

TERVEYSPSYKOLOGIAN PÄIVÄT

7.–8.11.2023

Abstraktikirja



Suomen Psykologinen Seura
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Järjestelytoimikunta

Petri Karkkola (Itä-Suomen yliopisto), Aleksis Aronen (Itä-Suomen yliopisto), Jenna Grundström (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos), Taina Hintsa (Itä-Suomen yliopisto), Terhi Koivumäki (Tampereen yliopisto), Maija Korhonen (Itä-Suomen yliopisto), Olli Kiviruusu (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos), Laura Lahti (Tampereen yliopisto) ja Ulla-Sisko Lehto (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos)

Yhteystiedot

terveyspsykologianjaos.net

terveyspsykologia@gmail.com

SISÄLTÖ

Tiistai 7.11.2023.....	1
SYMPOSIUM: Sisu työelämässä	1
Onko sisu yhteydessä esihenkilöiden hyvinvointiin ja työtehoon?	1
Sisu and well-being studied by machine learning.....	1
Esihenkilö ja sisu	2
SYMPOSIUM: Health behavior change - From basic science to interventions.....	3
Identifying novel determinants of physical activity in inactive parent-child dyads	3
Which self-enactable techniques can increase autonomous motivation? Implications for physical activity promotion from an expert opinion study.	4
PerheLiikunta (PeLi) intervention development and protocol for a feasibility RCT	4
Adding smartphones to a group-based diabetes prevention program: From observation to intervention	5
SUULLISET ESITYKSET: Interventiotutkimus	6
Kroonista väsymysoireyhtymää (ME/CFS) sairastavien terveystieteellinen ryhmäkuntoutus -muutosintervention esittely sekä tutkittavien kokemuksia sen hyödyistä ja haitoista	6
University Students' Descriptions of Succeeded Changes During Study-Integrated ACT -Based Intervention Course	7
Helppokäyttöisen hyvinvointia edistävän verkkoympäristön avulla on mahdollista edistää heikommassa työmarkkina-asemassa olevien osallisuuden kokemusta	8
SUULLISET ESITYKSET: Hyvinvointi I	9
Ylisitoutumisen yhteydet työkykyyn, työstressiin ja työuupumukseen opettajilla	9
Vanhustyö kuormittaa henkisesti, ei niinkään fyysisesti	9
Vaikuttaako oppimistilojen joustavuus ja yhteisopettajuus opettajien työhyvinvointiin ja tilatyytyväisyyteen?	10
Selittävätkö uniongelmat työstressin ja työkykytrajektoreiden välistä yhteyttä työuran loppupuolella?	11
SUULLISET ESITYKSET: Hyvinvointi II	12
Mistä osa-alueista hyvinvointi koostuu suomalaisten kansalaisten mielestä?	12
Are you afraid of flying? Would you also be afraid of riding in automated vehicles?.....	12
Merkityksellisyys ja kiinnostus ympäröiviin tapahtumiin koherenssin tunne -asteikossa ennakoivat kuolleisuutta itäsuomalaisilla miehillä.....	13
Optimismien ja pessimismien yhteydet fyysiseen aktiivisuuteen aikuisuudessa	13
Keskiviikko 8.11.2023.....	14
SYMPOSIUM: Oivalluksia psykoterapeuttisista hoitoprosesseista rekisteriaineistoissa.....	14
Läheisistä ihmisistä kirjoittaminen on yhteydessä keskimääräistä parempaan nettiterapian hoitovasteeseen	14
Psykoterapiasuuntauksen valinnan optimointi kohdennetun oppimisen keinoin	15
Unettomuuden nettiterapian vaikutus unettomuuden haitta-asteeseen psykoosipotilaille	15
Masennus- ja ahdistusoireilun välinen dynamiikka masennuksen nettiterapiassa	16

SUULLISET ESITYKSET: Hyvinvointi III	17
Tunneälykkyyden, resilienssin ja työn imun väliset yhteydet rehtoreilla, esihenkilöillä ja urheiluvalmentajilla	17
Työn turhakkeet, psykologisten perustarpeiden frustraatio ja uupumus pitkittäisasetelmassa – mitkä ovat muutoksen mekanismit?.....	17
Työhyvinvointi Suomen tuomioistuimissa – mikä sitä selittää?	18
Luonnonääniä kuunteleminen toistuvasti voi olla palauttavampaa kuin lempimusiikin kuunteleminen	19
Posteresitykset.....	20
Whole-body vibrotactile stimulation, evoked electrophysiological responses and stress-related physiological correlates – a pilot study	20
Association between depressive symptoms and cognitive and structural social capital dimensions among participants of the Northern Finland Birth Cohort 1966	20
Työyhteisön psykologinen turvallisuus tukee työstä palautumista ja vähentää työn kuormitustekijöiden haitallista vaikutusta sosiaali- ja terveysalalla	21
Mielen hyvinvoinnin aiheet nuorten seuraamien tubettajien videoissa	21
Mental health profiles of Finnish adolescents before and after the peak of the COVID-19 pandemic	22
Depression and physical activity in the elderly; symptom-specific approach.....	22
Miten persoonallisuuden piirteet kytkeytyvät elintapojen kokonaisuuteen? Henkilösuuntautunut lähestymistapa	23
Työn muokkaus mielenterveyden tueksi työpaikoilla	24

TIISTAI 7.11.2023

SYMPOSIUM: Sisu työelämässä

Puheenjohtaja: Ilmari Määttänen (Helsingin yliopisto)

Symposiumiin on kerätty uusimpia tutkimuslöydöksiä sisuun ja työelämään liittyen. Erityishuomio on vastikään päättyneen Sisu työelämässä –hankkeen tuloksissa, mutta sisututkimuskentästä saa symposiumissa kokonaisvaltaisen kuvan. Pääosa aineistoista on määrällisiä, mutta mukana on myös laadullista tutkimusta.

Onko sisu yhteydessä esihenkilöiden hyvinvointiin ja työtehoon?

Pentti Henttonen (Helsingin yliopisto), Unni Javanainen (Helsingin yliopisto), Aino Torkkeli (Helsingin yliopisto) ja Ilmari Määttänen (Helsingin yliopisto)

Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida hyödyllisen ja haitallisen sisun vaikutusta esihenkilöiden hyvinvointiin ja itsearvioituun työtehoon. Hyödyllistä ja haitallista sisua mitattiin aiemmin kehittämällämme kyselyllä, joka on aiemmin havaittu hyvin toimivaksi ennustettaessa työntekijöiden hyvinvointia ja stressiä. Aineiston muuttajat valittiin siten, että sekä yksilölliset piirteet että työympäristöön liittyvät muuttajat selittivät hyvinvointia ja työtehoa.

Tutkimuskysymyksenä olivat 1) miten sisukyselymittari toimii esihenkilöaineistossa, 2) miten hyödyllinen ja haitallinen sisu vaikuttavat esihenkilöiden hyvinvointiin ja 3) miten hyödyllinen ja haitallinen sisu vaikuttavat esihenkilöiden työtehoon?

Aineisto kerättiin neljän ammattiliiton jäseniltä sähköisten kyselylomakkeiden avulla. Kyselyyn vastanneita oli 265, joista naisia oli 161 ja miehiä 103. Vastaajien keskimääräinen ikä oli 46,7 vuotta. Vastaajat arvioivat hyvinvointiaan WHO-5-kyselyn avulla, joka mittaa subjektiivista hyvinvointia ja elämänlaatua. Samalla he arvioivat työn hallinnan ja työn vaatimusten kokemuksiensa Karasekin työstressikyselyn avulla, sekä organisaation oikeudenmukaisuutta työpaikoillaan.

Tulokset osoittivat, että sisukysely toimi hyvin esihenkilöaineistossa. Hyödyllinen ja haitallinen sisu selittivät esihenkilöiden hyvinvointia. Näiden lisäksi hyvinvointiin vaikuttivat myös työstressin määrä ja organisaation oikeudenmukaisuus. Hyödyllinen sisu selitti itsearvioitua työtehoa, mutta haitallinen sisu ei ollut siihen yhteydessä. Työn kontrolli ja prosessien oikeudenmukaisuus selittivät myös osaltaan työtehoa.

Tulosten perusteella sisukyselymittari on käyttökelpoinen myös esihenkilöiden työhyvinvointia tutkittaessa. Sekä yksilölliset piirteet, tässä tapauksessa sisu, että työympäristöön liittyvät asiat (työstressi, organisaation oikeudenmukaisuus) selittävät sekä esihenkilöiden hyvinvointia että työtehoa.

Sisu and well-being studied by machine learning

Umair Ali Khan (Haaga-Helia University of Applied Sciences, Finland), Janne Kauttonen (Haaga-Helia University of Applied Sciences, Finland), Pentti Henttonen (University of Helsinki, Finland), Ilmari Määttänen (University of Helsinki, Finland)

Background: The research focuses on the Finnish concept of *sisu*, which is often described as a unique blend of mental resilience. Deeply embedded in the Finnish culture, *sisu* is considered to be significantly associated with different areas such as personal well-being, professional productivity, and overall health conditions. Unlike other mental fortitude concepts, the *Sisu Scale* consists of beneficial and harmful sides of *sisu*.

Aim: This study aims to delve into *sisu*'s impact on various aspects of human life, including personal well-being, efficiency in professional settings, and overall physical and mental health statuses. It seeks to establish a more nuanced understanding of how this distinctive mental strength contributes to handling life's challenges effectively.

Methods: Advanced analytical methods were employed in conjunction with explainable Artificial Intelligence (AI) for this study. We leveraged a dataset acquired from the "Sisu in Working Life" project (2022), funded by the European Social Fund Plus. Techniques such as K-means clustering were used for data preparation while gradient boosting algorithms were utilized for data analysis. After the data was analyzed with gradient boosting algorithms, explainable artificial intelligence helped interpret those outcomes and provided clear and understandable conclusions from this study.

Results: The study found that explainable AI models highlighted the relationship between sisu factors and various variables. Beneficial sisu sub-factors positively impacted mental and physical health, satisfaction levels, and professional achievements while harmful ones had detrimental effects. Wellbeing was influenced by beneficial sisu traits, age, and education level, while health status correlated positively with beneficial sisu factors and higher educational levels. Work performance was boosted by higher values of beneficial sisu traits and mental resilience. Younger individuals displayed more adaptability, which resulted in positive responses indicating better mental resilience. Lower harmful sisu scores also led to more positive responses regarding mental resilience. The beneficial sisu subfactor Extraordinary perseverance influenced feelings about oneself along with Latent power and being female. Lastly, life satisfaction scores correlated strongly with positive emotional states and lower beneficial sisu scores.

Conclusion: This research demonstrates that sisu is strongly associated with individual's overall well-being, job performance, and health status. Additionally, Explainable AI facilitates a more nuanced understanding of complex psychological concepts like sisu.

Esihenkilö ja sisu

Johanna Vuori (Haaga-Helia ammattikorkeakoulu)

Tausta: Esihenkilön rooli poikkeustilanteissa on aiemmassa tutkimuksessa tunnustettu kriittiseksi. Jotta esihenkilöt pystyvät johtamaan työntekijöitä ja tekemään poikkeusoloissa organisaation kannalta tarpeellisia päätöksiä, on heidän oma kriisinaikainen hyvinvointinsa tärkeää. Tutkimuksen tavoitteena on saada uutta tietoa esihenkilöiden hyvinvoinnista poikkeusaikoina. Tutkimuksella on kontribuutiota myös sisu-tutkimukseen.

Tavoitteet: Tutkimuskysymyksenä on miten hyödyllinen ja haitallinen sisu vaikuttavat esihenkilötyöhön poikkeusaikoina?

Menetelmät: Aineistoa on kerätty kahdessa vaiheessa. Pandemian aikana haastateltiin 20 esihenkilöä. Haastatteluaineiston analyysiin käytettiin sisällönanalyysia, jossa tulkintakehikkona oli hyödyllinen ja haitallinen sisu.

Tulokset: Laadullinen analyysi toi esiin, että pandemia aiheutti esihenkilöille niin paljon hyödyllisen sisun käyttötilanteita, että sisun hyödyllinen vaikutus näytti loppuvan ja muuttuvan esihenkilön hyvinvointia vaarantavaksi. Toiseksi analyysi nosti esiin jännitteen, jossa esihenkilö punnitsee haastavassa tilanteessa antaako hän periksi vai ei. Aiempi sisua koskeva tutkimus on lopettamispäätöksen suhteen ristiriitainen. Kolmas tutkimuksen kontribuutio on kollektiivinen sisu. Aiempi sisua koskeva tutkimus ei ole tunnistanut ilmiötä, koska tutkimuskohteena ovat olleet yksilöt.

Johtopäätökset: Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää jatkossa, kun pohditaan, miten esihenkilöiden kriisinkestävyttä voidaan parantaa.

SYMPOSIUM: Health behavior change - From basic science to interventions

Chair: Keegan Knittle (University of Jyväskylä).

Health Psychology research and practice commonly involve efforts to change health-related behaviors through behavior change interventions. While this sounds straightforward, developing interventions and establishing their efficacy requires considerable preparation, including efforts to understand the factors that influence health-related behaviors; establishing evidence for which behavior change techniques are best for changing those factors; planning what, when and how to deliver an intervention; and finally, testing interventions in the real-world. This symposium will provide a case-study on each of these phases and provide attendees with key takeaways that can inform their own research- or practice-oriented work.

Identifying novel determinants of physical activity in inactive parent-child dyads

Weldon Green (University of Jyväskylä, Finland)

Background: Most interventions aiming to increase children's physical activity (PA) behavior focus solely on children rather than on the whole family. As the physical activity patterns of parents and children may have reciprocal impacts, understanding how children impact their parents' PA and vice versa, as well as the determinants of parent, child, and joint physical activity can lead to more effective family-based PA interventions.

Objectives: This study aimed to (1) investigate psychological determinants of individual and joint PA, (2) elicit parent-child experiences with dyadic-PA, and (3) identify knowledge or skill deficits for physical activity behavior change.

Methods: We conducted 60-minute focus group interviews with 24 inactive, Finnish parent-child dyads (n=48). Interview content was transcribed, translated to English and assessed using thematic analysis.

Results: Participants identified lack of time and lack of motivation as common PA barriers, while pets and PA enjoyment were identified as common motivators of individual and joint PA. Parents expressed struggling with managing their and their children's device usage. Neither parents nor children commonly self-identified as sedentary, but rather saw themselves as active despite being measurably inactive. Many opportunities for joint PA were discovered, mostly related to pets and child hobbies. Opportunities to improve joint PA included solving problems related to money, winter-season PA, and work-life balance.

Conclusions: The PA determinants identified here were largely in line with existing theories and evidence for dyadic PA. These findings will be used to inform the development of a dyadic PA promotion intervention for inactive Finnish parents with inactive children.

Which self-enactable techniques can increase autonomous motivation? Implications for physical activity promotion from an expert opinion study.

Keegan Knittle (University of Jyväskylä, Finland)

Background: According to Self-Determination Theory (SDT), autonomous forms of motivation result in behavioral performance, maintenance and improved psychological well-being. Evidence indicates that autonomous motivation is indeed a consistent predictor of physical activity behavior and maintenance. While a large body of SDT research has identified characteristics of social environments that support autonomous motivation, research has scarcely considered what people might themselves do to optimize motivation.

Objectives: This expert opinion study aimed to identify possible conceptual linkages between 123 self-enactable techniques and motivational SDT constructs.

Methods: International scholars (n=67) judged a block-randomized subset of 30-40 self-enactable techniques for their likely impacts on SDT constructs. Theoretically plausible linkages between self-enactable techniques and SDT constructs are visualized as a network.

Results: The techniques Brainstorm options, Goal integration, Support others, Find meaning in target behavior, Associate identity with changed behavior, Valued self-identity, and Emphasize autonomy were adjudged as having potential beneficial impacts on five or more SDT constructs.

Conclusions: Interventions requiring participant engagement, for example self-management or lifestyle counseling, will benefit from a better understanding of motivation self-management.

PerheLiikunta (PeLi) intervention development and protocol for a feasibility RCT

Daniel Phipps (University of Jyväskylä, Finland)

Background: Insufficient levels of physical activity have been reliably linked with numerous health conditions. Yet, within Finland the majority of both children and parents fall short of the recommended level of physical activity. One pathway for promoting active lifestyles is family-based intervention programs, which despite being relatively under researched, have promising evidence to date in their favor.

Objectives: The proposed trial aims to assess the efficacy of a family-based program, targeting activity levels in inactive parent-child pairs using an integrated behavior change theory-based program.

Methods: The PeLi program was developed following the intervention mapping approach, informed by a combination of theory, literature review, and qualitative data.

Results: The final program consists of four online workshops, each keyed to theory-based behavioral determinants, in combination with a series of online booster materials. Outcome data is to be collected as surveys and accelerometer measurements, while feasibility and acceptability data will be collected as experience surveys throughout the program, as well as through focus groups at the conclusion of the program.

Conclusions: By testing the concomitant change in psychological constructs alongside behavior, this trial offers a valuable test of behavior change theory. Further, using a combination of outcome, feasibility, and acceptability data, this program will not only allow for tests of which behavior change techniques are most efficacious, but are also feasible and enjoyable for a high-risk population group, and therefore may be most valuable targets for future behavior change programs.

Adding smartphones to a group-based diabetes prevention program: From observation to intervention

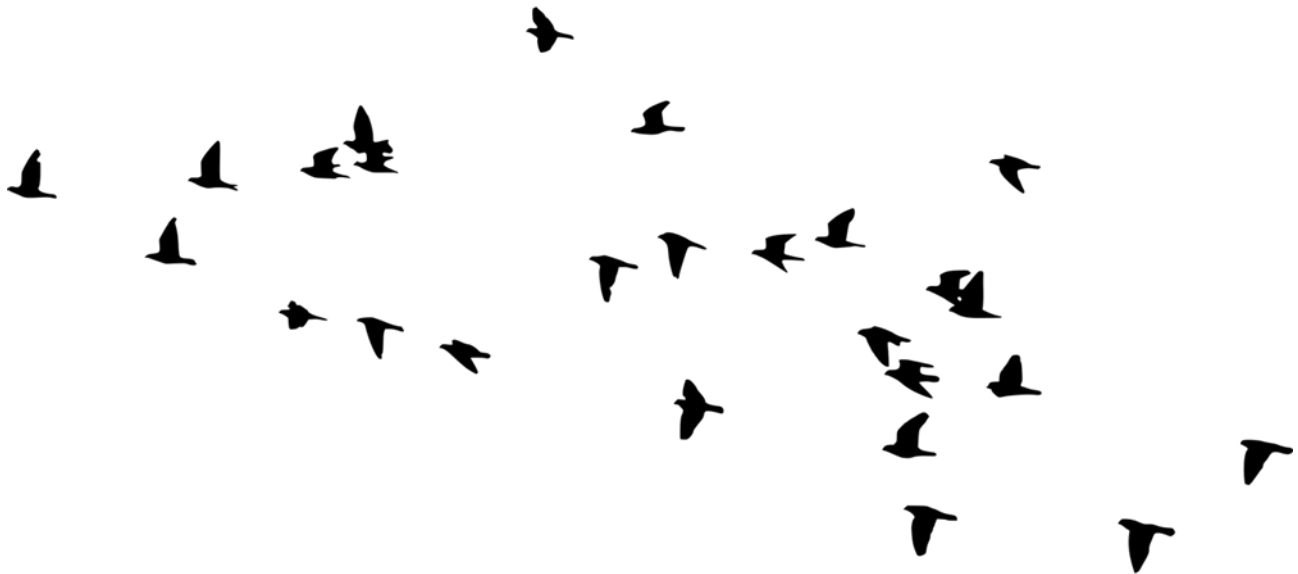
Matthias Aulbach (Paris-Lodron Universität Salzburg, Austria)

Background: Unhealthy diets and a lack of physical activity (PA) are main contributors to the development of type 2 diabetes. Group-based interventions can improve PA and diet and thereby help reduce diabetes development. Complementing such programs with mobile components could (1) investigate self-regulatory processes during course participation, (2) clarify how PA and unhealthy eating covary over time and (3) further improve effectiveness by allowing easy transfer of course content to everyday life.

Methods: Participants in a group-based intervention including content about motivation, goal setting, diet, PA, and related topics organized by a health insurance provider completed daily self-report measures of healthy eating and PA as well as intentions and self-efficacy for those behaviors during the 8-week course. Multilevel models were used to assess covariance of included variables over time. Currently, a mobile feedback intervention is prepared to support the in-person course.

Results: Daily intentions significantly predicted behavior, especially when self-efficacy was high. PA and healthy eating, intentions, and self-efficacy covaried positively. Course instructors reacted positively to the planned mobile intervention component.

Conclusion: The covariation between PA and healthy eating suggests that (1) common factors influence both behaviors and/or (2) the behaviors reinforce each other. Daily goal setting and strengthening self-efficacy can foster behavioral enactment. Adding a mobile intervention component could aid these processes and support other behavior change techniques such as problem solving.



SUULLISET ESITYKSET: Interventiotutkimus

Kroonista väsymysoireyhtymää (ME/CFS) sairastavien terveystieteellinen ryhmäkuntoutusmuutosintervention esittely sekä tutkittavien kokemuksia sen hyödyistä ja haitoista

Meeri Keurulainen (Päijät-Hämeen hyvinvointialue ja Jyväskylän yliopisto), Juha Holma (Jyväskylän yliopisto), Elina Wallenius (Päijät-Hämeen hyvinvointialue), Mikko Pänkäläinen (Päijät-Hämeen hyvinvointialue), Jukka Hintikka (Päijät-Hämeen hyvinvointialue ja Tampereen yliopisto) ja Markku Partinen (Terveystalo Helsinki ja Helsingin yliopisto)

Taustaa: Krooninen väsymysoireyhtymä (ME/CFS) on vaikeasti diagnosoitava sairaus, jolle on tyypillistä pitkäkestoinen invalidisoiva uupumus/väsyvyys, joka ei selity millään muulla fyysisellä tai psykiatrisella sairaudella. Päijät- Hämeen keskussairaalaassa on vuodesta 2019 lähtien ollut käynnissä tutkimus kroonista väsymysoireyhtymää (ME/CFS) sairastavien terveystieteellisestä ryhmäkuntoutuksesta. Terveystieteellisessä ryhmäkuntoutuksessa pyritään psykologisia menetelmiä hyödyntäen vahvistamaan oireiden säätelytaitoja, edistämään sopeutumista muuttuneeseen toimintakykyyn sekä ylläpitämään ja parantamaan kokonaisvaltaista toimintakykyä. Ryhmäkuntoutus kestää neljä kuukautta ja pitää sisällään kahdeksan kaksi tuntia kestävästä ryhmätapaamisesta 2 viikon välein. Kahdella käyntikerralla on mukana koulutettu kokemusasiantuntija.

Tavoite: Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kroonista väsymysoireyhtymää (ME/CFS) sairastavien potilaiden kokemuksia terveystieteellisestä ryhmäkuntoutuksesta, sen hyödyllisyydestä tai haitallisuudesta oireiden säätelyyn, toimintakyvyn parantamiseen ja sopeutumiseen liittyen.

Aineisto ja menetelmät: Tutkimus oli laadullinen pitkittäistutkimus. Tutkimukseen osallistui 10 krooniseen väsymysoireyhtymään (ME/CFS) sairastunutta. Osallistujat haastateltiin kolmesti: ennen ryhmäkuntoutusta, välittömästi sen päättymisen jälkeen ja 3 kuukautta ryhmäkuntoutuksen päättymisen jälkeen. Puolistrukturoidut litteroidut haastattelut analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Tulokset: Osallistujat kertoivat, että ryhmäkuntoutus oli heille hyödyllinen eivätkä he kokeneet siitä haittaa. Osallistujat kokivat sairauteen liittyvän tiedonannon, vertaistuen sekä ammattilaisten ohjauksen omaa yksilöllistä kuntoutusprosessia edesauttavaksi. Ryhmä koettiin psykologisesti turvallisena ympäristönä käydä läpi omaa sairauskokemusta. Kokemusasiatuntijan jakama kokemus sairastumisesta ja kuntoutumisesta koettiin hyvin merkityksellisenä. Osallistujat kertoivat, että ryhmän aikana sekä ryhmän avulla tietoisuus ja ymmärrys sairaudesta sekä oman kehon ja mielen reaktioista lisääntyi. Osallistujat kertoivat tämän auttaneen erityisesti oireiden säätelyssä sekä sairauteen sopeutumisessa.

Johtopäätökset: Tulosten perusteella kroonisen väsymysoireyhtymän (ME/CFS) kuntoutuksessa on tärkeää huomioida sairauden kokemuksellisuus. Terveystieteellisen ryhmäkuntoutuksen tilastollista vaikuttavuutta ja kuntoutukseen liittyviä ryhmädynaamisia ilmiöitä, kuten kokemusasiantuntijan ja potilaiden tai potilaiden ja terveydenhuollon ammattihenkilöiden välistä vuorovaikutusta olisi hyvä tutkia lisää.

University Students' Descriptions of Succeeded Changes During Study-Integrated ACT-Based Intervention Course

Kristiina Rähkä (Helsingin yliopisto), Henna Asikainen (Helsingin yliopisto) ja Nina Katajavuori (Helsingin yliopisto)

The decrease in university students' mental health is a major and ever-growing concern. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) -based interventions, that aim to enhance psychological flexibility, have been shown to be effective in supporting different aspects of well-being also in the context of higher education.

The aim of this study is to gain new knowledge of the spectrum of changes that could be behind the group-level outcomes, by exploring students' descriptions of succeeded changes after participating in a study-integrated ACT-based intervention course.

Our understanding of change during the intervention is grounded in the theories of processes of psychological flexibility, and the individual psychological level dimensions of the Extended Evolutionary Meta Model (EEMM). The data consists of university students' (N=101) written reflective learning reports, that were analysed by applying abductive thematic analysis. Students' descriptions of succeeded change formed five themes: I. Changes in cognitive and emotional flexibility, II. Changes in contact with the external and internal context, III. Conceptual changes of self and need for change, IV. Changes in engagement, and V. Changes in subjective well-being. All individual psychological level dimensions of EEMM were reflected in the descriptions of succeeded changes. The descriptions of students' conceptual changes of their needs and rationales for change deepen understanding of the relationship between learning and well-being in study-integrated ACT-based intervention courses.

These results can be applied further when developing process-based ways to study individual changes during interventions, that aim to support university students' well-being and study ability.

Helppokäyttöisen hyvinvointia edistävän verkkoympäristön avulla on mahdollista edistää heikommassa työmarkkina-asemassa olevien osallisuuden kokemusta

Sari Koski (Suomen Diabetesliitto ry), Kirsi Heinonen (Suomen Diabetesliitto ry) ja Tuula-Maria Rintala (Tampereen ammattikorkeakoulu)

Tausta: Osallisuus on kuulumista johonkin isompaan kokonaisuuteen, jossa ihminen voi vaikuttaa omaan elämäänsä, lähipiirinsä yhteisöihin ja koko yhteiskuntaan. Tutkimuksissa osallisuus on tunnustettu terveyden ja hyvinvoinnin osatekijäksi. Digidia-hankkeessa on kehitetty tyyppin 2 diabeteksen riskissä olevien ja tyyppin 2 diabetesta sairastavien digitaalista osaamista osallistujien hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tueksi. Hankkeen yhtenä hyvinvoinnin mittarina käytettiin THL Osallisuusindikaattoria.

Tavoitteet: Luoda katsaus hankkeen verkkopalvelua hyödyntäneiden osallisuuden kokemukseen ennen omatoimiseen verkkopalveluun tutustumista ja siihen tutustumisen jälkeen.

Menetelmät: Omatoimisessa verkkopalvelussa osallistujat saivat tietoa tyyppin 2 diabeteksestä sairautena, sen ehkäisystä ja hoidosta sekä vahvistusta elintapamuutoksen tekemiseen. Sisältöjä oli syömisestä, liikkumisesta ja nukkumisesta sekä muutokseen motivoitumisesta ja muutoksen käytännön toteuttamisesta.

Osallisuuden kokemusta mitattiin THL:n kehittämällä osallisuusindikaattorilla (Experiences of Social Inclusion Scale, ESIS). Osallisuusindikaattori muodostuu kymmenestä väittämästä, jotka kartoittavat vastaajan kuuluvuuden tunteita, tekemisten merkityksellisyyttä sekä toimintamahdollisuuksia ja hallittavuutta.

Tulokset: Tässä esityksessä tarkastelemme osallisuuden kokemusta erilaisilla työmarkkinataustoilla olevilla henkilöillä. Tässä käytetyt työmarkkinataustat ovat työtön, osa-aikatyössä ja kokoaikatyössä.

Omatoiminen verkkopalvelu koettiin selkeäksi ja ymmärrettäväksi ja osallistujat kokivat saavansa sieltä uusia ajatuksia elintapamuutosten tekemiseen ja omiin elintottumuksiin. Tärkeimmiksi sisällöiksi osallistujat kokivat syömiseen ja muutoksen toteuttamiseen liittyvät sisällöt.

Ryhmien väliset erot osallisuuden kokemuksessa olivat pieniä. Kaikkien ryhmien vastaajat kokivat osallisuutensa jo ennen omatoimiseen verkkopalveluun erittäin hyväksi. Työttömien osallisuuden kokemus oli matalin. Osallisuusindikaattorin keskiarvo oli työttömillä 70, osa-aikatyössä olevilla 75 ja kokoaikatyössä olevilla 75.

Kokoaikatyössä olevien osallisuus ei muuttunut omatoimisen verkkotyöskentelyn aikana, mutta sekä työttömien että osa-aikatyössä olevien osallisuusindikaattorin keskiarvo nousi. Verkkotyöskentelyn jälkeen työttömien osallisuusindikaattorin keskiarvo oli 83 ja osa-aikatyössä olevien 78.

Johtopäätökset: Osallistujat kokivat osallisuutensa selvästi paremmaksi, kuin aikaisemmissa tutkimuksissa. Etenkin työttömien osalta ero oli iso. Aikaisemmissa tutkimuksissa heikko osallisuuden kokemus on myös yhdistetty sairauden kokemukseen. Omatoiminen verkkotyöskentely oli suunniteltu erityisesti henkilöille, joiden tiedon- ja terveyden lukutaito on muita heikompi. Tutkimuksemme perusteella näyttää siltä, että helppokäyttöisen hyvinvointia edistävän verkkoympäristön avulla on mahdollista edistää heikommassa työmarkkina-asemassa olevien osallisuuden kokemusta.

SUULLISET ESITYKSET: Hyvinvointi I

Ylisitoutumisen yhteydet työkykyyn, työstressiin ja työuupumukseen opettajilla

Taina Hintsu (Itä-Suomen yliopisto), Petri Karkkola (Itä-Suomen yliopisto) ja Jyrki Huusko (Itä-Suomen yliopiston harjoittelukoulu)

Tausta: Työn luonne on muuttunut viime vuosina monin tavoin. Työn luonnehditaan intensiivistyneen, mikä tarkoittaa sitä, että kiire on lisääntynyt, edellytykset itseohjautuvuuteen ovat lisääntyneet sekä sitä, että tietoja ja taitoja on tarpeen päivittää entistä useammin. Opettajien perustyö on innostavaa ja mielenkiintoista. Opettajat ovat usein voimakkaasti työhönsä sitoutuneita, mutta liiallinen sitoutuminen voi olla haitaksi työhyvinvoinnille ja terveydelle. Ylisitoutumisen on aiemmin todettu olevan yhteydessä korkeampaan työuupumukseen luokanopettajilla. Työelämän intensiivistyminen ja monet muut muutokset työelämässä koronapandemian jälkeen ovat tuoneet uusia ulottuvuuksia opettajien työhön. Viimeaikaista tutkimusta siitä, miten aineenopettajien ylisitoutuminen työhön liittyy laajemmin työhyvinvoinnin eri puoliin ei kuitenkaan vielä ole.

Tavoite: Tämän tutkimuksen tavoite on selvittää ylisitoutumisen yhteyksiä työkykyyn, stressiin/työstressiin ja työuupumukseen aineenopettajilla.

Menetelmät: Tutkittavat olivat Pohjois-Karjalan koulujen aineenopettajia (n=213). He vastasivat ylisitoutumista, stressiä, työstressiä ja työuupumusta mittavaan kyselyyn. Lisäksi opettajat kirjoittivat työhyvinvointiaan tukevista ja sitä vähentävistä asioista. Aineisto analysoitiin tilastollisin (SPSS) ja laadullisin menetelmin (Atlas-ti).

Tulokset: Tilastolliset tulokset osoittivat, että korkeampi ylisitoutuminen oli yhteydessä matalampaan arvioon omasta työkyvystä tällä hetkellä ($b=-0.36$, $p>0.01$) sekä myös arvioon työkyvystä 2 vuoden kuluttua ($b=-0.41$, $p<.001$). Korkeampi ylisitoutuminen oli yhteydessä myös korkeampaan koettuun stressiin ($b=0.65$, $p<.001$), työstressiin ($b=0.42$, $p<0.01$) ja työuupumukseen ($b=0.55$, $p<.001$). Laadullinen analyysi toi esille kaksi tärkeää opettajille työhyvinvointihuolia tuottavaa asiaa: työnkuvan muutokset ja oppilaiden käyttäytymishaasteista kumpuava kuormitus.

Johtopäätökset: Opettajan ylisitoutuminen voi lisätä pahoinvointia työssä laaja-alaisesti. Ylisitoutuminen olisi hyvä tunnistaa ja tukea opettajia monenlaisten työelämän muutosten äärellä. Johtamisen näkökulmasta on hyvä olla tietoinen ylisitoutumisen mahdollisista haitoista työhyvinvoinnille. Työhyvinvoinnin ylläpito ja tukeminen on tärkeää, jotta luodaan kestävä työelämää myös tuleville ammattilaisille ja pidetään koulutetut opettajat työelämässä.

Vanhustyö kuormittaa henkisesti, ei niinkään fyysisesti

Kirsikka Selander (Työterveyslaitos), Eveliina Korkiakangas (Työterveyslaitos), Risto Nikunlaakso (Työterveyslaitos), Satu Mänttari (Työterveyslaitos), Pihla Säynäjäkangas (Työterveyslaitos) ja Jaana Laitinen (Työterveyslaitos)

Tausta: Väestön ikääntyminen rasittaa erityisesti vanhuspalveluita, ja osassa maata työntekijöistä on jo pulaa. Siten alan veto- ja pitovoimasta on huolehdittava entistä paremmin. Ajantasainen tieto työkuormituksesta etenkin eri palvelutyypeittäin on kuitenkin vähäistä tai sitä ei ole lainkaan.

Tavoitteet: Tässä esityksessä esittelemme laajasti Hyvä veto hankkeesta kertyneitä tuloksia vanhustyön fyysisestä ja psyykkisestä kuormittavuudesta, sekä niiden yhteyksistä työstä palautumiseen ja työkykyyn.

Menetelmät: Työn fyysistä kuormitusta arvioitiin 125:n kotihoidossa tehdyn mittauksen avulla. Sykettä ja sykevälivaihtelua mitattiin yhden työvuoron ja sitä seuraavan yön ajan. Työn henkistä kuormitusta arvioitiin vuonna 2020 sote-organisaatioista kerätyn kyselyaineiston (n = 22 528, vastausprosentti 67) avulla. Vastaajista 4 347 työskenteli vanhuspalveluissa ja 18 155 muualla sotessa. Vanhuspalveluiden työntekijät voidaan edelleen jakaa kotihoitoon (n=1 683), palveluasumiseen (n=1 649), poliklinikka- ja osastohoitoon (n=650) sekä palveluohjaukseen ja tuki- ja viriketoimintaan (n=365). Aineiston analysoinnissa on käytetty kuvailevia- ja monimuuttujamenetelmiä.

Tulokset: Kotihoidossa verenkierroelimitykseen kohdistuva fyysinen kuormitus on vähäistä (1,8 MET). Henkinen kuormitus sen sijaan on muuta sotea voimakkaampaa. Etenkin eettinen kuormitus ja kokemus työn vaatimusten ja hallintamahdollisuuksien välisestä epätasapainosta korostuu, kun taas kokemus työn vaatimista panostuksista

suhteessa työstä saataviin palkkioihin vastaa muuta sotea ja kokemus organisaation epäoikeudenmukaisuudesta on jopa vähäisempää. Eettinen kuormitus korostuu kautta vanhuspalvelujen, kun taas epätasapaino työn vaatimusten ja hallintamahdollisuuksien välillä kohdistuu erityisesti kotihoitoon ja palveluasumiseen. Ongelmallisinta kuitenkin on kuormituksen kasautuminen, mikä on työkyvyn näkökulmasta riskitekijä.

Johtopäätökset: Työkuormituksen keventämiseksi vanhuspalveluissa tarvitaan keinoja tunnistaa ja puuttua kuormitustekijöiden kasautumiseen. Keinot kuormitustekijöiden vähentämiseen voidaan resurssien lisäämisen ohella löytää yhteisöllisistä ratkaisuista ja uudenaikaisista johtamismalleista.

Vaikuttaako oppimistilojen joustavuus ja yhteisopettajuus opettajien työhyvinvointiin ja tilatyytyväisyyteen?

Jenni Radun (Turun ammattikorkeakoulu), Marjaana Veermans (Turun yliopisto), Sanna Rantanen (Turun yliopisto) ja Valtteri Hongisto (Turun ammattikorkeakoulu)

Joustavia oppimistiloja rakennetaan moniin uusiin kouluihin. Joustavat oppimistilat voivat olla joko avoimia tiloja tai tiloja, joita voidaan tarvittaessa avata ja sulkea. Näitä oppimistiloja kritisoidaan usein häiriöiden määrästä. Toisaalta joustavia tiloja voidaan tarvita yhteisopettajuuden toteuttamiseen. Tutkimuksen tarkoituksena on päästä käsiksi opettajien kokemukseen joustavissa ja perinteisissä oppimistiloissa.

Tutkimukseen on valittu kouluja, joista noin puolessa on joustavia oppimistiloja ja puolessa pääasiassa perinteisiä luokkahuoneita. Kaikkien tutkimuskoulujen tilat ja tilojen käyttö on selvitetty rehtorien haastatteluilla sekä kierroksilla kouluissa. Lisäksi koulujen opettajia on pyydetty vastaamaan kyselyyn. Tässä tarkastellaan opettajien työssä jaksamista, palautumista, sekä kokemusta tiloista joustavissa ja perinteisissä oppimistiloissa sekä yhteisopettajuuden vaikutuksia kokemukseen. Tällä hetkellä vastaajia on 15 koulusta yhteensä 196 opettajaa, mutta aineiston keruu on vielä käynnissä. Raportoimme esityksessä alustavia tuloksia. Tarkastelemme tilojen joustavuuden sekä yhteisopettajuuden vaikutusta työympäristötyytyväisyyteen, työtyytyväisyyteen, itsearvioituun työkykyyn ja työstä palautumiseen. Tarkastelimme myös tyytyväisyyttä sisäympäristötekijöihin joustavissa ja perinteisissä oppimistiloissa.

Alustavat tulokset osoittavat, että joustavissa oppimisympäristöissä työskentelevät opettajat ovat vähemmän tyytyväisiä ympäristöönsä kuin perinteisissä oppimisympäristöissä opettavat, mutta tilatyypillä ei ole vaikutusta työtyytyväisyyteen, itsearvioituun työkykyyn tai palautumiseen. Opettajat olivat tyytymättömämpiä joustavien tilojen ääniympäristöön, kalusteisiin, työskentely- ja säilytystilan määrään, tilan häiriöttömyyteen, akustiikkaan puhumisen kannalta, sekä äänieristykseen naapuriluokkiin ja käytävälle. Yhteisopettajuus oli yhteydessä parempaan palautumiseen työstä. Oppimistilantyyppi siis vaikuttaa tilatyytyväisyyteen, mutta ei työhyvinvointiin. Tutkimuksen seuraavassa vaiheessa tarkastellaan joustavia oppimisympäristöjä laajemmin sekä niiden vaikutusta opettajien hyvinvointiin tarkastelemalla mm. melua ja opettajien meluallistusta.

Selittävätkö uniongelmat työstressin ja työkykytrajektoreiden välistä yhteyttä työuran loppupuolella?

Marika Kontturi (Itä-Suomen yliopisto) Prakash KC (Tampereen yliopisto, Turun yliopisto ja Turun yliopistollinen sairaala), Jenni Ervasti (Työterveyslaitos), Jaana Pentti (Turun yliopisto, Turun yliopistollinen sairaala ja Helsingin yliopisto) Saana Myllyntausta (Turun yliopisto), Petri Karkkola (Itä-Suomen yliopisto), Kirsi Honkalampi (Itä-Suomen yliopisto), Jussi Vahtera (Turun yliopisto, Turun yliopistollinen sairaala ja Väestöntutkimuskeskus), Sari Stenholm (Turun yliopisto, Turun yliopistollinen sairaala ja Väestöntutkimuskeskus ja Marianna Virtanen (Itä-Suomen yliopisto ja Karoliininen instituutti)

Tausta: Syntyvyyden laskun ja elinajanodotteen kasvun vuoksi ikääntyvän väestön määrä on kasvanut ja samalla nostanut ikähuoltosuhdetta. Siksi työkyvyn tukeminen on ratkaisevan tärkeää kestävä ja pitkäaikaisen työllistymisen kannalta. Erilaiset työn kuormitustekijät ja unihäiriöt ovat tunnettuja itsenäisiä työkykyä ennustavia tekijöitä. On kuitenkin tutkittu vain vähän, välittävätkö uniongelmat työn kuormitustekijöiden yhteyttä työkykyyn.

Tavoitteet: Tutkimuksessa selvitettiin, ennustaako keski-ikäisen työstressi pitkäaikaista työkykyä ennen eläkeikää ja toimivatko uniongelmat tämän yhteyden mediaattorina.

Menetelmät: Tutkimuskohorttiin kuului 2707 suomalaista kuntatyöntekijää. Tieto työkyvystä saatiin itseraportoiduista työkykykypistemääristä, joista muodostettiin 12-vuotiset työkykytrajektorit latentin trajektorianalyysin avulla. Työstressi ja uniongelmat mitattiin lähtötilanteessa ennen työkykytrajektoreita. Työstressi mitattiin työn vaatimusten ja hallinnan (JDC) sekä ponnisteluiden ja palkkioiden epäsuhta (ERI) -malleilla. Uniongelmat mitattiin Jenkinsin unikyselyllä. Työstressin ja työkykytrajektoreiden välistä yhteyttä tutkittiin multinomisen logistisen regressioanalyysin avulla. Uniongelmien vaikutusta tässä yhteydessä tutkittiin perinteisen ja kontrafaktuaalisen mediaatiomallin avulla.

Tulokset: Työkykytrajektoreita löytyi neljä: Pysyvä erinomainen (5%), pysyvä hyvä (71%), keskinkertainen (19%) ja matala laskeva (5%). Kovariaattien vakioinnin jälkeen lähtötasolla mitatut molemmat työstressimallit olivat itsenäisesti yhteydessä suurempaan todennäköisyyteen kuulua kahdelle matalammalle työkykytrajektorille kuin pysyvä hyvä - trajektorille. Lähtötason uniongelmat selittivät 38 % JDC-tyyppisen työstressin ja 54 % ERI-tyyppisen työstressin yhteydestä työkykyyn.

Johtopäätökset: Keski-ikäisen työstressi, kuvattuna JDC- ja ERI-mallien kautta, oli yhteydessä pitkäaikaiseen työkykyyn ennen eläkeikää. Uniongelmat näyttävät olevan yksi mahdollinen mediaattori näissä yhteyksissä. Työkyvyn tukemiseksi on tärkeää, että kehitetään työstressin tunnistamiseen ja käsittelyyn liittyviä interventioita. On tärkeää, että esimiehillä on stressinhallintaan liittyvää osaamista, koska heillä on merkittävä rooli työhyvinvoinnin edistämiseksi. Lisäksi on tärkeää kannustaa työntekijöitä tunnistamaan työstressiin ja uniongelmiin liittyviä oireita sekä hakemaan niihin tarvittaessa apua.

SUULLISET ESITYKSET: Hyvinvointi II

Mistä osa-alueista hyvinvointi koostuu suomalaisten kansalaisten mielestä?

Krista Kauppi (Helsingin yliopisto), Eira Roos (Helsingin yliopisto), Patrik Borg (Aisti Health Oy), Katarina Cantell (Adalyon Oy) ja Paulus Torkki (Helsingin yliopisto)

Tausta: Kansalaisten hyvinvoinnin parantamisella on todettu useita positiivisia vaikutuksia yhteiskunnalle, organisaatioille sekä yksilöille. Näihin kuuluvat mm. vähentynyt sairaalapalveluiden käyttö, alemmat terveydenhuollon kustannukset ja kuolleisuus, kasvanut tuottavuus sekä vähentyneet sairaspotilaat ja presentismi. Maailmalla onkin tehty valtavasti erilaisia hyvinvointimalleja, mutta yhteisymmärrys siitä, mitkä ovat ne hyvinvoinnin alueet, joita pitäisi mitata puuttuu. Lisäksi usein nämä tutkittavat hyvinvoinnin osa-alueet on valikoitunut asiantuntijapaneelien avulla ja tavallisten kansalaisten näkökulmaa on harvoin tutkittu.

Tavoitteet: Tarkoituksena on ymmärtää mitkä ovat suomalaisten kansalaisten mielestä tärkeimpiä hyvinvoinnin osa-alueita ja onko siinä eroja iän, sukupuolen, sosioekonomisen- tai koulutustaustan perusteella.

Menetelmät: 1152 suomalaista arvioivat 61 systemaattisesta katsauksesta löydetyn hyvinvoinnin osa-alueen tärkeyttä 7-pisteen Likert skaalalla. Mann-Whitney U ja Kruskal-Wallis testejä käytettiin arvioimaan eroja eri ryhmien välillä.

Tulokset: Tunnistimme samat 13 hyvinvoinnin osa-alueita listojen kärjestä katsottiin tuloksia sukupuolen, iän, koulutus- tai sosioekonomisen taustan mukaan. Nämä olivat "Toimintakyky", "Sisäinen rauha", "Tyytyväisyys elämään", "Vapaa-aika", "Mielenterveys", "Fyysinen terveys", "Turvallisuus", "Itsetunto", "Vastuu itsestä", "Huumorintaju", "Oman arvon tunne", "Palvelut ja terveydenhuolto", sekä "Uni ja palautuminen".

Johtopäätökset: Vastaajien taustatekijöillä ei ollut suurta merkitystä sen osalta, mitkä hyvinvoinnin osa-alueet koettiin tärkeiksi. Eroavaisuuksia kuitenkin havaittiin kansalaisten ja asiantuntijoiden välillä. Tunnistetut 13 osa-alueita antavat ainutlaatuista näkymää siihen, miten tavalliset yksilöt hahmottavat hyvinvoinnin. Nämä osa-alueet olisi hyvä ottaa huomioon tulevia suomalaisia hyvinvointimalleja kehittäessä. Lisäksi olisi syytä tutkia tarkemmin, miksi suomalaisessa väestössä hyvinvoinnin sosiaaliset osa-alueet eivät olleet listojen kärjessä.

Are you afraid of flying? Would you also be afraid of riding in automated vehicles?

Igor Radun (Helsingin yliopisto)

Traffic is a major source of stress, anxiety, and fear. Fear can become a phobia that leads to avoidance. The most prevalent traffic-related phobia, aerophobia (the fear of flying), is a heterogeneous phenomenon among whose central components is the fear of losing control. In this survey study, we hypothesized that people with a fear of flying might be more likely to develop a fear of riding in fully automated vehicles, given in both of these situations, passengers lack control.

The sample was representative of Finnish-speaking residents aged 18 years and older (N=1207). Less than half of the sample (44.5%) reported some level of fear of flying. The proportion of those who predicted they would fear riding in fully automated vehicles was much higher (88.2%). The correlation between these two fears was positive but weak ($r=0.246$, $p<0.001$). It was somewhat reduced when we controlled for a locus-of-control measure (Pearlin Mastery scale) and the fear of losing control.

It seems that those who are currently afraid of flying would not represent a large proportion of those who would develop a fear of riding in automated cars. However, they might be better in predicting their feelings given their current fear of flying and considering that not many people yet have actual experience of riding in self-driving vehicles. It is difficult to predict how many people will develop a severe fear of riding in self-driving vehicles, leading to avoidance, or experiences of severe stress and anxiety if avoidance becomes difficult to manage.

Merkityksellisyys ja kiinnostus ympäröiviin tapahtumiin koherenssin tunne-asteikossa ennakoivat kuolleisuutta itäsuomalaisilla miehillä

Ilkka Piironen (Itä-Suomen yliopisto ja Tampereen ammattikorkeakoulu), Tomi-Pekka Tuomainen (Itä-Suomen yliopisto), Tommi Tolmunen (Itä-Suomen yliopisto) ja Ari Voutilainen (Itä-Suomen yliopisto)

Tausta: Koherenssin tunne -asteikkoa on käytetty paljon psykometrinen kyselymittarina terveystieteellisissä tutkimuksissa, ja sen tulosten on havaittu olevan yhteydessä kuolleisuuteen. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten koherenssin tunne -asteikon kolme osatekijää (merkityksellisyys, ymmärrettävyys ja hallittavuus) ja näiden osatekijöiden yksittäiset kysymykset liittyvät kuolleisuuteen itäsuomalaisilla miehillä.

Menetelmät: Ikäositettu satunnaisotanta itäsuomalaisia 42–60-vuotiaita miehiä (n = 2315) täyttivät 12 kysymyksen koherenssin tunne -asteikon 1980-luvulla. Heitä seurattiin keskimäärin 25 vuotta kuolemaan tai vuoden 2019 loppuun asti. Kuolleisuuden vaarasuhteet laskettiin Coxin suhteellisen vaaran menetelmällä kahdella mallilla: ensimmäinen malli korjattiin vain iällä ja toinen iän lisäksi 12 kuolleisuuden riskitekijällä, jotka oli valittu kirjallisuuden perusteella.

Tulokset: Kolmesta koherenssin tunne -asteikon osatekijästä vain merkityksellisyys oli yhteydessä kuolleisuuteen: täysin korjatussa mallissa heikoimman tertiilin henkilöillä oli 1,14 (95 % LV 1,01–1,29, p = 0,042) kertaa suurempi vaarasuhde kuolleisuudelle kuin vahvimman tertiilin henkilöillä. Koherenssin tunne -asteikon yksittäisistä kysymyksistä vain ensimmäinen kysymys "Kuinka usein sinulla on sellainen tunne, ettet oikeastaan välitä siitä mitä ympärilläsi tapahtuu?" oli yhteydessä kuolleisuuteen, ja täysin korjatussa mallissa heikolla tertiilillä oli 1,18 (95 % LV 1,03–1,36, p = 0,020) kertaa suurempi vaarasuhde kuin vahvalla tertiilillä.

Johtopäätökset: Merkityksellisyys-osatekijä koherenssin tunne -asteikossa ja sen ensimmäinen kysymys ennakoivat kuolleisuutta keski-ikäisillä miehillä Itä-Suomessa. Kysymys siitä, kiinnostaako henkilöä, mitä hänen ympärillään tapahtuu, tulisi ottaa huomioon tärkeänä potilaan ilmoittamana muuttujana ennustettaessa sairastavuutta ja kuolleisuutta.

Optimismien ja pessimismien yhteydet fyysiseen aktiivisuuteen aikuisuudessa

Jutta Karhu (Oulun yliopisto), Mirka Hintsanen (Oulun yliopisto) ja Juha Veijola (Oulun yliopisto)

Tausta: Aiemmissä tutkimuksissa optimismien on todettu ennustavan terveyttä ja hyvinvointia, kun taas pessimismi on yhdistetty erilaisiin terveysriskeihin. Yhteyden on arveltu johtuvan siitä, että optimistisemmat henkilöt sitoutuvat terveellisten elintapojen noudattamiseen, koska uskovat sen johtavan positiivisiin lopputuloksiin. Pessimistisemmillä henkilöillä taas saattaa olla heikompi sitoutumista terveellisiin elintapoihin, koska tulevaisuususkomukset ovat tyyppillisemmin negatiivisia. Fyysinen aktiivisuus on yksi merkittävä elintapa, joka selvästi voi lisätä ja tukea terveyttä. Optimismien, pessimismien ja fyysisen aktiivisuuden yhteyksiä on kuitenkin tutkittu vasta vähän.

Tavoitteet: Tässä tutkimuksessa selvitetään optimismien ja pessimismien yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen 15 vuoden seuranta-tutkimuksessa aikuisilla

Menetelmät: Tutkimusaineisto on kerätty 31–46-vuotiailta aikuisilta (N=6 868). Aineisto on osa Pohjois-Suomen Syntymäkohortti 1966 -tutkimusta. Optimismia ja pessimismia on mitattu LOT-R -kyselyllä ja analysoidaan erillisinä piirrejätkumoina. Fyysistä aktiivisuutta on mitattu postikyselyillä ja sykemittareilla. Analyysit toteutetaan rakenneyhtälömallien (CLPM) ja regressioanalyysin avulla.

Tulokset: Alustavien tulosten mukaan optimismi voi olla yhteydessä korkeampaan vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen, ja pessimismi taas vähäisempään vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen 31–46-vuotiailla aikuisilla.

Johtopäätökset: Optimismi ja pessimismi voivat ennustaa aikuisen fyysisen aktiivisuuden tasoja. Tulokset tarjoavat lisätietoa, miksi korkea optimismi ja matala pessimismi ovat terveydelle ja hyvinvoinnille eduksi, ja miten persoonallisuuserot voivat selittää eroja aikuisten fyysisessä aktiivisuudessa.

KESKIVIIKKO 8.11.2023

SYMPOSIUM: Oivalluksia psykoterapeuttisista hoitoprosesseista rekisteriaineistoissa

Puheenjohtaja: Jaakko Tammilehto (Helsingin yliopisto ja Tampereen yliopisto)

Alustaja: Tom Rosenström

Symposiumissa esitellään tuoretta Psychological treatment, etiology and mental health (PsyTEAM) -tutkimusryhmän (<https://blogs.helsinki.fi/psyteam-research-group/>) tutkimusta koskien hoidonaikaisia psykoterapeuttisia prosesseja hyödyntäen Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) psykoterapiarekisteriaineistoja. Ensimmäinen esitys tarjoaa uutta ymmärrystä yleistyneen ahdistuneisuushäiriön nettiterapian tuloksellisuuden kannalta merkittävistä tekijöistä soveltaen hienostunutta koneoppimismetodologiaa ja potilaiden huolipäiväkirjojen tekstejä. Toinen esitys käsittelee klassista ja polttavaa psykoterapeuttista kysymystä ”Mikä hoitomuoto sopii kenellekin” modernin kohdennetun oppimisen keinoin psykoterapian laaturekisterin aineistossa. Kolmas esitys esittelee kliinisesti merkittävää tuoretta tutkimusta unettomuuden nettiterapian vaikuttavuudesta psykoosisairauksissa, joissa uneen liittyvät häiriöt ovat tyypillinen osa oirekuva. Neljäs esitys analysoi masennus- ja ahdistusoireilun välisen dynamiikan kausaaliprosesseja masennuksen nettiterapiassa ei-Gaussisen riippuvuuden suunta-analyysin ja jatkuva-aikamallien avulla. Kokonaisuudessaan symposium avaa laajoihin rekisteriaineistoihin pohjautuvia oivalluksia psykoterapeuttisten hoitoprosessien ydinkysymyksiin.

Läheisistä ihmisistä kirjoittaminen on yhteydessä keskimääräistä parempaan nettiterapian hoitovasteeseen

Sanna Mylläri (Helsingin yliopisto) Suoma E. Saarni (Helsingin yliopistollinen sairaala, Helsingin yliopisto, Tampereen yliopisto ja Päijät-Hämeen hyvinvointialue), Grigori Joffe (Helsingin yliopistollinen sairaala ja Helsingin yliopisto), Jan-Henry Stenberg (Helsingin yliopistollinen sairaala ja Helsingin yliopisto), Ole André Solbakken (Oslo yliopisto), Nikolai Olavi Czajkowski (Oslo yliopisto ja Norwegian Institute of Public Health) ja Tom Rosenström (Helsingin yliopisto)

Tausta: Nettiterapiaohjelmissa potilas työskentelee itsenäisesti tai terapeutin tuella nettialustalla, suorittaen esimerkiksi erilaisia terapeuttisia tehtäviä. Tyypillisesti nettiterapiatehtävien suorittamisesta tallentuu järjestelmään potilaan tuottamaa tekstiä. Nämä tekstit ovat rikas aineisto, joka voi paljastaa aikaisemmin tunnistamattomia hoidon tuloksellisuuteen liittyviä tekijöitä. Toistaiseksi nettiterapiatekstejä on kuitenkin tutkittu vähän.

Tavoitteet: Tässä tutkimuksessa käytimme koneoppimismetodologiaa terapeutin tukeman nettiterapian tehtäväteksteihin. Tavoitteena oli selvittää, löytyykö teksteistä aiheita, jotka ovat yhteydessä nettiterapian hoitovasteeseen.

Menetelmät: Aineisto koostui HUS:n yleistyneen ahdistuneisuushäiriön nettiterapian potilaista (n = 1686). Tekstiaineisto koostui potilaiden välitehtävänä täyttämistä huolipäiväkirjoista. Teksteistä luotiin latentteja aihemuuttujia käyttäen latent Dirichlet allocation -nimistä ohjaamatonta koneoppimismallia. Aiheiden määrän valitsemiseen käytimme datalähtöistä Bayes-algoritmia ja subjektiiviseen tulkittavuuteen pohjautuvaa kriteeriä. Aiheiden yhteyttä hoitovasteeseen tutkimme monitasomalleilla, joissa vastemuuttujana oli per-sessio-muutos GAD-7 ahdistuneisuuskyselyn pistemäärässä.

Tulokset: Havaitsimme sekä aiheita, jotka olivat yhteydessä keskimääräistä parempaan hoitovasteeseen, että aiheita, jotka olivat yhteydessä keskimääräistä huonompaan hoitovasteeseen. Riippumatta aiheiden määrän valintatavasta (datalähtöinen tai tulkittavuuspohjainen), perheeseen ja läheisiin ihmisiin liittyvät huolipäiväkirjamerkinnät olivat yhteydessä keskimääräistä parempaan hoitovasteeseen.

Johtopäätökset: Nettiterapian teksteistä voidaan datalähtöisellä, ohjaamattomalla menetelmällä tuottaa aiheita, jotka ovat yhteydessä hoidon tuloksellisuuteen tulkinnallisesti ymmärrettävällä tavalla. Nämä aiheet voivat lisätä ymmärrystä hoidon tuloksellisuuteen vaikuttavista tekijöistä ja niiden ilmenemisestä hoidon aikana. Esimerkiksi perheeseen ja läheisiin ihmisiin liittyvien huolien esiintyminen potilaan teksteissä näyttäisi heijastelevan potilaan parempaa hoidosta hyötymistä. Löydöstä voi tulkita esimerkiksi sosiaalisen tuen merkityksen näkökulmasta.

Psykoterapiasuuntauksen valinnan optimointi kohdennetun oppimisen keinoin

Veera Malkki (Helsingin yliopistollinen sairaala ja Helsingin yliopisto), Suoma E. Saarni (Helsingin yliopistollinen sairaala, Helsingin yliopisto, Tampereen yliopisto ja Päijät-Hämeen hyvinvointialue), Tom Rosenström (Helsingin yliopistollinen sairaala ja Helsingin yliopisto)

Tausta: Eri psykoterapiasuuntausten vaikuttavuudessa ei ole havaittu merkittäviä eroja, vaikka sekä potilaiden että klinikoiden kokemuksen mukaan hoidon valinnalla on väliä. Kun psykoterapiasuuntausten välistä vertailua on tehty rajaamalla tarkastelua potilasryhmän tai oireiden vakavuusasteen perusteella, on eroja vaikuttavuudessa tullut esiin. Mielenterveyden hoitoon käytettävien rajallisten resurssien tehokas kohdentaminen on tärkeää, jotta mahdollisimman moni voi saada apua. Hoidon valinnan optimointi on yksi keino pyrkiä tehostamaan hoitoprosessia, minkä lisäksi epäoptimaalinen hoito voi lisätä potilaan riskiä kokea psykoterapiaan liittyviä haittatapahtumia tai keskeyttää hoito.

Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena on estimoida kullekin potilaalle optimaalista psykoterapiasuuntausta edustava hoito, ennen terapian alkamista saatavilla olevien potilasta ja tämän oirekuva koskevien tietojen avulla. Lisäksi arvioidaan, tuottaako kyseinen psykoterapiasuuntauksen valinnan optimointi lisähyötyä verrattuna satunnaisesti määräytyvään hoitoon.

Menetelmät: Tässä HUS:n ylläpitämän Psykoterapian laaturekisterin aineistoon perustuvassa tutkimuksessa hyödynnettiin kohdennetun oppimisen (targeted learning) viitekehystä, joka yhdistää tilastotiedettä ja koneoppimismalleja. Menetelminä käytettiin useita eri laskentamalleja yhdistelevää SuperLearner algoritmia, sekä kiinnostuksen kohteena olevaa kausaaliparametria kohti tarkentuvaa TMLE (targeted maximum likelihood) estimaattia. Näiden menetelmien avulla tutkimuksessa oli mahdollista estimoida poikkileikkausaineistosta hoidon keskiarvoinen efekti, vertailemalla hoidon tuloksellisuutta tilanteessa, jossa kaikki potilaat olisivat vastoin todellisuutta käyneet satunnaisesti määräytyvän psykoterapian tilanteeseen, jossa kaikki potilaat olisivat käyneet yksilön ominaisuuksien perusteella tälle optimoidun hoidon.

Tulokset: Alustavien tulosten perusteella hoidon optimoinnilla saadaan satunnaiseen hoidon allokointiin verrattuna parempia hoitotuloksia, kun hoidon tuloksellisuutta arvioidaan hoidon aikana toimintakyvyssä (SOFAS) tapahtuneella muutoksella.

Johtopäätökset: Keskustelemme siitä, mikä potentiaali hoitovalinnan optimointiin perustuvilla työkaluilla voi olla esimerkiksi klinisen päätöksenteon tukemisessa.

Unettomuuden nettiterapian vaikutus unettomuuden haitta-asteeseen psykoosipotilailla

Eva Rikandi (Helsingin yliopistollinen sairaala ja Helsingin yliopisto), Suoma E. Saarni (Helsingin yliopistollinen sairaala, Helsingin yliopisto, Tampereen yliopisto ja Päijät-Hämeen hyvinvointialue) ja Tom Rosenström (Helsingin yliopistollinen sairaala ja Helsingin yliopisto)

Tausta: Unettomuuden nettiterapioiden on osoitettu vähentävän unettomuuden haitta-astetta monissa eri psykiatrisissa sairauksissa, oireilun vakavuusasteeseen katsomatta. Tästä huolimatta, psykoosisairauksissa tämänkaltaisen kevyemmän ja kustannustehokkaan intervention vaikuttavuudesta ei ole toistaiseksi selvää näyttöä. Uneen liittyviä häiriöitä esiintyy psykoosisairauksien kaikissa vaiheissa, niiden on osoitettu olevan yhteydessä vakavampaan oireiluun sekä itsetuhoisuuteen ja uniongelmat edeltävät tyypillisesti sekä psykoosiin sairastumista että psykoottisen jakson uusiutumista.

Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella unettomuuden nettiterapian vaikuttavuutta psykoosisairauksissa, verrata vaikuttavuuden eroa muihin nettiterapian käyneisiin sekä tunnistaa mahdollisia psykoosidiagnoosin kanssa yhteisvaikuttavia tekijöitä nettiterapiasta saatuun hyötyyn.

Menetelmät: Rekisteritutkimuksessa hyödynnettiin HUS:n unettomuuden nettiterapiaan osallistuneiden henkilöiden (N = 4331) tietoja. Henkilöistä 177 olivat saaneet psykoosi -liittännäisen diagnoosin jossain vaiheessa elämää. Terapiaan osallistuneiden unettomuuden haitta-astetta mitattiin Insomnia Severity Scale (ISI) lomakkeella terapiajakson alkaessa ja päätyttyä ja terapian vaikuttavuutta arvioitiin mittausten piste-erolla. Lisäksi tutkittiin iän, sukupuolen ja sosiaalisen

statuksen yhteisvaikutusta psykoosisairauden kanssa. Analyysimenetelmänä käytettiin toistettujen mittausten t-testiä ja lineaarista mallinnusta, lisäksi tuloksille laskettiin efektikoot.

Tulokset: Psykoosidiagnoosin saaneiden unettomuuden haitta-asteen pisteet vähenivät nettiterapian jälkeen merkittävästi, eron ollessa efektikooltaan suuri. Muutos oli keskimäärin pienempi kuin muilla nettiterapian käyneillä, eron ollessa tilastollisesti merkittävä ja efektikooltaan pieni.

Johtopäätökset: Unettomuuden nettiterapian kaltainen kevyt interventio on tehokas unettomuuden hoito psykoosisairauksista huolimatta. Nettiterapia voi tarjota kustannustehokkaan tavan tukea tavanomaista hoitoa vakavissakin mielenterveyden häiriöissä.

Masennus- ja ahdistusoireilun välinen dynamiikka masennuksen nettiterapiassa

Jaakko Tammilehto (Helsingin yliopisto ja Tampereen yliopisto), Suoma E. Saarni (Helsingin yliopistollinen sairaala, Helsingin yliopisto, Tampereen yliopisto ja Päijät-Hämeen hyvinvointialue), Jan-Henry Stenberg (Helsingin yliopistollinen sairaala), Ville Ritola (Helsingin yliopistollinen sairaala), Grigori Joffe (Helsingin yliopistollinen sairaala) ja Tom Rosenström (Helsingin yliopistollinen sairaala ja Helsingin yliopisto)

Tausta: Masennus- ja ahdistusoireilun yhteisvaihtelun taustalla vaikuttavat kausaaliprosessit ovat herättäneet paljon tieteellistä kiinnostusta kysymyksen terapeuttisen merkittävyyden takia. Johtuen kokeellisten asetelmien eettisistä ja käytännön haasteista, tutkimus on pyrkinyt selvittämään oireiden yhteisdynamiikkaa selittäviä prosesseja hyödyntämällä havaintoasetelmia ja tavanomaisia autoregressiivisiä ristiviivemalleja. Kuitenkin raportoitujen löydösten johtopäätöksiä ovat rajoittaneet oireiden välisen dynamiikan mallintaminen mielivaltaisissa aikaikkunoissa sekä vaihtoehtoisten transdiagnostisia yhteisiä syytekijöitä koskevien selitysten laiminlyönti. Lisäksi tutkimus ei ole huomionnut masennus- ja ahdistusoireiden dynamiikan jatkuvaa, ajassa kehittyvää luonnetta.

Tavoitteet: Tässä rekisteriaineistotutkimuksessa pyrimme saavuttamaan vakuuttavampaa ymmärrystä masennus- ja ahdistusoireilun yhteisdynamiikkaan vaikuttavista kausaaliprosesseista masennuksen nettiterapian aikana. Tämä tapahtui mallintamalla oireiden yhteisdynamiikkaa ei-Gaussisella riippuvuuden suunta-analyysillä ja jatkuva-aikamalleilla. Nämä kausaalisesti informatiiviset tilastomenetelmät tarjosivat toisistaan riippumatonta tietoa ensisijaisista kausaaliprosesseista hoidonajan oiredynamiikan taustalla.

Menetelmät: Rekisteriaineistomme koostui 6675 HUS:n masennuksen nettiterapiapotilaasta. Sisäänottokriteereihin kuuluivat lievä tai keskivaikea masennus, yli 15 vuoden ikä, tarvittavien digitaalisten laitteiden käytön mahdollisuus, motivaatio itsenäiseen työskentelyyn sekä suomen kielen taito. Potilaat raportoivat masennusoireiluaan PHQ-9 -mittarilla ensimmäisessä, kolmannessa, viidennessä ja viimeisessä seitsemännessä istunnossa sekä ahdistusoireiluaan OASIS -mittarilla ensimmäisessä, kolmannessa ja seitsemännessä istunnossa.

Tulokset: Molemmat kausaalisesti informatiiviset menetelmät osoittivat voimakasta yhtenevyyttä tuloksissa. Ei-Gaussiset riippuvuuden suunta-analyysit viittasivat siihen, että kaksisuuntaiset kausaalivaikutukset ja/tai transdiagnostiset yhteiset syytekijät selittävät masennus- ja ahdistusoireiden välistä dynamiikkaa hoidon aikana. Jatkuva-aikamallit täydensivät näitä tuloksia osoittaen, että transdiagnostiset ajassa muuttuvat (esim. hoidon eteneminen) sekä muuttumattomat tekijät vaikuttavat oireiden dynamiikkaan oireiden välisten kausaalivaikutusten sijaan.

Johtopäätökset: Transdiagnostiset yhteiset syytekijät selittävät ensisijaisesti masennus- ja ahdistusoireilun yhteisdynamiikkaa masennuksen nettiterapiassa oireiden välisten kausaalivaikutusten sijaan. Löydöksemme korostavat transdiagnostisten terapeuttisten menetelmien potentiaalia masennus- ja ahdistusoireilun hoidossa kokonaisvaltaisten hoitovaikutusten saavuttamiseksi.

SUULLISET ESITYKSET: Hyvinvointi III

Tunneälykkyyden, resilienssin ja työn imun väliset yhteydet rehtoreilla, esihenkilöillä ja urheiluvalmentajilla

Aleksis Aronen (Itä-Suomen yliopisto), Marja Kokkonen (Jyväskylän yliopisto) ja Taina Hintsu (Itä-Suomen yliopisto)

Tausta: Aiemmat tutkimukset osoittavat, että tunneälykkyyttä, resilienssiä ja työn imua on mahdollista kehittää interventioiden avulla. Tunneälykkyyden on havaittu kehittyvän interventioiden myötä keskinertaisesti. Sen sijaan tutkimustulokset ovat ristiriitaisia ja vaikuttavuudeltaan vähäisiä resilienssin ja työn imun edistymisen osalta. Tutkimushankkeessa 2020–2021 toteutettiin 6kk kestävä ohjelma, jonka tavoitteena oli tukea esihenkilöiden työhyvinvointia. Yksi tutkimushankkeen päätavoitteista oli tutkia, miten tunneälykkyyden on yhteydessä työhyvinvointiin.

Tavoitteet: Tämän tutkimuksen tarkoitus oli selvittää tunneälykkyyden, resilienssin ja työn imun välisiä yhteyksiä.

Menetelmät: Tutkimukseen osallistuivat seuraavat ammattiryhmät Pohjois-Karjalasta (N 47, ikä ka. 42): rehtorit (n=19, ikä ka. 54), majoitus- ja ravitsemusalan esihenkilöt (n =13, ikä ka. 33), ja urheiluvalmentajat (n= 15, ikä ka. 37).

Osallistujat itsearvioivat tunneälykkyytensä, resilienssinsä ja työn imunsa kyselylomakkein ohjelman alussa ja lopussa ja tutkimme näiden välisiä yhteyksiä Spearmanin korrelaatioiden avulla koko aineistolla alku- ja loppumittauksissa.

Tulokset: Korkeampi ikä korreloi korkeamman tunneälykkyyden kanssa sekä lähtötilanteessa ($\rho=0.32, p<.05$) ja ohjelman päätyttyä ($\rho=0.38, p<.05$). Lähtötilanteen tunneälykkyyden liittyi korkeampaan työn imuun lähtötilanteessa ($\rho=0.29, p<.05$) ja korkeampaan resilienssiin ohjelman päätyttyä ($\rho=0.44, p<.05$). Ohjelman päätyttyä tunneälykkyyden oli yhteydessä korkeampaan resilienssiin ($\rho=0.44, p>.01$) ja työn imuun ($\rho=0.45, p<.01$). Resilienssi ja työn imu korreloivat keskenään sekä lähtötilanteessa ($\rho=0.42, p<.01$) että ohjelman päätyttyä ($\rho=0.49, p<.01$).

Työn turhakkeet, psykologisten perustarpeiden frustraatio ja uupumus pitkittäisasetelmassa – mitkä ovat muutoksen mekanismit?

Petri Karkkola (Itä-Suomen yliopisto) ja Taina Hintsu (Itä-Suomen yliopisto)

Tausta: Työuupumus haastaa hyvinvointia, työkykyä ja terveyttä, ja aiempaa useampi työntekijä on uupumusriskissä. Uupumusta selitetään etenkin työn kuormittavilla piirteillä eli vaatimuksilla, ja psykologisten perustarpeiden teoriassa tätä yhteyttä selitetään psykologisten perustarpeiden frustraatiolla. Työn vaatimuksista työroolin suhteen tarpeettomiksi ja kohtuuttomiksi koettuja tehtäviä eli työn turhakkeita ja psykologisia perustarpeita on kuitenkin yhdessä tutkittu vähän.

Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä tietoa työuupumusoireilun mekanismeista testaamalla kahta hypoteesia. Ensimmäisen, teoriasta johdetun hypoteesin mukaan perustarpeiden frustraatio välittää työn turhakkeiden ja työuupumuksen yhteyttä. Toisen, vaihtoehdoisen hypoteesin mukaan työn turhakkeiden kokemus välittää perustarpeiden frustraation ja työuupumuksen yhteyttä.

Menetelmät: Hypoteeseja koeteltiin kolmen mittauspisteen seuranta-aineistossa (N1 = 706, N2 = 462, N3 = 411). Mittauspisteiden väli oli neljä kuukautta. Tiedot kerättiin itsearviointimenetelmillä Bern Illegitimate Tasks Scale, Basic Need Satisfaction and Frustration Scales at Work ja Burnout Assessment Tool. Aineisto analysoitiin ristiviivemalleilla.

Tulokset: Ensimmäinen hypoteesi ei saanut tukea. Vaihtoehdoisen hypoteesin mukainen malli sopi aineistoon hieman paremmin: autonomian frustraatio ennusti työn turhakkeiden kokemuksen voimistumista, mutta tällöinkin turhakkeet eivät olleet välittäviä tekijä perustarpeiden frustraation ja työuupumuksen välillä.

Johtopäätökset: Psykologisten perustarpeiden frustraatio ei selitä työn turhakkeiden ja työuupumuksen yhteyttä. Perustarpeiden frustraatio ennusti voimistuvaa kokemusta työn turhakkeista. Tuloksiin voivat vaikuttaa työuupumusoireilun sekä perustarpeiden frustraation vakaus seuranta-aikana sekä työn turhakkeiden ja autonomian frustraation väliset voimakkaat yhteydet. Tämä tutkimus avaa rajallisesti työuupumuksen kehittämisen mekanismeja.

Työhyvinvointi Suomen tuomioistuimissa – mikä sitä selittää?

Jaana-Piia Mäkiniemi (Tampereen yliopisto) ja Jari Hakanen (Työterveyslaitos)

Tausta: Suomen tuomioistuinlaitos koostuu tuomioistuimista, jotka työllistävät noin 3500 työntekijää. Työ on erittäin vastuullista päätöksentekotyötä, jolla on laajat vaikutukset. Vähän tutkittuun työhön kuuluu mm. monimutkaisten, konflikteihin liittyvien ja tunteita herättävien asioiden parissa työskentelyä.

Tavoitteet: Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää suomalaisissa tuomioistuimissa työskentelevien työhyvinvoinnin tasoa, siihen yhteydessä olevia tekijöitä sekä tukea tuomioistuintyön kehittämistä.

Menetelmät: Aineisto kerättiin sähköisellä kyselyllä keväällä 2022. Kyselyyn vastasi yhteensä 1949 henkilöä (vastausprosentti 56). Vastaaajista 73 prosenttia oli naisia ja keski-ikä oli noin 46 vuotta. Tutkimukseen osallistuneista 75 prosenttia työskenteli yleisissä tuomioistuimissa. Määrällinen aineisto analysoitiin lähinnä dominanssianalyysillä ja avovastaukset laadullisella sisällön analyysillä.

Tulokset: Vastaaajista noin 19 prosenttia koki korkeaa työn imua, ja noin kahdeksalla prosentilla oli todennäköinen työuupumus. Dominanssianalyysin perusteella työn vaatimuksista voimakkaimmassa yhteydessä työuupumusoireiluun olivat rooliristiriidat työssä, oppimisvaatimukset työssä sekä työn määrällinen kuormittavuus. Keskeisimpiä työn imua ennustavia tekijöitä olivat kodin myönteinen vaikutus työhön, työn tulosten näkeminen, oikeudenmukaiset käytännöt sekä työn kehittävyys ja monipuolisuus. Vastaaajat nostivat avovastauksissa esiin keinoja parantaa työtä ja työhyvinvointia. Keskeisiä olivat henkilöstöresurssien lisääminen, työmäärän kohtuullistaminen, työkuorman tasaisempi jakautuminen ja johtamisen vuorovaikutteisuuden lisääminen. Laadulliset tulokset täydentävät kuvaa määrällisistä tuloksista.

Johtopäätökset: Tuomioistuintyön kuormittavuus on lisääntynyt ja tulosten perusteella näyttää siltä, että mm. resurssien eli rahoituksen lisääminen olisi yksi keskeinen keino työn kuormittavuuden vähentämiseen. Tuomioistuintyössä on erityispiirteitä, joita voisi tutkia jatkossa useammin myös laadullisella tutkimusotteella.

Johtopäätökset: Alustavien havaintojen mukaan korkeampi ikä on yhteydessä korkeampaan tunneälykkyyteen. Tunneälykkyyden ja resilienssin, sekä tunneälykkyyden ja työn imun väliset yhteydet näyttävät voimistuvan ohjelman loppumittauksessa. Lisätutkimusta tarvitaan siitä, voiko tunneälykkyys edistää resilienssiä ja työn imun kokemusta.

Luonnonäänien kuunteleminen toistuvasti voi olla palauttavampaa kuin lempimusiikin kuunteleminen

Yasushi Suko (Tampereen yliopisto), Kaoru Saito (Tokyo University of Agriculture, Japan) ja Kalevi Korpela (Tampereen yliopisto)

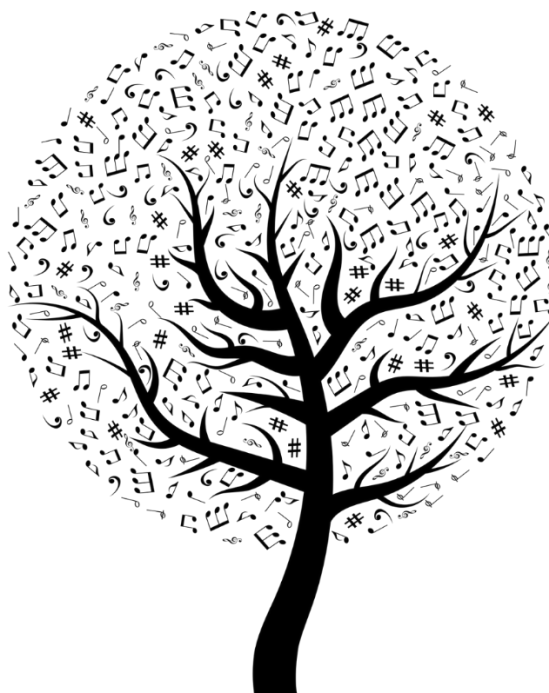
Tausta: Luonnonäänillä on tutkimusten mukaan palauttavia vaikutuksia ja niiden kuuntelemisesta saattaisi olla hyötyä arkielämän stressitilanteissa. Luonnonäänien kuuntelemisen etuja muihin palautumiskeinoihin verrattuna ei kuitenkaan ole tutkittu kunnolla pitkittäistutkimuksella. Monet tutkimukset ovat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

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

Menetelmät: 69 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: elpymiskokemuksen mittarilomakkeella (Restoration Outcome Scale, ROS). Mitä korkeampi ROS-pistemäärä, sitä enemmän osallistujat tunsivat itsensä palautuneiksi. ROS-lomakkeelle vastattiin kaksi kertaa joka päivä. ROS-pisteet analysoitiin käyttämällä lineaarista sekamallia, jossa osallistujat jaettiin kahteen osaan Brief Music in Mood Regulation Scale (B-MMR) -pisteiden perusteella.

Tulokset: Lineaarinen sekamalli osoitti, että sekä luonnonäänien että musiikin kuunteleminen oli palauttavaa riippumatta osallistujien B-MMR-pistetasoista (matala ja korkea). Osallistujilla, joilla oli alhainen B-MMR-pistemäärä, luonnonäänien palauttava vaikutus merkittävästi lisääntyi ajan myötä.

Johtopäätökset: Nämä tulokset viittaavat siihen, että toistuva luonnonäänien kuunteleminen voisi olla palauttavampaa kuin lempimusiikin kuunteleminen.



Posteresitykset

Whole-body vibrotactile stimulation, evoked electrophysiological responses and stress-related physiological correlates – a pilot study

Leevi Saukkola (Jyväskylän yliopisto)

Positive effects of whole-body vibrotactile stimulation have been of special interest since the 1990s in music therapy and related fields. While the underlying physiological factors and mechanisms associated with whole-body vibration (WBV) have been established quite thoroughly, neural correlates of WBV are not very well known: as of today, only a handful of studies have covered the topic considering neural aspects. Therefore, it can be acknowledged that the academic community and businesses related to health technology and healthcare would likewise benefit from up-to-date vibroacoustic research.

The aims of the study are to explore if vibrotactile stimulation and elementary changes in stimulus-related frequencies alter neural responses and personal experiences. Both physiological and questionnaire-based responses are evaluated and analyzed to explore how mechanical vibration should be incorporated into neuroscientific context.

Primary methods include electroencephalography (EEG), functional near-infrared spectroscopy (fNIRS), salivary cortisol measurements and electrocardiography (ECG). Due to the exploratory nature of the pilot study, questionnaires on relaxation and awareness relating to mental and embodied experiences in everyday life, and at times, electrodermal activity (EDA) will be analyzed. Various statistical methods, including phase-locking, synchronization and power analyses are employed along with more traditional analyses, such as analysis of variance (ANOVA) and independent component analysis (ICA). The full description of analysis methods will be described in the presentation.

If results are as hypothesized, it can be suggested that whole-body vibration as a stimulation method can be simultaneously used with various measuring equipment and that whole-body vibration may entrain neural oscillations.

Association between depressive symptoms and cognitive and structural social capital dimensions among participants of the Northern Finland Birth Cohort 1966

Johanna Kemppainen (Oulun yliopisto) ja Markku Timonen (Oulun yliopisto)

The Finnish population is suffering from increasing rates of depression. The costs related to depression bring significant strain on the economy and the already strained health and social welfare systems. Social capital has been found to be associated with depression, so that lower levels of social capital are associated with increased rates of depression. The varying levels of social capital have also been associated with inequalities between individuals.

It could be argued that the cost of depression is largest among the working aged population due to costs related to social welfare, increased need for mental healthcare services, physical symptoms related to depression and related missed workdays, sick leave, and disability pension.

The aim of this research is to examine the association between cognitive and social capital and depressive symptoms among the working-age adults.

We used data from the Northern Finland Birth Cohort 1966, focusing on the working age groups of 31-year old's and 46-year-old. Data consisted of surveys which reflected participants cognitive and structural social capital, as well as depressive symptoms. Additionally, patient registry data of clinical depression diagnosis was used.

The results of this study found that cognitive social capital dimensions were found to be statistically significantly associated with depressive symptoms among both age-groups.

This research is especially important from the viewpoint of public health and economy. Through prevention of depression, we would be able to reduce inequality between individuals and not only increase public health but also make significant economical savings.

Työyhteisön psykologinen turvallisuus tukee työstä palautumista ja vähentää työn kuormitustekijöiden haitallista vaikutusta sosiaali- ja terveysalalla

Jaana Laitinen (Työterveyslaitos), Kirsikka Selander (Työterveyslaitos), Minna Toivanen (Työterveyslaitos), Kirsi Yli-Kaitala (Työterveyslaitos), Nina Nevanperä (Työterveyslaitos) ja Eveliina Korkiakangas (Työterveyslaitos)

Tutkimuksen tarkoitus: Sosiaali- ja terveydenhuollon työvoiman riittävyys on kasvava haaste. Huolehtimalla työstä palautumisesta voidaan tukea työkykyä ja terveyttä sosiaali- ja terveysalan kuormittavassa työssä. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata läkkäiden palveluissa työskentelevien työstä palautumista verrattuna muuhun soteen ja tutkia työn psykososiaalisten tekijöiden yhteyttä työstä palautumiseen.

Aineisto ja menetelmät: Sote-organisaatioista vuonna 2020 kerätty kyselyaineisto (n=22 528). Vastaajista 4 347 työskenteli läkkäiden palveluissa ja 18 155 muualla sotessa.

Tulokset: läkkäiden palveluissa työskennelleiden työstä palautuminen oli huonompaa kuin muualla sotessa. Lineaarinen regressioanalyysi osoitti, että työstressi, eettinen kuormitus ja koronakuormitus heikensivät työstä palautumista. Työyhteisön psykologinen turvallisuus oli positiivisesti yhteydessä työstä palautumiseen. Lisäksi se lievensi työstressin ja eettisen kuormituksen negatiivista yhteyttä palautumiseen.

Päätelmät: Työyhteisön psykologinen turvallisuus lieventää kuormitustekijöiden negatiivista yhteyttä, minkä vuoksi työyhteisöjen on tärkeää panostaa psykologisen turvallisuuden edistämiseen työkuormituksen vähentämisen rinnalla. Tulokset tukevat sitä, että työstä palautumista voidaan edistää vähentämällä ja hallitsemalla työn psykososiaalista kuormitusta, lisäämällä työyhteisön psykologista turvallisuutta, sekä vahvistamalla taitoja pitää huolta työstä palautumisesta haastavissa työoloissa. Koulutukseen on tärkeää lisätä omasta työstä palautumisesta ja työkyvystä huolehtimisen taitojen oppimista sekä vuorovaikutustaitoja.

Mielen hyvinvoinnin aiheet nuorten seuraamien tubettajien videoissa

Virve Pekurinen (Turun yliopisto), Hilma Maksimainen (Turun yliopisto) ja Katja Joronen (Turun yliopisto)

Tausta: Covid-19-pandemian aikana psyykinen pahoinvointi ja sosiaalisen median käyttö lisääntyivät nuorilla. Sosiaalisessa mediassa käsitellään mielen hyvinvointiin liittyviä aiheita, ja aiheesta on tehty tutkimusta, erityisesti Twitter-ympäristössä. Nuorten suosimaa sosiaalista mediaa, Youtubea, on tutkittu puolestaan vähän.

Tavoitteet: Tämän tutkimuksen tavoitteena oli kuvata nuorten seuraamien tubettajien videoillaan käsittelemiä mielen hyvinvoinnin aiheita.

Menetelmät: Aineisto kerättiin sähköisenä poikittaiskyselynä osana laajempaa kyselytutkimusta. Aineistonkeruu toteutettiin kolmen nuorisojärjestön kanssa. Kyselyyn osallistuakseen vastaajan tuli olla 15–29-vuotias. Tämän tutkimuksen osa-aineisto koostuu vastauksista kahteen kysymykseen: 1) Ottavatko seuraamasi tubettajat esille mielen hyvinvointiin liittyviä aiheita? (kyllä/ei); ja 2) Millaisia mielen hyvinvointiin liittyviä aiheita tubettajat ottavat esille videoissaan? Aineiston analysoinnissa käytettiin kuvailevia tilastollisia menetelmiä, sisällön erittelyä ja kvantifiointia.

Tulokset: Tutkimukseen osallistuneista nuorista (N=141) 75% toi esille, että heidän seuraamansa tubettajat ottivat esille mielen hyvinvointiin liittyviä aiheita. Mainintoja eri aiheista oli yhteensä 119 ja niistä oli erotettavissa 8 aihekokonaisuutta. Useimmiten aiheet käsittelivät erilaisia mielenterveyden haasteita (29%), kuten masennusta, ahdistusta tai paniikkihäiriötä. Lisäksi tubettajat kuvasivat omia keinoja tukea mielen voimavaroja (20%). Nuoret raportoivat myös, että tubettajat käsittelivät myös mielen hyvinvoinnin ulkoista tukea (18%), kuten terapiaa ja vertaistukea. Mainintoja oli myös minuudesta osana mielen hyvinvointia (10%), ihmissuhteiden merkityksestä (8%), kulttuurin roolista mielen hyvinvoinnissa (7%), mielen hyvinvointiin liittyvästä terveystyöskäytymisestä (4%) ja tunteiden käsittelystä (4%).

Johtopäätökset: Valtaosa nuorista raportoi, että heidän seuraamansa tubettajat käsittelevät videoillaan mielen hyvinvointiin liittyviä aiheita. Useimmin nuoret mainitsivat tubettajien käsittelevän mielenterveyden haasteita, mutta myös omia ja ulkoisia keinoja tukea mielen hyvinvointia. Tulevaisuudessa tulisi tutkia tubettajien videoita esimerkiksi

Mental health profiles of Finnish adolescents before and after the peak of the COVID-19 pandemic

Jasmine Gustafsson (Helsingin yliopisto), Nelli Lyyra (Jyväskylän yliopisto), Inga Jasinskaja-Lahti (Helsingin yliopisto), Nina Simonsen (Folkhälsanin tutkimuskeskus), Henri Lahti (Jyväskylän yliopisto), Markus Kulmala (Jyväskylän yliopisto) ja Kristiina Ojala (Jyväskylän yliopisto)

Background: An understanding of the impact of the COVID-19 pandemic on adolescents' mental health is crucial in measures to promote the post-pandemic recovery. Using a person-centered approach, the current study aimed to identify mental health profiles in two cross-sectional samples of Finnish adolescents before and after the peak of the pandemic, and to examine how different health-related factors are associated with the profiles.

Methods: Survey data from the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study in 2018 (N = 3498) and 2022 (N = 3838) were analyzed using cluster analysis and mixed effect multinomial logistic regression.

Findings: A four-profile model was identified in both samples. In Sample 1, the identified profiles were (1) "Good mental health", (2) "Mixed psychosocial health", (3) "Somatically challenged", and (4) "Poor mental health". In Sample 2, the identified profiles were (1) "Good mental health", (2) "Mixed psychosomatic health", (3) "Poor mental health and low loneliness", and (4) "Poor mental health and high loneliness". In both samples, being a girl and reporting lower maternal monitoring; lower social support; higher intensity of online communication; a less positive home atmosphere and school climate; and poor self-rated health were most strongly linked to belonging to a poorer health profile. In Sample 2, low health literacy was also a key factor associated with poorer health profiles, and teacher support was more important than before COVID.

Conclusions: To maximize post-pandemic recovery, the role of teacher support and health literacy along with the factors that remained important over time should be considered in health promotion interventions.

Depression and physical activity in the elderly; symptom-specific approach

Eetu Soini (Helsingin yliopisto), Tom Rosentröm (Helsingin yliopisto), Ilmari Määttänen (Helsingin yliopisto), Markus Jokela (Helsingin yliopisto)

Depression in older adults is a common, but poorly understood and treated health problem. Late life is often accompanied by deteriorating physical health which poses difficulties in diagnosing and treating depression. Late-life depression may be associated with higher prevalence of somatic/vegetative symptoms compared to their younger counterparts. Considering treatment alternatives that influence both, physical and mental health, may be more effective in improving depression in late life.

In current study our aim was three-fold. First, we aimed to examine symptom-specific associations between physical activity and depressive symptoms to understand if the effect is driven e.g., by somatic symptoms. Second, we investigated bidirectionality of the association. Third, we tested if the effect is modified by voluntary vs. non-voluntary physical activity.

We used Survey of Health, Aging and Retirement in Europe (SHARE), a multisite longitudinal cohort study with data from over 140 000 participants. General Linear Models (GLM) were used to account for the clustering of the data. Data on depression, physical activity and physical disability was self-reported.

We found no support for symptom-specific association between physical activity and depression. No differences were observed between physical inactivity and physical disability. We observed bidirectional association between physical activity and depression.

Our findings raise the question whether the association between physical activity and depression is causal. In the future other potential explanations for the association, such as genetic confounding or familial confounding, should be explored.

sen osalta, miten tubettajat itse puhuvat mielen hyvinvoinnista ja miten nuoret kommentoivat mielen hyvinvoinnin aiheita Youtubessa.

Miten persoonallisuuden piirteet kytkeytyvät elintapojen kokonaisuuteen? Henkilösuuntautunut lähestymistapa

Johanna Ahola (Jyväskylän yliopisto), Tiia Kekäläinen (Jyväskylän yliopisto), Marja-Liisa Kinnunen (Keski-Suomen hyvinvointialue ja Itä-Suomen yliopisto), Asko Tolvanen (Jyväskylän yliopisto), Tuuli Pitkänen (Nuorisotutkimusseura), Lea Pulkkinen (Jyväskylän yliopisto) ja Katja Kokko (Jyväskylän yliopisto)

Tausta. Persoonallisuuden piirteitä on aikaisemmin tutkittu suhteessa yksittäisiin elintapoihin. Esimerkiksi tunnollisuus ja alhainen neuroottisuus on yhdistetty useisiin terveellisiin elintapoihin, kun taas ulospäinsuuntautuneisuus on yhdistetty paitsi runsaampaan fyysiseen aktiivisuuteen, myös tupakoimiseen ja runsaaseen alkoholin kulutukseen. Vähemmän tiedetään siitä, miten piirteet kytkeytyvät elintapojen kokonaisuuteen eli siihen, miten yksittäiset elintavat ilmenevät samanaikaisesti.

Tavoitteet. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten persoonallisuuden piirteet ovat yhteydessä yksilön elintapojen kokonaisuuteen.

Menetelmät. Tutkimuksessa hyödynnettiin Lapsesta aikuiseksi -tutkimuksen aineistoa. Tiedot elintavoista (alkoholin kulutus, tupakointi, fyysinen aktiivisuus) perustuivat 42- (2001), 50- (2009) ja 61-vuotiaana (2020–2021) toistettuihin kysymyksiin, ja tiedot persoonallisuuden piirteistä (neuroottisuus, ulospäinsuuntautuneisuus, tunnollisuus, avoimuus, ystävällisyys) 42-vuotiaana täytettyyn NEO-FFI-kyselyyn. Elintapoja analysoitiin aineistolähtöisillä luokka- ja transitioanalyysillä (N=302) ja persoonallisuuden piirteiden roolia logistisella regressioanalyysillä.

Tulokset. Aikaisemmin raportoitu aineistolähtöinen analyysi tuotti neljä elintapojen alaryhmää, jotka nimettiin ääriarvojen mukaan seuraavasti: 1) vähiten alkoholia kuluttavat ja eniten liikkuvat, 2) tupakoimattomat, 3) tupakoitsijat, sekä 4) eniten alkoholia kuluttavat ja vähiten liikkuvat. Yksilöt pysyivät todennäköisimmin samassa ryhmässä ikävuosien 42–50 sekä 50–61 välillä. Yksilöt, jotka olivat muita vähemmän ulospäinsuuntautuneita ja muita tunnollisempia ja avoimempia, kuuluivat todennäköisemmin jokaisessa ikävaiheessa vähiten alkoholia kuluttavien ja eniten liikkuvien sekä tupakoimattomien ryhmään verrattuna eniten alkoholia kuluttavien ja vähiten liikkuvien ryhmään. Lisäksi muita alhaisempi neuroottisuus ja korkeampi ystävällisyys lisäsivät yksilön todennäköisyyttä kuulua kaikissa ikävaiheissa tupakoimattomien ryhmään verrattuna eniten alkoholia kuluttavien ja vähiten liikkuvien ryhmään.

Johtopäätökset. Tietyt persoonallisuuden piirteet ovat yhteydessä terveellisempiin elintapoihin läpi keski-ikä. Fyysisen aktiivisuuden tutkimuksesta poiketen, alhaisempi ulospäinsuuntautuneisuus saattaa olla epäterveellisten elintapojen kasautumista ehkäisevä voimavaroiteijä, kun tarkastellaan elintapojen kokonaisuutta.

Työn muokkaus mielenterveyden tueksi työpaikoilla

Marianna Virtanen (Itä-Suomen yliopisto), Petri Karkkola (Itä-Suomen yliopisto), Maija Korhonen (Itä-Suomen yliopisto), Kirsi Honkalampi (Itä-Suomen yliopisto)

Tausta: Työn muokkauksella tarkoitetaan työpaikalla tehtäviä toimenpiteitä, joilla voidaan tukea työssä jaksamista tai työhön paluuta sairasloman jälkeen. Työn muokkaus mielenterveyden tueksi on varsin uusi ilmiö ja tutkittua tietoa aiheesta on varsin vähän. Useimmiten käytettyjä työn muokkauksen keinoja ovat olleet työajan lyhentäminen ja työtehtävien kevennys.

Tavoitteet: Tämän kansainväliseen vertaisarvioituun kirjallisuuteen perustuvan kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli kartoittaa, millaisia työn muokkauksen keinoja kirjallisuudessa mainitaan mielenterveyden tueksi työpaikoilla.

Menetelmät: Kirjallisuushakujen avulla (PubMed- ja Cochrane Reviews -viitetietokannat) haettiin vertaisarvioituja kansainvälisistä artikkeleita, joissa käsiteltiin työn muokkausta (job/work accommodation/modification) mielenterveyden häiriöiden yhteydessä.

Tulokset: Löysimme yhteensä 47 artikkelia (joista 5 hakujen ulkopuolelta). Artikkeleista löytyi yhteensä 75 erilaista työn muokkauksen keinoa, joista useimmiten mainittiin työajan lyhentäminen (18 mainintaa), joustavat työajat ja työaikoihin vaikuttamisen mahdollisuus (14 mainintaa), työtahdin hidastaminen ja taukojen lisääminen (14 mainintaa), työtehtävien muuttaminen (11 mainintaa) sekä työvalmentajan tai spesialistin tuki (9 mainintaa). Työn muokkauksen keinot voitiin jakaa neljään luokkaan: 1) työtehtävien muokkaaminen, 2) joustaminen työajoissa 3) vuorovaikutuksen helpottaminen ja 4) työympäristön muokkaus.

Johtopäätökset: Työn muokkaus on tärkeä väline mielenterveyden tukemiseen työpaikoilla. Työn muokkauksen keinoja on runsaasti, mutta yleisessä keskustelussa ja tutkimuksessa nostetaan useimmiten esiin vain työajan lyhentäminen ja työtehtävien kevennys. Muokkauskeinot tulisi räätälöidä yksilöllisesti työtehtävien ja mielenterveyden ongelmaan liittyvien haasteiden mukaisesti. Tätä varten on tärkeää tehdä psykologinen työtehtävien ja työkyvyn arviointi. Työn muokkauksen vaikuttavuudesta työhön paluuseen ja työssä jatkamiseen tarvitaan lisää tutkittua tietoa.

Kuvat:

Kansi: [Mohamed Hassan Pixabaystä](#)

Sivu 5: [Gordon Johnson Pixabaystä](#)

Sivu 19: Kuva [Gordon Johnson Pixabaystä](#)