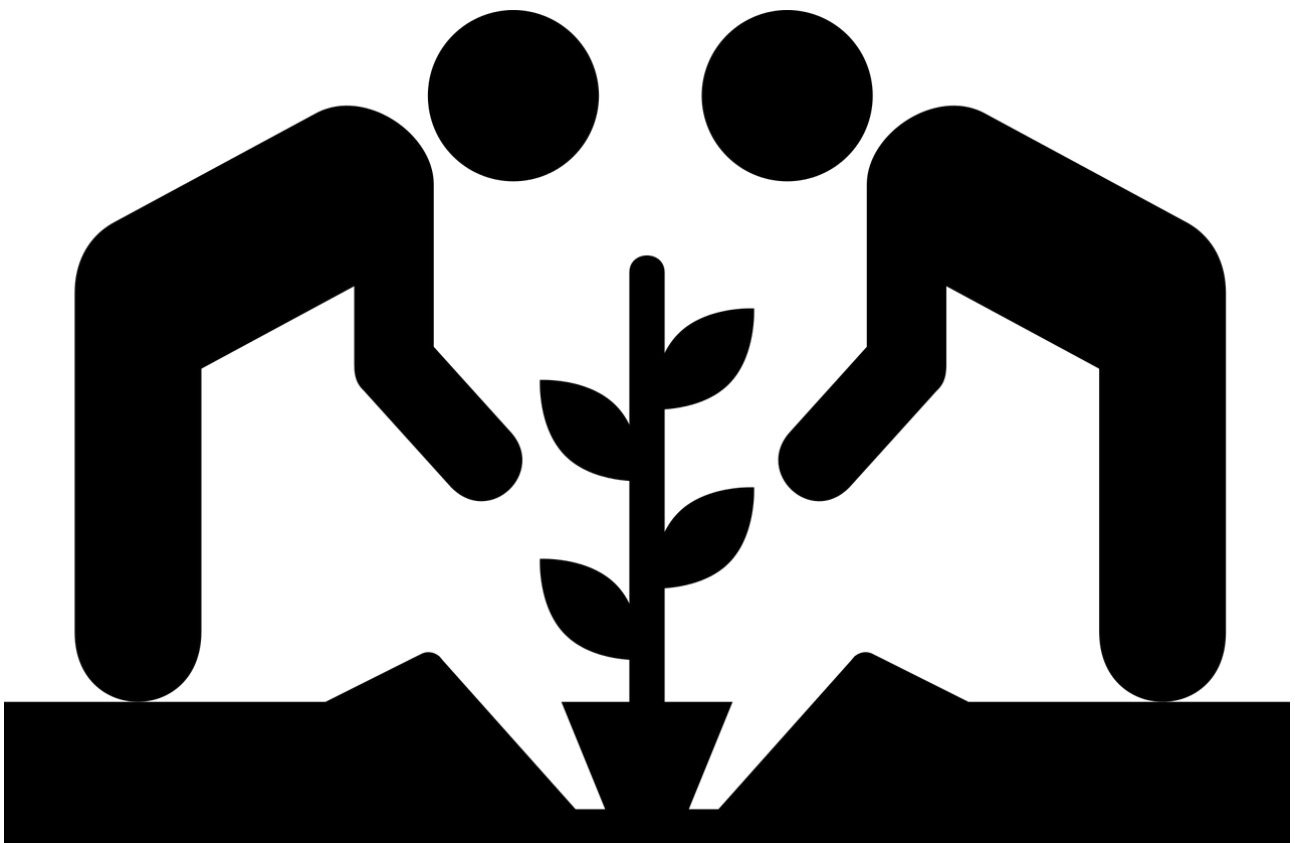


Kymmenennet
TERVEYSPSYKOLOGIAN PÄIVÄT

6.-7.2.2025

Abstraktikirja



Suomen Psykologisen Seuran terveystyörytologian jaos

Terveyden 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)

Jutta Karhu (Oulun yliopisto)

Johanna Kemppainen (Oulun yliopisto)

Marika Kontturi (Itä-Suomen yliopisto)

Maija Korhonen (Itä-Suomen yliopisto)

Olli Kiviruusu (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos)

Ulla-Sisko Lehto (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos)

Veera Nieminen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Itä-Suomen yliopisto)

Aino Saarinen (Helsingin yliopisto)

TERVEYSPSYKOLOGIAN JAOKSEN YHTEYSTIEDOT JA SOSIAALINEN MEDIA

verkkosivu: www.terveyspsykologianjaos.net

sähköposti: terveyspsykologia@gmail.com

Instagram: [@terveyspsykologian_paivat](https://www.instagram.com/terveyspsykologian_paivat)

Käytännön terveystieteitä -blogi: <https://practicalhealthpsychology.com/fi/>

TERVEYSPSYKOLOGIAN PÄIVIEN TUKIJAT

Seuraavat tahojen yhteistyö ja tuki tekevät Terveystieteiden päivät 2025 mahdollisiksi.

- [Terveyden ja hyvinvoinnin laitos](#)
- [Suomen Psykologiliitto](#)
- Itä-Suomen yliopiston terveystieteiden [erikoispsykologikoulutus](#) ja [erikoistumisopinnot](#)
- Jyväskylän yliopiston [psykologian laitos](#)

TULE MUKAAN TUKEMAAN SUOMEN PSYKOLOGISTA SEURAA JA VIEMÄÄN PSYKOLOGIA-LEHTI UUTEEN AIKAAN!

Psykologia-lehti, Suomen johtava psykologian alan suomenkielinen julkaisu, on hiljattain siirtynyt open access -julkaisuksi Journal.fi-alustalle (<https://journal.fi/psy>). Myös kaikki aikaisempien vuosikertojen lehdet tullaan julkaisemaan siellä. Tämä muutos takaa lehden laadukkaiden tutkimusartikkelien ja ajankohtaisten kirjoitusten laajan saavutettavuuden kaikille. Psykologia on JUFO2-tason arvostettu tiedejulkaisu, ja sen säilyttäminen on tärkeää suomalaiselle psykologiselle tutkimukselle ja yhteiskunnalle.

Jotta siirtymä onnistuu ja lehti voidaan säilyttää, tarvitaan varoja. Kutsumme kaikki psykologian tutkijat, alan ammattilaiset ja psykologian ystävät mukaan mahdollistamaan siirtymä ja säilyttämään Psykologia-lehti. Lahjoitussummat voivat olla 20, 50 tai 100 euroa – tai suurempi, itse valitsemasi summa. Lahjoituksia otetaan vastaan tilille:

FI31 8000 1710 1617 13

Varainkeruu on Suomen Psykologisen Seuran järjestämä ja se toteutetaan pienkeräyksenä (lupnumero: RA/2025/68), joka on käynnissä 20.1.–28.2.2025. Keräyksen ensisijainen tarkoitus on Psykologia-lehden toimittamisen tukeminen ja toissijainen tarkoitus on Suomen Psykologisen Seuran r.y.:n toiminnan jatkumisen tukeminen.

Kiitämme kaikkia tukijoitamme sydämellisesti! Lahjoittajien nimet julkaistaan halutessanne Psykologia-lehden -sivuilla osana kiitosta ja arvostuksen osoitusta. Jos haluat nimesi julkaistavan, mainitse siitä lahjoituksen yhteydessä viestikentässä.

Terveisin,

Suomen Psykologisen Seuran Hallitus

psykologinenseura@psykologia.fi

(+358)505304741

KONGRESSIESITYKSET

Suulliset esitykset 6.2.2025	1
Fyysinen aktiivisuus, terveys ja hyvinvointi.....	1
Onko optimismilla ja pessimismillä yhteyttä aikuisten fyysiseen aktiivisuuteen ja kuntoon? 15- vuoden seurantatutkimus Pohjois-Suomen Syntymäkohortti 1966-aineistossa	1
Korkeakouluopiskelijoiden fyysinen aktiivisuus ja mielenterveysoireilu koronapandemian aikana	1
Koulun liikunnanedistämistoimien yhteys mielenterveyteen suomalaisilla 4.–5.-luokkalaisilla lapsilla	2
Sisu, resilienssi ja psykologinen joustavuus	3
Miten sisu näkyy arjen kokemuksissa? Kokemusotantamenetelmä	4
Yksilön resilienssi organisaatioissa liiketoimintayhteydessä: Käsitteellinen ja bibliometrinen analyysi	4
Resilienssin ja palautumisen yhteydet rehtoreilla, esihenkilöillä ja urheiluvalmentajilla	5
Psykologisen joustavuuden muutokset ja niiden yhteydet muihin hyvinvoinnin muutoksiin kaksivuotisen elämäntapaintervention aikana.....	6
Opiskeluhyvinvointi	7
Äänitasot eivät ole ongelma avoimissa oppimisympäristöissä, mutta kognitiivisen ergonomian puute on	7
Opiskelu-uupumuksen arviointi BAT-mittarilla: Toimivuus lukiossa, ammatillisessa koulutuksessa ja yliopistossa sekä yhteydet hyvinvointiin.....	7
Ammattikorkeakouluopiskelijoiden henkilökohtaisten ja opiskeluun liittyvien voimavarojen yhteydet opiskelu-uupumusriskiin	8
Perfektionismiprofiilit, hyvinvointi ja koettu tuki lukiossa	9
Symposium: Luonto ja terveys	10
Masennuksen luontolähtöinen ryhmähoito – tavataanko kasvokkain vai etänä?.....	10
Lasten vahvistuneeseen luontoyhteyteen liittyvät varhaiskasvatuksen kasvatusympäristöt ja - menetelmät. Kartoittava katsaus.	11
Mitä vihreämpi, sitä häiritsevämpi? Lähivihreän vaikutus liikennemelun häiritsevyyteen.....	11
Erilaisten luontoympäristöjen vaikutus itsekoettuun elvyttävyyteen suomalaisilla aikuisilla.....	12
Ilmastohuoli, -toivo ja toiminta: Ympäristökäyttäytymisen ja ilmastotoivon yhdistelmä mielenterveyden tukena	13
Työ ja hyvinvointi	14
Identiteettijohtamisen positiivinen vaikutus etätyöntekijöiden yhteisöllisyyden kokemuksiin prososiaalisen käyttäytymisen kautta	14
Työn turhakkeet ja työuupumus: Esihenkilöiden ja työntekijöiden kokemukset.	15
Mitä tiedetään ihmissuhteisiin liittyvien konfliktien ja työhyvinvoinnin suhteista?	15
Työn vaatimukset ja yrittäjien työhyvinvointi: Palautumiskokemusten medioivat ja moderoivat vaikutukset suomalaisilla mikroyrittäjillä.	16

Uniongelmien ja elämäntyytyväisyyden muutosten välinen yhteys eläköitymisen siirtymävaiheessa	17
Nuorten hyvinvointi	18
Beyond the screen of Nordic adolescents: How offline social support and online interaction shape psychosocial well-being.....	18
Energy drink consumption among Finnish adolescents in 2014, 2018 and 2022: Prevalence, associated background factors and negative health indicators	19
Social cognition and habit mediate the effects of social structural variables on energy drink consumption in undergraduate students	20
Liiallisen netinkäytön yleistyminen 2017–2023 sekä yhteydet hyvinvoinnin ja opiskelun haasteisiin suomalaisilla nuorilla.....	21
Suomalaisten nuorten itsearvioitu terveys vuosina 1981–2023	21
Suulliset esitykset ja posterinäyttely 7.2.2025	23
Mielenterveys, hyvinvointi ja interventiot I.....	23
Kroonista väsymysoireyhtymää (ME/CFS) sairastavien ravitsemuspuhe ryhmäkuntouksessa	23
Autonomiia tukevan kommunikaation merkitys terapeutisessa tuoliteknikassa: itsemääräytymisteorian soveltaminen psykoterapian prosessitutkimukseen	24
Omakuntoutuksen toteutumista estävät ja edistävät tekijät. Miten ammattilainen voi tukea omakuntoutuksen toteutumista?.....	25
Mielenterveys, hyvinvointi ja interventiot II.....	26
Tubettajat mielenterveysasiantuntijoina	26
Tietoisuustaitoharjoittelu kouluissa nuorten mielenterveyden tukena: persoonallisuuspiirteiden muokkaava vaikutus intervention tehokkuuteen.....	26
Myötätuntotyöskentely yhdistettynä taitoharjoitteluun virtuaalitodellisuudessa (CFT+ VR): alustavat tulokset	27
Myötätuntokeskeinen terapia yhdistettynä taitoharjoitteluun virtuaalitodellisuudessa: Kliininen tapaustutkimus rikoksilla oireilevan nuoren terapiaprosessista.	28
Biologisilla rajapinnoilla.....	29
Skitsofrenian polygeeninen riski ennustamassa persoonallisuuspiirteitä yleisväestössä.....	29
Aleksitymia vaikuttaa kivun ja tunteiden interaktioon keskushermostossa.....	30
Vapaa-ajan liikunnan muutokset varhaisaikuisuudesta keski-ikään ja niiden yhteys allostattiseen kuormitukseen keski-ikässä	30
Symposium: Distal and Proximate Mechanisms of Attachment: Early Life Stress, Personality Dynamics, and Everyday Attachment Processes.....	32
Early Life Stress, Peer Relationships in Middle Childhood, and Attachment in Adolescence	32
Dynamic relations between Big Five and attachment: A pilot study of game-based approach.....	33
The Functioning of the Attachment System in Everyday Life: Temporal Associations Between Attachment States	33
Terveys ja hyvinvointi ihmissuhteissa ja yhteiskunnassa.....	35

Ilmastoahdistuksen luotettava mittaaminen suomalaisissa otoksissa	35
Road traffic suicides: What do we know and what we still need to know?	36
Ihmissuhteet ja terveys – sosiaalisista verkostoista sosiaaliseen tukeen ja takaisin	36
Informaatiohyvinvointia etsimässä: miten tukea osallisuutta ja hyvinvointia digitaalisessa yhteiskunnassa.....	37
Posterinäyttely	38
Exploring the Link Between Parental Characteristics and Postpartum Sleep Changes in Parents	38
Mielenterveyden työkalupakki: Toimintamalli mielenterveyttä tukevaan työterveysyhteistyöhön	38
Asuin ympäristön, fyysisen aktiivisuuden ja masennusoireilun yhteydet aikuisilla	39
LearnWell-oppimiskokemuskysely ja tulosityhteenvedot pedagogisena ja ohjauksellisena prosessina Hämeen ammattikorkeakoulussa.....	40
Resilience as a moderator of university students' coping and well-being during and after the pandemic	41
Ennustaako terveys- ja hyvinvointiteknologioiden käyttö korkeampaa autonomiaa, kyvykkyyttä ja yhteenkuuluvuutta?	41

SUULLISET ESITYKSET 6.2.2025

FYYSINEN AKTIIVISUUS, TERVEYS JA HYVINVOINTI

Onko optimismilla ja pessimismillä yhteyttä aikuisten fyysiseen aktiivisuuteen ja kuntoon? 15-vuoden seuranta tutkimus Pohjois-Suomen Syntymäkohortti 1966-aineistossa

Jutta Karhu (Oulun yliopisto, Psykologian yksikkö), Juha Veijola (Oulun yliopisto, Neurotieteen tutkimusyksikkö), Mirka Hintsanen (Oulun yliopisto, Psykologian yksikkö)

Persoonallisuudenpiirteet optimismi ja pessimismi ovat ennustaneet aiemmissa tutkimuksissa laajalaisesti aikuisten terveyttä. Piirteiden yhteyksistä fyysiseen aktiivisuuteen ja fyysiseen kuntoon tiedetään kuitenkin vasta vähän, vaikka fyysinen aktiivisuus ja kunto ovat merkittäviä terveyden tukipilareita aikuisilla. Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää laajassa väestöpohjaisessa aineistossa optimismin ja pessimismin yhteyksiä fyysiseen aktiivisuuteen ja fyysiseen kuntoon.

Tutkimusaineisto on peräisin Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1966 -aineistosta. Tutkimuksessa analysoidaan kahdessa aikapisteessä (31- ja 46-vuotiaana) kerättyä aineistoa 15 vuoden seuranta-ajalla (n = 7146). Optimismia ja pessimismia on mitattu LOT-R -kyselyllä. Fyysistä aktiivisuutta mitattiin kyselyllä (vapaa-ajan aktiivisuus) ja aktiivisuusrannekeilla (vuorokauden kokonaisaktiivisuus). Fyysistä kuntoa mitattiin kliinisillä testeillä (kardiorespiratorinen kunto, käden puristusvoima ja selän lihaskestävyys). Analyysissä hyödynnetään regressioanalyysijä ristikkäisvaikutusten malleja (CLPM). Tulosten mukaan optimismi ja pessimismi ovat pitkäkestoisesti ja kaksisuuntaisesti yhteydessä aikuisten vapaa-ajan fyysiseen aktiivisuuteen; optimismi lisäsi aktiivisuutta, pessimismi vähensi aktiivisuutta, ja toiseen suuntaan fyysinen aktiivisuus ennusti korkeampaa optimismia ja vähäisempää pessimismia seurannassa. Optimismi oli lisäksi yhteydessä kevyeen, koko vuorokauden ajalta mitattuun aktiivisuuteen 46-vuotiailla. Yhteyksiä havaittiin myös lihaskuntoon, mutta vain poikittaisanalyysissä. Tulosten valossa optimismin tukeminen ja pessimismin vähentäminen voi olla hyödyllistä aikuisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Lisäksi fyysinen aktiivisuus voi tukea optimismia ja vähentää pessimismia, mikä vahvistaa aiempaa tietämystä fyysisen aktiivisuuden hyödyistä mielenterveydelle. Tulosten mukaan optimismilla voi erityisesti olla merkitystä aikuisten kevyelle fyysiselle aktiivisuudelle.

Korkeakouluopiskelijoiden fyysinen aktiivisuus ja mielenterveysoireilu koronapandemian aikana

Kaija Appelqvist-Schmidlechner (THL), Anu Kangasniemi (Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes), Jonna Ikonen (THL), Jouni Lahti (THL), Suvi Parikka (THL)

Fyysisen aktiivisuuden tiedetään tukevan mielen hyvinvointia, myös kriisiaikoina, kuten maailmanlaajusten pandemioiden vallitessa. Tiedämme kuitenkin vielä varsin vähän siitä, millä tavalla fyysinen aktiivisuus on yhteydessä suomalaisten opiskelijoiden mielenterveyteen.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella fyysisen aktiivisuuden ja mielenterveysoireilun yhteyttä 18–34-vuotiailla korkeakouluopiskelijoilla pandemia-aikana.

Tutkimus perustuu 18–34-vuotiaiden korkeakouluopiskelijoiden antamiin vastauksiin (N=6258) vuoden 2021 KOTT-tutkimuksessa. Mielenterveysoireilua mitattiin GHQ-12 mittarilla ja fyysistä aktiivisuutta itse ilmoitetun viikoittaisen liikunnan kokonaismäärällä sekä lihaskuntoa kehittävän

liikunnan määrällä. Tilastollisena menetelmänä käytettiin logistista regressioanalyysiä. Analyyseissä vakioitiin vastaajien ikä, sukupuoli, parisuhdetilanne, yksin asuminen sekä yksinäisyyden kokeminen.

Korkeakouluopiskelijoista 43 prosenttia miehistä ja 39 prosenttia naisista liikkui liikkumissuosituksen mukaan. Psykkinen oireilu oli yleistä: miehistä 49 ja naisista 63 prosenttia oli psykkinesti kuormittunut. Tulokset osoittivat opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden olevan yhteydessä psykkineseen kuormittuneisuuteen. Suositusten mukaan liikkuvista opiskelijoista psykkinesti kuormittuneita oli naisista 59 ja miehistä 41 prosenttia. Vastaavasti opiskelijoista, jotka eivät liikkuneet säännöllisesti, psykkinesti oireilevia oli 73 prosenttia naisista ja 64 prosenttia miehistä. Jo vähäinenkin fyysisen aktiivisuuden määrä ilman, että liikkumissuositus täyttyy, pienensi todennäköisyyttä psykkinelle kuormittuneisuudelle (OR 0,75, LV 0,61–0,93). Yksinäisyyden kokemus oli vahvasti yhteydessä psykkineseen kuormittuneisuuteen (OR 6,40, LV 5,34–7,67), mutta ei selittänyt liikkumisen ja psykkinen kuormittumisen välistä yhteyttä.

Tulokset vahvistavat aiempia tutkimustuloksia vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja mielenterveysoireilun välisestä yhteydestä. Lisäksi tulokset nostavat esiin yksinäisyyden merkityksen osana mielenterveysoireilua poikkeusoloissa. Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi on tärkeää tukea monipuolisesti mahdollisuuksia liikkua ja kiinnittää huomiota opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksiin.

Koulun liikunnan edistämistoimien yhteys mielenterveyteen suomalaisilla 4.–5.-luokkalaisilla lapsilla

Tia Viskari (Tampereen yliopisto, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos), Kaija Appelqvist-Schmidlechner (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos), Timo Ståhl (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos), Sari Fröjd (Tampereen yliopisto), Jani Vaara (Maanpuolustuskorkeakoulu)

Tausta: Viimeisinä vuosikymmeninä lasten liikkuminen on vähentynyt, kun taas mielenterveyden haasteet ovat lisääntyneet. Suomalaisessa koulussa tavoitetaan koko ikäluokka riippumatta esimerkiksi asuinpaikasta tai sosioekonomisesta asemasta, minkä vuoksi koulun mahdollisuuksia lasten terveyden edistämistyössä on tarpeen selvittää. Liikunnan harrastamisen tiedetään olevan yhteydessä parempaan mielenterveyteen, mutta koulussa tapahtuvan liikunnan edistämisen mielenterveysvaikutuksista tarvitaan lisää tietoa.

Tutkimuskysymys: Ovatko koulun liikunnan edistämistoimet yhteydessä mielenterveyteen suomalaisilla 10–11-vuotiailla lapsilla?

Menetelmät: Kyseessä on väestötasoinen poikkileikkaustutkimus, jossa hyödynnetään Kouluterveyskyselyn 2023 4.–5.-luokkalaisten aineistoa, sekä TEAviisarin perusopetuksen tiedonkeruun 2023 aineistoa. TEAviisarin perusopetuksen tiedonkeruusta saadaan tietoa kouluissa toteutuvista liikunnan edistämistoimista neljässä eri kategoriassa. Kouluterveyskyselystä puolestaan saadaan tietoa lasten mielenterveydestä sekä taustatekijöistä. Aineisto analysoidaan SPSS-ohjelmistolla hyödyntäen perinteisiä tilastollisia menetelmiä.

Tulokset: Alustavien tulosten perusteella koulun liikunnan edistämistoimet ovat yhteydessä lasten parempaan itsetuntoon ja prososiaaliseen käytökseen. Tyttöjen ja poikien välillä on eroja siinä, millaiset liikunnan edistämistoimet ovat yhteydessä parempaan mielenterveyteen. Tytöt hyötyvät erityisesti sisäliikuntatilojen käyttämisestä koulupäivän aikana, kun taas poikien mielenterveyttä edistävät pitkät liikuntavälitunnit ja koulutetut liikunnan vertaisohjaajat.

Johtopäätökset: Vaikka löydetyt yhteydet koulun liikunnanedistämistoimien ja lasten mielenterveyden välillä olivat aineistossa tilastollisesti merkitseviä, on huomioitava, että mielenterveysvaikutukset olivat verrattain pieniä. Kyseessä olevat liikunnanedistämistoimet olivat kuitenkin pysyviä koulun arjen käytänteitä, jotka eivät vaadi koululta erityisiä resursseja, minkä vuoksi niiden yhteyttä lasten mielenterveyteen voidaan pitää merkittävänä löydöksenä. Pienilläkin vaikutuksilla voi olla merkitystä lasten mielen hyvinvoinnin edistämisessä väestötasolla.



SISU, RESILIENSSI JA PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS

Miten sisu näkyy arjen kokemuksissa? Kokemusotantamenetelmä

Ilmari Määttänen, Minea Antikainen, Pentti Henttonen

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten aiemmin kehittämällämme sisukyselyllä (the Sisu Scale) mitattu sisu ilmenee päivittäisissä haastekokemuksissa. Lisäksi tarkasteltiin hyödyllisen ja haitallisen sisun sekä positiivisen ja negatiivisen affektiivisuuden välisiä yhteyksiä. Aineisto kerättiin 82 tietotyöntekijältä neljässä suomalaisessa organisaatiossa. Sisukyselyä käytettiin hyödyllisen ja haitallisen sisun mittaamiseen. Osallistajat arvioivat päivittäin sisuun liittyviä tilojaan ja affektiivisuuttaan kolmen viikon ajan mobiilisovelluksen avulla. Keruumenetelmänä oli kokemusotantamenetelmä eli experience sampling (ESM/EMA). Monitasomallinnusta käytettiin analysoimaan sisun piirteiden, sisuun liittyvien tilojen ja affektien välisiä yhteyksiä, huomioiden ikä ja sukupuoli. Tulokset osoittavat, että korkea hyödyllinen sisu on yhteydessä lisääntyneeseen päättäväisyyteen, hallinnan tunteeseen ja positiiviseen affektiivisuuteen. Toisaalta haitallinen sisu yhdistyy liian haastavien tehtävien vastaanottamiseen, jumittumiseen tuottamattomiin toimintoihin ja arkisten tehtävien jatkamiseen. Korkea haitallinen sisu liittyy myös vähentyneeseen tyytyväisyyteen ja hallinnan tunteeseen. Löydökset ovat yhteneväisiä aiemman tutkimuksen kanssa mielenlujuudesta ja positiivisesta affektiivisuudesta, mikä viittaa siihen, että sisu vaikuttaa ihmisten tapaan kohdata arjen haasteita, vaikka se suomen kielessä perinteisesti yhdistetään suuriin vastoinkäymisiin. Lisätutkimuksia tarvitaan sisun ja tilanteellisten tekijöiden vuorovaikutusten sekä negatiivisen affektiivisuuden roolin tutkimiseksi sisussa.

Yksilön resilienssi organisaatioissa liiketoimintayhteydessä: Käsitteellinen ja bibliometrinen analyysi

Kinnunen

Vaikka yksilön resilienssiä on tutkittu laajasti organisaatiokonteksteissa, sen käsitteellinen selkeys, erityisesti liiketoimintayhteydessä, on edelleen huolenaihe ja vaatii lisätutkimusta. Tämä tutkimus käsittelee tätä tutkimusaukkoa tekemällä käsitteellisen analyysin 97 kansainvälisissä vertaisarvioituissa lehdissä julkaistusta tieteellisestä artikkelista, joita täydennetään bibliometrisellä analyysillä, koskien yksilön resilienssin käsitettä organisaatioissa liiketoimintayhteydessä. Tulokset osoittavat, että se on vuorovaikutteinen prosessi, johon vaikuttavat sosiaalinen ympäristö ja organisaatio itse. Se voi ilmetä ennen epätavallisia tilanteita tai haasteita, niiden aikana tai niiden jälkeen ja voi esiintyä eri muodoissa, kuten tila-, tulos-, piirre- tai prosessipohjaisena resilienssinä. Tutkimus esittelee kattavan mallin yksilön resilienssistä organisaatioissa liiketoimintayhteydessä, sisältäen keskeiset elementit, edellytykset ja seuraukset. Tämä malli tarjoaa käytännön näkemyksiä johtajuuden parantamiseksi ja tukimekanismien luomiseksi sekä toimii tulevan tutkimuksen agendana.

Resilienssin ja palautumisen yhteydet rehtoreilla, esihenkilöillä ja urheiluvalmentajilla

Aleksis Aronen (Itä-Suomen yliopisto), Anu Kokkonen (Jyväskylän yliopisto), Taina Hintsa (Itä-Suomen yliopisto)

Tausta: Työhyvinvoinnin edistämisen merkitys on kasvanut, sillä työelämässä esiintyy enenevässä määrin uupumusoireita. Työhyvinvointia ja psykologisia voimavaroja lisääviä tieteelliseen tutkimukseen perustuvia ohjelmia on tärkeää tutkia ja kehittää, jotta löytäisimme stressin ja uupumuksen ehkäisykeinoja. Tutkimushankkeeseen sisältyi 6kk kestävä ohjelma, joka pyrki edistämään osallistujien työhyvinvointia.

Tavoitteet: Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää resilienssin ja työstä palautumisen (psykykinen irrottautuminen, taitojen hallinta, rentoutuminen ja kontrolli vapaa-ajasta) välisiä yhteyksiä koko aineistolla ja ammattiryhmittäin (rehtoreilla, esihenkilöillä ja urheiluvalmentajilla) intervention alku- ja loppumittausten poikkileikkaus- ja pitkittäisaineistoilla.

Menetelmät: Tutkimukseen osallistuivat seuraavat ammattiryhmät Pohjois-Karjalasta (N = 47): rehtorit (n=19), majoitus- ja ravitsemusalan esihenkilöt (n =13), ja urheiluvalmentajat (n= 15). Ohjelman alussa ja lopussa osallistujat itsearvioivat resilienssiään (CD-RISC) ja työstä palautumistaan (palautumisen arvio), joiden välisiä yhteyksiä tutkimme koko aineistolla Pearsonin ja ammattiryhmittäin Spearmanin korrelaatioilla.

Tulokset: Alkumittauksessa resilienssi ja työstä palautuminen eivät olleet yhteydessä toisiinsa. Koko aineiston loppumittauksessa korkeampi resilienssi korreloi sekä korkeamman kokonaispalautumisen ($r=0.31$, $p<.05$) että korkeamman taitojen hallintakokemuksia mittaavan palautumisen osatekijän kanssa ($r = .55$, $p < .01$). Pitkittäisasetelmassa alkumittauksen resilienssi ja loppumittauksen taitojen hallinta korreloivat keskenään ($r = .30$, $p < .05$). Loppumittauksen korkeampi resilienssi ja korkeampi taitojen hallinta korreloivat keskenään rehtoreilla ($\rho = .52$, $p < .05$) ja urheiluvalmentajilla ($\rho = .62$, $p < .05$). Esihenkilöillä korkeampi resilienssi oli yhteydessä rentoutumiseen ($\rho = .63$, $p < .05$).

Johtopäätökset: Alustavat tulokset osoittivat korkeamman resilienssin olevan yhteydessä erityisesti korkeampaan taitojen hallintaan intervention lopussa. Lisätutkimusta tarvitaan siitä ennustaako korkeampi resilienssi palautumista ja sen osatekijöitä.

Psykologisen joustavuuden muutokset ja niiden yhteydet muihin hyvinvoinnin muutoksiin kaksivuotisen elämäntapaintervention aikana

Mari Petäjä (Jyväskylän yliopisto, Jyväskylän ammattikorkeakoulu)

Psykologista joustavuutta voi harjoitella, ja sen lisääntymisen sekä sosiaalisen tuen on havaittu olevan yhteydessä terveyskäyttäytymisen muutoksiin. Terveys- ja hyvinvointipalveluissa tarjottavia elämäntapaohjauksen menetelmiä tulee kehittää, sekä tutkia niiden vaikutuksia. Tässä esityksessä kerrotaan tuloksia väitöskirjatutkimuksen kahdesta osajulkaisusta.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (acceptance and commitment therapy, ACT) perustuvaan ja vertaisohjausta hyödyntävään kaksivuotiseen elämäntapaintervention osallistuvien aikuisten psykologisen joustavuuden, liikunnan harrastamisen, koetun terveyden ja elämänlaadun muutoksia, sekä näiden muutosten välisiä yhteyksiä.

Muutosmatka -elämäntapainterventio koostui ryhmätapaamisista, verkko-ohjelmassa tehtävistä hyväksymis- ja omistautumisterapian mukaisista harjoituksista, sekä koulutettujen vertaisten tuesta. Osallistujat (N=177) olivat aikuisia terveystieteiden asiakkaita, joilla oli halu toteuttaa elämäntapamuutoksia ja BMI \geq 25. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkein mittauspisteissä 0kk, 6kk, 12kk ja 24kk. Aineisto koostui psykologisen joustavuuden (AAQ-II, WBSI), liikunnan harrastamisen (FIT index), koetun terveyden ja elämänlaadun (15D) sekä taustamuuttujien mittauksista. Aineisto analysoitiin rakenneyhtälömallinnuksen (Mplus) avulla.

Psykologinen joustavuus, koettu terveys, sekä uneen ja vireyteen liittyvä elämänlaatu lisääntyivät kaikilla osallistujilla. Muutokset psykologisessa joustavuudessa ja koetussa terveydessä olivat yhteydessä toisiinsa. Vähän liikuntaa harrastavien (n=96) liikunta lisääntyi. Intervention alussa keskitasoista tai huonoa koettua terveyttä raportoineiden (n=94) koettu terveys, ja vireyteen sekä masentuneisuuteen liittyvä elämänlaatu muuttuivat paremmiksi. Näistä muutoksista psykologisen joustavuuden (AAQ-II), koetun terveyden ja masentuneisuuteen liittyvän elämänlaadun kohenemisen havaittiin olevan yhteydessä toisiinsa.

ACT-perustainen elämäntapainterventio oli hyödyllinen erityisesti osallistujille, jotka raportoivat intervention alussa vähäistä liikunnan harrastamista ja keskitasoista tai huonoa koettua terveyttä. Tutkimuksen havainnot tukevat aikaisempaa käsitystä psykologisesta joustavuudesta välittävänä tekijänä terveystieteiden muutoksissa. Havainnot vahvistavat edelleen myös sosiaalisen tuen ja vertaisten merkitystä muutosten toteuttamisessa. Tämä tutkimus tuo uutta tietoa pitkän aikavälin muutoksista, joista tutkimustietoa tarvitaan edelleen lisää.

OPISKELUHYVINVOINTI

Äänitasot eivät ole ongelma avoimissa oppimisympäristöissä, mutta kognitiivisen ergonomian puute on

Jenni Radun (Turun ammattikorkeakoulu), Marjaana Veermans (Turun yliopisto), Sanna Rantanen (Turun yliopisto), 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 joustavat tilat voivat mahdollistaa erilaisia toimintoja kuin suljetut. Tässä tutkimuksessa selvitettiin sekä opettajien kokemusta että äänialtistusta perinteisissä ja joustavissa oppimisympäristöissä. Tutkimukseen valittiin peruskouluja, joista noin puolessa on joustavia oppimistiloja ja puolessa pääasiassa perinteisiä luokkahuoneita. Kaikkien 20 tutkimuskoulun tilat ja tilojen käyttö selvitettiin rehtorien haastatteluilla sekä kierroksilla kouluissa. Joka koulussa neljässä tilassa seurattiin toiminnanaikaisia äänitasoja viiden työpäivän ajan. Äänitasoseurannan aikana opettajat merkitsivät tilan opetuksen ajankohdan, henkilömäärän, sekä pääasiallisen toiminnan sekä myös oliko joustavaa tilaa käytetty suljettuna vai avoimena tilana. Äänitasoseurannassa saimme äänitasot 46 suljetusta, 15 joustavasta ja 22 avoimesta oppimistilasta. Lisäksi näiden koulujen kaikkia opetustyöntekijöitä pyydettiin vastaamaan kyselyyn, johon vastasi yhteensä 361 opetustyöntekijää. Joustavissa oppimisympäristöissä oltiin tyytymättömämpiä ääniympäristöön, kulkureittien toiminnallisuuteen, tilan ja häiriöiden määrään sekä ilman raikkauteen. Äänitaso avoimissa oppimisympäristöissä oli kuitenkin tilastollisesti merkitsevästi matalampi kuin suljetuissa niin koko opetuksen ajalta, hiljaisimman tunnin osalta kuin kovaäänisimmän tunnin osalta. Sama tulos toistui myös rauhallisen toiminnan ja toiminnallisen toiminnan aikana. Suljettujen ja joustavien tilojen välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja. Opetustyöntekijät siis olivat tyytymättömämpiä avoimissa tiloissa ääniympäristöön ja kokevat enemmän häiriöitä kuin suljetuissa, mutta äänitasot ovat avoimissa oppimisympäristöissä matalammat suljettuihin verrattuna. Tuloksista keskustellaan kognitiivisen ergonomian näkökulmasta. Koulujen suunnittelussa ja työtilojen arvioinnissa pitäisi aina kiinnittää huomiota häiriöiden määrään ja kognitiiviseen ergonomiaan.

Opiskelu-uupumuksen arviointi BAT-mittarilla: Toimivuus lukiossa, ammatillisessa koulutuksessa ja yliopistossa sekä yhteydet hyvinvointiin

Heta Tuominen (Itä-Suomen yliopisto), Jari Hakanen (Työterveyslaitos), Markku Niemivirta (Itä-Suomen yliopisto)

Opiskelu-uupumuksen mittaamisessa on ollut puutteita, minkä vuoksi on perusteltua kehittää parempia välineitä opiskelijoiden uupumuksen arvioimiseen niin psykometrisessä mielessä kuin sisällönkin kannalta. Tätä tavoitellen muokkasimme Burnout Assessment Tool (BAT; Hakanen & Kaltiainen, 2022; Schaufeli ym., 2020) -mittarista version opiskelukontekstiin, ja testasimme sen toimivuutta lukion, ammatillisen koulutuksen ja yliopiston opiskelijoilla. BAT koostuu neljästä ulottuvuudesta: krooninen väsymys, henkinen etäännyminen, kognitiivisen toiminnan häiriöt ja tunteiden hallinnan häiriöt. Ensimmäisenä tavoitteenamme oli tarkastella BAT-mittarin rakennevaliditeettia, faktorirakenteen invarianssia kolmessa eri opiskelukontekstissa, reliabiliteettia ja yhtenevyys- ja erotteluvaliditeettia. Toisena tavoitteenamme oli selvittää, millaisia opiskeluinnon ja -uupumuksen profiileja voidaan tunnistaa näissä opiskelukonteksteissa ja miten profiilit ovat yhteydessä hyvinvointiin. Osallistujat olivat lukiolaisia (N=1922), ammatillisen koulutuksen opiskelijoita (N=623) ja yliopisto-opiskelijoita (N=772), jotka vastasivat kyselyyn 2023–2024. Käytimme

lyhennettyä BAT12-mittaria. Konfirmatorisella faktorianalyysillä tarkasteltiin faktorirakennetta ja rakenteen invarianssia eri aineistoissa. BAT-mittarin rakenne vastasi teoreettista oletusta, ja se oli invariantti kolmen eri aineiston välillä. Muuttujien faktorireliabiliteetit vaihtelivat välillä .75–.86. Opiskelu-uupumuksen neljä ulottuvuutta korreloivat keskenään oletetusti melko voimakkaasti. Lisäksi yhteydet muihin hyvinvointimuuttujiin olivat mielekkäät; opiskelu-uupumus oli kielteisesti yhteydessä opiskeluuntoon ja myönteisesti yhteydessä masentuneisuuden oireisiin. Latenttien keskiarvojen perusteella toisen asteen opiskelijat kokivat yliopisto-opiskelijoihin verrattuna hieman enemmän henkistä etäännyttämistä mutta vähemmän väsymystä ja kognitiivisen toiminnan sekä tunteiden hallinnan häiriöitä. Latentin profiilianalyysin avulla tunnistettiin viisi opiskeluhyvinvointiprofiilia: innostuneet (korkea opiskeluunto, matala uupumus), innostuneet kuormittuneet (korkea opiskeluunto, paljon väsymystä ja kognitiivisen toiminnan häiriöitä), keskimääräisesti innostuneet (keskimääräinen opiskeluunto ja -uupumus), etäännyneet (matala opiskeluunto, paljon etäännyttämistä) ja uupuneet (matala opiskeluunto, paljon kaikkia uupumuksen oireita). BAT-mittari vaikuttaa toimivalta ja lupaavalta menetelmältä opiskelu-uupumuksen arvioimiseen ainakin toisen asteen ja korkea-asteen koulutuksessa.

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden henkilökohtaisten ja opiskeluun liittyvien voimavarojen yhteydet opiskelu-uupumusriskiin

Merly Kosenkranius (Hämeen ammattikorkeakoulu), Sara Rönkkönen (Hämeen ammattikorkeakoulu), Liisa Postareff (Hämeen ammattikorkeakoulu)

On tärkeää ymmärtää, miten korkeakouluopiskelijat voisivat voida hyvin ja menestyä opinnoissaan. Opintojen vaatimukset ja voimavarat -mallin mukaan riittävät opiskeluun liittyvät voimavarat saattavat suojata opiskelijoita hyvinvointiin liittyviltä haasteilta, vaikka vaatimukset olisivat korkeat. On ehdotettu, että opiskelijoilla, joilla on enemmän henkilökohtaisia voimavaroja (esim. korkea minäpystyvyys), saattaa olla enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa ympäristöönsä. Tätä kautta he saattavat saada käyttöönsä enemmän opiskelu-ympäristöön liittyviä voimavaroja (esim. sosiaalinen tuki), mikä vaikuttaa positiivisesti heidän hyvinvointiinsa.

Tässä tutkimuksessa tutkimme henkilökohtaisten ja opiskeluun liittyvien voimavarojen sekä opiskelu-uupumusriskin välisiä yhteyksiä ammattikorkeakouluopiskelijoilla (N = 1059). Opiskelijat vastasivat lukuvuoden 2023–2024 lopussa verkkokyselyyn, jolla mitattiin opiskelukokemuksia ja opiskeluhyvinvointia. Tutkimme rakenneyhtälömallinnuksen avulla erilaisten henkilökohtaisten voimavarojen (minäpystyvyys, psykologinen joustavuus), opiskeluun liittyvien voimavarojen (vertaistuki, palaute, opintojen kiinnostavuus ja relevanssi) ja opiskelu-uupumusriskin välisiä yhteyksiä. Tutkimme myös sitä, välittävätkö opiskelun liittyvät voimavarat henkilökohtaisten voimavarojen ja opiskelu-uupumusriskin välisiä yhteyksiä.

Alustavat tulokset osoittavat, että mitatut henkilökohtaiset voimavarat ovat positiivisesti yhteydessä kaikkiin mitattuihin opiskeluun liittyviin voimavaroihin. Lisäksi koettu minäpystyvyys, psykologinen joustavuus, vertaistuki sekä opintojen kiinnostavuus ja relevanssi ovat negatiivisesti yhteydessä opiskelu-uupumusriskiin. Kolmanneksi havaitsimme, että vertaistuki sekä opintojen kiinnostavuus ja relevanssi välittävät osittain minäpystyvyyden ja opiskelu-uupumusriskin välisiä yhteyksiä. Tulokset osoittavat, että korkeakouluopiskelijoiden henkilökohtaisten ja opiskeluun liittyvien voimavarojen tunnistaminen ja tukeminen on tärkeää heidän hyvinvointinsa edistämiseksi. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää, kun pohditaan, miten korkeakoulu-yhteisö voisi esimerkiksi pedagogisilla ja ohjauksellisilla ratkaisulla tukea opiskelijoita niin henkilökohtaisten kuin opiskelun liittyvien voimavarojen kehittämisessä.

Perfektionismiprofiilit, hyvinvointi ja koettu tuki lukiossa

Anna Kuusi (Itä-Suomen yliopisto), Riikka Hirvonen (Itä-Suomen yliopisto), Markku Niemivirta (Itä-Suomen yliopisto), Heta Tuominen (Itä-Suomen yliopisto)

Perfektionismia luonnehtii erittäin korkeiden tavoitteiden asettaminen sekä huoli omista suorituksista. Nämä perfektionismin ulottuvuudet – pyrkimykset ja huolet – painottuvat yksilöillä eri tavoin (profiilit) ja ovat eri tavoin yhteydessä hyvinvointiin. Opiskelijoiden perfektionismia on tutkittu Suomessa vasta melko vähän ja erityisen vähän on tutkittu sitä, miten koettu tuki on yhteydessä perfektionismiin ja hyvinvointiin.

Tässä tutkimuksessa selvitimme: a) minkälaisia perfektionismiprofiileja lukiolaisilla voidaan tunnistaa, sekä b) moderoiko koettu tuki (opettajalta, koulupsykologilta, perheeltä ja ystäviltä saatu tuki) sitä, miten profiilit ovat yhteydessä hyvinvointiin.

Tutkimukseen osallistui 2005 lukiolaista. Latentin profiilianalyysin avulla tunnistettiin neljä profiilia: huolestuneet (suhteellisen matalat pyrkimykset ja suhteellisen paljon huolia; 28,1 %), kunnianhimoiset (korkeat pyrkimykset ja vähän huolia; 27,8 %), perfektionistit (korkeat pyrkimykset ja paljon huolia; 23,9 %) ja ei-perfektionistit (matalat pyrkimykset ja vähän huolia; 20,1 %). Profiilien eroja hyvinvoinnissa tutkittiin yksisuuntaisen varianssianalyysin avulla. Kunnianhimoiset olivat sitoutuneimpia opintoihinsa, kun taas huolestuneilla sitoutuminen oli vähäisintä. Perfektionisteilla oli suhteellisen korkeasta sitoutumisesta huolimatta eniten uupumuksen, masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden oireita. Opiskelijat kokivat saavansa eniten tukea ystäviltä ja perheeltä. Kaksisuuntaisen varianssianalyysin avulla havaittiin, että muutama tuen interaktio oli merkitsevä, kuten esimerkiksi perfektionismin, masentuneisuuden oireiden ja perheen tuen välillä. Perfektionistit ja huolestuneet raportoivat enemmän masentuneisuuden oireita kuin opiskelijat muissa profileissa, siinäkin tapauksessa, että olivat mielestään saaneet perheeltään tarpeeksi tukea hyvinvointiinsa.

Tämä tutkimus tuottaa uutta tietoa nuorten perfektionismin, hyvinvoinnin ja tuen yhteyksistä lukiossa. Tulosten mukaan on tärkeää tunnistaa ja tukea opiskelijoita, joilla on erilaisia perfektionistisia taipumuksia, jotta opiskelijoiden emotionaalista ahdistusta voidaan vähentää.

SYMPOSIUM: LUONTO JA TERVEYS

Luontoympäristöt vaikuttavat ihmiseen monin eri tavoin. Luonnon ja terveyden välisen suhteen tutkimus on lähtökohtaisesti monitieteistä, ja keskeisiä selitysmekanismeja tässä ovat psykologiset kokemukset sekä terveyskäyttäytyminen. Vuosi sitten perustettu suomalainen luonto ja terveys - tutkimusverkosto (LuontoTerVe) on koonnut yhteen jo yli 100 aihepiirin tutkijaa lukuisista eri instituutioista ja tieteenaloilta. Tässä symposiumissa esitellään lyhyesti verkostoa sekä kuullaan neljä esitystä verkoston jäsenten ajankohtaisista tutkimuksista, joissa on terveystieteellinen näkökulma.

Puheenjohtaja: Tytti Pasanen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos).

Masennuksen luontolähtöinen ryhmähoito – tavataanko kasvokkain vai etänä?

Jane-Veera Paakkolanvaara (Kuntoutusinstituutti, JAMK Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta/ Psykologia, Tampereen yliopisto), Katriina Hyvönen (Kuntoutusinstituutti, JAMK Jyväskylän ammattikorkeakoulu), Kirsi Salonen (Yhteiskuntatieteiden tiedekunta/ Psykologia, Tampereen yliopisto), Liudmila Beloglazova (Yhteiskuntatieteiden tiedekunta/ Psykologia, Tampereen yliopisto), Kalevi Korpela (Yhteiskuntatieteiden tiedekunta/ Psykologia, Tampereen yliopisto)

Tausta: Masennus on yksi yleisimmistä sairauslomien ja sairauseläkkeiden syistä maailmanlaajuisesti. Tarvitaan uusia hoitomuotoja, ja luonnon suotuisista vaikutuksista masennusoireisiin on karttuvaa näyttöä. Tutkimusnäytön ja kliinisen kokemuksen pohjalta rakennettu Luonnosta Virtaa on 12 viikon mittainen, luontolähtöinen ryhmähoito kliiniseen masennukseen. Hoidon teoreettinen viitekehys on integratiivinen. LuoVi-hoito toteutui tavanomaisen hoidon ohella molemmissa ryhmämuodoissa.

Tavoitteet: Tässä tutkimuksessa selvitettiin, onko luontolähtöinen masennuksen ryhmähoito (Luonnosta Virtaa; LuoVi) yhtä vaikuttava toteutettuna kasvokkain tai etänä/hybridinä.

Menetelmät: Käytimme lineaarisia sekamalleja ja vertasimme etä-/hybriditoteutuksen ja kasvokkain toteutusten vaikuttavuutta masennusoireiden (BDI), psykologisten oireiden (CORE-10) ja elpymisen (ROS) osalta,

Tulokset: Etä-/hybridiryhmien vaikuttavuus ei eronnut kasvokkain toteutettujen ryhmien vaikuttavuudesta masennus-, psykologisten oireiden eikä elpymisen osalta.

Johtopäätökset: Etä-/hybridiryhmien vaikuttavuus masennus-, psykologisiin oireisiin ja elpymiseen oli tutkimuksessa vähintään yhtä hyvä kuin kasvokkain toteutetun hoidon osalta. Tulosten perusteella Luonnosta Virtaa voisi sekä kasvokkain että etänä/hybriditoteutuksella olla varteenotettava vaihtoehto osana masennuksen sekundaarista preventiota lääkehoidon ja muun hoidon ohella.

Lasten vahvistuneeseen luontoyhteyteen liittyvät varhaiskasvatuksen kasvatusympäristöt ja -menetelmät. Kartoittava katsaus.

Irina Salmi (Psykologian ja logopedian laitos, Turun yliopisto), Marie Halme (Psykologian ja logopedian laitos, Turun yliopisto), Marja Seeve (Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta, Turun yliopisto), Paula Salo (Psykologian ja logopedian laitos, Turun yliopisto), Vivika Mäkelä (Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta, Helsingin yliopisto)

Tämä kartoittava katsaus selvitti, millaisia varhaiskasvatuksen kasvatusympäristöjä ja -käytäntöjä on käytetty lasten luontoyhteyden tutkimuksessa. Arkeaan pääosin luonnossa viettävien luontokoulujen ja -päiväkotien vaikutus lasten psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin on laajalti tutkittu aihe. Sen sijaan vähemmän tiedetään siitä, miten tavalliset varhaiskasvatuksen yksiköt voivat vahvistaa lasten luontoyhteyden kokemusta arjessaan. Sisällytimme katsauksemme erilaisia tutkimusasetelmia toteuttavia empiirisiä tutkimuksia, jotka käsittelivät varhaiskasvatuksen kasvatusympäristöjen ja -käytäntöjen vaikutusta lasten luontoyhteyteen. Etsimme artikkeleita kuudesta tietokannasta ja hyväksyimme mukaan 14 tutkimusta, jotka täyttivät sisäänottokriteerimme. Katsaus osoitti, että jotkut käytännöt ovat yhteydessä vahvistuneeseen luontoyhteyteen useammin kuin toiset.

Alkuperäiskansaperspektiivit, tarinat luonnosta ja luonnon personointi olivat aina yhteydessä vahvistuneeseen luontoyhteyteen, mutta mainintoja oli verrattain vähän. Useammin mainittuja käytäntöjä, joiden yhteys luontoyhteyden vahvistumiseen oli korkea (yli 75 %), olivat luontokävelyt tai patikointi, strukturoitu leikki luonnossa, empatian ja välittämisen tai aistikokemusten herättäminen sekä taiteen tai musiikin opettaminen luonnossa. Katsaus osoitti, että nykyinen tutkimus ei useinkaan riittävästi kuvaile, mitä luontoyhteyden vahvistamiseksi konkreettisesti tehdään ja millaisissa ympäristöissä. Tämä näkyi toisaalta sisäänottokriteerit täyttäneiden tutkimusten vähäisessä määrässä, toisaalta myös sisällytettyjen tutkimusten osittain puutteellisessa raportoinnissa. Tulevaisuudessa tarvitaan yksityiskohtaisempaa tutkimusta ja raportointia, joko yhteen käytäntöön tai ympäristönmuutokseen keskittyen tai toteuttaen laajempia, useita muutoksia sisältäviä interventioita, jotka raportoidaan huolellisesti.

Mitä vihreämpi, sitä häiritsevämpi? Lähivihreän vaikutus liikennemelun häiritsevyyteen.

Tytti P. Pasanen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Elintavat ja elinympäristöt -yksikkö), Timo Lanki (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Elintavat ja elinympäristöt -yksikkö, Itä-Suomen yliopisto, Lääketieteen laitos, Itä-Suomen yliopisto, Ympäristö- ja biotieteiden laitos), Tarja Yli-Tuomi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Elintavat ja elinympäristöt -yksikkö), Pekka Tiittanen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Elintavat ja elinympäristöt -yksikkö)

Liikennemelu on arvioitu ilmansaasteiden jälkeen terveydelle haitallisimmaksi ympäristöaltisteeksi. Liiallisen liikennemelun tiedetään aiheuttavan muun muassa sydän- ja verisuonisairauksia erityisesti stressin, unihäiriöiden sekä oleskelun häiritsevyyden kautta. Koettuun häiritsevyyteen vaikuttavat paitsi ääneen liittyvät, mitattavat tekijät kuten äänenpaine sekä taajuus, myös joukko yksilöllisiä, tilannekohtaisia ja ympäristöön liittyviä tekijöitä. Viheralueiden on esitetty vähentävän melun häiritsevyyttä, koska ne voivat häivyttää näkymän melulähteeseen, edistää psykofyysistä elpymistä sekä peittää liikennemelun ääniä miellyttävämällä äänimaisemalla. Vain harvassa väestötutkimuksessa on kuitenkin tarkasteltu viheralueiden ja tieliikennemelun yhteisvaikutuksia melun häiritsevyyteen, mikä oli tämän tutkimuksen tavoite.

Tarkastelimme tieliikennemelun, kodin läheisyydessä olevien viheralueiden ja melun häiritsevyyden suhteita pääkaupunkiseudulta 2015-16 kerätyn Ympäristöterveyskyselyn avulla (n = 7321). Tutkimme logistisella regressioanalyysillä mallinnetun tieliikennemelutason yhteyttä melun häiritsevyyteen

kolmen eri vihreys-muuttujan moderoimana: 1) viheralueet 300 metrin säteellä kotoa, 2) vihernäkymä kotoa, 3) puiden latvuspeite 100 metrin etäisyydellä kotoa. Tuloksista vakioitiin ikä, sukupuoli, sekä joukko sosio-ekonomisia ja asumiseen liittyviä tekijöitä.

Tulosten mukaan sekä latvuspeite että viheralueiden määrä olivat yhteydessä vähäisempään melun häiritsevyyteen, kun tieliikennemelutaso oli matala. Korkeilla, ohjearovot ylittävillä melutasoilla taas molemmat olivat yhteydessä suurempaan häiritsevyyteen. Vihernäkymillä vastaavia yhteyksiä ei ollut.

Tuloksista voidaan päätellä, että viheralueilla ja puustolla ei välttämättä voi vähentää kovan tieliikennemelun aiheuttamaa häiritsevyyttä, päinvastoin vihreämmillä alueilla liikennemelu voi häiritä jopa enemmän. Tulos voi selittyä niin sanotulla kongruenssi-hypoteesillä, jonka mukaan ristiriitaiset näkö- ja kuuloärsykkeet ovat erityisen häiritseviä. Vaikka vastaavia tuloksia on saatu virtuaalisissa koeolosuhteissa, tarvitaan interventiotutkimusta todentamaan vaikutusmekanismit esimerkiksi tilanteissa, jossa puustoa lisätään tai vähennetään melualueilla.

Erilaisten luontoympäristöjen vaikutus itsekoettuun elvyttävyyteen suomalaisilla aikuisilla

Katri Savolainen (Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto), Kristiina Minkkilä (Bio- ja ympäristötieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto), Kaisa Raatikainen (Suomen ympäristökeskus), Katriina Hyvönen (Jyväskylän ammattikorkeakoulu)

Viherympäristöillä on vahva yhteys hyvinvointiin ja itse raportoituun terveyteen. Säännöllinen vierailu mielipaikoissa, eli itse valituissa, mieleisissä ympäristöissä, yhdistyy elpymisen kokemuksiin ja usein kodin ulkopuoliset mielipaikat ovatkin juuri luontokohteita. Vielä tiedetään kuitenkin melko vähän siitä, miten mielipaikan erilaiset luontoympäristöt vaikuttavat mielipaikan elvyttävyyden kokemukseen. Tämän tutkimuksen tavoite onkin selvittää miten erilaiset luontoympäristöt vaikuttavat itsekoettuun elvyttävyyteen suomalaisilla aikuisilla ja onko vaikutuksissa eroa iän tai sukupuolen suhteen. Tutkimusaineistona käytettiin ”Luonnostaan Toimiva (LuonTo)” -tutkimushankkeen vuonna 2023 kerättyä kyselyaineistoa, ja tutkimusotos koostui 667 aikuisesta (ikäjakauma 18–70 vuotta). Tyypillisimmät mielipaikat olivat metsä (N=160, 26,6 %), rannat (N=131, 21,8 %) ja mökkiympäristö (N=78, 13,0 %). Mökkiympäristön mielipaikaksi valinneet kokivat enemmän mielipaikkaan liittyvää elvyttävyyttä kuin ne, joiden mielipaikka oli muu rakennettu viherympäristö (p=0.003). Muiden ympäristötyyppien välillä ei ollut merkitseviä eroja koetussa elvyttävyydessä. Miesten ja naisten välillä ei ollut eroa luontomielipaikkaan liittyvään elvyttävyyden osalta, eikä ikä muokannut mielipaikkojen välistä elvyttävyyden kokemusta. Tulokset osoittavat, että erilaisilla luontoympäristöillä on vaikutusta elpymisen kokemuksiin.

Ilmastohuoli, -toivo ja toiminta: Ympäristökäyttäytymisen ja ilmastotoivon yhdistelmä mielenterveyden tukena

Veera Nieminen (Väestöosasto, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Psykologian ja kasvatustieteiden osasto, Itä-Suomen yliopisto), Timo Partonen (Sosiaali- ja terveystieteiden osasto, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos), Jaana I. Halonen (Väestöosasto, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Psykologian laitos, Stressitutkimuksen instituutti, Tukholman yliopisto), Katriina Hyvönen (Kuntoutusinstituutti, JAMK Jyväskylän ammattikorkeakoulu), Timo Lanki (Väestöosasto, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Ympäristö- ja biotieteiden laitos, Itä-Suomen yliopisto, Lääketieteen laitos, Itä-Suomen yliopisto), Auriba Raza (Psykologian laitos, Stressitutkimuksen instituutti, Tukholman yliopisto), Marianna Virtanen (Psykologian ja kasvatustieteiden osasto, Itä-Suomen yliopisto)

Ilmastomuutoksen vaikutukset ulottuvat paitsi luontoon ja planeettaamme kokonaisvaltaisesti, myös yksilöiden psyykkiseen hyvinvointiin. Ilmastokriisin mielenterveysvaikutukset tulevat todennäköisesti kasvamaan lähivuosina, mutta ymmärryksemme tehokkaista mielenterveyttä suojaavista hallintastrategioista ilmastomuutoksen kontekstissa on vielä rajallista. Tässä tutkimuksessa selvitimme pystyvyysuskoon perustuvan ilmastotoivon ja ympäristökäyttäytymisen vaikutusta psykologisina hallintakeinoina ilmastohuolen ja mielenterveyden väliseen yhteyteen. Lisäksi tutkimme, suojaako ilmastotoivo (merkityssuuntautuneena hallintakeino) ja ympäristöystävällisen käytöksen (ongelmasuuntautuneena hallintakeino) yhdistelmä yksilön mielenterveyttä. Tutkimme näitä yhteyksiä suomalaisilla aikuisilla (n = 5701). Regressioanalyysin tulokset osoittivat, että voimakas ilmastohuoli oli yhteydessä masennus- ja ahdistusoireisiin. Moderaatioanalyysissä ilmastotoivo ja ympäristöystävällinen käyttäytyminen erillisinä hallintakeinoina eivät lieventäneet huolen ja mielenterveyden välisiä yhteyksiä. Sen sijaan tulokset osoittivat, että hallintastrategia, jossa yhdistyivät vahva sitoutuminen ympäristöystävälliseen käyttäytymiseen ja korkea ilmastotoivo, toimi suojaavana tekijänä mielenterveydelle. Erityisesti ne vastaajat, jotka tekivät paljon tai keskimäärin ilmastotoimia ja kokivat vahvaa pystyvyysuskoon perustuvaa ilmastotoivoa, raportoivat vähemmän masennus- ja ahdistusoireita kuin ne, jotka olivat yhtä aktiivisia ilmastotoimissa, mutta kokivat vähemmän ilmastotoivoa. Vaikka ilmastohuoli oli tutkimuksessamme yhteydessä mielenterveysoireiluun, ehdotamme, että huolen vähentämisen sijaan olisi tärkeämpää löytää keinoja niin yksilön kuin yhteiskunnan rakenteidenkin tasolla sen kanavoimiseen. Esitämme tuloksiimme pohjaten, että planetaarisen ja yksilöllisen hyvinvoinnin kannalta ihanteellinen hallintastrategia tukee yksilön toimijuutta yhdistäen ympäristökäyttäytymiseen sitoutumisen ja ilmastotoivon. Tällainen hallintastrategia voi yhtä aikaa hillitä ilmastokriisin mielenterveysvaikutuksia ja edistää ilmastotoimiin sitoutumista globaalissa pohjoisessa, jossa meillä on yhteiskuntana sekä vastuu että mahdollisuudet toimia ilmastomuutoksen hillitsemiseksi.

TYÖ JA HYVINVOINTI

Identiteettijohtamisen positiivinen vaikutus etätyöntekijöiden yhteisöllisyyden kokemuksiin prososiaalisen käyttäytymisen kautta

Sampo Suutala (Työterveyslaitos), Janne Kaltiainen (Työterveyslaitos), Jari Hakanen (Työterveyslaitos)

Tausta ja tavoitteet

Hybridityön haastaessa työntekijöiden yhteisöllisyyttä on työpaikoilla erityisen tärkeää ymmärtää mekanismeja, joilla voitaisiin edistää inklusion ja vähentää eksluusion kokemuksia. Tämä tutkimus osoittaa, kuinka identiteettijohtamisen kaksi ulottuvuutta, identiteettitehtailu (ryhmäidentiteetin määrittely ja muokkaaminen), sekä identiteetin istuttaminen (todellisuuden muokkaaminen ryhmän identiteetin mukaiseksi), voivat edistää yhteisöllisyyttä. Tämä voi tapahtua edistämällä prososiaalista toimintaa, josta tutkimme tiimisuoriutumista (koordinointi, kommunikointi, tuki) ja sosiaalisen työn tuunaamista (muiden huomiointi).

Menetelmät

Kahden aikapisteen pitkittäiskyselyaineisto kerättiin kuuden kuukauden välein, jossa lopullinen otos (N=1203) koostui molempiin kyselyihin vastanneista ja vähintään 10 % etänä molempina ajankohtina työskennelleistä työntekijöistä. Analyysimenetelmänä käytettiin latenttien muutosmuuttujien rakenneyhtälömallinnusta.

Tulokset

Identiteetin istuttamisen lisääntymisen yhteys inklusion kasvuun ja eksluusion vähenemiseen välittyi täysin tiimisuoriutumisen ja sosiaalisen työn tuunaamisen kautta. Identiteettitehtailun lisääntyminen oli epäsuorasti yhteydessä inklusion kasvuun ja eksluusion vähenemiseen ainoastaan lisääntyneen sosiaalisen tuunaamisen kautta. Vastaavasti identiteettitehtailulla ei ollut epäsuoraa vaikutusta yhteisöllisyyden kokemuksiin tiimisuoriutumisen muutosten kautta. Epäsuorien yhteyksien lisäksi identiteettitehtailun muutoksella oli suora päävaikutus inklusion lisääntymiseen.

Johtopäätökset

Tulokset osoittavat esihenkilötyön merkityksen etätyöntekijöiden yhteisöllisyyden kokemuksille, ja tarkentavat, kuinka identiteettijohtamisen vaikutus selittyy työntekijöiden prososiaalisten toimintatapojen kautta lisäämällä aloitteellisempaa ja toisiaan tukevaa työkäyttäytymistä. Identiteetin istuttaminen näyttää edistävän yhteisöllisyyttä erityisesti sen takia, että se edistää työntekijöiden prososiaalista käyttäytymistä kokonaisvaltaisemmin. Identiteettitehtailu ei tulosten perusteella välttämättä lisää tiimisuoriutumista, mutta se voi edistää yhteisöllisyyttä lisäämällä sosiaalista työn tuunaamista.

Tulokset kannustavat organisaatioita panostamaan esihenkilötyön suuntaamista identiteettijohtamiseen, jossa aktiivisesti muokataan mielikuvaa siitä keitä ”me” olemme sekä luodaan rakenteita, joiden suuntaisesti identiteettiä pystytään toteuttamaan organisaation hyväksi.

Työn turhakkeet ja työuupumus: Esihenkilöiden ja työntekijöiden kokemukset.

Monika Snellman (Työelämän tutkimuskeskus, Tampereen yliopisto), Anne Mäkikangas (Työelämän tutkimuskeskus, Tampereen yliopisto)

Tavoite. Tutkimuksen päätavoitteena on selvittää työn turhakkeiden yhteyttä työuupumukseen sekä esihenkilöiden että työntekijöiden kokemina. Työn turhakkeilla kuvataan kohtuuttomia tai turhia työtehtäviä, jotka eivät kuulu työn ydintehtäviin. Tutkimus vastaa ajankohtaiseen tiedontarpeeseen työuupumusilmioista, joka on lisääntynyt koronapandemian aikana ja säilynyt korkealla tasolla sen jälkeen. Uusin tutkimus on nostanut esille esihenkilöiden työpahoinvoinnin lisääntymisen, joten on tärkeää lisätä tietämystä myös heidän kokemuksistaan.

Aineisto. Tutkimus toteutettiin monimenetelmällisenä ja siinä hyödynnettiin sekä kyselyaineistoa että sen avovastauksia. Kyselytutkimus toteutettiin keväällä 2024 maaliskuun ja huhtikuun välisenä aikana ja se välitettiin yhteensä 23 ammattiliiton ja kahden työttömyyskassan jäsenistölle. Yhteensä kyselyyn vastasi 13 235 henkilöä, joista 649 toimiesihenkilöasemassa. Kyselyn tulokset analysoitiin SPSS-ohjelmalla hyödyntäen regressioanalyysiä. Tutkimuksessa analysoitiin myös kyselyn avovastauksia, joissa vastaajilla oli mahdollista kuvata tarkemmin heidän työhönsä liittyviä turhakkeita. Avovastaukset analysoitiin hyödyntäen sisällönanalyysiä.

Tulokset. Tulokset osoittavat, että ns. perinteisten työhön ja yksilöön liittyvien tekijöiden (mm. aikapaineet, vaikutusmahdollisuudet, työholismi) kontrolloinnin jälkeen, työn turhakkeet selittävät sekä esihenkilöiden että työntekijöiden työuupumusoireita. Eniten työn turhakkeet selittivät väsymyksen ja henkisen etäännyksen vaihtelusta. Avovastauksissa tuotiin esille oman osaamisalueen ja tehtäväkuvan ulkopuolisia työtehtäviä ja vastuualueita, joihin ei koettu olevan riittävää osaamista. Työn turhakkeiden koettiin olevan seurausta myös henkilöstövähennyksistä ja/tai henkilöstövajauksesta.

Johtopäätökset. Tutkimustulokset osoittavat, että työn turhakkeet ovat merkittäväällä tavalla lisäämässä työuupumusta. Onkin tärkeää miettiä, että miten niihin voidaan vaikuttaa, esimerkiksi työroolin selkiyttämällä, perehdytyksellä ja työn riittävällä resurssoinnilla.

Mitä tiedetään ihmissuhteisiin liittyvien konfliktien ja työhyvinvoinnin suhteista?

Pauliina Tiuraniemi (Tampereen yliopisto), Paula Rossi (Vaasan yliopisto), Jaana-Piia Mäkinen (Helsingin yliopisto)

Erityyppiset konfliktit, kuten työtehtäviin liittyvät tai ihmisten välillä esiintyvät ristiriidat ovat tavallisia työssä. Niillä voi olla kielteisiä seurauksia niin yksilö- kuin tiimitasolla. Niin sanottuja tehtäväkonflikteja pidetään vähemmän haitallisina kuin ihmissuhteisiin liittyviä konflikteja. Vähemmän tiedetään siitä, millaisia yhteyksiä ihmissuhteisiin liittyvillä konflikteilla on subjektiivisiin työhyvinvointikokemuksiin, kuten työn imuun, työtyytyväisyyteen tai työuupumukseen. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tavoitteena onkin selvittää, millaisia yhteyksiä on havaittu aiemmin ihmissuhteisiin liittyvien konfliktien ja työhyvinvointikokemusten välillä, ja millaista aikaisempi tutkimus on ollut luonteeltaan.

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus toteutettiin PRISMA-menetelmällä. Tiedonhaku toteutettiin kahdeksassa tietokannassa (esim. Scopus, PsycInfo) käyttäen hakulauseketta, joka sisälsi konflikteihin (conflict) ja työhyvinvointiin (esim. work well-being) liittyviä hakusanoja. Haku kohdistui vuosina 2000-2024 julkaistuihin englanninkielisiin tieteellisiin vertaisarvioituihin artikkeleihin. Sisäänottokriteerit täyttääkseen artikkelin tuli tutkia empiirisesti ihmissuhteisiin liittyvää konfliktia

työssä ja sen suhdetta työhyvinvointiin. Lopullisen aineiston muodostivat 66 artikkelia, jotka analysointiin tarkemmin.

Alustavien tulosten mukaan tutkimusten vastaajat työskentelivät useimmiten hoito- ja opetusalailla. Suurin osa tutkimuksista oli luonteeltaan kvantitatiivisia kyselytutkimuksia, joissa aineistoa kerättiin yhdellä mittauskerralla. Ihmisten välisiä, ihmissuhteisiin liittyviä konflikteja mitattiin yhdellä vakiintuneella mittarilla. Konfliktien yhteyttä tutkittiin erityisesti suhteessa koettuun työuupumukseen ja työn imuun, ja selvästi vähemmän muihin työhyvinvointikokemuksiin. Konflikteja oli tutkittu nimenomaan yksilöiden välillä verrattuna esim. tiimitasoon. Tarkempia tuloksia, erityisesti yhteyksiä konfliktien ja työhyvinvoinnin välillä, kuvataan esityksessä.

Näyttää siltä, että ihmissuhteisiin liittyviä konflikteja työssä ja niiden yhteyttä työhyvinvointiin on tutkittu melko rajoittuneesta näkökulmasta sekä sen suhteen, miten konflikteja on määritelty ja mitattu että, mitä työhyvinvointikokemuksia on tutkittu. Jatkossa aihetta tulisi tutkia monipuolisemmin.

Työn vaatimukset ja yrittäjien työhyvinvointi: Palautumiskokemusten medioivat ja moderoivat vaikutukset suomalaisilla mikroyrittäjillä.

Salla Ahola (Tampereen yliopisto), Jaana-Piia Mäkinen (Helsingin yliopisto), Sanna Nuutinen (Tampereen yliopisto), Tuula Oksanen (Itä-Suomen yliopisto), Harri Oinas-Kukkonen (Oulun yliopisto), Jaana Laitinen (Työterveyslaitos)

Yrittäjien työ on vaativaa, mikä lisää työstä palautumisen tarvetta ja tekee palautumisesta erityisen haastavaa. Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella työn vaatimusten, palautumiskokemusten ja yrittäjien työhyvinvoinnin välisiä yhteyksiä, keskittyen työn imuun ja työuupumukseen. Yhteensä 1,243 suomalaista mikroyrittäjää vastasi verkkokyselyyn, jolla mitattiin lähtötilannetta terveyden edistämisen interventiotutkimuksessa. Vastaajista 57 % oli naisia ja keski-ikä oli 49,2 vuotta. Regressioanalyysia ja Process-makroa käytettiin analysoimaan medioivatko tai moderoivatko passiiviset ja aktiiviset palautumiskokemukset työn vaatimusten ja yrittäjien työhyvinvoinnin välisiä yhteyksiä. Työn vaatimukset olivat suorassa positiivisessa yhteydessä uupumusasteiseen väsymykseen, mutta eivät työn imuun. Edelleen työn vaatimukset olivat negatiivisessa yhteydessä kummankin tyyppiin palautumiskokemuksiin, jotka puolestaan olivat positiivisessa yhteydessä työn imuun ja negatiivisessa yhteydessä uupumusasteiseen väsymykseen. Tulokset tukivat oletusta palautumiskokemusten medioivasta vaikutuksesta. Sen sijaan palautumiskokemusten moderoivalle vaikutukselle ei saatu selvää tukea. Tulokset tukevat ajatusta työn vaatimusten mahdollisista haitoista ja työn ulkopuolisten palautumiskokemusten hyödyllisyydestä yrittäjien hyvinvoinnille. Jatkossa aihetta tulisi tarkastella pitkäaikaistutkimusasetelmalla ja yrittäjätyön vaatimuksia voisi analysoida syvällisemmin.

Uniongelmien ja elämäntyytyväisyyden muutosten välinen yhteys eläköitymisen siirtymävaiheessa

Marika Kontturi (Itä-Suomen yliopisto), Marianna Virtanen (Itä-Suomen yliopisto), Saana Myllyntausta (Turun yliopisto), K.C. Prakash (Tampereen yliopisto), Jaana Pentti (Turun yliopisto ja Turun yliopistollinen sairaala), Jussi Vahtera (Turun yliopisto ja Turun yliopistollinen sairaala), Sari Stenholm (Turun yliopisto ja Turun yliopistollinen sairaala)

Elämäntyytyväisyys ja unen laatu ovat keskeisiä subjektiivisen hyvinvoinnin osa-alueita. Eläköityminen parantaa usein unen laatua, mutta eläköitymisen vaikutukset elämäntyytyväisyyteen vaihtelevat. On olemassa vain vähän tutkimuksia siitä, miten uniongelmien ja elämäntyytyväisyyden muutokset ovat yhteydessä toisiinsa erityisesti eläköitymisen siirtymävaiheessa. Lisäksi elämäntyytyväisyyttä on tutkittu useimmiten kokonaiselämäntyytyväisyytenä, jolloin sen osa-alueet ovat saaneet vähemmän huomiota.

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin, ovatko uniongelmien muutokset yhteydessä kokonaiselämäntyytyväisyyden ja sen osa-alueiden muutoksiin eläköitymisen siirtymävaiheessa. Lisäksi selvitettiin syitä elämäntyytyväisyyden muutoksille.

Aineisto koostui kahdesta tutkimusjoukosta, joiden kaikki jäsenet eläköityivät lakisääteiselle vanhuuseläkkeelle. FIREA-tutkimuksen (Finnish Retirement and Aging) osalta, osallistujat (n=3518) jaettiin neljään ryhmään uniongelmien muutosten perusteella: ”Ei koskaan”, ”Vähentyneet”, ”Lisääntyneet” ja ”Jatkuvat” uniongelmat. Kokonaiselämäntyytyväisyyttä ja sen osa-alueita (kiinnostavuus, onnellisuus, helppous, yhdessäolo) arvioitiin käyttäen lineaarista regressioanalyysia. Tulokset osoittivat, että kokonaisvaltainen elämäntyytyväisyys parani eniten ryhmissä, joilla uniongelmat olivat vähentyneet (0.17, 95 % CI: 0.11–0.23, SMD: 0.27) tai pysyneet jatkuvina (0.12, 95 % CI: 0.07–0.18, SMD: 0.19) eläköitymisen siirtymävaiheessa, ja vastaavaa parantumista havaittiin myös helppouden osa-alueella. Näiden muutosten tarkemmaksi ymmärtämiseksi haastateltiin 30 itäsuomalaista, hiljattain eläköitynyttä työntekijää, joilla oli ollut työaikanaan uniongelmia. Haastattelut analysoitiin sisällönanalyysin avulla. Haastateltavat liittivät elämäntyytyväisyyden parantumisen erityyppisiin tekijöihin, mutta useimmiten työperäisen stressin vähentymiseen ja vapaa-ajan lisääntymiseen, ja harvoin suoraan unen laadun parantumiseen. Työperäisen stressin vähentyminen paransi elämäntyytyväisyyttä erityisesti niillä, joiden uniongelmat olivat helpottuneet eläköitymisen siirtymävaiheessa.

Tulokset viittaavat siihen, että uniongelmien vähentyminen tai jatkuvuus eläköitymisen siirtymävaiheessa on yhteydessä elämäntyytyväisyyden parantumiseen, erityisesti elämän helppouden tunteeseen. Kun työn vaatimukset vähentyvät, uniongelmat saattavat helpottaa tai tulla helpommin hallittavaksi, parantaen mahdollisesti elämäntyytyväisyyttä. Tulokset osoittavat, että unen lisäksi on myös muita tekijöitä, jotka vaikuttavat elämäntyytyväisyyteen eläköitymisen siirtymävaiheessa.

NUORTEN HYVINVOINTI

Beyond the screen of Nordic adolescents: How offline social support and online interaction shape psychosocial well-being

Jasmine Gustafsson (Social Psychology, Faculty of Social Sciences, University of Helsinki, Public Health Research Program, Folkhälsan Research Center), Inga Jasinskaja-Lahti (Social Psychology, Faculty of Social Sciences, University of Helsinki), Hanna Konttinen (Social Psychology, Faculty of Social Sciences, University of Helsinki), Nina Simonsen (Public Health Research Program, Folkhälsan Research Center, Department of Public Health, University of Helsinki), Petra Löfstedt (School of Public Health and Community Medicine, Institute of Medicine, Gothenburg University), Nelli Lyyra (Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä)

Background: Previous research indicates that both offline social support and online engagement relate to adolescent psychological adjustment, yet the nuances of these sources and online interaction remain underexplored.

Aims: This study examined the social components of psychosocial well-being (psychosomatic complaints and problematic social media use). A variable-centered approach was employed to analyze perceived support from family, peers, teachers, and classmates, alongside online interaction preferences and intensity as predictors of psychosocial well-being. Additionally, a person-centered approach was used to identify subgroups at risk of psychosocial ill-being.

Methods: Survey data from the HBSC study conducted in the Nordic countries in 2018 (N = 22384, aged 11 to 15 years) were analyzed using linear mixed models and latent profile analysis.

Results: The variable-centered analysis revealed that lower offline support from family, teachers, and classmates, along with a higher preference for and intensity of online interaction specifically with "online contacts" (i.e., interaction partners met online), correlated with increased psychosomatic complaints and problematic social media use (i.e., social media addiction). The person-centered analysis identified five profiles, with adolescents experiencing higher offline support from multiple sources and moderate online interaction with "offline contacts" (e.g., peers, parents) reporting the highest levels of psychosocial well-being.

Conclusion: Adolescents benefit most from robust social support offline across multiple networks, but strong support from certain sources (teachers, classmates) can partially mitigate the adverse effects of low support from other sources (family, peers). The negative relationship between online interaction and psychosocial well-being is contingent upon the level of offline social support.

Energy drink consumption among Finnish adolescents in 2014, 2018 and 2022: Prevalence, associated background factors and negative health indicators

Maija Puupponen (University of Jyväskylä), Jorma Tynjälä (University of Jyväskylä), Raili Välimaa (University of Jyväskylä), Markus Kulmala (University of Jyväskylä), Asko Tolvanen (University of Jyväskylä), Leena Paakkari (University of Jyväskylä)

Background

Even though adolescents' energy drink consumption has been on the national health policy agenda for more than a decade, there is a lack of systematic information on the Finnish adolescents' energy drink consumption.

Objectives

The aim of this study was to (i) examine the prevalence of energy drink consumption among adolescents, (ii) detect changes in consumption patterns between 2014 and 2022, and (iii) identify the background factors, individual resources and family factors associated with the consumption. In addition, the aim was to (iv) explore how consumption frequency of energy drinks is associated with various negative health indicators.

Methods

This study utilized nationally representative, cross-sectional data from the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) -study conducted in 2014, 2018 and 2022 (n=15171). The data consisted of 11-, 13- and 15-year-olds. Descriptive analysis, regression models and tests of interaction effects were utilized in the statistical methods.

Results

Energy drink consumption increased among adolescents between 2014, 2018 and 2022. Variation emerged according to background factors, individual resources, and family factors. Weekly consumption was associated with lower school achievement, a lower level of health literacy and less parental monitoring. Energy drink consumption was associated with several negative health indicators and the reporting of these increased with the frequency of energy drink consumption.

Conclusions

Comprehensive interventions are needed to promote the nonuse of energy drinks. Further research is needed on the impact of commercial determinants on consumption patterns. Policy-level actions should be evaluated and updated to respond the current challenges related to energy drinks.

Social cognition and habit mediate the effects of social structural variables on energy drink consumption in undergraduate students

Daniel Phipps (University of Jyväskylä), Maija Puupponen (University of Jyväskylä), Kyra Hamilton (Griffith University)

Background: The social-structural and dispositional correlates of energy drink consumption present an important and key aspect of research for public health psychology. However, to best translate these findings into practical strategies, an important field in health psychology is the investigation of the psychological constructs which mediate the effect of dispositional factors on specific behaviours.

Objectives: This study provides an example of one such research, investigating how the effects of age, gender, socioeconomic status, health literacy, and personality on energy drink consumption are mediated via the theory of planned behaviour and habit in a high-risk population: young undergraduate students.

Methods: Sample of 225 undergraduate students completed measures of socioeconomic status, health literacy, personality, and energy drink related beliefs and habits, followed by a prospective measure of energy drink consumption two weeks later. Data were analysed using structural equation modelling.

Results: As expected, neither age, gender, sensation seeking, health literacy, or sensation seeking had direct effects on behaviour. Instead, such effects were mediated via beliefs and habits, for example as those higher in health literacy believed energy drinks were both less enjoyable and less unhealthy and were less likely to report drinking energy drinks as automatic or habitual. Effects were also moderated by socioeconomic status, as health literacy effects existed only in higher socioeconomic status participants, while gender effects existed only in lower socioeconomic status participants.

Conclusions: Effects show theoretically expected effect of beliefs and habits as key mechanisms by which dispositional and stable variables impact behaviour, signposting potential targets for intervention.

Liiallisen netinkäytön yleistyminen 2017–2023 sekä yhteydet hyvinvoinnin ja opiskelun haasteisiin suomalaisilla nuorilla

Olli Kiviruusu (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos), Silja Kosola (Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue), Juulia Paavonen (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos)

Nuoret käyttävät nettiä paljon. Osalla nuorista käyttö voi haitata muuta elämää. Tällöin puhutaan liiallisesta netinkäytöstä. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää suomalaisten nuorten liiallisen netinkäytön muutoksia vuosien 2017 ja 2023 välillä sekä netinkäytön yhteyksiä mielenterveysoireisiin ja opiskelun haasteisiin.

Analyysit perustuivat Kouluterveyskyselyn vuosien 2017, 2019, 2021 ja 2023 yläasteen ja toisen asteen aineistoon (2023 N = 148943; 52,3 % tyttöjä; iän vaihteluväli 13–20). Liiallinen netinkäyttö määriteltiin 5-osioisella EIUS-mittarilla (Excessive Internet Use Scale). Masennusta mitattiin PHQ-2, yleistynyttä ahdistuneisuutta GAD-7 ja sosiaalista ahdistuneisuutta Mini-SPIN mittareilla. Opiskeluun ja oppimiseen liittyviä vaikeuksia kysyttiin kysymyssarjoilla, joista tässä raportoidaan valikoidut osiot. Liiallisen netinkäytön yleisyys esitettiin prosentteina ja ajan vaikutus siihen vetosuhteina (OR). Netinkäytön ja muiden tekijöiden yhteyksille laskettiin riskisuhteet (RR) vuoden 2023 aineistossa.

Liiallinen netinkäyttö yleistyi pojilla vuoden 2017 7,8 %:sta 8,8 %:iin vuonna 2023, ajan OR 1,02 (95 % LV 1,01–1,03). Tytöillä muutos oli suurempi, 6,9 %:sta 13,2 %:iin ja ajan OR 1,13 (1,12–1,13). Mielenterveysoireet olivat yleisempiä nuorilla, joilla oli liiallista netinkäyttöä verrattuna nuoriin, joilla ei ollut liiallista netinkäyttöä: riskisuhteet pojilla 1,9 masennukseen, 2,3 yleistyneeseen ahdistuneisuuteen ja 1,5 sosiaaliseen ahdistuneisuuteen, ja tytöillä 1,7, 1,6 ja 1,3. Liiallinen netinkäyttö oli yhteydessä vaikeuksiin seurata opetusta, sekä vaikeuksiin kirjoittamisessa, lukemisessa tai laskemisessa (RR: 1,6–1,8 pojilla; 1,5–1,6 tytöillä). Liiallinen netinkäyttö oli yhteydessä myös nuorten oppimisen, muistamisen, ja keskittymisen vaikeuksiin (RR: 1,9–2,6 pojilla; 1,7–1,9 tytöillä). Kaikki yhteydet olivat tilastollisesti merkitseviä ($p < 0,0001$).

Liiallinen netinkäyttö on lisääntynyt viime vuosina suomalaisilla nuorilla. Kasvu on ollut voimakkaampaa tytöillä kuin pojilla. Liiallinen netinkäyttö on yhteydessä mielenterveysoireisiin sekä opiskelun ja oppimisen haasteisiin.

Suomalaisten nuorten itsearvioitu terveys vuosina 1981–2023

Heidi Kesanto-Jokipolvi (Tampereen yliopisto), Jaana Kinnunen (Tampereen yliopisto), Arja Rimpelä (Tampereen yliopisto, Tampereen yliopistollinen keskussairaala /nuorisopsykiatria)

Tausta: Nuorten heikkenevä subjektiivinen hyvinvointi on uusi haaste moderneissa yhteiskunnissa. Erityisesti mielenterveyden ongelmista on tultu tietoiseksi viime vuosien aikana, mutta ilmiön juuret tunnetaan huonosti. Klassinen itsearvioitu terveydentila on ainutlaatuinen terveysseurannan väline, koska siinä yksilötason kokemus yhdistyy sosiokulttuurisiin tekijöihin. Omaa terveyttä arvioidaan suhteessa elinympäristöön.

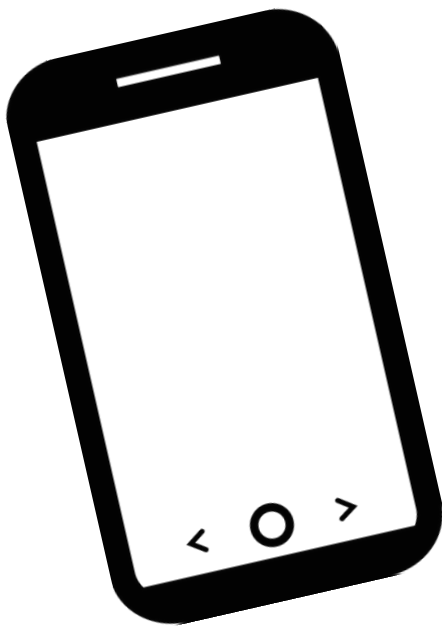
Tavoitteet: Tutkimme suomalaisten nuorten itsearvioitua terveydentilaa vuosien 1981–2023 aikana sekä itsearvioitun terveydentilan yhteyttä perheeseen ja kouluympäristöä kuvaaviin tekijöihin näiden vuosien aikana.

Menetelmät: Nuorten terveystapatutkimus (vuosilta 1981–2019) ja Kouluterveyskysely (vuosilta 2000–2023) muodostivat tutkimusaineiston 14-vuotiaiden matalasta itsearvioitusta terveydentilasta (”mitä mieltä olet terveydentilastasi”). Perheen sosioekonomisina tekijöinä tarkasteltiin vanhempien ammattia ja koulutustasoa, vanhempien tupakointia sekä lisäksi perherakennetta. Kouluympäristöä

kuvasivat luokan ilmapiiri, suhde opettajaan, itseraportoidut oppimisvaikeudet ja oma koulumenestysuhteessa luokkatovereihin.

Tulokset: Tyttöjen itsearvioidun terveydentilan heikkeneminen alkoi vuodesta 2017, kun pojilla ei muutosta näkynyt koko aikana. Matala itsearvioitu terveydentila oli yhteydessä heikompiin sosioekonomisiin ja rakenteellisiin olosuhteisiin perheessä sekä kouluympäristön tekijöihin. Yhteydet pysyivät pääosin samoina yli ajan, mutta oppimisvaikeuksien ja matalan itsearvioidun terveydentilan välinen yhteys voimistui viimeisten tutkimusvuosien aikana molemmilla sukupuolilla.

Johtopäätökset: Tyttöjen ja poikien itsearvioidun terveydentilan pitkän aikavälin kehitys on ollut erilaista. Sen sijaan koetut oppimisvaikeudet ja matala itsearvioitu terveydentila selittävät toisiaan yhä paremmin vuodesta 2017 lähtien riippumatta sukupuolesta. Tarvitsemme lisää tietoa oppimisen ja hyvinvoinnin välisen yhteyden suunnasta, laadusta sekä yhteyttä välittävistä tekijöistä.



SUULLISET ESITYKSET JA POSTERINÄYTTELY 7.2.2025

MIELENTERVEYS, HYVINVOINTI JA INTERVENTIOT I

Kroonista väsymysoireyhtymää (ME/CFS) sairastavien ravitsemuspuhe ryhmäkuntouksessa

Meeri Keurulainen (Päijät- Hämeen hyvinvointialue/ Jyväskylän yliopisto), Juha Holma (Jyväskylän yliopisto), Elina Wallenius (Päijät-Hämeen hyvinvointialue), Mikko Pänkäläinen (Päijät- Hämeen hyvinvointialue), Jukka Hintikka (Päijät-Hämeen hyvinvointialue), Markku Partinen (Helsingin yliopisto Biomedicum)

Krooninen väsymysoireyhtymä (ME/CFS) on pitkäkestoinen ja vaikeasti diagnosoitava sairaus, jolle on tyypillistä voimakas ja pitkäaikainen uupumus sekä heikentynyt rasituksensietokyky. Oireet eivät selity millään muulla fyysisellä tai psykiatrisella sairaudella. Sairauden legitimistä on kiistelty vuosikymmeniä, millä on ollut vaikutuksia niin sairastuneiden hoitoon kuin vertaisryhmistä omaksuttuihin itsehoitokäytäntöihinkin.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan viidentoista kroonista väsymysoireyhtymää sairastavan ravitsemukseen liittyvää puhetta ja kokemuksia siitä, millainen merkitys ravitsemuksella on ollut heidän kuntoutumiseensa ja toimijuuteensa sekä millaisia ravitsemusohjaukseen liittyviä kokemuksia sairastuneilla on terveydenhuollosta.

Tutkimus on laadullinen. Aineistona ovat vuosina 2019, 2022 ja 2023 toteutettujen ryhmäkuntoutusten 1. ja 3. istunto, jotka litteroitiin. Aineisto analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin periaatteita noudattaen.

Tulosten mukaan ravitsemuspuheella oli toimijuutta tukevia, kuntoutusta edesauttavia funktioita sairastuneiden kuntoutumisen prosessissa. Ravitsemuksen turvin rakennettiin konkreettisia keinoja kuntoutuksen toteuttamiseen, vahvistettiin osallisuutta ja toivoa kuntoutumiseen.

Tulokset antavat viitteitä siitä, että ravitsemus on sairastuneelle tärkeä väline kuntoutumisen potentiaalin ja toimijuuden vahvistamiseen. On tärkeä erottaa, että vaikka sairauteen ei ole yhtä toimivaa ruokavaliota, ravitsemuskeskusteluja käymällä sairastuneiden toimijuutta voidaan vahvistaa. Terveydenhuollossa tärkeää olisi puhua riittävän ravitsemuksen ja nesteytyksen turvaamisesta, monipuolisen ravinnon käytöstä, varoittaa potentiaalisesti haitallisista ravitsemuskokeiluista sekä vahvistaa erityisesti yksilöllisen tilanteen huomioivaa, tutkivaa ja sallivaa lähestymistapaa omaan ravitsemuskäyttäytymiseen. Tärkeää olisi huomioida myös, että ravitsemus ei ole vain erillinen fysiologinen ilmiö, vaan kytkeytyy vahvasti niin yksilöllisiin tottumuksiin, psyykkisiin toimintoihin kuin sosiaalisiin käytäntöihin. Näitä monisyisiä yhteyksiä olisi tärkeä havainnoida kuntoutumisen parantamiseksi.

Autonomiaa tukevan kommunikaation merkitys terapeutisessa tuolitekniikassa: itsemääräytymisteorian soveltaminen psykoterapian prosessitutkimukseen

Édua Holmström (Jyväskylän yliopisto), Virpi-Liisa Kykyri (Jyväskylän yliopisto), Frank Martela (Aalto yliopisto)

Psyykinen 'unfinished business' on yleinen psykologinen ongelma, joka vaikuttaa kielteisesti hyvinvointiin, johtaa märehtimiseen ja haittaa nykyisiä ihmissuhteita. Tuolityöskentely on kokemuksellinen terapeutinen tekniikka, joka on kehitetty auttamaan asiakasta työstämään ja ratkaisemaan tätä psyykkistä haastetta. Tuolitekniikka on olennaisesti osa hahmoterapiaa ja tunnekeskeistä terapiaa. Siitä on tullut suosittu interventioväline myös valmennuksessa, vuorovaikutuskoulutuksessa ja itsenäisenä menetelmänä neuvolatyössä ja työ-, ja opiskeluterveydessä. Tutkimus on osoittanut, että tuolitekniikan onnistumiselle on ratkaiseva asiakaan kokemuksellinen tunnetason eläytyminen. Tiedämme myös, että monesti asiakkaalla on vaikeuksia motivoitua ja eläytyä tunnetasolla tähän tehtävään. Tähän mennessä tutkimus on selittänyt nämä motivaatiovaikeudet asiakaan näkökulmasta, jättäen huomioimatta tehtävään ja fasilitaattorin/terapeutin liittyvät tekijät.

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan tuolityöskentelyn motivoitumisen ongelmaa itsemääräytymisteorian näkökulmasta. Tutkimme, miten autonomian tukemiseen tähtäävä tuolityöskentelyn muoto - joka eroaa tunnekeskeisen terapian käytetystä muodosta, mutta jota hyödynnetään laajasti NVC-koulutuksissa - vaikuttaa asiakaan motivoitumiseen ja kokemukselliseen eläytymiseen tehtävään. Tutkimus on tapaustutkimus, jossa videoitu tuolityöskentelyprosessi analysoidaan mikroanalyttisesti. Analyysi kohdistui sekä sanalliseen että sanattomaan kommunikaatioon. Psykoterapian prosessitutkimusmetodologiaan nojautuen asiakaan kokemuksellinen eläytyminen tunnistetaan havaitsemalla onnistuneen tuolityöskentelydialogin prosessimarkkerit.

Tuloksemme osoittavat, että fasilitaattorin asiakaan autonomiaa tukevia ilmauksia johdonmukaisesti seurasi asiakaan emotionaalinen eläytyminen, tunteiden tutkiminen sekä emotionaalinen muutos. Merkittävin löydös oli, että kaikki aikaisemman tutkimuksen tunnistamat, ja tuolitekniikan onnistuneeseen ratkaisuun tarvittavat, prosessimarkkerit olivat läsnä transkriptiossa. Tuloksemme viittaavat siihen, että asiakaan motivoitumista ja kokemuksellista eläytymistä tuolityöskentelyssä voidaan tukea tuolitekniikan modifikaatiolla, jossa fasilitaattori ottaa perustarpeita tukevan kommunikatiivisen aseman.

Terapeuttien interventioiden kontekstissa itsemääräytymisteoria on tähän mennessä perustunut asiakkaiden itsearviointimittareihin. Itsemääräytymisteorian soveltaminen prosessitutkimukseen on uusi ja lupaava tutkimussuunta.

Omakuntoutuksen toteutumista estävät ja edistävät tekijät. Miten ammattilainen voi tukea omakuntoutuksen toteutumista?

Anna-Marie Paavonen (Kelan tutkimus), Hennariikka Heinijoki (Kelan tutkimus), Riitta Seppänen-Järvelä (Kelan tutkimus), Maarit Karhula (Kelan tutkimus)

Tausta: Omakuntoutuksella tarkoitetaan asiakkaan omatoimisesti omassa arjessaan toteuttamaa harjoittelua tai toimintaa, joka on asiakkaan ja ammattilaisen yhdessä suunnittelemaa ja ammattilaisen seuraamaa. Lisäksi se on yksilölliseen kuntoutumistarpeeseen soveltuvaa ja näyttöön perustuvaa. Omakuntoutus edistää asiakkaan osallistumista kuntoutukseen ja omaehtoista osallistumista arjessa. Käsite on uusi tapa hahmottaa asiakkaan osallistumista edistävä toiminta kuntoutuksessa. Tarvitaan lisää tietoa omakuntoutuksen toteutumiseen vaikuttavista tekijöistä, erityisesti ammattilaisen roolista.

Tavoitteet: Tutkimuksessa tarkastellaan omakuntoutuksen toteutumista estäviä ja edistäviä tekijöitä, erityisesti Kelan järjestämässä kuntoutuksessa. Tarkastelussa keskitytään ammattilaisen rooliin. Esityksessä kuvaamme tutkimuksen alustavia tuloksia.

Menetelmät: Tutkimuksen aineisto on 34 kuntoutuksen asiantuntijoiden ryhmä- tai yksilöhaastattelua (n = 82). Haastateltavat olivat Kelan kuntoutusta toteuttavia ammattilaisia, järjestöomijoita ja Kelan kuntoutuksen asiantuntijoita. Haastateltavat olivat toteuttaneet tai heillä oli tietoa eri muotoisista ja erilaisille asiakasryhmille suunnatuista kuntoutuspalveluista ja he edustivat useita ammattiryhmiä. Aineiston analyysimenetelmä on sisällönanalyysi. Havainnot peilataan itsemääräämisteoriassa kuvattuihin omaehtoisen toiminnan edellytyksiin (kykenevyyden, autonomian ja yhteenkuuluvuuden tarpeet).

Tulokset: Omakuntoutuksen edellytyksiä ovat asiakkaan riittävät fyysiset, psyykkiset ja kognitiiviset voimavarat sekä työskentelyn mahdollistava fyysinen ja sosiaalinen ympäristö. Ammattilaiset ovat tukeneet asiakkaita muutoskohteiden tunnistamisessa ja siinä, kuinka suurta muutosta asiakas tavoittelee arjessaan (kykenevyyden ja yhteenkuuluvuuden tarve). He ovat ehdottaneet asiakkaille harjoituksia tai uusia toimintamalleja (kykenevyyden tarve) tai tukeneet asiakkaita oivaltamaan itse, millaisia muutoksia nämä voisivat kokeilla arjessaan (autonomian tarve). Ammattilaisen rooli on ollut myös kiinnittää asiakkaan huomio myönteisiin muutoksiin (kykenevyyden ja yhteenkuuluvuuden tarve).

Johtopäätökset: Omakuntoutuksen toteutumista estävät tai edistävät useat tekijät. Ammattilainen varmistaa, että asiakkaalla on riittävästi edellytyksiä työskentelyyn arjessa ja että työskentely on asiakkaalle mielekästä. Tutkimustiedon avulla voidaan tukea omakuntoutuksen käyttöönottoa. Tarvitaan lisää tietoa omakuntoutuksen toteutumisen edellytyksistä asiakkaiden näkökulmasta.

MIELENTERVEYS, HYVINVOINTI JA INTERVENTIOT II

Tubettajat mielenterveysasiantuntijoina

Pirjo Lindfors (Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Terveystieteet), Tuula Nygård (Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Terveystieteet)

Tausta: Nuorten mielenterveyshaasteet ovat vakava kansanterveysongelma. Sosiaalisen median runsasta käyttöä on ehdotettu ongelmien juurisyyksi, mutta tutkimustulokset ovat ristiriitaisia. Nuorille some-maailma on erottamaton osa arkea, joka tarjoaa mahdollisuuksia sosiaalisten suhteiden rakentamiseen ja kokemusten jakamiseen. Sosiaalisen median vaikuttajat, kuten tubettajat, voivat olla nuorille merkityksellisiä mielenterveystiedon ja vertaistuen lähteitä ja samaistumiskohteita. Tutkimusta siitä, miten suomalaiset Tubettajat puhuvat mielenterveydestä nuorille seuraajilleen, ei toistaiseksi ole tehty.

Tavoitteet: Tässä esityksessä kuvaamme sitä, mistä mielenterveysaiheista Tubettajat puhuvat sekä sitä, millaisina mielenterveysasiantuntijoina Tubettajat itsensä esittävät.

Menetelmät: Aineisto koostuu kymmenen naispuolisen, kuuden miespuolisen ja kahden pariskunnan 140 mielenterveyttä käsittelevästä vlogista. Kukaan tubettajista ei ollut mielenterveysammattilainen. Aineisto kerättiin huhtikuun 2023 ja huhtikuun 2024 välillä, tutkittujen YouTube-kanavien seuraajamäärät vaihtelivat alle sadastatuhannesta lähes miljoonaan. Aineisto litteroitiin sanatarkasti, ensimmäinen koodaus tehtiin Atlas.ti-ohjelmalla, jonka jälkeen analyysia syvennettiin temaattisella analyysillä.

Tulokset: Ahdistus ja masennus ja ulkonäköön liittyvät paineet ja tunteet olivat yleisimmät käsitellyt mielenterveysteemat. Tubettajat kuvasivat mielenterveyshaasteitaan pääsääntöisesti toipumisnarratiivin keinoin, kertomalla millaisia haasteita oli ollut ja miten eri tavoin niistä oli selvitty. Näin he vahvistivat toivoa ja tarjosivat vertaistukea nuorille seuraajille. Tubettajat antoivat mielen hyvinvointia tukevia ohjeita ja neuvoja, mutta korostivat kokemusasiantuntijuuttaan ja sitä, etteivät he ole mielenterveysammattilaisia. He jakoivat tietoa ja linkkejä ammatillisista mielenterveyspalveluista ja painottivat sitä, että ongelmien kanssa ei pidä jäädä yksin vaan puhuminen auttaa.

Johtopäätökset: Tubettajat asemoivat itsensä mielenterveyden kokemusasiantuntijoiksi, eivät ammattilaisiksi. He normalisoivat avun hakemista matalalla kynnyksellä ja välittivät runsaasti tietoa mielenterveyspalveluista. Mielenterveysammattilaisten kannalta nämä tulokset voivat lisätä ymmärrystä siitä, millaista sosiaalista tukea nuoret tarvitsevat ja miten mielenterveystietoa voidaan räätälöidä heille sopivaksi, myös sosiaalisen median vaikuttajia hyödyntäen.

Tietoisuustaitoharjoittelu kouluissa nuorten mielenterveyden tukena: persoonallisuuspiirteiden muokkaava vaikutus intervention tehokkuuteen

Marianne Holopainen (Helsingin yliopisto, Folkhälsanin tutkimuskeskus), Mirka Hintsanen (Oulun yliopisto), Jari Lahti (Helsingin yliopisto), Tero Vahlberg (Turun yliopisto), Salla-Maarit Volanen (Folkhälsanin tutkimuskeskus, Helsingin yliopisto)

Tausta: Tällä hetkellä on vain vähän tutkimusta yksilöllisten ominaisuuksien merkityksestä nuorten mielenterveyttä tukevien interventioiden tehokkuuteen.

Tavoitteet: Tämän satunnaistetun ja kontrolloidun interventiotutkimuksen tavoitteena on selvittää, muokkaavatko persoonallisuuden piirteet (ulospäinsuuntautuneisuus, sovinnollisuus, tunnollisuus,

emotionaalinen tasapaino, avoimuus) koulupohjaisen tietoisuustaitointervention (MBI, engl. mindfulness-based intervention) vaikutuksia nuorten mielenterveyteen.

Menetelmät: Otos koostui suomalaisista 12-15-vuotiaista oppilaista (N = 2773), jotka satunnaistettiin yhdeksän viikon MBI-ohjelmaan (.b-ohjelma), aktiiviseen rentoutuskontrolliohjelmaan ja passiiviseen kontrolliryhmään (tavallinen lukujärjestys). Persoonallisuuspiirteitä arvioitiin ennen interventioita (T0) ja mielenterveyttä ennen ja jälkeen intervention sekä 26 viikon seurannassa käyttämällä resilienssin, sosioemotionaalisten vaikeuksien ja masennusoireiden mittareita.

Tulokset: 26 viikon seurantahetkellä ulospäinsuuntautuneisuudella oli moderoiva vaikutus MBI:n tehokkuuteen masennusoireiden suhteen verrattuna aktiiviseen kontrolliryhmään ($\beta = 0,314$, 95 % CI 0,002-0,625, $p = 0,048$), ja interventiosta hyötyivät eniten ne, joilla tämä piirre oli alhainen. Muilla persoonallisuuden piirteillä ei havaittu tilastollisesti merkittäviä muokkaavia vaikutuksia mielenterveyteen. Tulokset eivät eronneet toisistaan sukupuolen mukaan.

Johtopäätökset: Tietoisuustaitoharjoittelu saattaa olla tehokkaampaa mielenterveyden kannalta nuorilla, joiden ulospäinsuuntautuneisuus on alhaista. Tämä havainto on kuitenkin alustava ja tulisi vahvistaa lisätutkimuksissa.

Myötätuntotyöskentely yhdistettynä taitoharjoitteluun virtuaalitodellisuudessa (CFT+ VR): alustavat tulokset

Jenni Kaunomäki (Helsingin yliopisto, HUS), Mirva Heikkilä (Helsingin yliopisto), Marko Manninen (THL), Diana Ribeiro da Silva (University of Coimbra), Nina Lindberg (Helsingin yliopisto, HUS)

Johdanto: Nuorten käytöshäiriön ja tunnekylmien piirteiden hoitoa on pidetty vaikeana ja hoitotuloksia heikkoina. Kuitenkin myötätuntokeskeiseen terapiaan (engl. compassion focused therapy, CFT) pohjautuva PSYCHOPATHY.COMP-interventio on vähentänyt laitosnuorten epäsosiaalista käyttäytymistä ja tunnekylmiä piirteitä.

Virtuaalitodellisuuden (VR) käyttö tarjoaa mahdollisuuden harjoitella uusia taitoja turvallisissa ympäristöissä. VR-tekniikan käytön on myös arvioitu vahvistavan hoitoon osallistumisen motivaatiota.

Alustavan tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, vähentääkö myötätuntotyöskentely yhdistettynä VR-taitoharjoitteluun (CFT+VR-ohjelma) käytöshäiriöoireita ja tunnekylmiä piirteitä 15-20-vuotiailla miehillä vankiloissa ja koulukodeissa.

Menetelmä: Interventio sisälsi 20 CFT-istuntoa ja 5 VR-istuntoa. Nuoret (n=12) täyttivät itsearviolomakkeita, mukaan lukien Youth Psychopathy Inventory (YPI-S), Toronto Alexithymia Scale (TAS), Personal Feelings Questionnaire (PFQ-2 Brief) sekä Working Alliance Inventory (WAI-SR) kolmessa eri mittauspisteessä. Hoidon vaikutuksia tarkasteltiin yksilötasolla käyttämällä Reliable Change Indexiä (RCI) ja ryhmätasolla vertailemalla keskiarvoja.

Tulokset: Tulokset osoittivat, että YPI-S-kokonaispisteet laskivat merkitsevästi kaikilla nuorilla (RCI W = -9,69, -3,03), ja kahdeksan osallistujan tunnekylmät piirteet vähenivät merkitsevästi (RCI W = -7,07, -2,12). Keskiarvot osoittivat, että tunteiden tunnistus tehostui lähtötilanteesta (T0) terapian päättymiseen (T2) seuraavasti: tunteiden tunnistamisen vaikeudet vähenivät (TAS-alaskaala 1: T0 M=19,56, SD=7,26, T2 M=14,08, SD=6,86), tunteiden kuvaamisen vaikeudet vähenivät (TAS-alaskaala 2: T0 M=17,56, SD=5,18, T2 M=12,75, SD=5,58) ja syllisyyden ja häpeän kokemisessa oli nähtävissä kasvava trendi (PFQ-2 total: T0 M=2,24, SD=0,70, T2 M=2,39, SD=0,56). Nuoret raportoivat, että

emotionaalinen yhteys ja luottamus terapeuttiin oli hyvä (WAI-SR Bond -ala-asteikko: M=4,31, SD=0,67 asteikolla 1–5.)

Pohdinta: Alustavat tulokset viittaavat siihen, että nuorten tunnekylmiä piirteitä voidaan hoitaa, ja CFT+VR-interventio on lupaava interventio tunnekylmien piirteiden vähentämiseksi ja tunnetaitojen tehostamiseksi. Kuitenkin, suurempi otoskoko ja kontrolliryhmä ovat tarpeen varmempien johtopäätösten tekemiseksi.

Myötätuntokeskeinen terapia yhdistettynä taitoharjoitteluun virtuaalitodellisuudessa: Kliininen tapaustutkimus rikoksilla oireilevan nuoren terapiaprosessista.

Mirva Heikkilä (Helsingin yliopisto ja THL), Jenni Kaunomäki (Vankiterveydenhuolto ja HUS), Marko Manninen (THL), Nina Lindberg (Helsingin yliopisto ja HUS)

Tausta. Lapsuuden ja nuoruuden käytöshäiriö yhdistettynä tunnekylmiin piirteisiin ja rikollisuuteen johtaa usein antisosiaalisen käyttäytymisen kroonistumiseen aikuisuudessa. Nuorille rikoksenteijöille suunnattu myötätuntokeskeinen terapia (compassion-focused therapy, CFT) on viimeaikaisissa tutkimuksissa osoittautunut tehokkaaksi hoitomuodoksi vähentäen nuorten tunnekylmiä piirteitä. Lisäksi virtuaalitodellisuus (virtual reality, VR) on uusi lupaava työkalu vakavien käytöshäiriöiden hoidossa.

Tavoitteet. CFT+VR-tutkimusprojektissa olemme yhdistäneet nuorille rikoksenteijöille suunnatun myötätuntokeskeisen terapian ja VR-altistusterapia. Tämän tapaustutkimuksen tavoitteena oli syventää ymmärrystä yhden nuoren terapiaprosessista CFT+VR-interventiossa sekä tarkastella sen vaikuttavuutta hänen tunnekylmiin piirteisiinsä.

Menetelmät. Osallistuja oli suljettuun vankilaan sijoitettu 19-vuotias mies, jolla oli diagnosoitu antisosiaalinen persoonallisuushäiriö. Hän täytti tunnekylmien piirteiden itsearviomittarin Youth Psychopathy Inventory Short Version kolmessa mittauspisteessä: ennen hoidon aloitusta (T0), hoidon puolessa välissä (T1) ja hoidon lopuksi (T2). Lisäksi häntä haastateltiin hänen terapiaprosessiinsa liittyen.

Tulokset ja pohdinta. Verrattaessa osallistujan tunnekylmien piirteiden muutosta normiväestön nuorten estimoituun muutokseen osallistujan tunnekylmät piirteet vähenivät sekä T0:n ja T1:n että T0:n ja T2:n välillä. Laadullisen haastattelun perusteella interventio lisäsi osallistujan tietoisuutta hänen tunteistaan ja niiden yhteydestä kehollisiin tuntemuksiin sekä automaattisiin aggressiivisiin reaktioihin. VR-altistus vahvisti tätä yhteyttä edelleen. Vaikka joitain kriittisiä näkökulmia nousi esille, tämän tapaustutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että CFT+VR voi olla uusi lupaava työkalu antisosiaalisen käyttäytymisen ja tunnekylmien piirteiden hoitamisessa nuorilla.

BIOLOGISILLA RAJAPINNOILLA

Skitsofrenian polygeeninen riski ennustamassa persoonallisuuspiirteitä yleisväestössä

Veikka Lavonius (Helsingin yliopisto), Liisa Keltikangas-Järvinen (Helsingin yliopisto), Leo-Pekka Lyytikäinen (Tampereen yliopisto), Binisha Hamal Mishra (Tampereen yliopisto), Elina Sormunen (Turun yliopisto), Mika Kähönen (Turun yliopisto), Aino Saarinen (Helsingin yliopisto)

Tausta:

Skitsofrenian geneettisen riskin on esitetty johtavan skitsotyyppisyyteen. Skitsofrenian polygeenisen riskin on osoitettu ennustavan vakavampia skitsotyyppisyyden oireita skitsofrenikoiden perheenjäsenissä. Tähän asti on kuitenkin ollut epäselvää, ennustaako skitsofrenian polygeeninen riski skitsotyyppisyydelle ominaisia tai muuten poikkeavia persoonallisuuspiirteitä yleisväestössä.

Tavoitteet:

Tutkimuksemme selvitti ennustaako skitsofrenian polygeeninen riski skitsotyyppisyydelle ominaisia persoonallisuuspiirteitä niillä koehenkilöillä, jotka eivät ole kehittäneen ei-affektiivista psykoosia keski-ikään mennessä. Tarkastelimme myös onko ennustus spesifi skitsofrenian geeniriskille vertaamalla tuloksia masennuksen polygeenisen riskin ennusteisiin.

Menetelmät:

Skitsofrenian polygeenisen riskin ja persoonallisuuspiirteiden välistä yhteyttä tarkasteltiin lineaarisilla sekamalleilla, joissa geeniriskiä käytettiin ennustamaan persoonallisuuspiirteitä viiden vuoden seurannan aikana. Persoonallisuutta tarkasteltiin viiden faktorin malliin pohjautuvalla NEO-FFI -kyselyllä, joka mittaa avoimuutta kokemukselle, neuroottisuutta, ekstraversiota, tunnollisuutta ja sovinollisuutta. Kontrollimuuttujina käytimme ikää, sukupuolta, lapsuuden kumulatiivisia riskipisteytyksiä (epäsuotuisat sosioekonomiset olosuhteet, epäsuotuisa tunneilmapiiri, sekä stressaavat elämäntapahtumat) sekä aikuisuuden koulutustasoa. Tutkimuksessa käytetty aineisto (n = 1874) on peräisin LASERI-tutkimuksesta. Lisäsimme kontrollimuuttujat vaihteittain siten, että ensimmäisessä mallissa kontrolloitiin ikä ja sukupuoli, toisessa lisäksi lapsuuden kumulatiiviset riskipisteytykset, sekä kolmannessa lisäksi aikuisuuden koulutustaso. Tarkastelimme masennuksen polygeenisen riskin ennusteita erillisissä malleissa, joissa käytimme samoja kontrollimuuttujia.

Tulokset:

Korkeampi skitsofrenian polygeeninen riski ennusti korkeampaa avoimuutta kokemukselle sekä matalampaa ekstraversiota. Yhteys ekstraversioon oli kurvilineaarinen, eli myös matala geeniriskipisteytyksellä ennusti matalampaa ekstraversiota. Masennuksen polygeeninen riski ei ennustanut merkitsevästi yhtäkään persoonallisuuspiirrettä.

Johtopäätökset:

Skitsofrenian polygeeninen riski ei ennusta klassiselle skitsotyyppisyydelle ominaisia persoonallisuuspiirteitä. Skitsofrenian polygeeninen riski vaikuttaa käyttäytyvän skitsotyyppisyyden jatkumoteorian mukaisesti yleisväestössä. Käyrämäisten yhteyksien tarkastelu on tärkeää polygeenisten riskipisteytyksien asianmukaisen tulkitsemisen kannalta.

Aleksitymia vaikuttaa kivun ja tunteiden interaktioon keskushermostossa

Tage Orenius, Antti Nuortimo, Petri Näätänen, Jari Lipsanen, Hasse Karlsson, Tuukka Raij

Tausta: Alexitymian on tutkimuksissa todettu liittyvän heikentyneeseen sietokykyyn kokeelliseen ja krooniseen kipuun sekä muutoksiin tunteiden kokemukselliseen ja neuraaliseen käsittelyyn. Kipuaistimus sisältää emotionaalisia komponentteja, ja kroonista kipua sairastavilla potilailla on emotionaalista stressiä, jotka voivat pahentaa kivun kokemusta. Aleksitymian vaikutuksia kivun ja tunteen neuraaliseen prosessoinnin interaktioon ei tunneta.

Menetelmät: Aleksityymisiä koehenkilöitä ja verrokkeja altistettiin International Affective Picture Systemin (IAPS) kuville negatiivisilla, neutraaleilla tai positiivisilla valensseilla sekä laserkipuärsykkeille (1.8x kipukynnys) näennäissatunnaistetusti kolmeen 15 minuutin koesarjaan, joissa kussakin oli 49 ärsytystä (kuva, kipu tai kuva & kipu). Veren happitasosta riippuvainen (BOLD) signaali mitattiin käyttämällä 3 teslan funktionaalista magneettikuvantamista (fMRI).

Tulokset: Aleksityymisten koehenkilöiden aiovasteet erosivat kolmella aivojen alueella verrokkeihin verrattuna. Alexityymikoilla ilmeni merkittävästi matalampaa aktivaatiota positiivisen tunteen ja kivun interaktiossa oikeassa värttinäpoimussa (fusiform gyrus), oikeassa keskimmaisessä otsalohkossa ja oikeassa näkökukkulassa (thalamus).

Johtopäätökset: Aleksityymiset yksilöt ilmensivät positiivisten tunteiden ja kipuärsykkeiden interaktiossa matalampaa aktivaatiota aivojen alueilla, jotka liittyvät kasvojen tunnistukseen, tunteiden säätelyyn ja sensoriseen käsittelyyn. Tämä voidaan tulkita liittyvän vaikeuksiin hyödyntää positiivisia tunnetiloja kiputuntemusten lievittämiseen."

Vapaa-ajan liikunnan muutokset varhaisaikuisuudesta keski-ikään ja niiden yhteys allostaaattiseen kuormitukseen keski-ässä

Maija Korpisaari (Oulun Liikuntalääketieteellinen klinikka, Oulun Diakonissalaitoksen säätiö, Väestöterveyden tutkimusyksikkö, Lääketieteellinen tiedekunta, Oulun yliopisto, Maantieteen tutkimusyksikkö, Luonnontieteellinen tiedekunta, Oulun yliopisto), Anna-Maiju Leinonen (Oulun Liikuntalääketieteellinen klinikka, Oulun Diakonissalaitoksen säätiö), Tiina Ikäheimo (Väestöterveyden tutkimusyksikkö, Lääketieteellinen tiedekunta, Oulun yliopisto, UiT The Arctic University of Norway, Tromsø, Norway), Mikko Tulppo (Medical Research Center Oulu, Biolääketieteen ja sisätautien tutkimusyksikkö, Lääketieteellinen tiedekunta, Oulun yliopisto), Marjo Seppänen (Väestöterveyden tutkimusyksikkö, Lääketieteellinen tiedekunta, Oulun yliopisto, Maantieteen tutkimusyksikkö, Luonnontieteellinen tiedekunta, Oulun yliopisto), Raija Korpelainen (Oulun Liikuntalääketieteellinen klinikka, Oulun Diakonissalaitoksen säätiö, Väestöterveyden tutkimusyksikkö, Lääketieteellinen tiedekunta, Oulun yliopisto, Medical Research Center Oulu), Tiina Lankila (Oulun Liikuntalääketieteellinen klinikka, Oulun Diakonissalaitoksen säätiö, Maantieteen tutkimusyksikkö, Luonnontieteellinen tiedekunta, Oulun yliopisto)

Tausta

Allostaaattinen kuormitus kuvaa kehon stressinsäätelyjärjestelmien häiriintymistä ja elimistön 'kulumista', joka johtuu pitkäaikaisesta tai toistuvasta stressistä. Allostaaattinen kuormitus perustuu useiden järjestelmien biologisiin indikaattoreihin, kuten metabolisiin, neuroendokriinisiin, kardiovaskulaarisiin ja immuunijärjestelmän merkkiaineisiin. Allostaaattinen kuormitus on objektiivinen tapa mitata kroonisen stressin fysiologisia vaikutuksia, jotka on yhdistetty lukuisiin sairauksiin ja kohonneeseen kuolemanriskiin.

Tavoitteet

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten vapaa-ajan liikunnan muutokset varhaisaikuisuudesta keski-ikään ovat yhteydessä allostaattiseen kuormitukseen keski-iässä. Hypoteesina oli, että terveysliikuntasuositukset täyttävä vapaa-ajan liikunta varhaisaikuisuudesta keski-ikään voisi toimia suojaavana tekijänä allostaattisen kuormituksen kertymiselle keski-iässä.

Menetelmät

Tutkimusaineisto koostui Pohjois-Suomen syntymäkohortista 1966 (n=12,058). Liikunta-aktiivisuus arvioitiin kyselyillä 31- ja 46-vuotiaana, ja osallistujat luokiteltiin liikuntasuositusten täyttymisen perusteella neljään ryhmään: (1) alle suosituksen 31-vuotiaana ja 46-vuotiaana, (2) suositus täyttyi vain 46-vuotiaana, (3) suositus täyttyi vain 31-vuotiaana, (4) suositus täyttyi molemmissa ikävaiheissa. Allostaattista kuormitusta mitattiin 46-vuotiaana 13 indikaattorilla, jotka liittyivät mm. sydän- ja verenkiertoelimistöön ja immuunijärjestelmään. Indikaattoreille määriteltiin riskirajat yläkvartiilin perusteella, ja ne saivat arvon 1 jos ne ylittivät rajan. Näiden yhteenlasketuista arvoista muodostettiin allostaattisen kuormituksen indeksi. Liikunta-aktiivisuuden ja allostaattisen kuormituksen yhteyden tilastollista merkitsevyyttä analysoitiin Poisson-regressiomallilla (n=3,358).

Tulokset

Pysyvästi varhaisaikuisuudesta keski-ikään alle suosituksen liikkuvilla oli kohonnut riski allostaattiselle kuormitukselle keski-iässä (RR=1.18, 95%CI 1.11–1.25) verrattuna pysyvästi suositusten mukaisesti liikkuviin. Myös liikuntamäärän vähentäminen alle suositusten kasvatti allostaattisen kuormituksen riskiä (RR=1.10, 95%CI 1.02–1.19).

Johtopäätökset

Suosituksia vähäisempi vapaa-ajan liikkuminen ja liikkumisen vähentäminen aikuisuudessa ovat yhteydessä lisääntyneeseen kroonisen stressin aiheuttamaan elimistön kuormittumiseen. Tulosten perusteella tulisi kannustaa aikuisia liikkumaan säännöllisesti suositusten mukaan pitkäkestoisen stressin haitallisten fysiologisten vaikutusten lieventämiseksi.

SYMPOSIUM: DISTAL AND PROXIMATE MECHANISMS OF ATTACHMENT: EARLY LIFE STRESS, PERSONALITY DYNAMICS, AND EVERYDAY ATTACHMENT PROCESSES

This symposium examines the distal and proximate mechanisms underlying attachment across time and contexts. The first presentation investigates how early life stress during pregnancy and the first year of life, as well as peer relationships during middle childhood, shape late adolescents' attachment beliefs and expectations toward their mothers, fathers, friends, and partners. The second presentation introduces an innovative game-based method to explore the roles of attachment traits and priming in shaping situation-personality state contingencies. The final presentation utilizes two ecological momentary assessment samples to uncover the temporal dynamics between attachment states of security, anxiety, and avoidance. Together, these studies offer novel insights and methodologies to advance the understanding of attachment processes.

Chair: Jaakko Tammilehto

Early Life Stress, Peer Relationships in Middle Childhood, and Attachment in Adolescence

Yan Li (Department of Psychology, Faculty of Medicine, University of Helsinki), Jaakko Tammilehto (Department of Psychology, Faculty of Medicine, University of Helsinki, Faculty of Social Sciences / Psychology, Tampere University), Jallu Lindblom (Faculty of Social Sciences / Psychology, Tampere University), Mervi Vänskä (Faculty of Social Sciences / Psychology, Tampere University), Raija-Leena Punamäki-Gitai (Faculty of Social Sciences / Psychology, Tampere University), Marjo Flykt (Department of Psychology, Faculty of Medicine, University of Helsinki, Faculty of Social Sciences / Psychology, Tampere University)

Early life stress (ELS), encompassing adverse experiences during pregnancy, infancy, and early childhood, is a known risk factor for emotional and behavioural issues. However, its impact on adolescent attachment to multiple figures including attachment to father, mother, and friend remains underexplored. This pre-registered longitudinal study (<https://osf.io/tx76z>) aims to investigate the influence of ELS on adolescents' attachment styles (to mother, father, friend, and partner) and examine the mediating as well as moderating roles of peer relationships in middle childhood. We followed 866 families, with 733 fathers ($M_{age} = 34.40$, $SD = 4.85$), 750 mothers ($M_{age} = 33.08$, $SD = 3.65$), and 799 children (girls = 401, boys = 398). Mothers and fathers separately completed ELS questionnaires during pregnancy (T1), at 2 months postpartum (T2), and 12 months postpartum (T3), as well as peer exclusion questionnaires when the child was 7–8 years old (T4). At 17-19 years (T5), adolescents completed electronic questionnaire for attachment style. Results indicated ELS predicted peer exclusion in middle childhood, and peer exclusion mediated the association between ELS and anxiety attachment to friends. However, no mediating effects were observed for avoidance attachment, although peer exclusion predicted avoidant attachment to friends and fathers. These findings highlight the critical role of peer relationships in linking ELS to adolescent attachment. Interventions addressing peer exclusion may mitigate the negative effects of ELS on adolescent attachment development.

Dynamic relations between Big Five and attachment: A pilot study of game-based approach

Jaakko Tammilehto (Department of Psychology, Faculty of Medicine, University of Helsinki, Faculty of Social Sciences / Psychology, Tampere University), Jallu Lindblom (Faculty of Social Sciences / Psychology, Tampere University)

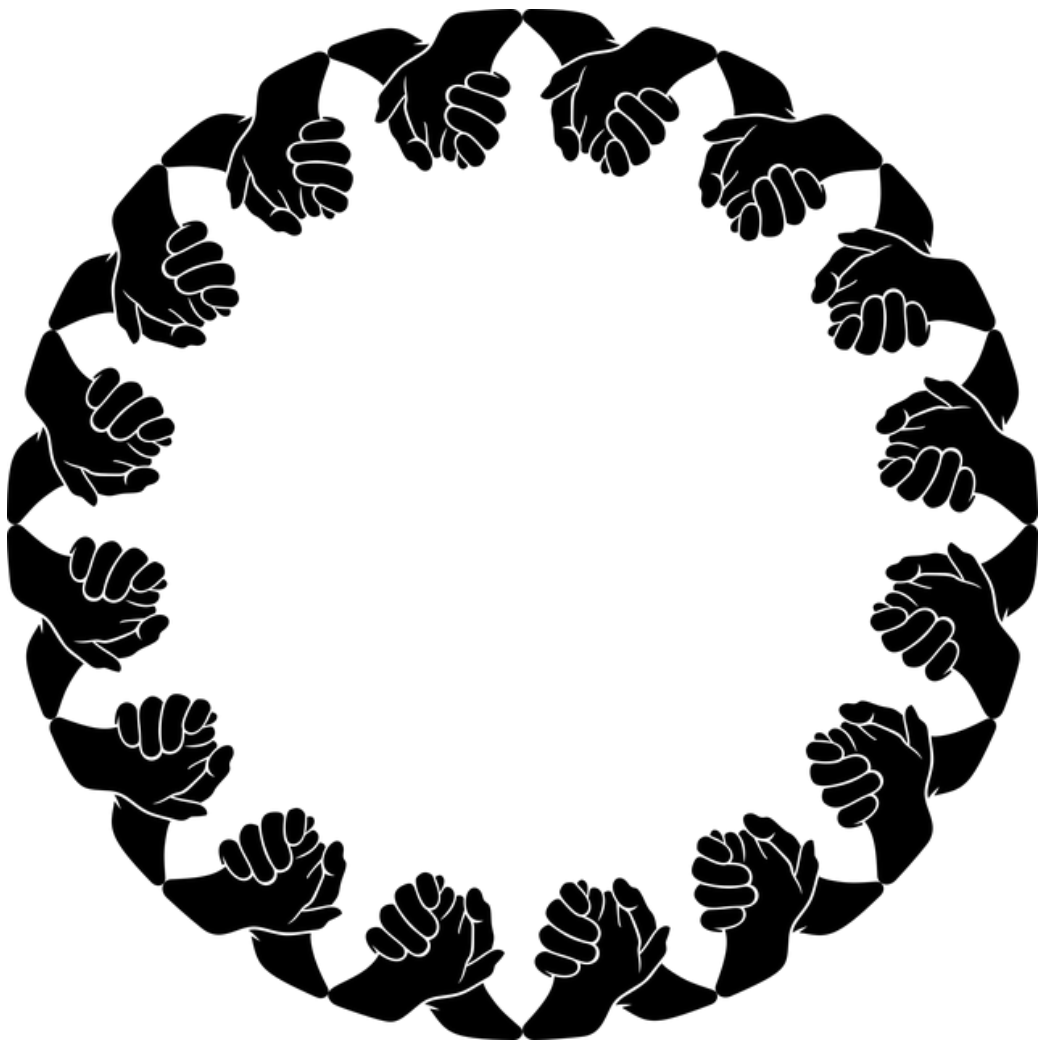
Research on personality states has begun to reveal individual differences in "If.. Then.." rules, also referred to as Situation-Response contingencies (SRCs). The SRCs depict individual differences in responding to certain types of situations (e.g., Neurotic response to Adversity). Interestingly, research shows few associations between the Big Five (B5) traits and the SRCs. This leads to the novel hypotheses that some broader systems, such as the attachment system, may determine the SRCs. Thus, using a novel game-based task, we investigate whether (a) individual differences in trait attachment predict SRCs, and (b) experimental priming of the attachment system induces changes in SRCs. The data consist of 170 participants (Mage = 28.1 years, SD = 5.7; 51% female) recruited from the Prolific-platform. Attachment was assessed using Experiences in Close Relationships – Revised (Fraley et al., 2000). SRCs were assessed with a novel task called Game-based Assessment of Big Five (GAB5; Lindblom, 2023). GAB5 utilizes a virtual environment that requires the participants make decisions as a response to different situations. The GAB5 included 52+52=104 trials with balance randomized situational characteristics (i.e., threats, rewards and sociality). An attachment priming task, after the first 52 trials, was used to activate secure or insecure state attachment. Initial results suggest little associations between the attachment traits and SRCs, but specific effects of the experimentally primed attachment on threat-related SRCs. The final results will be presented in the congress and the theoretical implications on personality dynamics will be discussed.

The Functioning of the Attachment System in Everyday Life: Temporal Associations Between Attachment States

Jaakko Tammilehto (Department of Psychology, Faculty of Medicine, University of Helsinki, Faculty of Social Sciences / Psychology, Tampere University), Aleksandra Kaurin (Clinical Child and Adolescent Psychology and Psychotherapy, University of Wuppertal), Peter Kuppens (Faculty of Psychology and Educational Sciences, KU Leuven), Guy Bosmans (Faculty of Psychology and Educational Sciences, KU Leuven), Mervi Vänskä (Faculty of Social Sciences / Psychology, Tampere University), Marjo Flykt (Department of Psychology, Faculty of Medicine, University of Helsinki, Faculty of Social Sciences / Psychology, Tampere University), Kirsi Peltonen (INVEST Research Flagship Center, University of Turku), Jallu Lindblom (Faculty of Social Sciences / Psychology, Tampere University)

The attachment system regulates and motivates behavior to maintain a sense of security and cope with feelings of insecurity. These processes are based on the temporal interplay of different attachment states. However, the processes underlying the coordination between different attachment states remain largely unclear. In this study, with a preregistered analytical plan and hypotheses, we used two ecological momentary assessment (EMA) samples (Ns = 122 and 127) to examine the cross-lagged effects between state attachment security, anxiety, and avoidance. We hypothesized dampening effects between state security and insecure states. Moreover, we hypothesized that trait attachment would moderate the state-level dynamics. Both samples included an initial questionnaire phase where trait attachment was measured using the Experiences in Close Relationships–Revised. This was followed by the EMA phases where attachment states were assessed seven (first dataset: 4,629 observations) or ten (second dataset: 5,322 observations) times a day for one week using six items from the State Adult Attachment Measure. Dynamic structural equation models showed that state security predicted a decrease in both state avoidance and anxiety. In the pooled analyses using both samples, state avoidance also predicted decreased security. However, trait attachment showed

no expected moderation effects on the state-level dynamics. Our study provides the first in vivo examination of the processes between the modules involved in the attachment system functioning. Our findings underscore the predominance of security over insecurities in daily life, suggesting that the functioning of the attachment system is fundamentally rooted in variations in the experience of security.



TERVEYS JA HYVINVOINTI IHMISSUHTEISSA JA YHTEISKUNNASSA

Ilmastoahdistuksen luotettava mittaaminen suomalaisissa otoksissa

Noel Niskanen (Psykologian ja logopedian laitos, Turun yliopisto), Jukka Vahlo (Centre for Collaborative Research CCR, Turun kauppakorkeakoulu, Turun yliopisto), Nils Sandman (Psykologian ja logopedian laitos, Turun yliopisto)

Ilmastonmuutos on yksi suurimmista ihmiskuntaa uhkaavista kriiseistä, ja sen terveysvaikutukset ovat mittavia. Yksi ilmastonmuutoksen merkittävimmistä mielenterveysvaikutuksista on ilmastoahdistus. Ilmastoahdistusta on tutkittu erityisesti viime vuosikymmenen aikana, mutta erot ilmastoahdistuksen määritelmässä ja tutkimusten metodologiassa tekevät johtopäätösten tekemisestä haastavaa. Tässä tutkimuksessa pyrimmekin selvittämään, miten erilaiset tavat mitata ilmastoahdistusta suhteutuvat toisiinsa.

Validoimme tutkimuksessa Yhdysvalloissa kehitetyn Climate Anxiety Scale:n (CAS) ja Australiassa kehitetyn Hogg Eco-Anxiety Scale:n (HEAS) suomenkieliset versiot käyttäen konfirmatorista faktorianalyysia sekä tarkastelemalla mittarien reliabiliteettia ja yksittäisiä kysymyksiä. Lisäksi mittarien ominaisuuksia vertailtiin toisiinsa, yleistynyttä ahdistuneisuutta mittaavaan mittariin sekä aiemmissa tutkimuksissa käytettyihin yksittäisiin ilmastoahdistusta kartoittaviin kysymyksiin hyödyntämällä rakenneyhtälömalleja. Lisäksi Climate Anxiety Scale:sta kehitettiin ja validoitiin lyhennetty versio.

HEAS toimi suomenkielisenä alkuperäisen rakenteen mukaisesti, mutta CAS:n rakenne poikkesi alkuperäistutkimuksesta. Lisäksi kolme CAS:n itemiä toimivat heikosti suomalaisissa otoksissa, joten ne poistettiin analyseista. Itemien poiston jälkeen mittari toimi suomalaisessa aineistossa hyvin. Lyhennetty neljän itemin versio CAS:sta toimi hyvin ja säilytti erinomaiset psykometriset ominaisuudet. HEAS, CAS ja lyhennetty CAS korreloivat keskenään voimakkaasti. Molempien mittarien yhteydet yleistynyttä ahdistuneisuutta mittaavaan mittariin, GAD-7:ään, olivat kohtalaiset, ja yhteydet yksittäisiin ilmastoahdistusta mittaaviin kysymyksiin olivat heikkoja.

Tutkimus osoittaa suomenkielisten CAS- ja HEAS-mittareiden olevan valideja ja luotettavia työkaluja ilmastoahdistuksen arviointiin. Lyhennetty CAS-4 tarjoaa tehokkaan vaihtoehdon lyhyttä mittaria vaativiin tutkimusasetelmiin. Tulokset tukevat ajatusta ilmastoahdistuksesta yleistyneestä ahdistuneisuudesta erillisenä ilmiönä. Lisäksi tulokset herättävät kysymyksiä yksittäisten kysymysten luotettavuudesta ilmastoahdistuksen mittaamisessa. Näitä mittareita voidaan hyödyntää jatkossa suomalaisissa ja kansainvälisissä tutkimuksissa ilmastonmuutoksen psykologisten vaikutusten arviointiin. Erityisesti CAS-4-mittarin toimivuudesta tarvitaan kuitenkin lisää tutkimusta erilaisissa otoksissa. Tulevaisuudessa nämä mittarit saattavat olla hyödyllisiä myös kliinisessä kontekstissa.

Road traffic suicides: What do we know and what we still need to know?

Igor Radun (Helsingin yliopisto)

Suicides have long been recognized as a major public health problem and have attracted significant research attention. However, while suicide on the road network is a recognized method, it remains an under-researched phenomenon.

In my presentation, I will present the results of our recent systematic review on road suicides and preliminary results of our ongoing studies on the same topic. In the systematic review, we covered and discussed twelve topics: Countries where the data has been collected; Publication years – a historical overview; The main purpose of the studies; Data sources; How suicide was confirmed/defined; The proportion of suicides on roads; Types of crashes; The second party; Who dies by suicide in road traffic?; Why people choose this method of suicide; The prevention of road suicides; An overview of issues regarding quality of studies.

We concluded in our review that road suicides require more research attention, particularly regarding its prevalence, causes, and consequences, including the impact on secondary participants. It is crucial to identify and implement potential preventive measures for this method of suicide.

Ihmissuhteet ja terveys – sosiaalisista verkostoista sosiaaliseen tukeen ja takaisin

Ulla-Sisko Lehto (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos), Markku Ojanen (Tampereen yliopisto), Taina Turpeenniemi-Hujanen (Oulun yliopisto ja OYS)

Sosiaaliset suhteet ja terveys ovat olleet pitkään tieteellisen tutkimuksen kohteena. Ihmissuhteiden ymmärtäminen – miten ne muodostuvat, vaikuttavat elämään ja mitkä ovat niiden hyödyt ja rajoitteet – muodostaa useiden psykologian osa-alueiden perustan. Ihmisten välisistä yhteyksiä kuvataan yleensä sosiaalisina verkostoina, joiden 1960-luvulta alkaen todettiin olevan yhteydessä matalampaan kuolleisuuteen, parempaan ennusteeseen kroonisissa sairauksissa ja hyvinvointiin. Sosiaalisen tuen käsite esiteltiin 1970-luvulla, jolloin alettiin tutkia, johtuuko yhteys enemmän verkostoista saatavan tuen stressiltä suojaavista prosesseista kuin verkostoista itsestään. Idea sosiaalisesta tuesta muodostui nopeasti johtavaksi teoriaksi terveystieteilijöissä. Sosiaaliset verkostot myös muodostavat uudemman sosiaalisen pääoman käsitteen rakenteellisen perustan.

Olen tutkinut sosiaalisten verkostojen, sosiaalisen tuen ja sosiaalisen pääoman yhteyttä syöpään sairastuneiden terveyteen/hyvinvointiin useissa etenevässä potilasaineistossa 1990-luvulta alkaen (n= noin 650). Olemme kehittäneet menetelmän (the Structural-Functional Social Support Scale), joka mittaa tutkittavilla olevia sosiaalisia osaverkostoja henkilömäärinä annetun listan mukaan (ihmissuhderyhmät) ja niistä saadun tuen määrää, hiljattain myös tyytyväisyyttä saatuun tukeen.

Sosiaalisia verkostoja ja sosiaalista tukea on hyödyllistä mitata erikseen eri osaverkostoista, koska niiden yhteys terveyteen on erilainen. Potilaat yleensä raportoivat saavansa tukea, jos heillä on (läheisiä) ihmissuhteita, ja tuen määrän yhteys terveyteen/hyvinvointiin on ollut heikko. Sen sijaan eri osaverkostojen olemassaolo ja henkilömäärä on ennakoivasti terveyttä. Kaikkein läheisimpien ihmissuhteiden (puoliso, aikuistuneet lapset) olemassaolo ja määrä on yhdistynyt huonompaan hyvinvointiin, mutta lähipiiriä kaukaisemmat ihmissuhteet ennakoivat parempaa hyvinvointia. Lähiverkostojen vaikutus terveyteen/hyvinvointiin saattaa riippua siitä, kuinka kuormittava ihmissuhde on joko emotionaalisesti tai käytännössä, eli onko potilas huolissaan läheisestään sairastuessaan tai toimii hänen huolenpitäjänä/omaishoitajanaan.

Ihmissuhteiden ja terveyden tutkimuksessa tulee tarkastella kriittisesti ajatusta ihmissuhteista automaattisesti saatavasta tuesta, ja ero erilaisten ihmissuhteiden (läheiset, kaukaiset) vaikutuksen välillä tulee ottaa huomioon.

Informaatiohyvinvointia etsimässä: miten tukea osallisuutta ja hyvinvointia digitaalisessa yhteiskunnassa.

Minttu Tikka (THL, CUBE), Vuokko Härmä (THL, CUBE), Tuukka Tammi (THL, CUBE), Jokke Häsä (THL, CUBE)

Digitaalisen informaatioympäristön häiriöt kansalaisten hyvinvointia uhkaavana tekijänä on huomioitu viime aikoina laajalti sekä yhteiskunnallisessa keskustelussa että tutkimuksessa. Kirjallisuudessa esille nousevat teemat linkittyvät mm. liialliseen netin käyttöön, keskittymisvaikeuksiin ja yksinäisyyteen. Keskustelu digitaalisen median, informaation ja hyvinvoinnin suhteesta onkin keskittynyt pitkälti riskeihin ja uhkiin.

Informaatiohyvinvointia etsimässä -tutkimushankkeen tavoitteena on hahmotella käsite, jonka kautta voidaan tarkastella hyvinvointia ja yhteiskunnallista osallisuutta tukevia mahdollisuuksia digitaalisessa informaatioympäristössä. Esittelemme havaintoja, jotka nousevat tutkimushankkeessa toteutetun kirjallisuuskatsauksen, sidosryhmäkeskustelujen ja väestökyselyn (n=1000) tuloksista.

Keskeinen havaintomme on, että digitaaliseen informaatioympäristöön liittyvien ongelmien ratkaisut ovat kohdistuneet yhtäältä yksilötasolle ja toisaalta makrotasolle, kuten EU-sääntelyyn tai ohjeistuksiin. Sen sijaan yhteiskunnan mesotason toimijat, kuten organisaatiot ja instituutiot ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Aineistomme osoittaa, että julkisen sektorin edustajat, mediatalot, järjestöt ja muut vastaavat toimijat sekä kansalaiset toivovat, että informaatioympäristöön liittyviä ongelmia, kuten informaatioähkyä ja disinformaatiota tulisi hillitä nykyistä voimakkaammin. Syvennämme aineistojemme pohjalta ymmärrystä erilaisten mesotason toimijoiden merkityksestä, rooleista ja keinoista informaatiohyvinvoinnin tukemisessa. Tutkimuksen tulokset toimivat välineenä, jolla tukea kansalaisten hyvinvointia ja osallisuutta digitaalisen informaation kyllästävässä yhteiskunnassa.

POSTERINÄYTTELY

Exploring the Link Between Parental Characteristics and Postpartum Sleep Changes in Parents

Sini Hyvämäki (Department of Psychology and Speech-Language Pathology, University of Turku, Department of Public Health and Welfare, National Institute for Health and Welfare), Paula Salo (Department of Psychology and Speech-Language Pathology, University of Turku), Riikka Korja (Department of Psychology and Speech-Language Pathology, University of Turku), Juulia Paavonen (Department of Public Health and Welfare, National Institute for Health and Welfare, Pediatric Research Center, Child Psychiatry, University of Helsinki and Helsinki University Hospital)

BACKGROUND Parental sleep problems are common, but the research on longitudinal sleep patterns in parents is limited. Previous studies have showed that parental sleep duration and sleep efficiency typically decreases and awakenings increase, especially during the first months after childbirth. Child's fragmented and irregular sleep is a part of normal development during infancy, undeniably affecting parental sleep. However, it is still unclear whether there are also some parental characteristics associated with an increased risk of parental sleep problems after childbirth. **AIM of the study** The aim of this study is to recognize possible risk factors for the onset and prolongation of parental sleep disturbances in the first 60 months after childbirth. **METHODS** The data consists of CHILD-SLEEP longitudinal birth cohort study (N=1667 mothers and 1598 fathers during pregnancy). Parental sleep was evaluated with a self-report questionnaire (Basic Nordic Sleep Questionnaire, BNSQ) in late pregnancy, 3-, 8-, 24- and 60 months after childbirth. In this study, the potential effects of prenatal depression, anxiety, dysfunctional sleep related cognitions and attachment style on parental sleep changes post-childbirth are analyzed. Parental age, education level, somatic illness and child's signalled night awakenings are adjusted in the final model. **EXPECTED RESULTS AND CONCLUSIONS** Preliminary findings and conclusions are presented in the congress. Mental health issues, attachment style, and dysfunctional sleep related cognitions are expected to be associated with insomnia symptoms post-childbirth.

Mielenterveyden työkalupakki: Toimintamalli mielenterveyttä tukevaan työterveysyhteistyöhön

Terhi Kalliokoski ja hankeporukka (Työterveyslaitos) yhteistyössä Mieli ry:n Kelan kanssa

Löytyy nettisivulta: <https://hyvatyo.ttl.fi/mielenterveyden-tyokalupakki/tyokalut/toimintamalli-tyoterveysyhteistyohon>

Mielenterveysongelmat ovat nousseet työelämässä suurimmaksi syyksi sairauspoissaoloihin ja työkyvyttömyyteen. Tämä kehitys on huolestuttava ja vaatii työpaikan ja työterveydenhuollon yhteisiä toimenpiteitä. On tärkeää suunnata huomio työyhteisötasoiseen, ennaltaehkäisevään toimintaan. Tällöin voidaan tavoittaa suurempi joukko työntekijöitä pienemmällä resursseilla kustannustehokkaasti.

Työterveyslaitoksella on luotu yhteistyössä Mieli ry:n ja Kelan kanssa Toimintamalli mielenterveyttä tukevaan työterveysyhteistyöhön osana Suomen kestävän kasvun ohjelmaa, jota rahoittaa Euroopan komissio. Toimintamalli on osa Mielenterveyden työkalupakkia.

Toimintamallin tavoitteena on mielenterveyden vahvistaminen ja ongelmien ehkäisy työpaikoilla. Mallissa huomio pyritään suuntaamaan työpaikkaan ja työyhteisöön, korjaavan yksilötyön sijasta.

Toimintamalli ei anna valmiita ratkaisuja, vaan auttaa arvioimaan työterveysyhteistyön toimivuutta mielenterveyden näkökulmasta, määrittämään kehittämiskohteita sekä seuraamaan ja arvioimaan toiminnan vaikuttavuutta. Toimintamalli sopii työkyvyn tukemiseksi kaikenkokoisille työpaikoille työterveyshuoltosopimuksen laajuudesta riippumatta.

Toimintamalli etenee vaiheittain. Mallin eri vaiheissa apuna kulkee täytettävä PDF-työpohja.

Mallista löytyy lisäksi:

- Keinokortteja avuksi mallin mukaisessa toiminnassa.
- Tapausesimerkki, joka havainnollistaa mallin mukaista toimintaa.
- Tietopaketti siitä, miten Kela korvaa mielenterveyttä tukevaa työterveysyhteistyötä.

Asuin ympäristön, fyysisen aktiivisuuden ja masennusoireilun yhteydet aikuisilla

Marjo Seppänen (Maantieteen tutkimusyksikkö ja Väestöterveyden tutkimusyksikkö, Oulun yliopisto)

Masennus on pahimmillaan kuolemaan johtava sairaus ja merkittävä työkykyä uhkaava tekijä. Viimeaikaisissa tutkimuksissa on esitetty yhdeksi masennuksen tärkeimmistä hoitokeinoista fyysisen aktiivisuuden lisäämistä. Jo aikaisempi tieteellinen näyttö fyysisen aktiivisuuden suotuisasta yhteydestä masennusoireiluun on ollut vahvaa, mutta tutkimuksissa on viime vuosina nostettu esille myös elinympäristön merkitys niin masennusoireilulle kuin fyysiselle aktiivisuudellekin. Kiihtyvän kaupungistumisen takia on entistä tärkeämpää ymmärtää, miten asuin ympäristömme on yhteydessä liikkumiskäyttäytymiseemme ja mielenterveyteemme.

Tämän väitöskirjan tarkoituksena oli I) verrata masennusoireiden esiintyvyyttä eri maissa, II) selvittää, miten asuin ympäristön piirteet ja fyysinen aktiivisuus ovat yhteydessä masennusoireiluun ja III) tutkia, miten vuorokauden aikainen eri aktiviteettien (fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja uni) jakautuminen on yhteydessä masennusoireisiin kaupungissa ja maaseudulla asuvilla keski-ikäisillä. Pääasiallisena aineistona väitöskirjassa käytettiin aineistoa, joka kerättiin Pohjois-Suomessa vuonna 1966 syntyneistä heidän ollessaan 46-vuotiaita (n=5860). Lisäksi ensimmäisessä osatyössä hyödynnettiin jo julkaistuja tutkimusartikkeleita masennusoireilun vertailussa eri maiden välillä. Elin ympäristön piirteitä tarkasteltiin tutkittavien asuin koordinaattien pohjalta paikkatietomenetelmin. Tieto tutkittavien fyysisestä aktiivisuudesta perustui sekä kyselyyn että kiihtyvyyssanturipohjaisiin aktiivisuusmittareihin, joita tutkittavat käyttivät kahden viikon ajan. Masennusoireilua tarkasteltiin kaikissa osatyöissä Beckin depressioasteikon toisen version perusteella.

Tulosten perusteella masennusoireilu vaihtelee eri maiden välillä. Kaupunkimainen asuin ympäristö oli yhteydessä korkeampaan masennusoireiden riskiin, ja vihreät alueet puolestaan olivat yhteydessä pienempään masennusoireiden riskiin. Vuorokauden sisällä keskiraskaan tai raskaan fyysisen aktiivisuuden tai unen lisääminen kevyen aktiivisuuden tai paikallaanolon kustannuksella oli yhteydessä matalampiin masennusoireisiin maaseudulla asuvilla. Viheralueiden suosiminen sekä aktiiviseen liikkumiseen kannustaminen kaupunkisuunnittelussa ovat tutkimuksen tulosten perusteella mahdollisia tapoja vaikuttaa väestön masennusoireiluun. On tärkeää huomioida myös kaupunki- ja maaseutualueilla asuvien erot liikkumiskäyttäytymisessä. Jatkotutkimusten tulisi tarkastella aihetta myös pitkittäisasetelmissä kausaalisuhteiden varmistamiseksi.

LearnWell-oppimiskokemuskysely ja tulosityhteenvedot pedagogisena ja ohjauksellisena prosessina Hämeen ammattikorkeakoulussa

Sara Rönkkönen (Hämeen ammattikorkeakoulu HAMK,) Merly Kosenkranius (HAMK), Telle Hailikari (HAMK), Viivi Virtanen (HAMK), Liisa Postareff (HAMK)

Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi ja jaksaminen ovat keskeisiä huolenaiheita sekä kansallisella että kansainvälisellä tasolla. Hyvinvointi on tärkeää itsessään, mutta se myös tukee laadukasta oppimista. Hämeen ammattikorkeakoulun (HAMK) LearnWell-tutkimusalue keskittyy oppimisen, opetuksen ja hyvinvoinnin kehittämiseen korkeakoulutuksen ja työelämän konteksteissa. LearnWell-oppimiskokemuskyselyn tarkoituksena on lisätä tietoisuutta opiskeluhyvinvoinnista ja kerätä tutkimuspohjaista tietoa opetuksen ja oppimisen kehittämiseksi.

LearnWell-kysely toteutetaan vuosittain AMK-opiskelijoille, ja se mittaa oppimisprosesseja, oppimisympäristökokemuksia, työelämätaitoja ja opiskeluhyvinvointia aiemmissa tutkimuksissa validoiduilla mittareilla. Kyselyn tuloksista tuotetaan kolme erilaista raporttia: opiskelijan henkilökohtainen yhteenveto, reaaliaikainen raportti vastaajaryhmän tuloksista ja raportti eri koulutusalojen hyödynnettäväksi. Reflektiotilaisuudet, joissa tuloksia käsitellään, ovat keskeinen osa prosessia ja ne järjestetään yhteistyössä opinto-ohjaajien ja LearnWell-tutkijoiden kanssa.

LearnWell-kyselyn tulokset tarjoavat arvokasta tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista ja oppimiskokemuksesta. Kysely tukee pedagogista kehittämistä ja auttaa ymmärtämään, mistä hyvinvoiva oppimisympäristö rakentuu. Kyselyyn vastaaminen ja sitä seuraava reflektio auttavat opiskelijoita pohtimaan omaa opiskeluaan ja hyvinvointiaan yhdessä opiskelukavereiden ja ohjaajien kanssa sekä opiskelun että opetuksen näkökulmasta.

Resilience as a moderator of university students' coping and well-being during and after the pandemic

Rong Xia (University of Eastern Finland), Heta Tuominen (University of Eastern Finland), Riikka Hirvonen (University of Eastern Finland), Anna Rawlings (University of Eastern Finland, Jaana Viljaranta (University of Eastern Finland), Henriikka Juntunen (University of Eastern Finland), Markku Niemivirta (University of Eastern Finland)

The overall aim of PhD project is to examine the role of resilience in the coping and well-being of university students during and after the COVID-19 pandemic. The PhD thesis will include three studies.

Study 1 will examine what kinds of coping profiles can be identified among university students, and how profile membership may be predicted by resilience, perceived demands, and COVID anxiety.

Study 2 will focus on how resilience, engagement, and different dimensions of burnout (exhaustion, mental distancing, cognitive impairment, and emotional impairment) change over time, and how the changes in resilience are linked with changes in engagement and burnout.

Study 3 will explore what kind of patterns of change can be identified in students' recovery, and how resilience moderates the relations between perceived demands and recovery over time.

The data for this PhD project come from the University students' motivation and well-being during and after the COVID-19 pandemic -project, which includes four data collections between 2020–2023. Latent profile analysis (LPA), latent change score analysis (LCS) and a series of linear mixed models (LMM) will be applied. Study 1 will use cross-sectional data from the first measurement point (May-June 2020). Study 2 will look at the developmental changes between measurement points 2 (December 2020-January 2021) and 3 (May-June 2021). Study 3 will span across all four measurement points (May 2020-March 2023).

The findings of this project can inform interventions to build student resilience and facilitate school-based mental health counselling and therapy sessions for student service centers of universities.

Ennustaako terveys- ja hyvinvointiteknologioiden käyttö korkeampaa autonomiaa, kyvykkyyttä ja yhteenkuuluvuutta?

Moona Heiskari (Tampereen yliopisto), Iina Savolainen (Tampereen yliopisto), Atte Oksanen (Tampereen yliopisto)

Oman terveyden seuraaminen digitaalisten teknologioiden avulla on yhä suositumpaa. Teknologiat, kuten älysormukset ja hyvinvointisovellukset, mittaavat muun muassa käyttäjensä kehon toimintaa, fyysistä aktiivisuutta, unta ja mielialaa. Analysoidessaan ja tulkitessaan tätä dataa teknologiat myös väistämättä muovaavat ihmisten käyttäytymistä ja itseymmärrystä. Aiempi tutkimus on näyttänyt itsemittaamisella olevan sekä hyötyjä että haittoja hyvinvoinnin kannalta. Syvällisempää ymmärrystä vaikutusmekanismeista ja terveysteknologioiden pitkäaikaisesta käytöstä tarvitaan samalla kun nämä teknologiat kehittyvät jatkuvasti.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää itsemääräämisteoriaan nojaten, miten hyvinvointi- ja terveysteknologioiden käyttö ja sen intensiivisyys ennustaa autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemusta teknologian käytössä. Tutkimme, tukevatko tai estävätkö nämä teknologiat hyvinvoinnin kannalta oleellisten psykologisten perustarpeiden tyydyttymistä.

Aineistona toimii kansainvälinen pitkittäiskyselyaineisto, joka on kerätty kolmessa aikapisteessä vuosina 2022-2024 kuuden maan aikuispopulaatiosta; Suomesta (T1 N=1541),

Ranskasta (T1 N=1561), Saksasta (T1 N=1529), Irlannista (T1 N=1112), Italiasta (T1 N=1530) ja Puolasta (T1 N=1533). Kysely kartoitti terveys- ja hyvinvointisovelluksien sekä aktiivisuusrannekkeiden, älykellojen ja älysormusten käyttöä. Teknologian mahdollistamia psykologisia perustarpeita mitattiin TENS-life - mittarilla. Menetelmänä on rakenneyhtälömallinnukseen perustuva pitkittäisanalyysi, joka mahdollistaa terveys- ja hyvinvointitekniologioiden käytön sekä psykologisten perustarpeiden välisten yhteyksien suunnan sekä ajallisten muutosten tarkastelun.

Aiemman tutkimuksen perusteella odotuksena on, että terveys- ja hyvinvointitekniologioiden käyttö ennustaa korkeampaa autonomiaa, kyvykkyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Empiirinen tutkimus on kuitenkin osoittanut viitteitä myös siitä, että nämä teknologiat saattavat haitata psykologisten perustarpeiden tyydyttymistä.

Tutkimuksen tulokset syventävät ymmärrystä terveys- ja hyvinvointitekniologioiden käytön yhteydestä subjektiiviseen hyvinvointiin autonomian, kyvykkyyden ja yhteenkuuluvuuden ulottuvuuksien kautta. Kansainvälinen pitkittäisaineisto lisää empiiristä tutkimustietoa kulttuuristen erojen merkityksestä sekä tarjoaa puuttuvaa pitkittäistutkimusta terveys- ja hyvinvointitekniologioista, joita käytetään kasvavissa määrin sekä kuluttajalähtöisesti että terveydenhuollon kontekstissa.

KÄYTETYT KUVAT

Kansi: Image by [OpenClipart-Vectors](#) from [Pixabay](#)

Sivu 3: Image by [Mohamed Hassan](#) from [Pixabay](#)

Sivu 22: Image by [Christopher Konrad](#) from [Pixabay](#)

Sivu 22: Image by [Clker-Free-Vector-Images](#) from [Pixabay](#)

Sivu 34: Image by [Gordon Johnson](#) from [Pixabay](#)