



JYU. Since 1863.

PSYKOLOGIA 2026

ABSTRAKTI- KIRJA

Psykologia 2026 -kongressi

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO | 10.-12.6.2026



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Copyright © 2026 Authors and University of Jyväskylä
Edited by Aino Ilvonen ja Sofia Takanen

ISBN: ISBN 978-952-86-1604-7 (PDF)



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International license (CC BY 4.0).

Sisällys

Esipuhe 6

1 Kutsuluennot.....	7
Katseen kosketuksesta mielten kohtaamiseen.....	7
30 vuotta lähisuhdeväkivallan interventioita ja tutkimusta Jyväskylässä	8
Kohti vaikuttavampaa työuupumuksen tutkimusta ja käytännön ratkaisuja	9
Mitä kiusaamisilmiöstä on opittu puolen vuosisadan aikana?.....	10
2 Symposiumit ja työpajat	11
Aivot altaassa? Ympäristön ja yhteiskunnan paikka psykologian tutkimuksessa	11
Vaikuttavuus tosielämän mielenterveyshoidossa: Yleisistä oiremuutoksista yksilölliseen personointiin	13
Lapsuuden itsesäätelyn merkitys kehitykselle – löydöksiä eri ikävaiheista, väestöryhmistä ja konteksteista	17
Musiikki lasten ja nuorten psykososiaalisessa kehityksessä	21
Modernin työelämän haasteet psykologisesta perspektiivistä	26
Synkordia: Näkökulmia psykoterapioiden integraatioon.....	30
Brain imaging as a window into individual differences in reading development and reading remediation	33
Kehityopsykologinen näkökulma psykologisen tiedon soveltamiseen	34
Lukutaidon arviointi ja tuen suunnittelu psykologin työssä.....	35
Näkökulmia mielenterveyteen: haasteita ja mahdollisuuksia	36
Lasten ja nuorten sosioemotionaaliset ongelmat: Riski- ja suojaavat tekijät	40
Vuorovaikutuksen keholliset ja emotionaaliset prosessit: reaktiivisuus, tunnesäätely ja synkronia.....	44
Psykologit psykososiaalisen hoidon johtajina	49
Mielenterveyden hoitopolut käytännössä: uudet hoidot, keskeyttämisriski ja hoitoon palaaminen	50
Tunteet, minäpystyvyys ja tuki oppimisen taustalla – Koulun ja kodin merkitys	54

Tunnista emotionaaliset tarpeet haastavan käyttäytymisen takana – emotionaalisen kehityksen arviointi, sovellusmahdollisuudet ja tuen kohdentaminen	58
Psykologinen näkökulma kontaktilajeihin: suoriutuminen, hyvinvointi ja aivoterveys	61
Uusia lähestymistapoja autismikirjon arviointiin ja kuntoutukseen	64
Luonnostaan toimiVa (LuoVa) – Kohti planetaarista yhteenkuuluvuutta emotionaalisen ja kehollisen luontoyhteyden avulla	68
Monimenetelmätutkimukset kliinisessä neuropsykologiassa, mielenterveystyössä ja oikeuspsykiatriassa: Tiede, suositukset ja tapausesimerkit	70
Koulukiusaaminen tutkimusnäytön valossa: Uusia tuloksia Turun yliopiston INVEST tutkimuskeskuksesta	73
Työelämän murros ravistelee uria – mistä löytyy kestävyys?	77
Autonominen hermosto ja keho–aivot kytkentä: Yksilöllinen vaihtelu ja sen psykologinen merkitys.....	81
Minä Riitän! Monialaisen vuorovaikutuksen työhyvinvointimalli.....	85
Säätelyjärjestelmät monitasoisessa kehityksellisessä jatkumossa: Varhainen perusta ja toiminnallinen dynamiikka	86
Mielelle (epä)terveellinen liikunta ja urheilu	91
Tunteista toimintaan: luontoperustaiset menetelmät planetaarisen hyvinvoinnin tukena	94
Työn mielekkyyden puntari ja urashokkien kolmikantainen, kaksi-istuntainen käsittely: Kenelle, miksi ja kuka asiasta hyötyy?	98
Koiria ja ihmisiä: lajienvälinen vertailu, vuorovaikutus ja interventiot	99
Vuorovaikutustutkimuksen näkökulmia psykoterapian tärkeisiin hetkiin	103
Varhaislapsuuden kognitiiviset kehityspotut, oppiminen ja uni.....	106
Psykologisia näkökulmia kaunokirjallisuuteen ja toisinpäin	110
Toiminnanohjauksen tukeminen lapsilla: ryhmäkuntoutuksesta uusiin teknologioihin ..	113
3 Posterit	117
Kognitiivinen psykologia.....	117
Neuropsykologia	122
Työ- ja organisaatiopsykologia.....	126

Psykologian menetelmät	129
Kehityopsykologia.....	131
Persoonallisuuspsykologia.....	136
Kliininen psykologia.....	138
Liikuntapsykologia.....	142
Sosiaalipsykologia	144
Terveyspsykologia	145
Neuropsykologia	146

ESIPUHE

Tervetuloa vuoden 2026 Psykologia-kongressiin! Kongressi kokoaa jälleen yhteen psykologian tutkijat, asiantuntijat, opiskelijat ja käytännön toimijat keskustelemaan ja esittelemään alan ajankohtaisia tutkimuksia ja ilmiöitä. Tämänvuotisen kongressin järjestää Jyväskylän yliopiston psykologian laitos, jolla on merkittävä rooli suomalaisen psykologian ja kasvatuksen historiassa. Samalla juhlistamme Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen 90-vuotista taivalta.

Tämä abstraktikirja tarjoaa katsauksen kongressin monipuoliseen ohjelmaan. Se sisältää kutsuluentoja, symposiumien, työpajojen ja posteresitysten abstraktit sekä heijastaa psykologian alan tutkimuksen ja käytännön työn laajuutta ja ajankohtaisuutta.

Lämmin kiitos kaikille puhujille ja kongressiin osallistujille. Toivomme, että kongressi tarjoaa mahdollisuuksia uuden oppimiseen, ajatusten vaihtoon ja yhteistyön vahvistamiseen sekä inspiroi jatkamaan psykologisen tutkimuksen ja käytännön työn kehittämistä.

Psykologia 2026 -kongressin järjestelytoimikunta

1 KUTSULUENNOT

Katseen kosketuksesta mielten kohtaamiseen

Jari Hietanen

Tampereen yliopisto

Katse on voimakas sosiaalinen ärsyke. Katseen avulla säädellään vuorovaikutusta ja ilmaistaan läheisyyttä. Toisen henkilön suoran ja poispäin suunnatun katseen havaitsemista ja katseen vaikutuksia kasvojen havaitsemiseen, tarkkaavaisuuteen ja affektiivisiin reaktioihin on tutkittu paljon parin viimeisen vuosikymmenen aikana. Yksi keskeinen tutkimustulos on ollut se, että katsekontakti näyttää saavan aikaan positiivissävyyisen tunnereaktion. Eräs kiinnostava kysymys on ollut se, missä määrin katseen erilaiset vaikutukset ovat pelkästään ärsykelähtöisiä, reaktioita silmiin näköärsykkeenä, ja missä määrin vaikutukset heijastavat silmien näkemisen syvempiä psykologisia merkityksiä ”sielun peilinä”, sitä että minä on toisen ”mielen” huomion kohteena. Esittelen luennossani katseen havaitsemiseen ja sen vaikutuksiin liittyviä tutkimusryhmämme kokeellisia tutkimuksia. Pääosin tutkimuksemme ovat kohdistuneet toisten ihmisten katseen havaitsemiseen ja sen vaikutuksiin, mutta muutaman viimeisen vuoden aikana olemme laajentaneet tutkimuksemme kohdistumaan myös ihmisten ja humanoidirobottien välisen katseen vaikutuksiin.

30 vuotta lähisuhdeväkivallan interventioita ja tutkimusta Jyväskylässä

Juha Holma

Jyväskylän yliopisto

Lähisuhdeväkivallan uhriksi tunnistettujen henkilöiden terveydenhuoltokustannukset ovat yli kaksinkertaiset vertailuryhmään nähden ja sen on arvioitu aiheuttavan 861 miljoonan euron vuosittaiset lisäkustannukset julkiselle terveydenhuololle. Näiden potilaiden kustannukset ylittivät väestön keskiarvon jo puolitoista vuotta ennen heidän tunnistamistaan terveydenhuollossa. Lähisuhdeväkivallan vaikutukset ovat raskaita myös psyykkiselle terveydelle ja siksi tarvitaan tehokkaita tukipalveluita ja hoitoja lähisuhdeväkivallan uhreille. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen psykoterapian opetus- ja tutkimusklinikan yhteistyö lähisuhdeväkivallan tekijöiden ohjelman kehittämisessä Kriisikeskus Mobilen kanssa alkoi jo vuonna 1995. Ryhmätoiminnasta on vuosien varrella koottu laajoja tutkimusaineistoja, ja tutkimus on nojannut psykoterapian laadulliseen prosessitutkimusperinteeseen kohdistuen keskusteluprosesseihin ja terapeuttisiin strategioihin, joita käytetään hoitoryhmässä. Pariterapian ja monen perheen ryhmämuotoisen hoitomenetelmän mahdollisuuksia parisuhdeväkivallan hoidossa on tutkittu useissa tutkimushankkeissa. Interventiotutkimuksen lisäksi lähisuhdeväkivallan tutkimusta on tehty yhteistyössä Keski-Suomen sairaanhoitopiirin kanssa. Näissä tutkimuksissa olemme kehittäneet uusia palvelumalleja ja työkaluja lähisuhdeväkivallan kohteina olleiden aikuisten tunnistamiseen, väkivallan puheeksi ottamiseen ja siihen puuttumiseen erikoissairaanhoidossa. Hyödyllisiä terapeuttisia toimintatapoja ovat väkivallan eri muotojen jatkuva arvioiminen ja turvallisuuden takaaminen sekä lasten ja väkivallan kohteen näkökulman esillä pitäminen keskusteluissa.

Kohti vaikuttavampaa työuupumuksen tutkimusta ja käytännön ratkaisuja

Anne Mäkikangas

Tampereen yliopisto

Professori ja työpsykologian dosentti Anne Mäkikangas toimii Työelämän tutkimuskeskuksen johtajana Tampereen yliopistossa. Hän on erikoistunut työhyvinvoinnin tutkimukseen ja on viime vuosina ollut johtamassa useita työuupumukseen liittyviä tutkimushankkeita, kuten Työuupumuksen alkulähteillä, sekä yhdessä Työterveyslaitoksen kanssa toteutetun Työuupumukseen liittyvät käytännöt ja niiden vaikutukset eri maissa. Hänen keynote-luentonsa “Kohti vaikuttavampaa työuupumuksen tutkimusta ja käytännön ratkaisuja” keskittyy ajankohtaisiin työuupumukseen liittyviin kysymyksiin uuden tutkimustiedon valossa, kuten sen syytekijöihin nykyisessä työelämässä, uusiutumiseen ja siihen kytkeytyviin tekijöihin, sekä tarpeeseen kehittää toimivia preventio- ja interventioratkaisuja. Lisäksi luennossa esitellään työuupumustutkimuksen kehitystarpeita ja tulevaisuuden visioita.

Mitä kiusaamisilmiöstä on opittu puolen vuosisadan aikana?

Christina Salmivalli

Turun yliopisto

Mikä synnyttää kiusaamista ja miten sitä voidaan ehkäistä – vai onko kyseessä ihmisluongon kuuluva ilmiö, josta emme pääse eroon? Kiusaamisväkivallan tutkimus alkoi 1970-luvulla pohjoismaissa ja siitä on kuluneen puolen vuosisadan aikana tullut keskeinen tutkimuskohde kehityspsykologian alalla kaikkialla maailmassa. Puheenvuorossa esitellään tämän tutkimuksen päälinjoja ja erityisesti Turun yliopistossa tehtyä tutkimusta kiusaamisen dynamiikasta ja seurauksista sen ennaltaehkäisyyn ja näyttöön perustuviin interventioihin. Tutkimusmenetelmät vaihtelevat lyhyen ja pitkän aikavälin seurantatutkimuksista kokeellisiin asetelmiin ja satunnaistettuihin kontrolloituihin vaikuttavuustutkimuksiin sekä edellisten yhdistämiseen geneettisiin tietoihin ja rekisteriaineistoihin.

2 SYMPOSIUMIT JA TYÖPAJAT

Aivot altaassa? Ympäristön ja yhteiskunnan paikka psykologian tutkimuksessa

Puheenjohtaja: Anssi Bwalya¹

Marjukka Ajakainen², Tomi Bergström³ & Venla Okkonen⁴

¹Turun yliopisto

²Tampereen yliopisto

³Jyväskylän yliopisto

⁴Itä-Suomen yliopisto

Työpajan abstrakti

Tässä työpajassa fasilitoimme keskustelua siitä, miten psykologian eri tutkimusaloilla nykyisin huomioidaan yksilön elinympäristön ja yhteiskunnallisen kontekstin vaikutus tutkimuskohteena oleviin psykologisiin ilmiöihin – ja missä olisi vielä kehitettävää. Työpajan järjestäjät kuuluvat tänä keväänä ilmestyvän [Psykologian valian kumous: Irti terapiakulttuurista](#) -tietokirjan tekijäkaartiin.

Eri alojen tutkijat ja asiantuntijat ovat viime vuosina kritisoineet julkisuudessa sitä, miten elinympäristön ja yhteiskunnallisten rakenteiden merkitys unohtuu, kun ilmiöt ymmärretään ensisijaisesti yksilön mielen kautta. Psykologian tutkimuksen näkökulmasta tämä on jatkoa jo kauan sitten alkaneelle keskustelulle. Alan itsekriittikissä on vuosikymmeneltä ja -sadalta toiselle toistunut tarve hahmottaa psykologian tutkimuskohteet selkeämmin osana ympäröivää sosiaalista kontekstia.

Aihe on taas uudella tapaa ajankohtainen. Esimerkiksi mielenterveyden tutkimuksessa on kyseenalaistettu diagnosoilähtöisen, oirekeskeisen mallin toimivuutta ja kehitetty vaihtoehtoisia, ihmisen elämäntilanteen kokonaisvaltaisemmin huomioivia lähestymistapoja, kuten avoimen dialogin malli. Työelämän tutkimuksessa on kiinnitetty huomiota yhteiskunnan ja kulttuurin muutoksiin, jotka ovat korostaneet yksilöllisten mielenterveystekojen merkitystä työelämässä muiden näkökulmien kustannuksella. Kognitiivisen psykologian, kehityspsykologian ja sosiaalipsykologian suunnalla uudempi tutkimus alleviivaa, kuinka monet perinteisesti yksilöllisinä kykyinä ymmärretyt käsitteet, kuten itsekontrolli, ovat läpikotaisin vuorovaikutteisia prosesseja.

Työpajassa käymme järjestäjien alustuksen, pienryhmätyöskentelyn ja yhteisen purkukeskustelun kautta läpi sitä, millainen rooli ympäristölle ja yhteiskunnalle

on psykologian tutkimusasetelmissä käytännössä annettu. Tarkastelemme niin määrällisen kuin laadullisenkin tutkimuksen menetelmiä, kriittisen psykologian näkökulmaa sekä poikkitieteellisyyden tarjoamia mahdollisuuksia ja haasteita.

Vaikuttavuus tosielämän mielenterveyshoidossa: Yleisistä oiremuutoksista yksilölliseen personointiin

Puheenjohtaja: Jaakko Tammilehto^{1,2}

¹ Helsingin yliopisto

² Tampereen yliopisto

Symposiumin abstrakti

Mielenterveystutkimuksen keskeisiä kysymyksiä ovat yhtäältä se, miten näyttöön perustuvat psykoterapeuttiset hoidot vaikuttavat potilaiden toipumiseen kliinissä arjessa, ja toisaalta se, miten yksittäiselle potilaalle voidaan tunnistaa optimaalinen hoito. Satunnaistettuihin kontrolloituihin kokeisiin (RCT) perustuva tutkimus osoittaa, että erilaiset psykoterapeuttiset hoidot eivät näytä juurikaan eroavan toisistaan keskimääräisiltä hoitovaikutuksiltaan. Korkeasta sisäisestä validiteetistaan huolimatta RCT-tulokset eivät kuitenkaan automaattisesti heijasta arkiklinikan todellisuutta, jossa mielenterveysongelmat ovat monesti heterogeenisiä ja kompleksisia. Keskimääräisiin oiremuutoksiin painottuvat RCT-asetelmat myös sivuuttavat usein yksilöiden välisen vaihtelun hoitovasteissa ja tavoittavat rajallisesti yhteiskunnalliseen osallistumiseen liittyviä seurauksia. Laajoihin rekisteriseuranta-aineistoihin ja kausaalisiin tilastomenetelmiin nojaavat naturalistiset tutkimukset ovat viime vuosina nousseet RCT-tuloksia täydentäväksi lähestymistavaksi psykoterapeuttisten hoitojen tosielämän vaikuttavuuden arvioinnissa.

Tämä symposium esittelee PsyTEAM-tutkimusryhmän (<https://blogs.helsinki.fi/psyteam-research-group/>) tutkimustuloksia psykoterapeuttisten hoitojen vaikuttavuudesta kliinisessä arjessa hyödyntäen laajoja hoitorekisteriaineistoja ja kohdistetun oppimisen metodologista viitekehystä. Ensimmäinen esitys käsittelee hiljattain julkaistua tutkimusta masennusoiremuutosten eroista kasvokkaisen ja internetpohjaisen kognitiivisen käyttäytymisterapian (KKT) välillä. Toinen esitys siirtää painopisteen keskimääräisistä hoitovaikutuksista hoidon personointiin analysoimalla yksilöllisesti optimoituja hoitovaikutuksia psykoterapiasuuntauksille sekä laajentamalla vaikuttavuuden tarkastelun oiremuutoksista sairaspäivärahoihin kasvokkaisen psykoterapian ja nettiterapian kontekstissa. Viimeinen esitys keskittyy masennus- ja ahdistusoirekohtaisiin keskimääräisiin ja yksilöllisesti optimoituihin hoitovaikutuksiin yleisten tunne-elämän häiriöiden KKT- nettiterapioissa.

Kokonaisuutena symposium valaisee, miten rekisteripohjainen tutkimus ja kohdistetun oppimisen kausaalinen metodologia voivat tarjota edustavuutta

laajentavan sekä kliinistä päätöksentekoa tukevan näkökulman psykoterapeuttisten hoitojen vaikuttavuuteen ja personointiin tosielämän hoitokonteksteissa.

Masennusoireiden erot netti- ja kasvokkaisessa kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa: Rekisteripohjainen kohdistetun oppimisen estimaatti

Tom Rosenström

Helsingin yliopisto

Psykoterapia on tutkitusti tehokasta hoitoa yleisille mielenterveyden häiriöille, kuten depressiolle, mutta hoidon tarve ylittää sen tarjonnan. Saatavuutta voidaan lisätä nettiterapialla, koska tietokoneavusteisessa terapeutin ohjaamassa nettiterapiassa perinteisen kognitiivisen käyttäytymisterapian (KKT) sisältöjä voidaan toteuttaa alle kymmenyksellä terapeutin aikaa. Hoitokokeiden meta-analyyseissa nettiterapiat ovat yllättäen saavuttaneet yhtä hyviä hoitotuloksia kuin perinteisempi kasvokkainen psykoterapia, mutta näyttöä on vähemmän tuloksen yleisty misestä koko hoidettavaan populaatioon. Toteutimme rekisteritutkimuksena vertailun kaikkien Helsingin yliopistollisen sairaalan (HUS) depressio-indikaatioisten nettiterapioiden (n = 5467) ja kaikkien laaturekisterin vastaavasti indikoitujen kasvokkaisten KKT-hoitojen (n = 392) välillä, verraten hoitojen keskimääräisiä PHQ-9-pistemutoksia. Suoran vertailun lisäksi, kaltaistimme keskenään erilaiset hoitor ryhmät kohdistetun (kone)oppimisen menetelmällä, hyödyntäen suurta määrää kansallisten rekisterien linkityksestä johdettua tietoa kontrafaktuaalissa tilastopäätelyssä. Kuten kansainvälisissä hoitokokeissa, netti- ja kasvokkaiset hoidot olivat yhtä tehokkaita myös luonnollisissa hoitopopulaatioissa. Tulos toistui myös 46:tta taustamuuttujaa ja 12:sta koneoppimismallia yhdistelevässä kontrafaktuaalissa syy-seurauspäätelyssä. Yhdistettynä kokeellisen tutkimuksen tuloksiin, analyysimme sulkee pois virhelähteitä ja laajentaa edustavuutta johtopäätökselle netti- ja kasvokkaisen hoidon yhtäläisestä oiremuutoksella mitatusta hoitotehosta.

Hoitovalinnan personointi laajoja rekisteriaineistoja ja tilastomallintamista hyödyntäen

Veera Malkki

Helsingin yliopisto

Keskiarvoisiin hoitoefektiin pohjaavien tutkimusten perusteella ei ole havaittu eroja hoidon vaikuttavuudessa i) nettiterapian ja kasvokkaisen terapian, ja ii) eri psykoterapiasuuntausten välillä yleisempien mielenterveyden häiriöiden hoidossa. Yksilötasolla esiintyy kuitenkin paljon vaihtelua siinä, kuinka paljon kukin hoidosta hyötyy. Hoidon personoinnilla tarkoitetaan pyrkimystä yksilöllistää hoitoa tutkimustiedon perusteella niin, että ennuste hoidosta hyötymisestä olisi mahdollisimman hyvä. Optimaalista hoitovalintaa ennustavia tekijöitä tunnetaan huonosti, ja lisää tietoa kliinisen päätöksenteon tueksi tarvitaan kipeästi.

Tämä esitys keskittyy hoitovalinnan personointia käsittelevään kahteen tutkimukseen, joissa on hyödynnetty kontrafaktuaalisia tilastomalleja, sekä suuria rekisteriaineistoja. Ensimmäisessä tutkimuksessa optimaalista hoitovalintaa mallinnettiin neljän psykoterapiasuuntauksen välillä eri mielenterveysongelmista kärsivässä potilasjoukossa (n = 2 255). Tutkimuksessa havaittiin, että uudelleen allokoimalla potilaat mallin ehdotuksen mukaisesti, olisi mahdollista saavuttaa jopa 0.3 keskihajontaa suurempi hoitoeffekti masennuspisteissä, kuin mitä todellisudessa havaittiin.

Pelkästään välittömiä oiremuutoksia arvioimalla ei kuitenkaan saavuteta kovin kokonaisvaltaista kuvaa hoidon tuloksellisuudesta. Esityksen toinen tutkimus käsittelee optimaalisen hoitovalinnan ennustamista myöhempien sairauspäivärahojen suhteen, personoimalla hoitovalintaa kasvokkaisen psykoterapian ja nettiterapian välillä.

Yleisten tunne-elämän häiriöiden nettiterapioiden masennus- ja ahdistusoirekohtaiset keskimääräiset ja yksilölliset optimoidut hoitovaikutukset

Jaakko Tammilehto^{1,2}

¹Helsingin yliopisto

²Tampereen yliopisto

Masennus- ja ahdistusoireet ovat yleisimpiä mielenterveyden ongelmia, jotka heikentävät terveyttä, ihmissuhteita ja toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. Vallitsevien etiologisten mallien mukaan nämä oireet heijastavat suurelta osin yhteisiä transdiagnostisia tunne-elämän prosesseja. Tästä huolimatta valtaosa näyttöön perustuvista hoidoista on kehitetty ja toteutettu diagnoosikohtaisesti, kohdentuen spesifeihin masennus- tai ahdistushäiriöihin. Tutkimus osoittaa kuitenkin, että ahdistushäiriöiden hoidot lievittävät myös masennusoireita ja masennushoidot

puolestaan ahdistusoireita. Suoria vertailuja tyypillisten tunne-elämän häiriöiden hoitojen oirekohtaisista hoitovaikutuksista ei toistaiseksi ole. Tällaiset vertailut ovat keskeisiä arvioitaessa, missä määrin diagnoosikohtaisten hoitojen vaikutusmekanismit ovat luonteeltaan transdiagnostisia tai häiriökohtaisia.

Esitys perustuu rekisteriaineistotutkimukseen, jossa hyödynnetään kohdistetun oppimisen metodologiaa kognitiivis-käyttäytymispohjaisten nettiterapioiden masennus- ja ahdistusoirekohtaisten hoitovaikutusten estimointiin naturalistisessa asetelmassa. Tutkimuksessa vertaillaan masennuksen (N ≈ 3806), yleistyneen ahdistuneisuushäiriön (N ≈ 3212), paniikkihäiriön (N ≈ 733) ja sosiaalisten tilanteiden pelon (N ≈ 720) nettiterapioiden keskimääräisiä oirekohtaisia hoitovaikutuksia. Lisäksi arvioidaan yksilöllisesti optimoitujen hoitovalintojen vaikutuksia sekä näitä ennustavia taustatekijöitä. Esitys tarjoaa rekisteripohjaisen empiirisen tarkastelun nettiterapioiden hoitomekanismien transdiagnostisuudesta ja häiriökohtaisuudesta sekä hoidon kohdentamisen potentiaalisista hyödyistä.

Lapsuuden itsesäätelyn merkitys kehitykselle – löydöksiä eri ikävaiheista, väestöryhmistä ja konteksteista

Puheenjohtaja: Saara Nolvi
Turun yliopisto

Symposiumin abstrakti

Itsesäätelyllä tarkoitetaan kykyä mielen tasapainotilan säilyttämiseen sekä kykyyn toimia tavoitteellisesti ja päämääräsuuntautuneesti. Itsesäätelyn alle voidaan nykyäsitteilyn mukaan lukea useita tahdonalaisia ja automaattisia toimintoja, jotka vaikuttavat yksilön kykyyn säädellä itseään. Näitä ovat esimerkiksi tunnesäätely ja toiminnanohjauskyky sekä myös yksilölliset temperamentti- ja persoonallisuustyypit (Nigg, 2017). Itsesäätelykyvyn tiedetään olevan yksi keskeinen (transdiagnostinen) tekijä, joka ennustaa sekä suotuisaa akateemista että sosiaalis-emotionaalista kehitystä jo varhaislapsuudessa (Zelazo, 2020; Robson ym., 2020; Yang ym., 2022), mutta yhteydet ovat erilaisia eri ikävaiheissa ja riippuvat lapsen muista yksilöllisistä ominaisuuksista sekä vuorovaikutuskontekstista. Kehityksellisten näkökohtien ja yksilön ja ympäristön yhteisvaihtelun ymmärtäminen varsinkin kehityksen herkkyyksillä ja riskiryhmissä on keskeistä, jotta itsesäätelyä voidaan tukea oikea-aikaisesti (Ribeiro ym., 2024). Tässä symposiumissa esittelemme empiirisiä löydöksiä kolmesta eri tutkimusryhmästä ja tutkimusaineistosta. Nämä löydökset käsittelevät teemoja, joista tarvitaan lisää tutkimustietoa: 1) vauva- ja taaperoiän herkkyyksillä haavoittuvien yksilöllisten temperamentti- ja persoonallisuustyyppien merkitys myöhemmälle itsesäätelykehitykselle (Venla Huovinen), 2) varhaiset itsesäätelyn ja toiminnanohjauksen kehityspolkujen yhteys lapsen sosiaalis-emotionaaliseen kehitykseen (Maija Vilpas), 3) lapsen itsesäätelykyky vuorovaikutuksessa vanhemman kanssa ja sen suojaava vaikutus sosiaalis-emotionaaliseen ja kielelliseen kehitykseen kielihäiriöillä (Suvi Jokihaka) ja 4) itsesäätelyn ja vanhemman toiminnan yhteisvaihtelun yhteydet akateemiseen suoriutumiseen etenkin nuoruusiän herkkyyksien aikana (Saara Haapanen). Löydöksiä pohditaan kongressissa suhteessa laajempaan kehitystieteeseen viitekehikseen sekä niiden kliiniseen tai yhteiskunnalliseen merkitykseen.

Vauvaiän negatiivisen reaktiivisuuden yhteys toiminnanohjausvaikeuksiin 5 vuoden iässä

Venla Huovinen

Turun yliopisto

Temperamentti ja toiminnanohjaus nähdään itsesäätelyn keskeisinä osa-alueina, mutta varhaisen temperamentin yhteys myöhempään toiminnanohjaukseen on huonommin tunnettu. Toiminnanohjaus, joka käsittää työmuistin, inhibitiokyvyn ja kognitiivisen joustavuuden, on tärkeä lapsen arjen suoriutumisen, oppimisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta (Diamond, 2013). Sen haasteet ovat myös ADHD:n keskeisiä piirteitä, ja tutkimukset ovat osoittaneet, että varhainen temperamenttipiirre negatiivinen reaktiivisuus ennustaa tarkkaamattomuutta ja hyperaktiivisuutta taaperoiässä (Joseph ym., 2023). Toiminnanohjauksen kehityksen tekijöiden ymmärtäminen vauvaiästä lähtien voi tarjota arvokasta tietoa yksilöllisistä kehityspoluista ja auttaa tunnistamaan varhaisia riskitekijöitä myöhemmille vaikeuksille. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin, miten vauvaiässä havaittu (Lab-TAB, Goldsmith & Rothbart, 1999) ja vanhempien raportoima (IBQ-R SF, Putnam ym., 2014) negatiivinen reaktiivisuus ennusti toiminnanohjausta leikki-iässä normaali-väestössä. Toiminnanohjausta mitattiin 5-vuotiailla Spin the Pots- ja Delay of Gratification -tehtävillä (Beck et al., 2011; Hughes & Ensor, 2005), EF Touch -tehtävillä (Willoughby et al., 2012) sekä vanhempien täyttämällä BRIEF-2-kyselyllä (Gioia ym., 2015). Tutkimuksen tuloksena vanhemman raportoima korkeampi negatiivinen reaktiivisuus vauvaiässä oli yhteydessä suurempiin haasteisiin toiminnanohjauksessa.

Lapsen vuorovaikutuskäyttäytymisen yhteydet kielen kehitykseen ja käyttäytymisen ja tunne-elämän oireisiin kehityksellisessä kielihäiriössä

Suvi Jokihaka

Itä-Suomen yliopisto

Kehityksellinen kielihäiriö (developmental language disorder, DLD) on yleisimpiä neurokehityksellisiä häiriötä. Vanhempi-lapsi vuorovaikutus luo pohjan lapsen hyvälle kehitykselle, silti sen suojaavasta vaikutuksesta DLD-lasten kehitykselle tiedetään vähän. Esitys käsittää tuloksia kahdesta osatutkimuksesta, missä selvitettiin lapsen ja vanhemman toiminnan sekä dyadisen vuorovaikutuksen yhteyksiä 3–6-vuotiaiden DLD-lasten (n=97) (1) kielen kehitykseen ja (2) käyttäytymisen ja tunne-elämän oireisiin. Aineisto on osa HUSin Helsinki Longitudinal SLI-study-

seurantatutkimusta ja koostui standardoiduista testi- ja kyselylomakkeista sekä vuorovaikutusvideoinnista. Kielen kehityksen regressiomallinnuksessa lapsen osallistuvuudella, vanhemman supportiivisuudella ja harmonisella vanhempi-lapsi vuorovaikutussuhteella oli useita yhteyksiä parempaan kielelliseen taitotasoon poikkeileikkauksessa (3–6 v.) ja seurannassa (6–7 v.). Käyttäytymisen ja tunne-elämän oireiden koneoppimismallinnus (random forest) osoitti, että vanhemman sensitiivisyyden ja supportiivisuuden ohella lapsen innokkuus, sinnikkyys ja myöntyväisyys olivat tärkeimpiä käyttäytymisen ja tunne-elämän oireiden esiintymistä ennustavia muuttujia. Lapsen kyky osallistua ja säädellä omaa toimintaansa vuorovaikutuksessa linkittyy parempaan kielen kehitykseen ja erottelee myös käyttäytymisen ja tunne-elämän oireiden esiintymistä.

Toiminnanohjauksen kehitys ja sen yhteydet lapsen sosioemotionaaliseen kehitykseen varhaislapsuudessa

Maija Vilpas

Turun yliopisto

Toiminnanohjaus kehittyy nopeasti etenkin varhaislapsuudessa ja sen merkitys sekä tunne-elämän kehitykseen että oppimiseen on keskeinen. Kuitenkin tutkimusta etenkin varhaisesta toiminnanohjauksesta ja sen yhteyksistä lapsen tunne-elämän kehitykseen on vielä vähän. Tässä tutkimuksessa tutkittiin varhaislapsuuden toiminnanohjauksen kehityksen yhteyttä sosioemotionaalisiin oireisiin lapsen ollessa viisivuotias. Tutkimus (n=830) on osa FinnBrain-syntymäkohorttitutkimusta. Toiminnanohjausta mitattiin tehtävien avulla 8kk, 2.5 vuoden ja 5 vuoden iässä. Pohjautuen aikaisempaan työhön samasta aineistosta, lasten varhaisesta toiminnanohjauksesta tunnistettiin kolme kehitysprofiilia: keskitasoa heikommat toiminnanohjaustaidot kaikissa ikäpisteissä (14.2%), sekä kaksi keskitasoisien toiminnanohjaustaitojen profiilia, jotka erosivat toisistaan 5-vuotiaana mitatun työmuistisuoriutumisen suhteen (korkeampi suoriutuminen 29.8%, heikompi suoriutuminen 56%) (Karonen ym., 2025). Lapsen sosioemotionaalisia oireita mitattiin viiden vuoden iässä kahdella vanhemman täyttämällä kyselyllä: Child Behavior Checklist (CBCL) ja Vahvuudet ja vaikeudet (SDQ). Tulokset osoittivat, että toiminnanohjauksen varhaiskehitys ennen kouluikää oli yhteydessä ulospäin suuntautuneisiin oireisiin viiden vuoden iässä. Lapsilla, joilla oli keskitasoa heikommat toiminnanohjaustaidot, oli enemmän ulospäin suuntautuneita oireita kuin lapsilla, joiden toiminnanohjaustaidot olivat keskitasoisia.

Itsesäätelyn ja vanhemmilta saadun tuen merkitys nuoren koulumenestyksessä

Saara Haapanen

Jyväskylän yliopisto

Itsesäätelyn tiedetään olevan yhteydessä koulumenestykseen, mutta vanhempien tuen roolia on tässä yhteydessä tutkittu vähän, etenkin nuorilla.

Nuoria (n=190) seurattiin 6. luokalta 7. luokalle koulusiirtymän yli. Nuorten toiminnanohjaustaitoja (työmuisti, inhibitio, kognitiivinen joustavuus) mitattiin standardoiduilla testeillä. Nuorten vanhemmat raportoivat nuoren itsesäätelystä kotona tapahtuvissa oppimistilanteissa sekä itse antamastaan tuesta nuoren koti-tehtävien aikana (autonomian tukeminen, psykologinen kontrolli, omat tunteet tilanteessa). Nuorten kouluarvosanat saatiin rekistereistä.

Alustavat tulokset osoittivat, että nuoren matalampi kognitiivinen joustavuus oli yhteydessä heikompaan koulumenestykseen, matalampaan vanhemmilta saatuun autonomian tukeen ja korkeampaan vanhemman psykologiseen kontrolliin. Vanhemmat, jotka raportoivat nuoren itsesäätelyn heikommaksi, raportoivat myös enemmän negatiivisia tunteita ja korkeampaa psykologista kontrollia. Lisäksi vanhemman psykologinen kontrolli oli yhteydessä heikompaan nuoren koulumenestykseen.

Tulokset syventävät ymmärrystä nuorten itsesäätelyn ja koulumenestyksen yhteydestä, sekä vanhemman tuen roolista siinä. Tulosten avulla voidaan antaa kohdennetumpaa tietoa vanhemmille siitä, miten tukea itsesäätelyn tai oppimisen haasteita kokevaa nuorta oppimistilanteissa.

Musiikki lasten ja nuorten psykososiaalisessa kehityksessä

Puheenjohtaja: Suvi Saarikallio

Jyväskylän yliopisto

Symposiumin abstrakti

Musiikki aktivoi niin kognitiivista prosessointia, tunnekokemuksia, kuin kehon liikettä. Jyväskylän ja Helsingin yliopistojen yhteinen Musiikin, mielen, kehon, ja aivojen tutkimuksen huippuyksikkö testaa musiikin monitasoisia vaikutuksia ja pyrkii tunnistamaan musiikin vaikutusmekanismeja. Tässä symposiumissa keskitymme musiikin rooliin osana lasten ja nuorten kehitystä, erityisesti psykososiaalisen kehityksen näkökulmista. Paula Virtalan puheenvuoro tarkastelee musiikki-intervention vaikutuksia vauva- ja taaperoiän kielen kehitykseen ja sosioemotionaalisiin tekijöihin. Alicia Lucendo Noriega esittelee päiväkodeissa toteutetun musiikki- ja liikuntaintervention vaikutuksista lasten sosiaalisten taitojen kehitykseen. Emily Clementsin kokeellinen tutkimus testaa musiikin rytmisten ja kehollisten elementtien vaikutusta 4-7-vuotiaiden lasten tarkkaavaisuuden tukemiseen. Dana Swarbrick esittelee kirjallisuuskatsauksen, jossa on kartoitettu millaisten käsitteiden kautta tutkijat ovat lähestyneet musiikin merkitystä nuorten psykososiaaliselle kehitykselle. Marianne Taipale esittelee kokeellisen tutkimuksen musiikin kuuntelun ja podcastien kuuntelun vaikutuksesta nuorten stressin lievitykseen ja Margarida Baltazar syventyy musiikin mahdollisuuksiin tukea nuoruusiän kehitystä emotionaalisen granulariteetin ja emotionaalisen kompleksisuuden näkökulmasta. Symposium on monipuolinen katsaus musiikin psykososiaalisiin vaikutuksiin osana lasten ja nuorten kehitystä ja hyvinvointia. Yhteisessä keskustelussa pohditaan vaikutusten ja vaikutusmekanismien tutkimusta osana lasten ja nuorten musiikillista kokemusmaailmaa ja arkielämän kokonaisuutta.

Vauva- ja taaperoiän musiikkitoiminta kielen kehityksen tukena – ensimmäisiä tuloksia Vauhtivauva-hankkeesta

Paula Virtala

Helsingin yliopisto

Perinnölliseen lukivaikeuteen liittyy kielen ja lukemisen vaikeuksia ja kumulatiivisesti psykososiaalisia ongelmia. Kielen kehityksen kannalta etenkin vauvaikä on erityistä herkkyyuskautta, jolloin luki- ja kielihäiriöiden merkkejä nähdään jo

aivotoiminnan tasolla. Musiikkitoiminta voi tukea kieli- ja lukutaitoja ja voisi kenties ennaltaehkäistä luki- ja kielihäiriöitä, mutta satunnaistetut kontrolloidut tutkimukset pienillä lapsilla ja riskiryhmissä ovat pitkälti puuttuneet. Vauhtivauva-tutkimuksessa selvitetään, miten ryhmämuotoiset musiikkitoiminnot verrattuna muuhun palkitsevaan ryhmämuotoiseen toimintaan vaikuttavat kielen ja aivojen kehitykseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen vauva- ja taaperoiässä, ja miten geneettinen lukivaikeusriski ja interventioiden ajoitus muokkaavat vaikutuksia. Tutkimukseen rekrytoitiin noin 150 lasta vuosina 2024–2025. Puolivuotisten interventioiden vaikutuksia on tutkittu kyselylomakkein, kielellisin testein sekä aivosähkökäyrän avulla. Ensimmäiset tulokset kertovat musiikki-intervention vaikutuksista kielen kehitykseen ja sosioemotionaalisiin tekijöihin 8–18 kuukauden iässä, ja siitä miten perinnöllinen lukivaikeusriski muokkaa vaikutuksia. Tutkimus tuo näyttöön perustuvaa tietoa varhaisen musiikkitoiminnan luki- ja kielihäiriöitä ehkäisevästä vaikutuksesta auttaen optimaalisen varhaiskuntoutuksen suunnittelussa.

MUSPRO – Musiikki ja liikunta päiväkotikäisten lasten vuorovaikutustaitojen vahvistajana

Alicia Lucedo-Noriega¹ & Tanja Linnavalli²

¹University of Jyväskylä

²University of Helsinki

How social-emotional (SE) development is embedded in early childhood music education has received increasing interest in recent years. The MUSPRO – music, sports and prosocial behavior – project is introduced as an example of a longitudinal action research, exploring how weekly music or physical education (PE) activities might be associated with children’s SE development. Study participants (four-year-old children, $n=116$) were block-randomised into music, PE or control groups, participating in these weekly lessons for two years. Data was collected at three different times, involving measurements done by children associated with their social-emotional development, executive functions and language skills; and early childhood staff reports on children’s prosocial behavior. The music and PE teachers also completed weekly reflections after each lesson. The preliminary findings from this longitudinal project will be presented, highlighting the implications for the timely topic of social-emotional experience and music engagement as well as on conducting research in naturalistic settings.

MUSIIKKITAUKO – Musical cues to assist children’s abilities in effortful control

Emily Clements

University of Jyväskylä

Music may support early childhood development, but the mechanisms remain poorly understood. Preschool children (n=58) ages 4-7, with and without developmental disabilities participated in a laboratory study exploring how musical (sung) and non-musical (spoken) cues affected their performance in a set of effortful control tasks. Trained facilitators guided participants to complete activities targeting start-stop skills, task switching skills, or motor speed modulation skills. Start-stop activities, for example, comprised either jumping on a trampoline or playing a colorful paddle drum and following the facilitators’ instructions of when to start or stop. Instructions were either sung to a melody implying an authentic (V-I) musical cadence, or spoken in a neutral tone. Preliminary results show a pattern of significant (p range from .035 to $< .001$) differences between sung and spoken cues in how quickly participants responded to the cue in start-stop and task switching tasks, with sung cues yielding quicker responses from participants.

Conceptualizing and measuring young people’s social-emotional development through music: Scoping Review

Dana Swarbrick

University of Jyväskylä

Music is used by young people as a daily resource for supporting social and emotional development. In this PRISMA guided scoping review, we aim to examine conceptualizations and measures of youth social and emotional development in music research. We searched 5 databases for research on how musical engagement relates to social-emotional development in young people (aged 10-24). Both quantitative and qualitative research was included. 1366 articles were identified and underwent title and abstract screening. Given the volume of research, we narrowed the inclusion criteria to the last 10 years which resulted in excluding 264 studies. 433 studies were full-text screened. 310 studies are currently undergoing data extraction to map their conceptual focuses, frameworks, and measures. This review

will contribute to research on how music relates to youth social and emotional development by offering a catalog of existing conceptualizations and measures and providing recommendations for future work in this field.

Music and podcast listening for stress alleviation in young adults

Marianne Taipale

University of Jyväskylä

Music listening is commonly used for emotion regulation, but the stress alleviating effects are not fully defined. Podcasts are studied less overall, and comparative studies investigating these listening modalities together are lacking. We investigated stress alleviation with music and podcast listening among young adults (18–30 years old, N = 60), that listened to self-selected music or a preferred podcast for 20 minutes after a stress induction. Stress alleviation was also investigated in relation to participants' anxiety and previous music use for mood regulation. Both listening modalities were effective in stress alleviation, according to physiological and self-reported measures. Some differences between them were discovered: music listening led to more positive valence, and less tiredness than podcast. Using music frequently for mood regulation linked to more pleasant stress alleviation with music, and higher anxiety levels were linked with stronger stress induction and stress alleviation.

Emotional complexity and granularity in adolescence and early adulthood in relation to richer emotional lives and well-being.

Margarida Baltazar

University of Jyväskylä

Music listening provides rich and nuanced experiences in young people's lives. This presentation introduces two studies examining emotional abilities relevant to adolescents' well-being. Study 1 examined emotional granularity in the perception of musical emotions among 8th graders (N=61), alongside personality and emotional competencies. The ability to label music excerpts precisely depended on neuroticism for negative emotions, empathy for positive emotions, and alexithymia for mellow emotions. Study 2 investigated emotional complexity (EC) in responses to personally meaningful music (N=673, 16-25yo) together with measures of

personality, cultural orientation, and functions of music. EC was highly prevalent in the responses and was associated with lower conscientiousness and higher vertical individualism. The functions attributed to the music piece (e.g. trigger memories) substantially shaped experienced EC. Together, these studies highlight the intricate relationship between music, emotions, and individual variability, with implications for supporting richer emotional lives and well-being in youth.

Modernin työelämän haasteet psykologisesta perspektiivistä

Puheenjohtaja: Mari Herttalampi

Jyväskylän yliopisto

Symposiumin abstrakti

Muuttuva työelämä asettaa työntekijöille yhä monimuotoisempia sosiaalisia, psykologisia ja eettisiä vaatimuksia. Tämä symposium kokoaa yhteen neljä tutkimusta, jotka tarkastelevat työhyvinvointia ajankohtaisten kuormitustekijöiden ja voimavarojen näkökulmista. Ensimmäinen esitys perustuu laajaan suomalaiseen työntekijäaineistoon (n = 10 935) ja osoittaa, että työyksinäisyys on merkittävä hyvinvoinnin haaste: neljäsosa työntekijöistä kokee sitä ainakin toisinaan. Sosiaalisen tuen puute, työpaikkakiusaaminen, etätyö ja ylisitoutuminen työhön ennustavat työyksinäisyyttä, joka puolestaan on yhteydessä korkeampaan työuupumukseen. Toisessa esityksessä tarkastellaan kokousten aiheuttamaa kuormitusta päiväkirjatutkimuksella (n = 107). Runsas kokousmäärä vaikeutti kokouksista irrottautumista, mikä lisäsi saman päivän uupumusoireita ja heikensi koettua suoriutumista. Multitaskaus kokousten aikana oli niin ikään haitallista. Kolmas esitys tarkastelee työkriittisyyden ja psykologisen joustavuuden yhteyksiä kestäväen uran indikaattoreihin (n = 2390). Korkea psykologinen joustavuus ennusti myönteisiä hyvinvointi- ja suoriutumistuloksia riippumatta työkriittisyyden tasosta. Toisaalta tulokset haastavat näkemyksen työkriittisyydestä yksiselitteisesti riskitekijänä kestävien urien ja hyvinvoinnin kannalta. Neljännessä esityksessä esitellään työyhteisöinterventio eettisen kuormituksen vähentämiseksi. Käynnissä oleva pilottitutkimus tulee selvittämään intervention vaikuttavuutta monimenetelmäisesti kyselyin ja haastatteluin, tavoitteena kehittää mallia sen laajempaa käyttöä varten. Symposium tarjoaa kokonaiskuvan siitä, miten ajankohtaisiin työelämän haasteisiin tulisi vastata: ylläpitämällä yhteisöllisyyttä, huolehtimalla palautumista edistävistä rakenteista, tuemalla yksilöllisiä asenteita työtä kohtaan sekä tarjoamalla mahdollisuuksia tehdä työtä arvojen mukaisesti. Symposium avaa uusia suuntia tutkimukselle ja käytännön kehittämistyölle kohti inhimillisesti ja eettisesti kestävämpää työelämää.

Työyksinäisyyden yleisyys, ennustajat ja yhteydet työuupumukseen Suomessa

Saija Mauno^{1,2}, Anjali Rameshbabu³ & Anne Mäkikangas⁴

¹Tampereen yliopisto

²Jyväskylän yliopisto

³Oregon Health & Science University

⁴Tampereen yliopisto

Yksinäisyys yhteiskunnassa, mutta myös työelämässä, on yksi aikamme keskeisimmistä elämän laadun haasteista. Moderni työelämä etätöineen ja tehokkuusvaatimuksineen haastaa sosiaalisia suhteita organisaatioissa, mikä voi johtaa työyksinäisyyden kokemuksiin, heijastuen edelleen kielteisesti henkilöstön hyvinvointiin ja työterveyteen. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin suomalaisten työntekijöiden kokemaa työyksinäisyyttä laajassa monialaisessa aineistossa (n = 10 935). Tutkimme työyksinäisyyden yleisyyttä eri toimialoilla, sen ennustajia ja yhteyksiä työuupumukseen. Tutkimus perustuu laajaan poikkileikkausaineistoon, joka kerättiin vuonna 2024. Aineistoa analysoitiin varianssi- ja regressioanalyysillä. Tulokset osoittivat, että 25 % tutkittavista koki työyksinäisyyttä toisinaan/usein. Työyksinäisyyden yleisyydessä oli myös toimialakohtaisia eroja. Psykososiaaliset työolotekijät, kuten sosiaalisen tuen puute työssä ja työpaikkakiusaamisen kokemukset, olivat yhteydessä suurempaan työyksinäisyyteen. Lisäksi etätöiden tekeminen ja ylisitoutuminen työhön (työholismi) ennakoivat suurempaa työyksinäisyyttä. Odotetusti työyksinäisyys oli yhteydessä korkeampaan työuupumukseen. Organisaatioiden tulee panostaa yhteisöllisyydestä huolehtimiseen ja sosiaalisiin interventioihin työyksinäisyyden vähentämiseksi. Työyksinäisyyden kokemuksia on hyvä myös kartoittaa säännöllisesti esim. henkilöstökyselyissä.

Kokouksista irrottautumisen ja multitaskauksen vaikutukset työuupumukseen ja työssä suoriutumiseen

Laura Hirva^{1,2}, Anne Casper³, Sanna Markkula^{1,4}, Saija Mauno^{1,4} & Anne Mäkikangas¹

¹Tampereen yliopisto

²Itä-Suomen yliopisto

³Free University of Berlin

⁴Jyväskylän yliopisto

Kokouksilla on työelämässä kaksijakoinen rooli: ne voivat lisätä kuormitusta ja heikentää hyvinvointia, mutta myös tukea suoriutumista ja yhteistyötä. Etä- ja hybridityön yleistyminen on lisännyt kokousten määrää, mikä korostaa tarvetta tarkastella kokousten hyvinvointi- ja tuottavuusvaikutuksia. Tutkimme kokouksista irrottautumisen sekä kokousten aikaisen multitaskauksen yhteyksiä työuupumukseen ja itsearvioituun työssä suoriutumiseen. Aineisto (n = 107) kerättiin kahdella päivittäisellä kyselyllä yhden työviikon ajan (ennen ja jälkeen työpäivän), ja analysoitiin monitasoisella polkumallinnuksella. Tulokset osoittivat, että kokouksista irrottautuminen ennusti vähäisempää työuupumusta ja parempaa koettua suoriutumista saman työpäivän aikana. Suurempi kokousmäärä vaikeutti irrottautumista, mikä oli yhteydessä heikompaan hyvinvointiin ja suoriutumiseen. Lisäksi kokousten aikaisella multitaskauksella havaittiin kielteisiä vaikutuksia niin työhyvinvoinnille kuin suoriutumiselle. Etenkin kokousintensiivisessä työssä on huomioitava kokouksista irrottautuminen tärkeänä palautumista tukevana mekanismina. Näin ollen organisaatioissa on syytä panostaa esimerkiksi kokousten tauotuksen suunnitteluun, sekä pyrkiä kohtuullistamaan kokousten määrää siten, että osallistujat eivät koe tarvetta muiden työtehtävien tekemiseen kokousten aikana.

Onko työkriittisyys riski vai mahdollisuus inhimillisesti kestävän uran kannalta?

Johanna Rantanen¹, Johan Heikkala¹, Tino Hyppönen¹, Emilia Toivonen¹, Sanna Markkula^{1,2}, Päivi Lappalainen¹ & Raimo Lappalainen¹

¹Jyväskylän yliopisto

²Tampereen yliopisto

Tässä esityksessä pohditaan otsikon kysymystä pohjautuen suomalaisia työntekijöitä hyvin edustavan (n = 2390, 43 % naisia) aineiston tuloksiin työkriittisyydestä, työssä koetusta psykologisesta joustavuudesta ja kestävän uran indikaattoreista (työhyvinvointi, työssä suoriutuminen, työpaikan ja alan vaihtoaikeet, elämäntyytyväisyys). Konfirmatorinen faktorianalyysi vahvisti suomalaisissa työntekijäaineistoissa aiemmin validoimattomien työkriittisyyden ja työssä koetun psykologisen joustavuuden mittareiden psykometristen ominaisuuksien olevan hyviä. Merkittävä enemmistö vastaajista oli mittarikeskiarvoihin perustuen vähintään jokseenkin työkriittisiä (75 %) sekä melko joustavia työssään (77 %). Lisäksi latentti profiilianalyysi ja monimuuttujainen kovarianssianalyysi yhdessä osoittivat, että korkea työkriittisyys yhdistyneenä korkeaan psykologiseen joustavuuteen työssä oli yhtä

lailla suotuisasti yhteydessä kestävän uran indikaattoreihin kuin matalan työkriittisyyden ja korkean psykologisen joustavuuden yhdistelmä. Nämä tulokset kokonaisuudessaan toisaalta korostavat työssä koetun psykologisen joustavuuden vahvaa voimavaraistavaa luonnetta mutta toisaalta tuovat kiinnostavasti esiin myös sen, että korkeaa työkriittisyyttä ei voida pitää yksiselitteisesti riskitekijänä yksilöiden kestävien urien ja hyvinvoinnin kannalta.

Eettisen kuormituksen vähentäminen yhteisöllisen työpaikkaintervention keinoin

Mari Herttalampi¹, Risto Nikunlaakso², Eveliina Vänskä¹, Eveliina Peltoniemi¹, Sirpa Kannasoja² & Jaana Laitinen²

¹Jyväskylän yliopisto

²Työterveyslaitos

Työntekijöiden kokema eettinen kuormitus on kasvava huolenaihe työelämässä, erityisesti ammateissa, joissa rakenteelliset rajoitteet vaikeuttavat eettisestä toimintaa. Kun yksilön eettiset periaatteet ovat ristiriidassa esimerkiksi toimintaympäristön

vaatimusten kanssa, tämä jännite voi johtaa heikentyneeseen hyvinvointiin. Vaikka ilmiötä on tutkittu laajasti, interventiotutkimusta eettisen kuormituksen vähentämiseksi on tehty vain vähän. Esityksessä esitellään uusi työyhteisöinterventio, joka auttaa työntekijöitä tunnistamaan, käsittelemään ja vähentämään eettistä kuormitusta työssä. Interventio rakentuu toiminnan teorian ja kehittävän työntutkimuksen viitekehykseen, jotka tarjoavat välineitä työssä esiintyvien ristiriitojen tunnistamiseen, yhteiseen reflektioon ja käytännön kehittämistyöhön työyhteisössä. Interventio koostuu seitsemästä temaattisesta työpajasta, joissa valmentajat tukevat tiimejä systemaattisessa, osallistavassa ja kokeilevassa kehittämisprosessissa. Interventiota pilotoidaan tutkimushankkeessa, johon osallistuu kahdeksan sosiaalityöntekijöiden ryhmää kolmelta hyvinvointialueelta. Sen vaikuttavuutta arvioidaan monimenetelmäisesti kyselyillä ja haastatteluilla intervention alussa, lopussa ja viivästetyssä seurannassa. Tavoitteena on tunnistaa yhteisöllistä kehittämistä edistäviä ja estäviä tekijöitä, arvioida intervention vaikutuksia sekä kehittää mallia laajempaa käyttöä varten.

Synkordia: Näkökulmia psykoterapioiden integraatioon

Puheenjohtaja: Selma Gaily-Luoma

Jyväskylän yliopisto

Symposiumin abstrakti

Psykoterapiatutkimuksen keskeinen juonne on 2000-luvulla ollut psykoterapioiden integraatio eli yritykset ymmärtävät toisalta psykoterapioiden yhteisiä vaikuttavia elementtejä ja toisalta sitä mahdollisuuksien avaruutta, jonka erilaisten vaikuttaviksi osoitettujen työtapojen olemassaolo psykoterapeutin ulottuville avaa. Vuonna 2025 perustettiin ensimmäinen suomenkielinen aiheeseen keskittyvä tieteellinen aikakausjulkaisu, Synkordia: Psykoterapioiden integraation lehti.

Symposium esittelee kolme alkuperäistutkimusta, jotka lähestyvät kysymystä psykoterapioiden integraatiosta eri kulmista. Ensimmäinen esitys tarkastelee psykoterapian peruskysymyksiä filosofian työkaluin ja eettisen dissosiaation ja eettisen toimijuuden käsitteiden kautta. Toisessa esityksessä tutkitaan itsemääräämisteorian sovellettavuutta psykoterapeutin toiminnan ohjenuorana ja yhteensovittamisen haasteita eri psykoterapiateorioiden kanssa. Kolmannessa esityksessä näytetään, miten kahden työnhajaan erilaiset käyttöteoriat ohjaavat käsitteellistystä ja nostavat esiin erilaisia puolia psykoterapiatapauksesta työnhauksessa.

Yhdessä symposiumin esitykset tarjoavat näkymän siihen, miten moniulotteista psykoterapioiden integraation tutkimusta Suomessa tehdään. Samalla ne antavat psykoterapeuteille ja psykoterapiasta kiinnostuneille ammattilaisille käsitteellisiä välineitä psykoterapian, psykoterapiasuhteen ja psykoterapian työnhauksen ymmärtämiseen integroivista näkökulmista.

”Miten peli jatkuu?” – Wittgenstein, toimijuus ja eettinen dissosiaatio psykoterapiassa

Petri Myllyniemi

Tampereen yliopisto

Esitys pohjautuu Synkordia-lehden artikkeliin Myllyniemi (2026): ”Miten peli jatkuu?” – Wittgenstein, toimijuus ja eettinen dissosiaatio psykoterapiassa. Artikkelitarkastelee psykoterapian peruskysymyksiä Ludwig Wittgensteinin myöhäisemmän kielifilosofian näkökulmasta, erityisesti eettisen dissosiaation käsitteen avulla. Lähtökohtana on ajatus siitä, että Freudin esittämä psyyken rakenteellinen jako

mahdollistaa uudenlaisen kieliopillisen esittämistavan, jossa moraalinen toimijuus jakautuu usealle osatekijälle. Tätä kieliopillista rakennetta – eettistä dissosiaatiota – ei tarkastella ontologisena väitteenä, vaan myöhemmän Wittgensteinin hengessä esittämisen tapana, joka kuitenkin muokkaa käsitystämme ihmisyydestä ja vastuullisuudesta.

Artikkelissa vertaillaan psykoanalyttista ja kognitiivista psykoterapiaa teoriataustan implikoiman kieliopin näkökulmasta, ja esitetään, että psykoterapian ydinhaaste ei ole ensisijaisesti oireiden hoito, vaan asiakkaan eettisen toimijuuden etsiminen tilanteissa, joissa yksiselitteinen subjekti ei riitä selittämään kokemuksen ja toiminnan ristiriitaisuutta.

Kohti perustarpeita tukevaa terapiasuhdetta: Relationaalinen synteesi psykoterapioiden integraatiosta

Édua Holmström

Jyväskylän yliopisto

Esitys pohjautuu artikkelikäsitelmään. Artikkelissa esitellään itsemääräämisteoriat ja sen mahdollinen hyödyntäminen terapeutin toiminnan ohjenuorana. Lisäksi tarkastellaan, miten itsemääräämisteoriatutkimuksen metodologiset sitoumukset ovat tähän asti rajoittaneet potilaan perustarpeita tukevan terapeutin toiminnan teorian kehittämistä.

Esitän, miten rajallinen teoreettinen perehtyneisyys psykoterapeuttiin viitekehysiin ja niiden integraation ongelmiin on osaltaan estänyt tämän potentiaalisen systemaattisen hyödyntämisen. Artikkelin ensimmäisessä osassa hahmotellaan tällaisen terapeutin toiminnan teorian kolme keskeistä osatekijää. Toisessa osassa tarkastellaan tunnekeskeistä teoriaa sekä klassista psykoanalyysia itsemääräämisteorian näkökulmasta, ja analysoidaan näiden psykoterapeuttien viitekehysten yhtymäkohtia itsemääräämisteorian sekä niiden rajoituksia potilaan eri perustarpeiden tukemisessa.

Tämän jälkeen käsitellään objektiiviteoriaa ja interpersoonallista teoriaa klassisen psykoanalyysin korjausyrityksinä sekä niihin liittyviä uusia jännitteitä perustarpeiden näkökulmasta. Lopuksi kuvataan relationaalisen psykoanalyysin integratiivisesti rakentuneita terapeutin toiminnan aspekteja, jotka pyrkivät tukemaan potilaan kolmea perustarvetta samanaikaisesti. Pohdinnassa arvioidaan katsauksen merkitystä psykoterapioiden integraation kannalta sekä

itseäänmäärittämisteorian potentiaalia yleisenä terapeuttista toimintaa jäsentävänä teorianä.

Käyttöteoriat psykoterapian työnohjauksessa

Soile Tikkanen, Harri Valkonen¹ & Mikael Leiman²

¹Jyväskylän yliopisto

²Itä-Suomen yliopisto

Esitys pohjautuu Synkordia-lehden artikkeliin Tikkanen, Valkonen & Leiman (2026): Käyttöteoriat psykoterapian työnohjauksessa. Artikkelin kuvaava kahta psykoterapian työnohjauksistuntoa. Yhteisenä aineistona oli 2,5 vuotta jatkuneen psykoterapian kolmannen käynnin tallenne ja sen litteraatio.

Tavoitteena oli tutkia, mitä samasta tallenneaineistosta nousee psykoterapian tapausjäsentelyn ja työnohjauksen prosessiin, kun kahden työnohjaajan julki-tuodut teoreettiset lähtökohdat ohjaustyössä olivat keskeisiltä osiltaan samankal-taiset pohjautuen dialogisen sekvenssianalyysin käsitteille.

Tallennettujen ja litteroitujen työnohjauksistuntojen vertailevan analyysin tu-loksina todettiin, että työnohjaajien kuvaukset asiakkaan ongelmia ja oireita ylläpi-tävistä asetelmista ja suojautumisen tavoista hahmottuivat dialogisen sekvenssi-analyysin käsittein. Eroja havaittiin siinä, miten työnohjaajien erilaiset käyttöteo-riat tulivat näkyviin tapauksen ymmärtämisessä. Työnohjaaja A viittasi psykoanalyttikko D. Winnicottiin kuvatessaan asiakkaan vaikeutta luottaa siihen, että maailma on vastaanottava ja vastavuoroinen ja toinen häntä varten. Työnoh-jaaja B:n teoreettiset työkalut löytyivät psykopatologian tasoa painottavan psyko-dynaamisen teorian suunnasta, ja tarkastelua ohjasi hypoteesi integroitumattoman mielen toiminnasta. Työnohjaajien erilaiset lähestymistavat nostivat samasta ai-neistosta erilaisia puolia ja ehdotuksia terapiatyöskentelylle.

Brain imaging as a window into individual differences in reading development and reading remediation

Ken R. Pugh

University of Connecticut, Yale University School of Medicine, Haskins Labs

Kutsusymposiumin abstrakti

Good reading skills are crucial for success in the modern world. Reading disability (RD) is characterized as a brain-based difficulty in acquiring fluent decoding skill, usually associated with problems in operating on the phonological structures of language. I will review research from our lab and others which indicates that atypically developing RD children fail to develop key left hemisphere brain “circuits” that, in typically developing (TD) readers, come online to support skilled reading. New discoveries on how genetic, neurobiological, and environment factors impact early language development and later reading outcomes will be discussed in this context. I will also present an overview of the latest research from our lab on the brain-basis of treatment and remediation of language and reading difficulties (in multiple languages), including new research using multi-modal brain imaging during learning with the larger goal of tailoring instruction to individual differences in brain organization.

Kehityopsykologinen näkökulma psykologisen tiedon soveltamiseen

Lea Pulkkinen

Kutsusymposiumin abstrakti

Kehityopsykologinen näkökulma on eteenpäin avautuva, joskin kehityopsykologista tietoa voidaan käyttää myös takautuvasti kliinisessä työssä, kun pyritään ymmärtämään ihmisen elämän polkuja. Kehitystä edistävän tiedon soveltajia ovat vanhempien ohella varsinkin kasvatus-, opetus-, neuvola-, sosiaali- ja rikosseuraamustyötä tekevät, lasten kasvatusta koskevien suunnitelmien perusteiden kirjoittajat sekä päätöksentekijät, jotka arvioivat lapsen etua ja päätösten lapsivaikutuksia. Kriittisiä kysymyksiä ovat, millaista tietoa sovelletaan ja mistä tietoa saadaan. Vanhempien tiedollisesta valmennuksesta lapsen kehityksen ymmärtämiseen ei vastaa mikään koulutusinstituutio, ja tämän tiedon puute voi vaivata myös akateemista koulutusta. Tutkinnot suoritetaan nykyisin tieteenalapohjaisissa koulutusohjelmissa eikä useita aineita opiskelemalla, kuten ennen. Koulutuksen sisällön tarkastelu voi havahduttaa huomaamaan kehityopsykologisen tiedon puuttumisen jopa sellaisiin tehtäviin valmistautuvilta, joiden keskeinen työ on kehityksen tukemista. Looginen johtopäätös on, että kehityopsykologista koulutusta pitäisi lisätä, mutta tiedon soveltaminen ei ole yksinkertaista. Se vaatii psykologien yhteistyötä soveltajien kanssa, kokeiluja ja interventioita, ja moninäkökulmaista tiimityötä. Sen toteutumisen edellytyksiä on tarpeen harkita monipuolisesti kehityopsykologisen tiedon käyttöön saamiseksi ja ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Lukutaidon arviointi ja tuen suunnittelu psykologin työssä

Puheenjohtaja: Riikka Heikkilä¹

Nina Kultti-Lavikainen¹

¹ Niilo Mäki Instituutti

Työpajan abstrakti

Työpajassa perehdytään lukutaidon arviointiin ja tuen suunnittelun periaatteisiin psykologin työn näkökulmasta. Työpaja alkaa alustuksella lukutaidon kehittymisestä ja lukivaikeuksien ilmenemisestä ja jatkuu yhteisellä keskustelulla psykologin roolista lukutaidon arvioinnissa ja tukemisessa. Pajassa pääset myös tutustumaan uusimpiin lukihankkeisiin (esimerkiksi etämuotoiseen ryhmäkuntoutukseen) sekä lukutaidon arvioinnin ja tuen menetelmiin. Käytännön harjoituksissa on mahdollisuus kokeilla menetelmiä käytännössä sekä saada vastauksia käytännön kysymyksiin lukutaidon arvioinnista ja tukemisesta.

Näkökulmia mielenterveyteen: haasteita ja mahdollisuuksia

Puheenjohtaja: Tomi Bergström

Jyväskylän yliopisto

Symposiumin abstrakti

Monialainen symposiumi kokoaa yhteen uutta tutkimusta mielenterveyden häiriöistä ja tavoistamme suhtautua niihin. Esitykset käsittelevät diagnostiikkaa, asenteita ja hoitoa niin historian, nykytilanteen kuin tulevaisuudenkin näkökulmista. Symposiumi tarkastelee mielenterveysongelmien diagnostiikan nousua keskeiseen asemaan historiantutkimuksen valossa, esittelee uusia empirisiä psykologisia tutkimustuloksia mielenterveyden häiriöiden stigmatisoinnista ja esittää yhteiskunnallisia kysymyksiä neuropsykiatrisuudesta suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Symposiumi hahmottelee myös uutta teoreettista viitekehystä, jonka avulla mielenterveysongelmia voitaisiin hahmottaa nykyistä kokonaisvaltaisemmin ja hoitoa suunnata tehokkaammin.

Psykiatrian toistuvat identiteettikriisit: historiantutkimuksen näkökulma

Mia Pohtola

Oulun yliopisto

Kriisipuhe psykiatrian ympärillä on lisääntynyt viime vuosina diagnostiikkaan liittyvien haasteiden, palvelukysynnän kasvun ja potilaiden eriarvoistumisen vuoksi. Väitöskirjani pohjalta historiallisen tarkastelun perusteella psykiatrialla on pitkä historia toistuviin identiteettikriiseihin. Ammatillinen identiteetti on muotoutunut kolmen päävaiheen, mielisairaala-, laajentumis- ja diagnostisen aikakauden, kautta 1800-luvun alkupuolelta vuoteen 2026. Näiden aikakausien aikana psykiatria on kohdannut kaksi merkittävää identiteettikriisiä, jolloin alan on täytynyt neuvotella omasta missiostaan, roolistaan, vastuustaan ja toimirajoistaan (Pohtola, 2025). Nyt edessä saattaa olla kolmas identiteettikriisi, jonka ytimessä ovat diagnostiikkaan liittyvät haasteet. Millaiset tekijät ovat aiempien identiteettikriisien taustalla, ja miten samat tekijät näkyvät nykypsykiatriassa? Psykiatrian identiteetin kehitysvaiheet ovat vaikuttaneet laajasti mielenterveyden ammattilaisten työhön sekä suuren yleisön käsityksiin mielenterveyden määritelmistä, diagnostiikasta ja hoidosta.

Laajemmassa kuvassa psykiatria kamppailee jatkuvasti yksilön rajaamisen ja yhteiskunnallisiin kysymyksiin osallistumisen välillä, mikä heijastaa tieteenalan moniulotteista ja ristiriitaista luonnetta.

Talousjärjestelmää koskevat uskomukset ennustavat mielenterveysongelmien stigmatisointia

Jussi Valtonen

Taideyliopisto

Asenteet mielenterveysongelmista kärsiviä kohtaan ovat yleisesti kielteisiä useista valistuskampanjoista huolimatta. Järjestelmän oikeuttamisen teorian (system justification theory) mukaan ihmiset ovat psykologisesti motivoituneita mieltämään vallitsevat yhteiskunnalliset ja sosiaaliset käytännöt reiluiksi ja tarkoituksenmukaisiksi. On esitetty, että järjestelmän oikeuttamisen teoria voisi auttaa selittämään, miksi mielenterveysongelmia stigmatisoidaan niin laajasti. Tutkimme järjestelmän oikeuttamista ja mielenterveysstigmaa kolmessa osatutkimuksessa (N = 1514; Valtonen, Azevedo & Jost, in press). Kahden kyselytutkimuksen mukaan, joista toiseen osallistui edustava otos aikuisia Yhdysvalloista, taipumus pitää nykyistä (amerikkalaista) talousjärjestelmää reiluna ja oikeudenmukaisena oli vahvin ja johdonmukaisin tekijä, joka ennusti kielteisiä reaktioita mielenterveysongelmia kärsiviä ihmisiä kohtaan. Kolmannessa osatutkimuksessa käytimme kokeellista asetelmaa. Esiitimme osallistujille kuvauksia esimerkkihenkilöistä, jotka täyttivät joko masennuksen tai sosiaalisen fobian diagnostiset kriteerit. Henkilön taloudellinen asema kuvattiin joko hyväksi tai huonoksi. Osallistujien reaktiot esimerkkihenkilöihin olivat kielteisempiä, kun heidän taloudellinen asemansa kuvattiin huonoksi, vaikka psykiatristen oireiden vaikeustaso ja työllisyys pidettiin samana. Tulokset tukevat näkemystä, jonka mukaan järjestelmän psykologinen oikeuttaminen on relevanttia mielenterveysongelmia koskevien asenteiden kannalta.

Holistinen viitekehys muuttaa tapaa, jolla päihdehäiriöitä ymmärretään ja hoidetaan

Piia Koivumäki

Jyväskylän yliopisto

Nykyinen päihdehoito nojaa reduktionistiseen malliin, jossa päihdehäiriöt halutaan palauttaa yksilön aivosairaudeksi. Tautidiagnostiikalla ne myös rinnastetaan muihin (aivo)sairauksiin. Hoidon tavoitteena on oireiden lievittäminen, koska oletettuun aivosairauteen ei ole parantavaa hoitoa. Aivosairausmallin on ajateltu vähentävän stigmaa. Kaikkia kroonisesti aivosairaana identiteetti ei kuitenkaan houkuta, ja se estää myös hoitoon hakeutumista. Päihdereduktionismin ongelma on, ettei päihdehäiriön taustalla olevia psyykkissosiaalisia ilmiöitä voida palauttaa yksittäisiin syihin kuten aivokemiaan tai oireluetteluihin. Kehittämäni holistinen addiktiokäsitys ja WHO:n suosittelema Avoin dialogi tarjoavat vaihtoehdon: päihdehäiriö ymmärretään yksilön aivotasoa laajempänä holistisena elämäntilanteen häiriönä, joka kehkeytyy aivojen, valintojen, suhteiden sekä elämänhistorian yhteisessä. Holistinen addiktiokäsitys ja Avoin dialogin hoitokäytäntö mahdollistavat uuden stigmaa murentavan ja kestävästä päihdevapautta vahvistavan lähestymistavan. Hoidon painopiste siirtyy haastavien elämäntilanteiden lievittämiseen ja vaikeiden päihdehäiriöiden ehkäisyyn varhaisen dialogisen kohtaamisen, kokonaisvaltaisen elämäntilanteen tarkastelun ja sosiaalisen kontekstin vahvistamisen kautta. Uusi lähestymistapa mahdollistaa stigmavapaiden eli kokemuksellisesti saavutettavampien palvelujen kehittämisen, jotka tavoittavat varhaisemmin ja laajemmin avun- tarvitsijoita.

Holistinen viitekehys muuttaa tapaa, jolla mielenterveyden häiriöitä ymmärretään ja hoidetaan

Tomi Bergström

Jyväskylän yliopisto

Nykyinen mielenterveyshoito nojaa reduktionistiseen viitekehukseen, jossa ihmisten kokemat vaikeudet palautetaan oirediagnooseihin. Hoidon tavoitteena on tällöin ensisijaisesti oireiden lievittäminen ja oletettuihin syytekijöihin vaikuttaminen. Vaikka lähestymistapa on palvelujärjestelmän näkökulmasta selkeä, se ohjaa runsaasti resursseja häiriöiden määrittelyyn, erikoistuneisiin yksiköihin ja ihmisten siirtelyyn. Reduktionistisen viitekehysten keskeisin ongelma on, ettei mielenterveyshäiriöiksi diagnosoituja psyykkisiä ja sosiaalisia ilmiöitä voida palauttaa yksittäisiin syytekijöihin. Lisäksi hoidon vaikuttavuutta selittävät usein menetelmistä ja ongelmista riippumattomat yhteistekijät, kuten konteksti, vuorovaikutussuhteen laatu ja odotukset. Maailman terveysjärjestö WHO:n suosittelema ja tulevassa Holistic Psychiatry (Routledge) monografiassani tarkemmin kuvattu holistinen viitekehys tarjoaa vaihtoehdon reduktionismille. Sen mukaan mielenterveyden häiriöt

ymmärretään dynaamisina ja emergentteinä tilanteina, jotka muotoutuvat yksilön, ihmissuhteiden, elämäntilanteen ja palvelujärjestelmän vuorovaikutuksessa. Hoidon painopiste siirtyy oireista haastavien tilanteiden muuttamiseen ja ennaltaehkäisyyn välittömän dialogisen kohtaamisen, toimijuuden vahvistamisen ja sosiaalisten suhteiden tukemisen kautta. Samalla mielenterveyshoidon yhteiset vaikuttavat tekijät voidaan optimoida ja resursseja siirtää määrittely- ja arviointityöstä sekä erikoistuneista hoitolinjastoista kokonaisvastuulliseen, tapaus- ja tilannekohtaiseen auttamiseen, jossa jatkuvuus säilyy.

Lasten ja nuorten sosioemotionaaliset ongelmat: Riski- ja suojaavat tekijät

Puheenjohtaja: Mari Tunkkari

Jyväskylän yliopisto

Symposiumin abstrakti

Lasten ja nuorten sosioemotionaaliset ongelmat viittaavat vaikeuksiin hallita ja säädellä tunteita sekä toimia vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Ne voivat ilmetä erilaisina sisäänpäin suuntautuneina oireina, kuten ahdistuksena ja alakuloisuutena, ulospäin suuntautuneina oireina kuten käytöshäiriöinä ja aggressiivisuutena, sekä vertaissuhteiden ongelmina, kuten kiusaamisena ja yksinäisyyden kokemuksena. Nämä oireet ja vertaissuhteiden ongelmat voivat edelleen heijastua oppimiseen sekä hyvinvointiin myös aikuisuudessa. Tämän symposiumin tavoitteena on lisätä ymmärrystä lasten ja nuorten sosioemotionaalisista ongelmista sekä niiden riski- ja suojaavista tekijöistä. Syvempi ymmärrys näistä tekijöistä eri ikäkausina voi auttaa löytämään keinoja, joilla edistää lasten ja nuorten hyvinvointia. Tämä symposium koostuu kolmesta esityksestä, joissa tarkastellaan aihetta eri näkökulmista sekä eri ikäisillä kohderyhmillä. Katja Tervahartialan esityksessä keskitytään yhdeksänvuotiaiden lasten sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden sekä kiusaamiskokemusten perusteella muodostettuihin profiileihin. Esityksessä tarkastellaan myös erilaisen perheeseen liittyvien riski- ja suojaavien tekijöiden kuten psyykkisen oireilun ja elämänlaadun yhteyttä näihin profiileihin. Emmi Koukkarin esityksessä tarkastellaan vanhempien tunteidensäätelystrategioiden sekä lapsen temperamentin yhteyttä lasten ja nuorten sosioemotionaaliseen toimintaan. Esityksen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä lapsen temperamentti- ja persoonallisuuden mahdollisesta suojaavasta roolista vanhempien tunteidenhallintastrategioiden ja lasten sosioemotionaalisten ongelmien välisessä yhteydessä. Mari Tunkkarin esityksessä keskitytään nuorten yksinäisyyden, koulupoissaolojen sekä sosioemotionaalisten ongelmien välisiin yhteyksiin koulusiirtymissä. Tarkoituksena on lisätä ymmärrystä siitä, millainen rooli nuorten sosioemotionaalisilla vaikeuksilla on yksinäisyyden ja koulupoissaolojen välisessä yhteydessä.

Kiusaamisen ja yksinäisyyden profiilit 9-vuotiailla sekä niiden yhteydet perhetekijöihin

Katja Tervahartiala^{1,2}

¹Turun yliopisto

²Jyväskylän yliopisto

Kiusatuksi joutuminen ja yksinäisyyden kokemukset voivat aiheuttaa merkittävää psyykkistä haittaa sekä heikentää hyvinvointia lapsuudessa ja myöhemmin elämässä. Tiedetään kuitenkin vielä melko vähän siitä, miten perhetekijät vaikuttavat lapsen alttiuteen kokea näitä haittoja. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin kiusatuksi joutumista, kiusaajana toimimista sekä yksinäisyyden kokemuksia 9-vuotiailla lapsilla. Tutkimukseen osallistui 783 lasta Turun yliopiston FinnBrain-tutkimuksesta. Lapset raportoivat kokemuksiaan kiusaamisesta sekä sosiaalisesta ja emotionaalista yksinäisyydestä, ja vanhemmat puolestaan kertoivat eri mittauspisteissä masennus- ja ahdistusoireistaan sekä elämänlaadustaan.

Alustavissa analyysissä tunnistettiin viisi erilaista profiilia. Suurin osa lapsista voi hyvin ja kuului ryhmiin, joissa kiusaamista tai yksinäisyyttä ei havaittu lainkaan tai vain vähäisesti. Osa lapsista kuitenkin kärsi kiusaamisesta ja he kokivat samanaikaisesti yksinäisyyttä. Lisäksi havaitsimme ryhmän lapsia, jotka eivät olleet joutuneet kiusatuiksi, mutta kokivat voimakkaampaa yksinäisyyttä kuin muut ryhmät. Seuraavaksi tarkastelemme, miten pitkän aikavälin perhetekijät, kuten vanhempien psyykkinen oireilu ja elämänlaatu, ennustavat lapsen kuulumista näihin ryhmiin. Saadun tutkimustiedon avulla voidaan kehittää entistä tehokkaampia toimintamalleja lasten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Vanhempien tunteidensäätelystrategiat ja lasten sosioemotionaalinen toiminta: temperamentin rooli

Emmi Koukkari

Jyväskylän yliopisto

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin vanhempien tunteidensäätelystrategioiden ja lapsen temperamentin roolia lasten sosioemotionaalisisessa toiminnassa. Tutkimuksen aineisto on osa Voiku-aineistoa. Osallistujina oli 623 vanhemman vastausta heidän 4–17-vuotiaista lapsistaan sekä 478 vanhempaa, jotka raportoivat omista tunteidensäätelystrategioistaan. Tulokset osoittivat, että vanhemmilla, joilla oli korkeampi aleksitymian taso, oli lapsia, joilla oli enemmän emotionaalisia oireita,

käytösongelmia ja yliaktiivisuutta/keskittymisvaikeuksia. Lapset, joiden temperamenttipiirre oli negatiivinen affektiivisuus, oli enemmän emotionaalisia oireita, käytösongelmia, haasteita ikätovereiden kanssa sekä vähemmän prososiaalista käyttäytymistä. Lisäksi havaittiin, että lapsen temperamentti moderoi useita yhteyksiä vanhempien tunteidensäätelystrategioiden ja lapsen sosioemotionaalisen toimintakyvyn välillä. Tämä viittaa siihen, että tunteidensäätelystrategiat voivat olla eri tavoin hyödyllisiä tai haitallisia riippuen lapsen temperamenttipiirteistä.

Nuorten yksinäisyyden, sisään- ja ulospäin suuntautuneiden oireiden ja koulupoissaolojen väliset yhteydet

Mari Tunkkari

Jyväskylän yliopisto

Tutkimuksessa tarkasteltiin yksinäisyyden, sisään- ja ulospäin suuntautuneiden oireiden sekä koulupoissaolojen välisiä kaksisuuntaisia yhteyksiä koulusiirtymissä. Tutkimuksen aineisto on osa TIKAPUU-pitkittäistutkimuksen aineistoa. Aineisto kerättiin nuorilta (n = 1078) kyselylomakkeilla. Yksinäisyydellä ja sisäänpäin suuntautuneilla oireilla havaittiin positiivinen kaksisuuntainen yhteys yli koulusiirtymien. Pinnaaminen ja ulospäin suuntautuneet oireet olivat positiivisesti ja kaksisuuntaisesti yhteydessä toisiinsa yläkoulusta toiselle asteelle. Tulokset antoivat myös viitteitä ulospäin suuntautuneiden oireiden välittävästä roolista yksinäisyyden ja pinnaamisen välisessä yhteydessä. Tulokset osoittavat, että nuorten hyvinvointia, vertaissuhteita sekä kouluun kuulumisen tunnetta tulisi vahvistaa erityisesti yläkoulun aikana.

Psykoottisuuden arviointi osana mielentilatutkimusta

Jaakko Stenius^{1,2}

¹Psykologipalvelu Stenius Oy

²Niuvanniemen sairaala

Psykologinen tutkimus on osa oikeuspsykiatrasta mielentilatutkimusta. Esityksessä kuvatussa tapausesimerkissä tutkittavana oli keski-ikäinen henkilö ja hänen syytteenalaisena tekonaan oli vakava väkivaltarikos. Esityksessä perehdytään tapausesimerkin kautta erilaisten psykologisten arviointimenetelmien tarjoamaan tietoon arvioitaessa psyykkistä terveydentilaa ja selvitetäessä syyntakeisuutta.

Erityisesti keskitytään Rorschach-testin (Meyer ym., 2011) hyödyntämiseen psykoottisuuden arvioinnissa ja psykoottisten oireiden taustalla vaikuttavien psykologisten tekijöiden ymmärtämisessä.

Vuorovaikutuksen keholliset ja emotionaaliset prosessit: reaktiivisuus, tunnesäätely ja synkronia

Puheenjohtaja: Anu Tourunen

Jyväskylän yliopisto

Symposiumin abstrakti

Ihmissuhteet ovat tärkeitä hyvinvoinnille koko elämänkaaren ajan. Vuorovaikutus ihmissuhteissa on dynaamista ja vastavuoroista kommunikaatiota, jossa osapuolet tekevät aloitteita, reagoivat toistensa viesteihin ja rakentavat kokemusta yhteydestä. Vuorovaikutus ei ole vain kielellistä, vaan siihen liittyy myös kehollisia ja emotionaalisia prosesseja, joihin vaikuttavat muun muassa yksilöllinen reaktiivisuus, tunteiden säätely ja ihmisten välinen yhteensovittautuminen eli synkronia. Tässä symposiumissa tarkastellaan näitä kehollisia ja emotionaalisia ilmiöitä useista toisiaan täydentävistä näkökulmista.

Akatemiatutkija Anu Tourunen (JYU) esittelee johtamaansa Yhteyden rytmi - tutkimushanketta (IRSync), jossa tutkitaan keskustelutilanteissa ihmisten välistä synkroniaa autonomisen hermoston toiminnassa, kehon liikkeissä ja kasvoniemeissä eri ihmissuhteissa ja vuorovaikutustilanteissa. Hankkeeseen liittyen väitöskirjatutkija Inari Kuusela (JYU) tarkastelee persoonallisuuteen liittyvää hermostollista reaktiivisuutta Reinforcement Sensitivity Theory -viitekehyksessä. Yliopistonlehtori Petra Nyman-Salonen (HY, JYU) käsittelee kehon liikkeiden yhteensovittautumista osana ihmisten välistä vuorovaikutusta ja esittelee alustavia tuloksia IRSync -projektista.

Vuorovaikutuksessa tunteiden ilmaisu ja säätely kytkeytyvät läheisesti siihen, millaisena ihminen kokee asemansa suhteessa toisiin ja millaiset valmiudet hänellä on reagoida vuorovaikutustilanteissa. Tästä näkökulmasta tutkijatohtori Elisa Vuoriainen (JYU) tarkastelee, miten yksinäisyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemukset liittyvät automaattiseen tunneilmaisuun kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa. PsT, neuropsykologian erikoispsykologi Terhi Helminen (TAU) tuo kokonaisuuteen kehityksellisen näkökulman tarkastelemalla tunteiden ilmaisun ja säätelyn taitojen arviointia sekä tunnetaitojen yhteyksiä kaverisuhteisiin neurokirjon lapsilla.

Symposium tarjoaa kuulijoille ajankohtaisen tutkimusperustaisen kuvan siitä, miten keholliset ja emotionaaliset prosessit ovat läsnä vuorovaikutuksessa.

Yhteyden rytmi: Yksilölliset piirteet, ihmissuhde ja tilanne muovaamassa ihmisten välistä synkroniaa

Anu Tourunen

Jyväskylän yliopisto

Kehollinen synkronia – kun ihmisten reaktiot mukautuvat toisiinsa – luo usein yhteenkuuluvuutta. Suomen Akatemian rahoittamassa IRSync -tutkimuksessa (2025–2029) selvitetään, miten keskustelutilanteissa ihmisten kehot synkronoituvat autonomisen hermoston reaktioissa, liikkeissä ja kasvonilmeissä. Lisäksi tarkastellaan, miten yksilölliset piirteet, ihmissuhteen laatu ja tilannetekijät vaikuttavat synkroniaan.

Tutkimuksen aineistonkeruu on käynnissä, ja tavoitteena on rekrytoida 300 keskusteluparia Keski-Suomen alueelta. Parit edustavat kuutta ihmissuhdetyyppiä: parisuhteessa olevat, ystävät, sisarukset, vanhempi ja aikuinen lapsi, työtoverit sekä toisilleen tuntemattomat. Osallistujat keskustelevat pareittain ennalta määritellyistä teemoista, joissa tunneilmapiiri, kognitiivinen samanmielisyys, koettu yhteenkuuluvuus ja yhteistyön taso vaihtelevat. Vuorovaikutuksen aikana mitataan samanaikaisesti ihon sähkönjohtavuutta, sydämen sykettä ja hengitystä. Lisäksi kasvonilmeet ja kehon liikkeet videoidaan, ja ääni tallennetaan mikrofoneilla synkronian analysointia varten.

Tutkimus tuo lisätietoa ihmisten välisen sanattoman yhteyden ymmärtämiseen ja tuottaa uusia tutkimusresursseja, kuten avointa aineistoa synkroniatutkimukseen.

Hermostollinen reaktiivisuus ja persoonallisuus: RST-PQ:n suomenkielinen validointi

Inari Kuusela

Jyväskylän yliopisto

Reinforcement Sensitivity Theory (RST) kuvaa käyttäytymistä ohjaavia neuropsykologisia säätelyjärjestelmiä, joita ovat rajoittamiseen liittyvä Behavioral Inhibition System (BIS), pelkoa kuvaava Fight-Flight-Freeze System (FFFS) sekä käyttäytymisen aktivaatiojärjestelmä Behavioral Approach System (BAS). RST-PQ on näiden järjestelmien itsearviointimittari, jonka faktorirakenne ja psykometriset ominaisuudet on validoitu useilla eri kielialueilla, mutta ei aiemmin suomeksi. Tämä rajoittaa mittarin käyttöä kotimaisessa tutkimuksessa ja soveltavissa yhteyksissä.

Tämän tutkimuksen aineisto koostuu 405 suomalaisesta aikuisesta, jotka ovat vastanneet RST-PQ kyselyyn avoimen verkkolinkin kautta. Esityksessä kuvataan suomenkielisen version psykometrasta arviointiprosessia, joka sisältää mittarin faktorirakenteen tarkastelua sekä reliabiliteetin ja validiteetin arviointia.

Liikesynkronia - relationaalinen muuttuja naturalistisessa ja kokeellisessa tutkimuksessa

Petra Nyman-Salonen^{1,2}

¹Helsingin yliopisto

²Jyväskylän yliopisto

Vuorovaikutukseen osallistuvat sovittautuvat yhteen sanattomasti kehonliikkeiden ja eleiden tasolla. Liikesynkronialla tarkoitetaan kahden tai useamman ihmisen liikkeiden ajallista yhteensovittautumista ja rytmittymistä vuorovaikutuksen aikana. Psykologian alan tutkimuksessa synkronian on osoitettu heijastavan mm. vuorovaikutussuhteen laatua, kuten kokemusta ihmisten välisestä yhteydestä ja ymmärretyksi tulemisesta. Liikesynkroniaa on tutkittu sekä kokeellisesti että luonnollista vuorovaikutusta analysoiden.

Nykyisessä synkroniatutkimuksessa pyritään ymmärtämään, miten kontekstuaaliset ja yksilölliset tekijät, kuten persoonallisuus, vaikuttavat synkronian määrään ja laatuun. Näitä teemoja tutkitaan Jyväskylän yliopiston IRSync-tutkimushankkeessa, jossa multimodaalista synkroniaa analysoidaan kokeellisessa asetelmassa eri ihmissuhdetyypeissä (mm. ystävät, romanttiset parit). Aineistonkeruun jatkuessa esityksessä raportoidaan alustavia tuloksia liikesynkroniasta sekä arvioidaan synkronian laskentatapojen ulkoista reliabiliteettia ja pohditaan synkronian tutkimisen haasteita.

Kun hymy hyytyy: Yksinäisyys, yhteenkuuluvuus ja tunneilmaisu vuorovaikutuksessa

Elisa Vuoriainen

Jyväskylän yliopisto

Yksinäisyyden teoreettisten mallien mukaan ulkopuolisuuden kokemus toimii varoitussignaalina, joka aktivoi itseä suojelevan tilan. Tämä lisää negatiivisia

ajatusmalleja ja torjuntaherkkyyttä, mikä voi vaikeuttaa yhteyden muodostamista muihin. Toistaiseksi on vain vähän tutkimusta siitä, miten nämä negatiiviset tunteet vaikuttavat tunneilmaisuun kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa.

Esittelen tuloksia kahdesta koeasetelmasta, joissa tarkasteltiin yksinäisyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksen yhteyttä hymyilylihasaktivaatioon kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa. Ensimmäisessä tuotettiin manipulaatioiden avulla ruminaatiivinen yhteenkuuluvuutta vaimentava kokemus ja verrattiin sitä itsemyötätuntoa herättäneeseen tilanteeseen. Ruminaatio vaimensi hymyilyaktivaatiota sitä seuranneessa vuorovaikutustilanteessa verrattuna itsemyötätunnon jälkeiseen tilanteeseen. Korkeampi lähtötason yksinäisyys ja vähäisempi tilannekohtainen yhteenkuuluvuuden kokemus olivat yhteydessä vaimentuneeseen hymyilyyn ruminaation jälkeen.

Toisessa asetelmassa hymyilylihasaktivaatiota mitattiin yhtäaikaisesti tutkitavalta ja keskustelukumppanilta, joka käyttäytyi joko pidättyvästi tai vastavuoroisesti. Tavoitteena oli tarkastella hymyilyn yhtäaikaistumista eli synkroniaa henkilöiden välillä. Pidättyvä vuorovaikutus lisäsi torjunnan kokemusta ja vaimensi hymyilylihasaktivaation synkroniaa verrattuna vastavuoroiseen tilanteeseen. Yksinäisyys oli yhteydessä vaimentuneeseen synkroniaan erityisesti pidättyvässä vuorovaikutuksessa.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että yksinäisyys ja hetkellinen ulkopuolisuuden kokemus vaikuttavat automaattiseen tunneilmaisuun kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa.

Tunteiden ilmaisun ja säätelyn arviointi neurokirjon lapsilla

Terhi Helminen

Tampereen yliopisto

Tunteiden ilmaisun ja tunnesäätelyn vaikeudet ovat keskeisiä lapsen sosiaalisen toiminnan ja hyvinvoinnin kannalta, mutta näiden ilmiöiden arviointiin soveltuvia suomenkielisiä mittareita on ollut rajallisesti.

Esityksessä esittelen kaksi Tampereen yliopiston Opetus- ja tutkimuskeskus PSYKE:ssä suomeksi käännettyä vanhempien vastauksiin pohjautuvaa kyselyä: Lasten aleksitymiäkyselyn, joka mittaa tunteiden kielellistä ja ei-kielellistä ilmaisua, sekä tunnesäätelyn vaikeuksien kyselyn (Emotion Dysregulation Inventory, EDI), joka arvioi reaktiivisuutta ja dysforiaa.

Lomakkeilla kerätyn suomalaisen aineiston (n= 350, 5-17v.) pohjalta saadut tulokset osoittivat, että odotusten mukaisesti sekä autismikirjon lapsilla, että lapsilla, joilla on ADHD, on enemmän tunteiden säätelyn vaikeuksia kuin tavanomaisesti kehittyneillä. Aleksitymian piirteitä oli autismikirjon lapsilla enemmän kuin tavanomaisesti kehittyvillä, ja nämä piirteet selittivät osittain autismikirjon lasten kaverisuhteissa havaittuja haasteita.

Tulokset tukevat näiden mittareiden hyödyllisyyttä lasten tunne-elämän haasteiden tunnistamisessa ja kliinisen arvioinnin täydentäjänä.

Psykologit psykososiaalisen hoidon johtajina

Puheenjohtaja: Tuuli Levänen¹

Selma Gaily-Luoma¹

¹Suomen Psykologiliitto ry

Työpajan abstrakti

Psykologin ammattitaito antaa hyvät valmiudet psykososiaalisen hoidon toteuttamisen lisäksi laajemmin sen suunnittelua, kehittämistä ja johtamista sisältäviin tehtäviin. Nykyisessä palvelujärjestelmässä tällaiset laajemmat psykologiroolit ovat kuitenkin valitettavan harvinaisia. Psykologiliiton aikuisten mielenterveys- ja päihdetyön jaos haluaa kutsua kollegat yhteen pohtimaan, miten psykologin asiantuntemus tulee niin potilaiden, organisaation kuin psykologin itsensä kannalta erityisen mielekkäällä tavalla käyttöön, ja kuinka psykologien urapolkuja voisi tästä näkökulmasta kehittää.

Työpajan alustuksena julkisella sektorilla työskentelevät psykologit esittelevät omaa työtään lyhyesti puheenvuoron tai videotervehdyksen kautta. Esittelyssä ovat muun muassa psykiatrisella osastolla laajennetussa roolissa työskentelevän, DKT- päiväyksikön kliinistä toimintaa johtavan sekä avohoidossa laajemmin psykososiaalisia hoitosuunnitelmia tekevän psykologin työnkuva.

Esittelyjen pohjalta käydään yhteistä keskustelua mahdollisuudesta kehittää psykologien työnkuvia vastaavaan suuntaan myös laajemmin. Työpajan tavoitteena on innostaa psykologikollegoita ideoimaan ja tavoittelemaan tehtävänkuvia, joissa kliinisessä työssä toimivan psykologin tehtäviin olisi luontevaa kuulua myös laajempaa vastuuta potilaiden psykososiaalisen hoidon suunnittelusta, kehittämisestä ja hoitoon ohjaamisesta erityisesti julkisella sektorilla.

Mielenterveyden hoitopolut käytännössä: uudet hoidot, keskeyttämisriski ja hoitoon palaaminen

Puheenjohtaja: Sanna Mylläri

Helsingin yliopisto

Symposiumin abstrakti

Hoitojärjestelmämme on ennennäkemättömien haasteiden edessä mielenterveysongelmien yleistyessä samanaikaisesti, kun yhteiskunnalliset resurssit niukentuvat. Haasteita ratkomaan tarvitaan mielenterveyden hoitopolkuja, jotka toimivat sujuvana kokonaisuutena ja mahdollistavat riittävän nopean hoitoon pääsyn tehokkaiisiin hoitoihin mahdollisimman monelle. PsyTEAM-tutkimusryhmässä (<https://blogs.helsinki.fi/psyteam-research-group/>) tehdään nykyaikaisia analyysimenetelmiä hyödyntäen tutkimusta, jonka tavoitteena on lisätä ymmärrystämme hoitojen tehokkuudesta, hoitojen onnistumiseen vaikuttavista tekijöistä ja mielenterveyden hoidon palvelujärjestelmän toimivuudesta. Apuna ovat naturalistiset rekisteriaineistot julkisen terveydenhuollon psykologista hoidoista, joista saatuja tosielämän tuloksia esitellään tässä symposiumissa.

Ensimmäisessä esityksessä esitellään tuoreita tuloksia HUSin aikuisten ADHD:n nettiterapiasta, joka on kehitetty vastaamaan ADHD-diagnoosien yleistymisen aiheuttamaan tuen tarpeen kasvuun. Matalan kynnyksen hoitona nettiterapia tarjoaa mahdollisuuden saada psykologista tukea ADHD-oireiden kanssa selviytymiseen monelle sellaiselle, joka aiemmin olisi jäänyt sitä vaille.

Nettiterapioiden vaikuttavuudesta on paljon näyttöä, mutta hoidon ennenaikainen keskeytyminen on yleistä. Toisessa esityksessä hyödynnetään nettiterapiapotilaiden kirjoittamia tekstejä, jotta keskeyttämisriskissä olevia potilaita voitaisiin tunnistaa ja sitä myötä myös tukea entistä paremmin.

Kolmannessa esityksessä siirrytään yksittäisistä hoidoista lintuperspektiiviin ja tarkastellaan hoitojen ketjuuntumista kahden HUSin tarjoaman matalan kynnyksen hoidon – nettiterapian ja lyhyen ostopalvelupsykoterapian – sekä Kelan kuntoutuspsykoterapian välillä. Tieto siitä, milloin siirrytään terapiasta terapiaan, lisää ymmärrystämme palvelujärjestelmän toiminnasta, jolloin myös sen kehittäminen entistä paremmin potilaita palvelevaksi on helpompaa.

ADHD:n nettiterapia suomalaisessa hoitokontekstissa – alustavia havaintoja

Johanna Stenberg

Helsingin yliopisto

Internetpohjaiset, ammattilaisen tukemat terapiamuodot ovat osoittautuneet lupaaviksi aikuisten ADHD:n hoidossa. Vuonna 2023 Suomessa otettiin käyttöön aikuisten ADHD:n nettiterapia osana hoitovalikoimaa. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata hoidon toteutumista, hoitoon sitoutumista sekä hoidon aikaisia muutoksia ADHD-oireissa ja toimintakyvyssä suomalaisessa hoitokontekstissa.

Aineisto koostuu HUS Psykiatrian ADHD-nettiterapian ensimmäistä kertaa käyneistä potilaista ($n \approx 4\,800$), jotka olivat suorittaneet hoidosta vähintään ensimmäisen istunnon. Analyysihetkellä suurin osa hoidoista oli päättynyt ja noin puolet potilaista oli suorittanut kaikki istunnot.

Alustavien analyysien perusteella terapian loppuun suorittaneilla ADHD-oireet (ASRS-18) lievittyivät keskimäärin 7 pistettä viitaten kliinisesti merkitykselliseen oireiden vähenemiseen terapian aikana. Toimintakyky (WSAS) koheni keskimäärin 3 pistettä viitaten maltilliseen muutokseen. Itsearvioitu motivaatio laski hoidon alkuvaiheessa mutta kääntyi nousuun hoidon edetessä. Lisäksi esityksessä kuvataan hoidon etenemistä ja keskeyttämistä ennustavia tekijöitä.

Tulokset viittaavat siihen, että ADHD:n nettiterapia on toimiva hoitomuoto suomalaisessa hoitokontekstissa. Jatkossa tarvitaan vertailututkimuksia, joissa nettiterapiaa suhteutetaan muihin hoitovaihtoehtoihin sekä tarkastellaan hoitoon sitoutumista tukevia tekijöitä.

Nettiterapian keskeyttämisriskin ennustaminen potilaiden tuottamia tekstejä ja koneoppimista hyödyntäen

Sanna Mylläri

Helsingin yliopisto

Nettiterapiat ovat tehokkaita, skaalautuvia ja helposti saavutettavia hoitoja useimmille riippumatta muun muassa maantieteellisestä sijainnista. Nettiterapioiden tehokkuutta ja kohdentumista voitaisiin kuitenkin mahdollisesti edelleen parantaa tunnistamalla keskeyttämisriskissä olevat potilaat nykyistä paremmin. Aiemmassa tutkimuksessamme havaitsimme, että potilaiden viestisisällöistä johdetut koneopitut aiheumuuttajat voivat olla hyödyllisiä keskeyttämisriskin ennustamisessa. Tässä

tutkimuksessa selvitetään, voidaanko esiopetettuja suuria kielimalleja (LLM) käyttämällä parantaa keskeyttämisen ennustemalleja entisestään.

Aineisto koostuu HUSin yleistyneen ahdistuneisuushäiriön nettiterapian potilaista (n = 19 000). Elinaikamallinnuksen (survival modeling) avulla ennustetaan keskeyttämisen riskiä nettiterapiaohjelman kussakin 12 istunnossa. Potilaan viestisältöjä käytetään ennustemalleissa hyödyntäen kahta menetelmää tekstiedustusten luomiseen: aihemallinnus (topic modeling) ja suurista kielimalleista johdetut edustusvektorit (LLM embedding). Tekstiedustusten tuottamaa lisähyötyä keskeyttämisen ennustamisessa arvioidaan vertaamalla tekstipohjaisia ennustajia sisältäviä malleja ainoastaan referenssiennustajat (ikä, sukupuoli, edeltävä oiretaso) sisältävään malliin.

Tuloksemme tuottavat uutta tietoa siitä, mikä nettiterapian aikana käydyssä viestinvaihdossa on oleellista hoitoon sitoutumisen kannalta. Tuloksemme ovat myös sovellettavissa kliiniseen käytäntöön lisätukea kaipaavien potilaiden tunnistamisessa hoidon aikana.

Terapiasta terapiaan – hoitoon palaaminen nettiterapian tai kasvokkaisen psykoterapian jälkeen

Aino Plattonen^{1,2}

¹Helsingin yliopisto

¹HUS

Kymmenet tuhannet suomalaiset käyvät vuosittain psykoterapiassa tai nettiterapiassa, mutta palvelujärjestelmän toimivuudesta hoitoon palaamisen valossa tiedetään vasta vähän. Esityksessä esitellään laaja suomalainen naturalistinen rekisteritutkimus, jossa estimoitiin Coxin verrannollisten uhkien mallilla päätymistä toisen terapiaan aiemman terapian jälkeen.

Aineisto koostui HUSin nettiterapiaan (2013–2021, n=30 934) tai lyhyeen ostopalvelopsykoterapiaan (2018–2021, n=3 348) ohjatuista potilaista sekä heidän ikä-, sukupuoli- ja asuinpaikkakaltaistetuista verrokeista (n=92 846). Lisäksi analysoitiin Kelan tietoja heidän kuntoutuspsykoterapian käytöstään.

Kuntoutuspsykoterapian aloittamisen todennäköisyys moninkertaistui nettiterapian (adjustoitu HR=4.08; 95%CI 3.81–4.37) tai lyhyen ostopalvelopsykoterapian (HR=8.94;CI 7.79–10.26) jälkeen verrattuna niihin, jotka eivät olleet saaneet näitä hoitoja. Sen sijaan lyhytpsykoterapian aloittamisen todennäköisyys laski nettiterapian jälkeen (HR=.41;CI .35–.47), ja vastaavasti nettiterapian aloittamisen

todennäköisyys oli pienempi lyhytpsykoterapian jälkeen (HR=.12;CI .09-.16). Net-titerapian tai lyhytpsykoterapian aikainen oiremuutos oli epäjohdonmukaisesti yhteydessä myöhemmän hoidon aloittamiseen. Aiemmalla kuntoutuspsykoterapialla ei puolestaan ollut yhteyttä myöhemmän nettiterapian (p=.087) tai lyhytpsykoterapian aloittamiseen (p=.332).

Tutkimusjulkaisu (Plattonen ym., 2026) on löydettävissä <https://doi.org/10.1111/bjc.70036>

Tunteet, minäpystyvyys ja tuki oppimisen taustalla – Koulun ja kodin merkitys

Puheenjohtaja: Katja Tervahartiala^{1,2}

¹Jyväskylän yliopisto

²Turun yliopisto

Symposiumin abstrakti

Oppimisen taustalla vaikuttavat erilaiset tunteet kuten innostus tai ahdistus sekä minäpystyvyys. Lisäksi koulusta saadulla tuella sekä vanhempien oppimiseen liittyvillä tunteilla ja tavalla tukea lasta voi olla suuri vaikutus lapsen minäpystyvyyteen ja oppimistuloksiin. Tämän symposiumin tavoitteena on tuoda esille erilaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat oppimisen taustalla. Symposium koostuu neljästä esityksestä, joissa on tarkasteltu oppimiseen liittyviä tunteita sekä koulun ja kodin tarjoamaa tukea ja vanhempien hyvinvointia lapsen koulusuoriutumiseen liittyvinä tekijöinä. Tutkimuksissa on pystytty huomioimaan eri-ikäisiä lapsia aina koulun ensimmäisestä luokasta viidenteen luokkaan saakka.

Juho Poletin ja Akie Yadan tutkimuksessa on tarkasteltu oppimiseen liittyviä tunteita ja minäpystyvyyttä ensimmäisen luokan alussa. Oppilaiden omia arvioita tutkittiin suhteessa heidän varhaisiin luku- ja laskutaitoihinsa. Joni Huikon esityksessä tarkastellaan lukemiseen liittyvän ahdistuneisuuden yleisyyttä sekä sitä, miten lukemiseen ja matematiikkaan liittyvät ahdistuneisuuden tunteet ovat yhteydessä toisiinsa. Lisäksi on tutkittu miten nämä tunteet muuttuvat oppilaiden keskuudessa 2. luokalta 5. luokalle siirryttäessä. Maija Vänninen esittää tuloksia siitä, miten vanhempien matematiikka-ahdistus ja yleinen ahdistuneisuus olivat yhteydessä lapsen matematiikka-ahdistukseen ja suoriutumiseen 3. luokalla. Susanna Koskisen tutkimuksessa on selvitetty 9-vuotiaiden lasten lukutaidon arvioinnin vastaavuutta koulussa ja testausolosuhteissa. Lisäksi on tarkasteltu koulussa ja kotona saadun tuen yhteyttä löydettyihin lukuprofiileihin sekä lapsen minäpystyvyyden tunteeseen.

Oppimiseen liittyvät tunteet ja minäpystyvyys koulun alkuvaiheessa ja niiden yhteyts varhaisiin akateemisiin taitoihin

Juho Polet

Jyväskylän yliopisto

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin, millaisia profiileja oppimiseen liittyvät tunteet (kiinnostus ja ahdistus) sekä minäpystyvyys muodostavat oppilailla ensimmäisen luokan alussa ja miten nämä profiilit liittyvät varhaisiin akateemisiin taitoihin (luku- ja matematiikkataitoihin). Tiedot kerättiin 969 oppilaalta, jotka osallistuivat Inter-Learn - huippututkimusyksikön Pieni karhu -tutkimukseen. Oppilaat arvioivat koulutettujen tutkimusavustajien ohjeistamana itse lukemiseen ja matematiikkaan kohdistuvan kiinnostuksensa, ahdistuksensa ja minäpystyvyytensä. Tutkimusavustajat testasivat oppilaiden luku- ja matematiikkataidot tehtävillä. Latenttiprofiilianalyysillä tunnistettiin kolme tunne-minäpystyvyysprofiilia sekä matematiikan että lukemisen osalta.

Sekä matematiikan (73 %) että lukemisen (82 %) osalta yleisintä profiilia luonnehti suuri kiinnostus, vähäinen ahdistus ja suuri minäpystyvyys. Toisin kun lukemisessa, matematiikassa yhtä profiilia luonnehti vähäinen kiinnostus, vähäinen ahdistus ja korkea minäpystyvyys. Kiinnostuksen osalta profiileissa oli enemmän eroa matematiikassa, kun taas lukemisen profiilit erosivat enemmän minäpystyvyyden osalta. BCH-analyysit paljastivat, että lapsilla, joilla oli alhainen kiinnostus, korkea ahdistus ja alhainen minäpystyvyys, oli heikommat luku- ja laskutaidot. Oppimiseen liittyvillä tunteilla ja minäpystyvyydellä on tämän tutkimuksen perusteella yhteys varhaisiin luku- ja laskutaitoihin.

Lukemiseen liittyvän ahdistuksen prevalenssi ja domain-spesifisyys alakoululaisilla

Joni Huikko

Jyväskylän yliopisto

Motivaation ja kognitiivisten tekijöiden ohella lukeminen voi aiheuttaa erilaisia negatiivisia emotionaalisia reaktioita (Pekrun ym., 2002). Matematiikka-ahdistusta on tutkittu laajasti, mutta lukemiseen liittyvästä ahdistuksesta, sen prevalenssista ja domain-spesifisyydestä tiedetään huomattavasti vähemmän. Mahdollinen domain-spesifisyys voi osaltaan selittää ristiriitaisia havaintoja ahdistuksen ja lukutaidon välisissä yhteyksissä. Tutkimukseen osallistui 1 335 alakoululaista 2.–5. luokilta. Lukemisen, matematiikan ja yleistä oppimiseen liittyvää ahdistusta arvioitiin kyselylomakkeiden ja lukutestien avulla. Ahdistuksen prevalenssia tarkasteltiin ristiintaulukoinnin avulla, ja domain-spesifisyyttä ristiintaulukointien, korrelaatioanalyysien sekä konfirmatorisen faktorianalyysin (CFA) avulla.

Tulosten mukaan noin 10 % lapsista koki lukemiseen liittyvää ahdistusta. Pojat raportoivat lukemisessa enemmän ahdistusta ja vähemmän levollisuutta kuin tytöt. Lukemiseen liittyvän ahdistuksen prevalenssi väheni 2. luokalta 5. luokalle. Ristiintaulukointien, korrelaatioanalyysien ja konfirmatorisen faktorianalyysin tulokset viittaavat siihen, että lukemiseen ja matematiikkaan liittyvät ahdistukset ovat yhteydessä toisiinsa ja jakavat suuren osan varianssista ($\approx 68\%$), mutta muodostavat silti toisistaan erilliset, domain-spesifit ilmiöt. Lukemiseen liittyvän ahdistuksen yhteyttä lukutaitoon tulisi tarkastella jatkotutkimuksissa.

Vanhemman matematiikka-ahdistus ja yleinen ahdistuneisuus ja näiden yhteydet kouluikäisen lapsen matematiikka-ahdistukseen

Maija Vänninen

Turun yliopisto

Tutkimuksessa tarkastellaan tunteiden ja oppimisen välistä yhteyttä keskittyen erityisesti vanhempien ja heidän kouluikäisten lastensa matematiikka-ahdistukseen. Aiempi tutkimus on osoittanut matematiikka-ahdistuksen heikentävän matematiikassa suoriutumista, joskin kouluikäisten lasten kohdalla tutkimusnäyttöä on niukasti. Lisäksi vanhemman yleisen ahdistuneisuuden sekä etenkin isien roolia ylisukupolvisessa matematiikka-ahdistuksen ilmenemisessä on tutkittu vasta vähän. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää äitien ja isien yleisen ahdistuneisuuden ja matematiikka-ahdistuksen yhteyttä lapsen matematiikka-ahdistukseen sekä lapsen ja vanhemman raportoiman lapsen matematiikka-ahdistuksen yhteyttä matematiikasta suoriutumiseen. Aineisto kerättiin osana Jyväskylän yliopiston VUOKKO-tutkimusta vuosina 2021–2023, ja siihen osallistui 705 kolmasluokkalaista lasta (keskimääräinen ikä 9v11kk) sekä heidän vanhempansa (362 äitiä ja 126 isää). Tulokset osoittivat, että vanhemman yleinen ahdistuneisuus ja vanhemman matematiikka-ahdistus olivat yhteydessä toisiinsa. Isän matematiikka-ahdistus oli yhteydessä lapsen itse raportoituun ahdistukseen, kun taas äidin matematiikka-ahdistuksen määrä vaikutti siihen, miten ahdistuneeksi äiti arvioi lapsensa. Lapsen matematiikka-ahdistus oli negatiivisesti yhteydessä lapsen matematiikasta suoriutumiseen sekä lapsen että vanhemman arvioimana.

Yhdeksänvuotiaiden lasten lukutaidon arvioinnin vastaavuus koulussa ja testausolosuhteissa Suomessa – yhteys saatuun tukeen ja minäpystyvyyden tunteeseen

Susanna Koskinen

Jyväskylän yliopisto

Tässä tutkimuksessa selvitetään 9-vuotiaiden lasten lukutaidon arvioinnin vastaavuutta koulussa ja testausolosuhteissa. Lisäksi selvitetään koulussa ja kotona saadun tuen yhteyttä löydettyihin lukuprofiileihin sekä lapsen minäpystyvyyden tunteeseen.

Tutkimus on osa FinnBrain-pitkittäistutkimusta ja keskittyy 9-vuoden ikäpisteeseen (n= 305). Osallistujien lukusujuvuus ja luetun ymmärtäminen mitattiin standardoiduilla testeillä, sekä teetettiin kysely lukemiseen liittyvästä minäpystyvyydestä. Opettajat arvioivat osallistujien luetun ymmärtämistä ja lukusujuvuutta verrattuna oppilaiden keskimääräiseen taitotasoon. Lisäksi vanhemmat täyttivät kyselyn kotiläksytilanteista.

Testimuotoisesti ja opettajan arvioimana havaittiin viisi lukuprofiilia: 1) Yhdenmukaisesti heikot lukijat (n=53), 2) Yhdenmukaisesti vahvat lukijat (n=48), 3) Koulussa aliarvioidut keskitasoiset lukijat (n=57), 4) Koulussa yliarvioidut heikot tasoiset lukijat (n=79) ja 5) Yhdenmukaisesti sujuvat lukijat (n=68). Saatu lukemisen tuki koulussa ja kodin psykologinen kontrolli kotiläksytilanteissa olivat negatiivisessa yhteydessä minäpystyvyyden tunteeseen, mutta autonomian tuki kotiläksytilanteessa nosti minäpystyvyyttä.

Opettajan arvio lukutaidosta ei aina vastaa testimuotoista arviota. Tuen laatu ja oikea kohdentaminen voivat olla yhteydessä minäpystyvyyteen, joten niihin olisi kiinnitettävä huomiota.

Tunnista emotionaaliset tarpeet haastavan käyttäytymisen takana – emotionaalisen kehityksen arviointi, sovellusmahdollisuudet ja tuen kohdentaminen

Puheenjohtaja: Oili Sauna-Aho

Turun yliopisto

Symposiumin abstrakti

Emotionaalisen kehityksen arviointimenetelmät (SEO-R² ja SEED) ovat laajalti käytössä Euroopassa. Ne perustuvat alun perin hollantilaisen professori, psykiatri Anton Došenin 2000-luvun alussa kehittämään malliin (SAED). Sittemmin menetelmää on kehitetty Keski-Euroopassa ja siitä on laadittu Saksassa lyhyempi, rakenteeltaan erilainen versio (SEED/SED-S). Menetelmä perustuu tyypillisen sosioemotionaalisen kehityksen vaiheisiin 0–12 ikävuoden aikana. Menetelmän toimivuudesta eri-ikäisillä älyllisesti kehitysvammaisilla henkilöillä on olemassa tieteellistä näyttöä. Lisäksi menetelmää on sovellettu myös muille henkilöille, joilla on vaikeita neuropsykiatrisia häiriöitä (esim. autismikirjo). Em. henkilöiden kohdalla on todettu tutkimuksissa ja käytännössä emotionaalisen kehityksen jäävän jälkeen kognitiivista kehitystä, etenkin jos heillä on haastavaa käyttäytymistä. Mikäli emotionaalisia tarpeita ei tunnisteta riittävästi, voidaan asettaa henkilölle liian suuret vaatimukset hallita omaa käyttäytymistään ja tunneilmaisuaan.

Symposiumissa esitellään tarkemmin SEO-R² – menetelmä taustoineen sekä sen käyttö- ja sovellusmahdollisuuksia esimerkkeinä perusopetuksen vaativaa monialaista tukea tarvitsevilla oppilailla sekä kehitysvammaisille suunnattujen asumis- palveluiden asiakkailla.

Emotionaalisen kehityksen (SEO-R²) arvioinnin tausta, rakenne ja soveltaminen

Oili Sauna-Aho

Turun yliopisto

SEO-R² on käännetty Suomeksi vuonna 2017, ja se on käytössä jo monilla hyvinvointialueilla. Se on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jossa haastatellaan ainakin kahta arvioitavan hyvin tuntevaa henkilöä tämän tavanomaisesta käyttäytymisestä. Arvioinnin perusteella voidaan määritellä emotionaalisen kehityksen

vaihe ja arjen tuen tarpeet yksilöllisesti 13 eri osa-alueella (mm. tunteiden ja aggression säätely). Esityksessä kuvataan arvioinnin kehityspsykologinen ja neuropsykologinen tausta ja Anton Došenin emotionaalisen kehityksen eri vaiheet ja osa-alueet. Lisäksi annetaan tietoa SEO-R² ja SEED-menetelmistä tehdyistä tutkimuksista sekä arjessa toteutettavan tuen muotojen määrittelyn lähtökohdista.

Emotionaalisen kehityksen arviointi: SEO-R2 vaativan monialaisen tuen kohdentamisessa peruskouluikäisillä

Ilina Palmu¹ & Satu Peitso¹

¹Oppimisen tuen keskus Valtteri

Esityksessä tarkastellaan emotionaalisen kehityksen arviointivälineen (SEO-R2: Morisse & Došen, 2016) soveltuvuutta kouluympäristöön vaativan monialaisen tuen kontekstissa perusopetusikäisillä suomalaislapsilla (N = 5) sekä koulun henkilöstön (N = 17) kokemuksia sen käytöstä. Lisäksi tarkastellaan huoltajien ja koulun ammattilaisten näkemuseroja lapsen emotionaalista kehityksestä (N = 6). Tulokset osoittivat, että kaikilla lapsilla emotionaalinen kehitys oli selvästi kognitiivista kehitystä jäljessä ja yhteydessä arjen käyttäytymishaasteisiin. Arviointiväline koettiin yleisesti

hyväksyttäväksi ja ymmärrystä lisääväksi työkaluksi. Huoltajien ja koulun näkemykset erosivat osin, mutta myös täydensivät toisiaan; eroja selittivät muun muassa käsitteelliset ja kontekstuaaliset tekijät. SEO-R² vaikuttaa lupaavalta välineeltä käyttäytymisen tuen tarpeiden arviointiin ja tuen kohdentamiseen koulussa.

Emotionaalisen kehityksen lähestymistavan soveltaminen kehitysvammaisten ja monialaisessa palveluasumisessa

Lauri Koskinen

Valida

Asumispalveluissa henkilökunnan ja asiakkaiden välisen vuorovaikutuksen laatu vaikuttaa keskeisesti arjen sujuvuuteen, turvallisuuteen ja haastaviin tilanteisiin. Emotionaalisen kehityksen lähestymistapa tarjoaa kehityksen jäsentää asiakkaan käyttäytymisen taustalla olevia tarpeita ja auttaa tiimiä yhtenäistämään ja kohdistamaan tukensa siihen, mikä asiakkaalle on tärkeää. Tätä havainnollistetaan

tapausesimerkillä, jossa SEO-R²-arvio selkeytti tarpeita ja johti muutoksiin arjen rakenteissa ja ohjaustyylissä.

Lisäksi esityksessä kuvataan, miten lähestymistapaa voidaan hyödyntää ilman virallista arviota. Tiimin yhdessä tekemä karkea arviointi auttaa lähityöntekijöitä pysähtymään emotionaalisten tarpeiden äärelle ja tarkastelemaan niitä sekä yksilö- että ryhmätasolla. Yhteinen pohdinta rakentaa tiimille jaettua kieltä ja auttaa näkemään, että keskeistä ei ole ”oikean tason” määrittely, vaan ymmärrys siitä, mitä asiakkaat tarvitsevat ja miten tukea voidaan muokata sen mukaisesti arjessa. Yhteinen ymmärrys asiakkaiden tarpeista, avoin keskustelukulttuuri ja kyky jakaa havaintoja helpottavat sensitiivistä työtettä ja lisäävät tarkoituksenmukaisia kohtaamisia.

Psykologinen näkökulma kontaktilajeihin: suoriutuminen, hyvinvointi ja aivoterveys

Puheenjohtaja: Kati Peltonen

Helsingin yliopisto

Symposiumin abstrakti

Kilpaurheilu on urheilijalle työtä, jossa suoriutuminen, kehittyminen ja palautuminen vaativat jatkuvaa psykologista, kognitiivista ja fyysistä panosta. Liikunnalla on tunnettuja positiivisia vaikutuksia yksilön fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Kontaktiurheilussa liikunnan hyvinvointia tukevat vaikutukset kietoutuvat päähän kohdistuviin iskuihin liittyviin terveys- ja toimintakyvyn riskeihin. Tässä symposiumissa tarkastellaan kontaktilajeja moniulotteisesti psykologisen suoriutumisen ja hyvinvoinnin, neuropsykologisten seurausten sekä aivoterveiden näkökulmista.

Symposium käynnistyy tarkastelemalla kilpaurheilijan suoriutumista ja hyvinvointia psykologisesta näkökulmasta. Esitys käsittelee yksilöllisiä psykologisia tekijöitä, kuten persoonallisuuspiirteitä, kognitiivista arviointia ja itsesäätelyä, sekä valmennusympäristön merkitystä urheilijan kokemuksille, tunnesäätelylle ja kestäväälle suorituskäytölle. Toinen esitys tarkastelee kontaktiurheilijan kognitiivista terveyttä erityisesti jääkiekossa. Siinä tarkastellaan päähän kohdistuvien iskujen ja aivotärähdyksen lyhyt- ja pidempiaikaisia neuropsykologisia vaikutuksia naisten jääkiekossa. Lisäksi esitellään tutkimusnäyttöön perustuvan interventio aivotärähdyksen saaneille urheilijoille, joilla on mielialaoireilua. Symposium päättyy neurotieteelliseen näkökulmaan aivoterveiden kontaktilajeissa. Esityksessä tarkastellaan sekä liikunnan myönteisiä vaikutuksia, että toistuvien lievien päähän kohdistuvien iskujen mahdollisia rakenteellisia ja toiminnallisia aivovaikutuksia jalkapallossa. Kokonaisuudessaan symposium lähestyy monipuolisen psykologisen tiedon näkökulmasta kontaktiurheilijan terveyttä, hyvinvointia sekä pitkäaikaista työ- ja toimintakykyä.

A psychological approach to performance optimization and wellbeing of athletes

Montse C. Ruiz¹ & Anna Kilponen¹

¹University of Jyväskylä

This presentation will highlight the importance of individualized and holistic approaches to designing interventions aimed at optimizing athletes' experiences, enhancing their subsequent performance, and promoting their overall well-being. Integrating contemporary theoretical assumptions with empirical evidence, the presentation will focus on key psychological processes that underpin consistent optimal performance and sustainable well-being. Emphasis will be placed on individual psychological factors, including how personality-related characteristics interact with features of the social environment created by coaches to shape athletes' emotions and other aspects of their experiences. Preliminary findings will be presented on female football players competing in the Finnish national league, examining broad perfectionism dimensions (i.e., perfectionistic strivings, perfectionistic concerns), cognitive appraisals, and psychobiosocial experiences in relation to empowering and disempowering features of the motivational climate created by coaches. The presentation will highlight practical implications for training and competition, with a focus on self-regulation strategies that support optimal and adaptive functioning under pressure.

Kontakttilajit neuropsykologisesta näkökulmasta

Kati Peltonen

Helsingin yliopisto

Fyysisen aktiivisuuden on yleisesti todettu olevan hyväksi terveydelle. Kuitenkin kontaktilajeissa saattaa kohdistua päähän useita iskuja urheilu-uran aikana, jotka saattavat kumota urheilun terveyshyödyt. Tutkimusten mukaan toistuvilla iskuilla saattaa olla sekä lyhyen että pidemmän aikavälin seurauksia. Uransa aikana paljon päähän kohdistuvia iskuja saaneilla ammattiurheilijoilla on todettu muuta väestöä enemmän eteneviä neurologisia sairauksia kuten Alzheimerin tautia ja ALSia. Osa urheilijoista kokee urheilu-uransa aikana myös toistuvia aivotärähdyksiä, joista saattaa aiheutua urheilijalle pitkittynyttä oireilua, kuten kognitiivisia oireita tai mielialoireilua.

Tutkimme päähän kohdistuvia iskuja ja aivotärähdyksiä sekä niiden lyhytaikaisvaikutuksia naisten jääkiekossa. Tutkimme, vaikuttaako pelipaikka saatujen iskujen määrään ja iskukuormitukseen. Selvitämme myös, onko kauden aikana saaduilla kumuloituvilla iskuilla vaikutusta pelaajan kognitiiviseen suoriutumiseen ja koettuihin oireisiin. Alustavien tulosten perusteella hyökkääjillä iskukuorma on suurempi kuin puolustajilla ($p < 0.05$). Esityksessä tullaan kertomaan, onko kauden

aikana saaduilla iskuilla yhteyttä pelaajan mahdolliseen toimintakyvyn muutokseen yhden kauden seurannassa. Lisäksi esitellään tutkimustiedon pohjalta vaikuttava psykologinen kuntoutusinterventio, joka soveltuu aivotärähdyksen saaneille urheilijoille, joilla on pitkittynyttä mielialaoireilua.

Aivoterveys kontaktilajeissa

Tiina Parviainen¹ & Lotta Upanne¹

¹Jyväskylän yliopisto

Fyysinen aktiivisuus ja aerobinen kunto ovat positiivisesti yhteydessä aivojen rakenteellisiin ja toiminnallisiin ominaisuuksiin. Tutkimustulokset tukevat erityisesti tarkkaavuuden ja sen alatoimintojen sekä työmuistin taustalla olevien aivomekanismien ja aivorakenteiden parempaa toimintakykyä. Näiden positiivisten vaikutusten lisäksi jotkin liikuntalajit, kuten kontaktilajit jalkapallo ja jääkiekko, altistavat aivot päähän kohdistuville iskuille. Erityisesti aivotärähdyksiä lievempien, subkonkussiivisten iskujen aiheuttamat, mahdolliset rakenteelliset ja toiminnalliset muutokset aivoissa tunnetaan huonosti.

Tutkimushankkeessamme selvitämme tällaisten toistuvien iskujen määrän yksilöllisen vaihtelun yhteyttä kaudenaikaisiin aivojen muutoksiin naisten jalkapallossa. Eri aivokuvantamismenetelmät tarjoavat ikkunan aivojen keskeisiin ominaisuuksiin, ja yhdistämällä aivojen sähköfysiologisen toiminnan mittaukset (magneettoenkefalografia) sekä magneettikuvantamiseen perustuvat aivoverenkierron, aivorakenteiden ja näiden välisten yhteyksien tarkastelun pyrimme tunnistamaan menetelmät, jotka paljastavat päähän kohdistuvien subkonkussiivisten iskujen mahdolliset vaikutukset aivoterveeseen. Esittelemme aiempien tutkimustemme pohjalta sekä liikunnan positiiviset vaikutukset, että erityisesti jalkapalloon liittyvän tämänhetkisen tutkimustiedon toistuvien lievien iskujen aivo vaikutuksista.

Uusia lähestymistapoja autismikirjon arviointiin ja kuntoutukseen

Puheenjohtaja: Anneli Kylliäinen

Tampereen yliopisto

Symposiumin abstrakti

Perinteiset autismikirjon arvioinnin ja kuntoutuksen käytännöt painottuvat diagnostisiin ydinoireisiin, vaikka käytännön työ osoittaa, että perheiden arkea määrittävät usein myös muut kehitykselliset haasteet. Tämä symposium esittelee neljä tutkimusta, jotka tarkastelevat autististen ja autismi-aiheisten pienten lasten kehitystä diagnostisten kriteerien ulkopuolelta mutta kliinisesti erittäin merkittävistä näkökulmista: aistisäätelystä, varhaisista inhibiatiostrategioista, psykofysiologisesta säätelystä sekä syömisen haasteiden ohjauksesta. Ensimmäinen esitys hyödyntää laajaa väestöpohjaista syntymäkohorttia ja osoittaa, että aistiherkkyys toimii keskeisenä transdiagnostisena piirteenä, joka liittyy moniin neurokehityksellisiin ulottuvuuksiin. Toisessa esityksessä tarkastellaan 18 kuukauden ikäisten autismi-aiheisten taaperoiden varhaisia tapoja säädellä impulsiivisuutta odottamistilanteissa ja sitä, miten strategioiden käyttö liittyy autismi-aiheisiin. Kolmas esitys esittelee lapsiystävällisen EDA-mittaussukan käytettävyyttä ja sen mahdollisuuksia kuvata vanhemman ja taaperon fysiologista synkroniaa luonnollisessa vuorovaikutuksessa. Neljäs esitys avaa uuden näkökulman syömisen haasteiden tukemiseen analysoimalla, miten ammattilaiset neuvovat vanhempia etävälitteisessä ohjaustilanteissa. Yhdessä nämä tutkimukset esittelevät ajankohtaisia autismitutkimuksen suuntauksia ja laajentavat ymmärrystä autististen lasten kehityksestä ja tarjoavat ammattilaisille monimenetelmäisiä, lapsen ja perheen arkea tukevia arviointi- ja ohjauskeinoja.

Aistiherkkyys ja neurokehityksellinen monimuotoisuus: väestöpohjaisen syntymäkohortin havaintoja

Katja Jussila

Oulun yliopisto

Aiempi tutkimus on liittänyt aistiyliherkkyyden yksittäisiin diagnooseihin, kuten autismikirjon häiriöön ja aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön, mutta väestötason tutkimuksia sen transdiagnostisista yhteyksistä laajaan neurokehityksellisten vaikeuksien kirjoon on vähän. Tutkimuksessa hyödynnettiin Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin väestöpohjaista syntymäkohorttia (N = 4 424), jossa tutkittavat olivat kahdeksanvuotiaita. Vanhemmat raportoivat aistiyliherkkyydestä ja kehityksellisistä vaikeuksista kyselylomakkeilla. Yhteyksiä analysoitiin logistisilla regressiomalleilla, ja eksploratiivisella faktorianalyysillä tunnistettiin taustalla olevia neurokehityksellisiä ulottuvuuksia. SOR raportoitiin 6,4 %:lla lapsista ja se oli selvästi yleisempää lapsilla, joilla oli kehityksellisiä vaikeuksia. Minkä tahansa kehityksellisen vaikeuden esiintyminen oli yhteydessä 4,7-kertaiseen todennäköisyyteen aistiyliherkkyyden ilmenemiselle. Vahvin yhteys havaittiin odotetusti autismikirjon häiriöön, mutta aistiyliherkkyys liittyi myös ADHD-piirteisiin, motorisiin vaikeuksiin, älylliseen kehitysvammaisuuteen, tic-oireisiin ja oppimisvaikeuksiin. Faktori-analyysi tunnisti kolme latenttia ulottuvuutta: (1) sosiaalinen kommunikaatio ja kieli, (2) oppiminen ja kognitiivinen prosessointi sekä (3) tarkkaavuus ja motorinen säätely, joista kaikki olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä aistiyliherkkyyteen. SOR on yleinen ja kliinisesti merkityksellinen transdiagnostinen piirre, joka läpäisee useita neurokehityksellisiä ulottuvuuksia. Tulokset tukevat aistiyliherkkyyden jäsentämistä haavoittuvuustekijänä neurokehityksellisen jatkumon sisällä.

How do toddlers with autistic traits cope with waiting? Insights into early inhibitory strategies during a Toy Delay task

Mariasole Villa

University of Tampere

As early as 18 months, toddlers begin to use simple behavioural strategies, such as looking away, glancing at other objects, fidgeting, or vocalizing, to manage impulses and frustration. These behaviours reflect the emergence of inhibitory control, a core executive function that forms the foundation for long-term self-regulation. While research suggests that neurodivergent children may show a narrower and less flexible repertoire of strategies during delay-of-gratification tasks, little is known about how these behaviours manifest at early autism. This study investigates the inhibitory strategies employed by 18-month-old toddlers during a supported Toy Delay task and assesses whether their variety and flexibility differ in

relation to autistic traits. By focusing on neurodivergent toddlers, this research aims to understand the unique ways they attempt to cope with waiting. In turn, we can inform early caregiver-mediated guidance in order to address their challenges, support their strengths, and promote the development of effective self-regulation.

Lapsiystävällisen EDA-mittausukan käytettävyys taaperoiden ja vanhempien vuorovaikutussynkronian tutkimuksessa

Henna Mattila

Tampereen yliopisto

Aistijärjestelmän ja tunnesäätelyn fysiologinen mittaaminen tarjoaa arvokasta tietoa varhaisen vuorovaikutuksen ja kehityksen ymmärtämiseen. Mittausmenetelmän on kuitenkin oltava lapselle miellyttävä, arkitilanteisiin sopiva ja käyttökelpoinen myös neurokirjon lasten kanssa. Tässä tutkimuksessa arvioitiin uuden, tekstiilielektrodeilla varustetun ihon sähkönjohtavuutta mittavan EDA-sukan käyttökelpoisuutta taaperoilla sekä mahdollisuutta mitata samanaikaisesti vanhemman ja lapsen fysiologista synkroniaa vapaassa leikissä ja tehtävätilanteessa. Aineisto kerättiin Katse Taaperoon-projektissa 11 taaperolta (24–36 kk) ja heidän vanhemmiltaan. Sukka hyväksyttiin hyvin, eikä kukaan lapsista kieltäytynyt mitauksesta. Hyväksyttävyyttä lisäsi vanhemman mallintaminen ja lapsen mahdollisuus valita sukan ulkonäkö. Mittaus ei häirinnyt luonnollista vuorovaikutusta. Kuusi paria suljettiin pois teknisten tai signaalin artefakteihin liittyvien syiden vuoksi, mutta viidestä parista saatiin analysoitavaa aineistoa. Tulokset tukevat lapsiystävällisen EDA-sukan käyttökelpoisuutta, mutta signaalin laadun kehittämistä tarvitaan. Menetelmä mahdollistaa vanhemman ja taaperon yhteissäätelyn tarkastelun aidon vuorovaikutuksen tilanteissa.

Neuvominen autismipiirteisten taaperoiden vanhemmille suunnatussa etävälitteisessä syömisohjauksessa

Pia Värre

Tampereen yliopisto

Autismikirjon lapsilla esiintyy usein syömisvaikeuksia, jotka voivat vaikuttaa koko perheen ruokailutottumuksiin. Näin ollen perheenjäsenten tukeminen varhaisessa vaiheessa on tärkeää. Vanhempienohjauksella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia autismikirjon lasten syömiskäyttäytymiseen. Itse ohjausprosessi on kuitenkin usein heikosti raportoitu. Tämä tutkimus pyrkii lisäämään tietoa aiheesta kohdistamalla huomion ohjauksen vuorovaikutukselliseen ulottuvuuteen. Tutkimuksessa tarkastellaan sitä, miten ammattihenkilöt neuvovat vanhempia etävälitteisessä syömisohjaustilanteessa.

Aineisto on kerätty Katse taaperoon -tutkimushankkeessa, jossa autismpiirteisten taaperoiden vanhemmille tarjottiin kasvokkaista vuorovaikutusta tukevan ohjannan lisäksi syömis- tai uniohjantaa perheen tarpeiden mukaan. Syömisohjannan toteuttivat puheterapeutti ja psykologi yhteistyössä, ja se koostui viidestä ohjaustapaamisesta, joista osa toteutettiin kasvokkain ja osa etänä kuvapuhelun välityksellä. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan yhtä etävälitteistä ohjaustapaamista ja siihen sisältyviä 11 neuvomissekvenssiä, joita analysoidaan keskustelunanalyysin keinoin.

Tutkimuksen tulokset voivat auttaa ammattilaisia reflektoimaan omia vuorovaikutuskäytänteitään ja toimia pohjana entistä toimivampien ja yhtenäisempien kuntoutuskäytänteiden luomiselle.

Luonnostaan toimiVa (LuoVa) – Kohti planetaarista yhteenkuuluvuutta emotionaalisen ja kehollisen luontoyhteyden avulla

Puheenjohtaja: Julija Chichaeva^{1,2}

Kirsi Salonen³ & Jane-Veera Paakkolanvaara^{3,4}

¹Jyväskylän ammattikorkeakoulu

²Jyväskylän yliopisto

³Tampereen yliopisto

⁴Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Työpajan abstrakti

Tämä kokemuksellinen, lähiluonnossa järjestettävä työpaja kutsuu osallistujat tutkimaan planetaarista hyvinvointia luontoyhteyden ja osallistavien harjoitusten kautta. Työpaja pohjautuu Luonnostaan toimiVa (Act with Nature, AWN) -interventiomalliin, joka on näyttöön perustuva ohjelma ja jonka on osoitettu vahvistavan sekä ympäristöystävällistä käyttäytymistä että psykologista hyvinvointia syventämällä ihmisten kokemuksellista suhdetta luontoon.

Työpajan luotoperustaiset harjoitukset ohjaavat osallistujat ympäristön tietoiseen havainnointiin, liikkeeseen sekä emotionaaliseen yhteyteen luonnon kanssa. Painopiste on kokemuksessa, hyväksyvässä läsnäolossa, luontoyhteydessä sekä emotionaalisten ja kehollisten reaktioiden tiedostamisessa, joita vuorovaikutus ympäristön kanssa herättää. Kokemuksellisen osuuden jälkeen fasilitoitu ryhmäkeskustelu tukee syntyneiden kokemusten ja oivallusten reflektointia: miten luontoyhteyden vahvistaminen vaikuttaa hyvinvointiin, vastuuntuntoon ja toimijuuteen kestävyysmurroksessa? Millaiset sisäiset tai relationaaliset muutokset voivat tukea kuulumisen kokemusta planetaariseen yhteisöön sekä henkilökohtaista että kollektiivista hyvinvointia?

Työpaja yhdistää eko- ja ympäristöpsykologian teorioita sovellettuihin luotoperustaisiin menetelmiin turvallisessa ja osallistavassa muodossa. Se tarjoaa käytännöllisiä työkaluja sekä henkilökohtaiseen että ammatilliseen käyttöön hyvinvoinnin edistämiseksi, planetaarista vastuullisuutta tukevassa toiminnassa ja yhteisöllisessä kehittämisessä. Aistimalla, syventämällä emotionaalista yhteyttä luontoon ja reflektoimalla yhdessä osallistujat voivat kokea, kuinka muutosvalmius ja ympäristöystävällinen toiminta voivat vahvistaa toisiaan, luoden pohjaa viisaammille ja myötätuntoisemmille kestävyiden käytännöille.

Työpaja toteutetaan pääosin ulkona, päärakennuksen lähiympäristössä. Osallistujia pyydetään huomioimaan säänmukainen vaatetus. Kokoontuminen aluksi tilassa C310.

Monimenetelmätutkimukset kliinisessä neuropsykologiassa, mielenterveystyössä ja oikeuspsykiatriassa: Tiede, suositukset ja tapausesimerkit

Puheenjohtaja: Emiliano Muzio^{1,2}

¹ Muzio Psychological Services Oy

² Terapiatalo Sointu Oy

Symposiumin abstrakti

Sekä kliinisessä neuropsykologiassa ja mielenterveystyössä että oikeuspsykiatriassa yksi psykologin keskeisimmistä perustehtävistä on suunnitella ja toteuttaa psykologisia tutkimuksia sekä tulkita niissä tehtyjä havaintoja ja testituloksia. Tutkimuksia tehdään muun muassa diagnostisen arvioinnin, hoidon/kuntoutuksen suunnittelun, työkyvyn arvioinnin, mielentilatutkimusten sekä vaarallisuusarvioinnin tueksi.

Psykologisen ja neuropsykologisen tutkimuksen perusmenetelmiin kuuluvat tyypillisesti tutkittavan haastattelu, käyttäytymisen havainnointi sekä perehtyminen taustatietoihin, aiempiin lausuntoihin ja asiakirjoihin. Näiden laadullisten menetelmien lisäksi psykologi hyödyntää usein psykologisia ja neuropsykologisia testejä, joiden psykometriset ominaisuudet on tieteellisesti tutkittu. Menetelmien valinta perustuu muun muassa tutkimuskysymysten asetteluun, käytettävissä olevaan tieteelliseen näyttöön sekä psykologin koulutukseen, osaamiseen ja ammatillisiin preferensseihin.

Symposiumin tavoitteena on vastata seuraaviin kysymyksiin: 1. Mitä tiedetään psykologisten testimenetelmien validiteetista suhteessa lääketieteellisiin tutkimusmenetelmiin? 2. Tuottavatko käytetyimmät ja tutkituimmat psykologiset testit sellaista ainutlaatuista tietoa, jota ei ole saatavissa muilla menetelmillä (inkrementaalinen validiteetti)? 3. Millaisista osatekijöistä laadukas monimenetelmätutkimus koostuu? 4. Miten tutkittavan psykologiasta voidaan muodostaa riittävän tarkka ja kattava kokonaiskuva?

Kysymyksiä tarkastellaan tieteelliseen kirjallisuuteen ja kansainvälisiin suosituksiin ja malleihin nojaten (Joona Suominen), minkä jälkeen teoreettisia näkökulmia havainnollistetaan tapausesimerkkien avulla sekä kliinisestä neuropsykologiasta ja mielenterveystyöstä (Emiliano Muzio, Juhana Kirsi) että oikeuspsykiatriasta (Jaakko Stenius).

**Mitä tiedetään psykologisten testien validiteetistä ja monimenetelmäärvi-
oinneista?**

Joona Suominen

Esityksessä tarkastellaan psykologisen tutkimuksen validiteettia koskevaa kes-
keistä kirjallisuutta sekä monimenetelmäärviöinnin hyötyjä ja haasteita kliinisessä
arviointityössä. Huomiota kiinnitetään psykologisten tutkimusmenetelmien ase-
maan ja tuottamaan lisäarvoon suhteessa kliiniseen haastatteluun. Lisäksi käsitel-
lään monimenetelmäärviointia lähestymistapana, jossa yhdistetään useita toisiaan
täydentäviä tiedonkeruumenetelmiä tutkittavan tilanteen kokonaisvaltaiseksi ym-
märtämiseksi. Esityksen lopuksi kuvataan keskeisiä käytäntöjä ja suosituksia moni-
menetelmäärviöinnin tarkoituksenmukaisesta hyödyntämisestä kliinisessä arvioin-
tityössä eri sovellusalueilla.

**"Näyttää keskarilta": Neuropsykologinen monimenetelmätutkimus nuo-
resta miehestä, jolla aivovamman neuropsykologinen jälkitila, ADHD ja per-
soonallisuushäiriö**

Emiliano Muzio^{1,2}

¹Muzio Psychological Services Oy

²Terapiatalo Sointu Oy

Neurokognitiivisissa ja aivotoimintahäiriöissä yhdistyvät usein varsinaiseen häiri-
öön kuuluvat oireet ja liitännäisoireet, yksilölliset persoonallisuuden piirteet sekä
psykologiset ja neuropsykologiset reaktiot aivotoimintahäiriöön. Näiden erottami-
nen toisistaan voi olla psykologille ja neuropsykologille haastavaa ja edellyttää kat-
tavaa monimenetelmäärviöä, jossa haastattelun, kliinisen havainnoinnin ja huolel-
lisesti kerätyn anamneesin lisäksi käytetään erilaisia, toisiaan täydentäviä tutki-
musmenetelmiä. Kognitiivisen toimintakyvyn arvioinnin ohella on tärkeää tutkia
myös tunne-elämän piirteitä ja persoonallisuuden eri osa-alueita (esim. Lezak ym.,
2004; Muzio, 2026; Parker, 1996).

Esimerkkinä tarkastellaan 21-vuotiasta miestä, joka hakeutui neuropsykolo-
giseen tutkimukseen aivovammaan liittyvän neuropsykologisen jälkitilan kehityk-
sen uudelleenarviointia varten (Muzio, 2026). Anamneesin ja potilasasiakirjojen pe-
rusteella kuntoutujan lapsuudessa esiintyi depressiivistä oireilua, ADHD:n oireita,
väkivaltaista käyttäytymistä sekä alkoholin ja muiden päihteiden käytön häiriöitä.
Esityksessä osoitetaan, miten monimenetelmätutkimus ja erityisesti Rorschach

(Exner, 2003; Meyer ym., 2011) auttoivat hahmottamaan, että persoonallisuushäiriöön liittyvät piirteet ja ADHD olivat arviointihetkellä keskeisessä roolissa, ja että niiden hoito tulisi olla jatkohoitosuunnitelmien keskiössä.

Syöksy psykoosin vuoristoradalla - tapausesimerkki Wartegg-piirrostein tuomasta lisäarvosta nuorisopsykiatrisessa tutkimuksessa

Juhana Kirsi

Etelä-Savon Hyvinvointialue

Monimenetelmätutkimuksessa on keskeistä muodostaa kokonaiskuva potilaan tilanteesta käyttäen useita tutkimusmenetelmiä. Tässä tapausesimerkissä tarkastelun kohteena on erikoissairaanhoidon psykologisissa tutkimuksissa ollut monipuolisesti oireileva 14-vuotias tyttö. Esityksen tarkoituksena on pyrkiä havainnollistamaan, miten oirekokonaisuuden punainen lanka voi selkiytyä lisäämällä yksi keskeinen psykologinen testimenetelmä tutkimuspalettiin. Tässä tutkimusasetelmassa tarkastellaan sitä, mitä lisäarvoa Crisi Wartegg System -viitekehyksen avulla tulkittu Wartegg-piirrostehti (Crisi ja Palm, 2018) toi tutkimustilanteessa, missä muut persoonallisuuden tutkimusmenetelmät tuottivat vain niukasti lisäarvoa.

Psykoottisuuden arviointi osana mielentilatutkimusta

Jaakko Stenius^{1,2}

¹Psykologipalvelu Stenius Oy

²Niuvanniemen sairaala

Psykologinen tutkimus on osa oikeuspsykiatrista mielentilatutkimusta. Esityksessä kuvatussa tapausesimerkissä tutkittavana oli keski-ikäinen henkilö ja hänen syytteenalaisena tekonaan oli vakava väkivaltarikos. Esityksessä perehdytään tapausesimerkin kautta erilaisten psykologisten arviointimenetelmien tarjoamaan tietoon arvioitaessa psyykkistä terveydentilaa ja selvitetessä syyntakeisuutta. Erityisesti keskitytään Rorschach-testin (Meyer ym., 2011) hyödyntämiseen psykoottisuuden arvioinnissa ja psykoottisten oireiden taustalla vaikuttavien psykologisten tekijöiden ymmärtämisessä.

Koulukiusaaminen tutkimusnäytön valossa: Uusia tuloksia Turun yliopiston INVEST tutkimuskeskuksesta

Puheenjohtaja: Tiina Turunen

Turun yliopisto

Symposiumin abstrakti

Symposium kokoaa yhteen neljä uutta, laajoihin kysely- ja rekisteriaineistoihin perustuvaa tutkimusta, jotka tarkastelevat koulukiusaamista eri näkökulmista. Esityksissä käsitellään kiusatuksi joutumisen ja kiusaamisen riskitekijöitä, psykologisia mekanismeja, pitkän aikavälin seurauksia sekä kiusaamiseen puuttumisen vaikuttavuutta. Ensimmäisessä esityksessä osoitetaan, että luokan tai koulun vaihtaminen sekä sosioekonominen epäsopevuus oppilaan ja koulukontekstin välillä lisäävät kiusatuksi joutumisen riskiä. Toisessa esityksessä tarkastellaan märehtimistä mekanismeina, jonka kautta kouluaikainen kiusatuksi joutuminen selittää myöhempää masennusta ja aggressiivisuutta, sekä siihen vaikuttavia aikuisiän riski- ja suojatekijöitä. Kolmannessa esityksessä tutkitaan erilaisia ryhmiä, joita kouluaikana muita kiusanneet oppilaat muodostavat, ja sitä, miten nämä ryhmät eroavat toisistaan ja ei-kiusaajista parisuhteiden muodostamisessa, lasten saamisessa ja rikollisuudessa nuorina aikuisina. Neljännessä esityksessä puolestaan osoitetaan, että kiusaamiseen puuttuminen on vaikuttavampaa silloin, kun näyttöön perustuvia toimintamalleja toteutetaan menetelmäuskollisesti; kiusaaminen päättyy todennäköisemmin, kun puuttumisen vaiheita ei muokata. Yhdessä esitykset on suunniteltu kertomaan Turun yliopiston INVEST tutkimuskeskuksessa tehtävästä koulukiusaamisen tutkimuksesta suomalaisille psykologeille ja ne korostavat, että kiusaamisen ymmärtäminen ja ennaltaehkäisy edellyttävät kehityksellisten mekanismien, sosiaalisten kontekstien ja käytännön toteutuksen huomioimista.

Uuden oppilaan kiusaamiskokemukseen vaikuttavat riskit ja suojatekijät

Essi-Lotta Tenhunen

Turun yliopisto

Uuteen koululuokkaan siirtyminen on luokkaa vaihtavalle oppilaalle merkittävä sopeutumishaaste ja uudet oppilaat kokevatkin sosiaalisia haasteita vakiintuneita oppilaita useammin. Suomalaisista kouluista kerättyihin kyselyaineistoihin perustuen

analysoin kolmessa osatutkimuksessa, miten koulun tai luokan vaihtaminen (Tutkimus 1A n=6,199; Tutkimus 1B n=58,738), aiemmat kiusaamiskokemukset (Tutkimus 2A n=58,799; Tutkimus 2B n=68) sekä perheen ja koulun sosioekonominen asema (Tutkimus 3 n=1,792) liittyvät raportoituun kiusaamiseen. Tulokset osoittavat, että uudet oppilaat kokevat kiusaamista useammin kuin vakiintuneet. Joskus koulun vaihtaminen voi myös vähentää kiusaamista, erityisesti kun verrataan niihin, jotka jäivät luokkaan, jossa kiusaamisesta oli tullut toistuvaa. Sosioekonominen epäsopevuus uuden oppilaan ja koulukontekstin välillä taas lisää riskiä tulla kiusatuksi: sekä matalan SES-taustan oppilaat korkean tulotason kouluissa että korkean SES-taustan oppilaat matalan tulotason kouluissa kokevat enemmän kiusaamista kuin vertaiset, joiden tausta vastaa koulun kontekstia. Tämä ero oli havaittavissa ainoastaan luokkaa vaihtaneilla, vakiintuneilla oppilailla sen sijaan sosioekonomisen taustan ja koulukontekstin vaikutukset olivat vähäisiä, mikä viittaa siihen, että ero syntyy pääasiassa sosiaalisen integroitumisen vaiheessa.

Kiusatuksi joutuminen lisää aikuisiän masennuksen ja aggressiivisuuden riskiä märehkimisen kautta

Christina Salmivalli

Turun yliopisto

Kiusatuksi joutumisen kielteisistä lyhyen ja pitkän aikavälin vaikutuksista on tehty paljon tutkimusta. Kouluaikainen kiusatuksi joutuminen lisää riskiä mm. masentuneisuuteen, mutta joissakin tapauksissa myös aggressiiviseen käyttäytymiseen ja jopa äärimmäisiin väkivallantekoihin. Siitä, minkä mekanismien kautta nämä vaikutukset välittyvät, tiedetään vähemmän. Esiteltävissä pitkittäistutkimuksissamme on tarkasteltu märehkimisen (engl. rumination) eli kiusatuksi joutumiseen liittyvien kielteisten ajatusten toistuvan mielessä vatvomisen merkitystä. Nämä tutkimukset ovat osoittaneet märehkimisen olevan yksi mekanismi, jonka kautta kiusatuksi joutuminen lisää myöhempien (aikuisiässä esiintyvien) ongelmien riskiä. Kun märehkimiseen liittyy surun tunteita kouluaikaisista tapahtumista, se on omiaan lisäämään masennusoireita. Kun märehkimiseen liittyy vihan tunteita, se ennustaa aggressiivisuutta. Tiettyjen tekijöiden on todettu lisäävän märehkimisen todennäköisyyttä; mm. aikuisiässä koettu työpaikkakiusaaminen sekä yksinäisyys lisäävät kouluikäisten kiusatuksi joutumisen kokemusten vatvomista, kun taas tyydyttävä parisuhde vähentää niiden kokemusten märehkimistä aikuisiässä.

Kiusaamisen pitkän aikavälin seuraukset: Erilaisten koulukiusaajien parisuhteet, lisääntyminen ja rikollisuus nuorina aikuisina

Tiina Turunen

Turun yliopisto

Kiusaamista on perinteisesti tutkittu riskitekijänä myöhemmille psykososiaalisille ongelmille. Toisaalta evoluutiopsykologisen näkökulman mukaan kiusaaminen on sitkeä ongelma, koska se voi tuottaa ainakin osalle tekijöistä hyötyjä, kuten korkean aseman vertaisryhmässä, valtaa, tai jopa paremmat parisuhde- ja lisääntymismahdollisuudet kouluvuosien jälkeen. Kahdessa esiteltävässä tutkimuksessa tarkastelimme, miten erilaiset kouluaikana muita kiusanneet oppilaat eroavat toisistaan ja ei-kiusaajista parisuhteiden muodostamisessa, lasten saamisessa ja rikollisuudessa nuorina aikuisina. Aineistona käytettiin laajaa pitkittäisaineistoa (n=17 444), jossa kouluajan kyselyvastaukset yhdistettiin rekisteriaineistoihin, kun osallistujat olivat nuoria aikuisia. Tulokset osoittavat, että muita kiusanneet oppilaat eivät ole yhtenäinen ryhmä kouluikässä, eivätkä erilaisten kiusaajien elämänpolut ole samanlaisia nuorina aikuisina. Kouluikässä muita kiusanneiden joukosta tunnistettiin neljä ryhmää: suositut ja pidetyt (32,4 %), suositut ja torjutut (24,3 %), toverisuosioltaan keskimääräiset (25,8 %), sekä torjutut ja kiusatut (17,4 %). Nuorina aikuisina suositut ryhmät hyöttyivät erityisesti parisuhteissa, kun taas matalamman statuksen ryhmillä korostuivat varhaisempi vanhemmuus ja kohonnut rikosriski. Havainnot korostavat tarvetta huomioida kiusaajien heterogeenisyys tutkimuksessa ja kiusaamisen ehkäisyssä.

Menetelmäuskollisuuden yhteys kiusaamiseen puuttumisen vaikuttavuuteen

Eerika Johander

Turun yliopisto

Kiusaamisen ehkäisyn vaikuttavuudesta tiedetään melko paljon, kun taas tietoa kiusaamiseen puuttumisen tehokkuudesta on kertynyt vähän. Tulokset viittaavat siihen, että noin neljäsosassa tapauksista kiusaaminen jatkuu puuttumisesta huolimatta myös silloin, kun kouluilla on käytössään näyttöön perustuvat toimintamallit kiusaamistapausten selvittelyyn. Aiemmissä tutkimuksissa ei kuitenkaan ole tarkasteltu, kuinka tarkasti puuttuminen toteutui ohjeiden mukaisesti, mikä on voinut vaikuttaa tuloksiin. Esitys kokoaa yhteen kahden tutkimuksen tulokset, joissa

selvitimme, missä määrin Suomessa KiVa Koulu - ohjelmaa käyttävät koulut noudattivat ohjelman suosittamaa toimintamallia kiusaamistapausten selvittämisessä ja kuinka vaikuttavaksi puuttuminen koettiin. Ensimmäinen tutkimus keskittyi toimintamallin puuttumiskeskusteluvaiheeseen kiusaamiseen osallistuneiden oppilaiden kanssa, joissa ohjelma suosittelee joko kiusaamisen tuomitsevaa tai empatiaan vetoavaa lähestymistapaa. Toisessa tutkimuksessa tarkasteltiin menetelmäuskollisuutta toimintamallin kaikissa vaiheissa. Tulosten mukaan menetelmäuskollisuus vaihteli huomattavasti koulujen ja kiusaamistapausten välillä. Kiusaaminen päättyi kuitenkin todennäköisemmin, kun toimintamallia noudatettiin, kuin silloin, jos vaiheita oli muokattu. Mitä paremmin koulut siis toteuttivat kiusaamiseen puuttuessaan näyttöön perustuvia käytäntöjä, sitä vaikuttavampaa oli puuttuminen.

Työelämän murros ravistelee uria – mistä löytyy kestävyys?

Puheenjohtaja: Taru Feldt

Jyväskylän yliopisto

Symposiumin abstrakti

Työelämän nopea muutos haastaa perinteisiä työurakäsityksiä ja edellyttää sekä yksilöiltä että organisaatioilta uusia tapoja tukea työuran kestävyttä. Symposiumissa tarkastellaan työurien kehitystä neljästä toisistaan täydentävästä näkökulmasta: työelämän makrotason muutosvoimista, alanvaihtajien motiiveista, terveydenhuollon työntekijöiden urashokeista sekä interventioiden vaikutuksista yksilöllisiin urapolkuihin.

Salla Toppinen-Tanner jäsentää työelämän tulevaisuuden keskeisiä muutosvoimia – digitalisaatiota, väestön ikääntymistä, ilmastonmuutosta ja sosiokulttuurisia muutoksia – ja tarkastelee, miten työpaikat voivat vastata näihin haasteisiin tukemalla työkykyä, jatkuvaa oppimista ja urasuunnittelua. Taru Feldt kuvaa sotealalle alanvaihtajina tulleiden työntekijöiden motiiveja ja niiden yhteyksiä työhyvinvointiin ja alalle kiinnittymiseen. Kiia Kilponen tarkastelee terveydenhuollon työntekijöiden kokemia urashokkeja ja niiden yhteyttä työpaikanvaihtoaikaisiin. Sanna Markkula syventää ymmärrystä yksilöllisistä eroista uran kestävyuden kehityksessä ja siitä, miten työn merkityksellisyyteen tähtäävä interventio voi tukea eri profiileissa olevia työntekijöitä.

Symposium tarjoaa kokonaiskuvan siitä, miten työurat rakentuvat, horjuvat ja vahvistuvat työelämän murroksessa sekä millaisin keinoin yksilöitä ja organisaatioita voidaan tukea kohti kestäviä työuria.

Työurat työelämän murroksessa

Salla Toppinen-Tanner^{1,2}

¹Työterveyslaitos

²Jyväskylän yliopisto

Esityksessä käydään läpi työelämän muutoksen vaikutuksia työuriin sekä esimerkkejä mitä työpaikoilla voidaan tehdä muutoksen aiheuttamiin tarpeisiin vastamiseksi. Työelämän tulevaisuutta ennakoivissa skenaarioissa nostetaan esille

muutosvoimia, jotka vaikuttavat myös tulevaisuuden työuriin. Digitalisaatio ja tekoäly, väestön ikääntyminen, ilmastonmuutos ja sosiokulttuurinen muutos haastavat pitkien työurien tavoitetta työpaikoilla, mutta avaavat myös uusia mahdollisuuksia työelämän kasvuun (Työterveyslaitos, Sitra, WEF). Monimuotoistuvat työurat vaativat yksilöllistä resilienssiä ja jatkuvaa oppimista, vaikka tarjoavat myös mahdollisuuksia itsensä kehittämiseen ja joustavuuteen. Toisaalta työpaikoilla tarvitaan uusia käytäntöjä kestävien työurien tukemiseksi ja työkyvyn ylläpitämiseksi. Urasuunnittelutaitojen kehittäminen auttaa ihmisiä löytämään itselleen sopivia työtehtäviä ja muokkaamaan omien vahvuuksien mukaista työuraa. Koulututtamisen lisäksi omaa työtä ja työuraa voi itse muokata mielekkäämmäksi ja vähemmän kuormittavaksi. Toisaalta työpaikoilla voidaan nähdä työkyvyn tuki ja jatkuva oppiminen laajasti, ja tarjota työuran suunnitteluun tukea. Esimerkiksi työuran hallintaa voidaan tutkitusti lisätä työpaikoilla toteutetuilla vertaisryhmämenetelmillä. Ikääntyville työntekijöille ehdotettu Työurahuoltamo on uusi innovaatio työurasuunnittelun tuomiseksi työpaikoille sekä työntekijän että työnantajan yhteistyöhön.

Kutsumuksesta sattumaan: Alanvaihtajina sote-alalle tulleiden motiivit ja yhteydet kestäväan työuraan

Taru Feldt

Jyväskylän yliopisto

Tutkimuksessa tarkasteltiin, mitkä tekijät vaikuttavat sosiaali- ja terveysalalle alanvaihtajina tulleiden työntekijöiden päätökseen hakeutua alalle ja miten nämä syyt ovat yhteydessä kestäväan työuran kuvaajiin. Kyselyyn vastasi 1307 alanvaihtajaa, joista suurin osa työskenteli lähihoitajina. Avoimien vastausten analyysi osoitti, että yleisin syy hakeutua alalle oli henkilökohtainen kiinnostus tai kutsumus (45 %). Muita keskeisiä syitä olivat hyvä työllisyystilanne (15 %), pakottavat olosuhteet (14 %), tarjoutuneet mahdollisuudet (11 %), suositukset ja aiemmat yhteydet (9 %), aiempi kokemus (3 %) sekä sattuma (2 %). Kovarianssianalyysit osoittivat, että alanvaihdon syyt olivat yhteydessä työhyvinvointiin, yksilö-tö -yhteensopivuuteen ja alan vaihtoaikaisiin. Kutsumusperusteisesti alalle tulleilla työn imu oli korkeampi ja vaihtoaikaiset matalammat, kun taas sattuman kautta alalle hakeutuneilla työuupumus ja vaihtoaikaiset olivat korkeampia. Elämäntyytyväisyydessä ja työssä suoriutumisessa ei havaittu eroja. Sote-alalle alanvaihtajina tulevien motiivit ovat moninaisia ja heijastuvat työhyvinvointiin ja alalle kiinnittymiseen.

Terveydenhuollon työntekijöiden urashokit ja niiden yhteys työpaikanvaihtoaikaisiin

Kiia Kilponen

Jyväskylän yliopisto

Urashokit ovat merkittäviä uran varrelle osuvia tapahtumia, jotka pysäyttävät yksilön pohtimaan uudelleen uransa suuntaa. Tässä tutkimuksessa tarkastelemme, millaisia urashokkeja merkittävien muutosten ja tapahtumien värityksellä terveydenhuoltoalalla koetaan ja miten ne ovat yhteydessä työpaikanvaihtoaikaisiin. Tutkimme suomalaisten terveydenhuollon työntekijöiden (n = 3415) urashokkeja monimenetelmällisesti. Selvitimme, millaisia urashokkeja terveydenhuollon alalla koetaan luokittelemalla urashokkikokemusten avoimia kuvauksia temaattisen analyysin avulla. Kovarianssianalyysin (ANCOVA) avulla vertasimme urashokin kokeneiden ja urashokkeja kokemattomien työntekijöiden välillä. Lisäksi tarkastelimme regressioanalyysillä urashokkiluokkien yhteyttä työpaikanvaihtoaikaisiin. Vastaajista (64 %) oli kokenut urashokin terveydenhuollon urallaan. Tunnistimme kuusi urashokkityyppiä, jotka liittyivät 1) työhön ja työn muutokseen (27 %), 2) työkykyyn ja työturvallisuuteen (22 %), 3) johtamiseen ja työpaikan ihmissuhteisiin (21 %), 4) organisaation muutokseen ja talouteen (18 %), 5) yhteiskunnallisiin ja maailmanlaajuisiin tilanteisiin (7 %) sekä 6) henkilökohtaiseen elämään (5 %). Johtamiseen ja työpaikan ihmissuhteisiin liittyvät urashokit olivat yhteydessä vahvempiin työpaikanvaihtoaikaisiin. Urashokit ovat terveydenhuoltoalalla yleisiä ja voivat toimia työpaikanvaihtoaikaisia ennakoivina tekijöinä.

Yksilölliset erot uran kestävyyskehityksessä ja siihen liittyvissä interventiokokemuksissa

Sanna Markkula

Jyväskylän yliopisto

Tutkimuksessa arvioitiin pitkittäisaineistolla sekä määrällisiä ja laadullisia menetelmiä yhdistäen, millaisia yksilöllisiä eroja on kestävien urien kehityksessä organisaatiotason työn merkityksellisyyden intervention yhteydessä. 192 interventio-osallistujaa vastasi kyselyihin 7–9 kuukauden aikajänteellä ja 26 heistä haastateltiin.

Latentilla profiilianalyysilla tunnistettiin neljä profiilia pohjaten useisiin kestävän uran indikaattoreihin. Kaksi profiileista kuvasi suosiollista ja vakaata korkeaa (28 %) tai pääosin korkeaa (34 %) uran kestävyyttä, kun taas kaksi profiileista osoitti epäsuosiollista ja vakaata matalaa (15 %) tai pääosin matalaa uran kestävyyttä (24 %). Suosiollisissa profiileissa työn merkitysten ja täyttymysten yhteensopivuus oli suurempi. Suurin osa haastatelluista koki interventiosta hyötyjä, jotka luokiteltiin työpaikan vuorovaikutukseen liittyviksi parannuksiksi tai omaa työn merkityksellisyyttä sekä itsen ja uran yhteensopivuutta tukeviksi muutoksiksi ajattelussa ja toiminnassa. Erilaiset intervention liittyvät (esim. hyödylliset harjoitukset), henkilökohtaiset (esim. myönteiset odotukset) ja kontekstuaaliset (esim. kiireinen työelämä) vaikuttivat interventiosta hyötymiseen. Työn tarvitsee todennäköisesti täyttää odotukset useilla osa-alueilla tukeakseen uran kestävyyttä. Tutkittu interventio voi sopia erityisesti ylläpitämään valmiiksi korkeaa uran kestävyyttä.

Autonominen hermosto ja keho-aivot kytkentä: Yksilöllinen vaihtelu ja sen psykologinen merkitys

Puheenjohtaja: Tiina Parviainen

Jyväskylän yliopisto

Symposiumin abstrakti

Autonomisen hermoston välittämien kehosignaalien käsittely aivoissa on keskeinen osa sekä hetkellisesti muodostuvaa kokemusta (state) että yksilöllisiä pysyvämpiä taipumuksia (trait). Kehoaivot viestinnällä on tärkeä rooli tunteiden ja käyttäytymisen säätelyssä mutta luultavasti myös laajemmin ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Kehoaistin ja keho-aivot -kytkennän aivoperusta tunnetaan vielä puutteellisesti, etenkin sen osalta, miten kehon fysiologinen tila on yhteydessä aivojen toiminnalliseen tilaan, ja miten ihmiset eroavat tässä suhteessa. Esittelemme tässä symposiumissa viimeaikaisia tutkimustuloksia tästä teemasta.

Symposiumin avaa Pessi Lyyra esittelemällä interoseption eli kehoaistin käsitteen ja tarkastelemalla sen luonnetta ja psykologista merkitystä. Suvi Karjalainen jatkaa kuvaamalla, miten kehon luonnolliset tilavaihtelut (esim. hengitys ja sydämen toiminta) kytkeytyvät aivojen rytmiseen toimintaan ja miten tämä kytkentä liittyy yksilöllisiin piirteisiin sekä taipumukseen suuntautua kehon sisäisiin aistimuksiin. Sonja Veistola tuo näkökulman parasympaattiseen reaktiivisuuteen (HRV/RSA) hoivakontekstissa ja tarkastelee, miten vauvaan kohdistuvat uhkavihjeet muovaavat kehon reaktiota eri isyystilanteissa. Lopuksi Tiina Parviainen ja Pinja Ronkainen esittelevät keho-aivot -kytkennän mekanismeja ja merkitystä ahdistustaipumuksen ja stressin kokemuksen näkökulmasta.

Symposiumi esittelee viimeaikaisia tutkimustuloksia kehon autonomisen säätelyn ja keho-aivot -kytkennän ilmiöistä eri konteksteissa. Kokonaisuutena puheenvuorot tarkentavat ymmärrystä siitä, miten autonomisen säätelyn ja aivotoinnin vuorovaikutus jäsentää yksilöllisiä eroja ja tilanteissa vaihtelevaa kokemusta.

Interoseptio eli kehoaisti: miten autonominen hermosto vaikuttaa kokemukseen?

Pessi Lyyra

Jyväskylän yliopisto

Interoseptio on aistimus kehon yleisestä sisäisestä tilasta. Kokemuksellisesti interoseptio on avaruudellisesti ja ajallisesti eriytymätön ja holistinen. Fysiologisesti se on sisäelinten ja autonomisen hermoston toiminnallisen tilan havaitsemista hitaiden aistiratojen kautta. Sydämen syke, hengitys ja ruoansulatuskanavan tila havaitaan interoseptiivisesti. Interoseptiiviset aistimukset ovat tyypillisesti arvottavia: ne tuntuvat hyviltä tai huonoilta. Arvottava luonne liittyy interoseption osallistumisesta kehon homeostaattiseen ja allostaattiseen itsesäätelyyn. Emootioihin liittyvät keholliset aistimukset ovat myös suureksi osaksi interoseptiivisiä. Interoseptio on siksi tärkeä osatekijä ymmärrettäessä ihmisen fyysisen ja psyykkisen hyvinvointia ja sen fysiologisia mekanismeja.

Kehon ja aivojen välinen vuorovaikutus sekä sen merkitys yksilöllisille piirteille

Suvi Karjalainen

Jyväskylän yliopisto

Viimeaikaiset neurotieteelliset tutkimukset ovat pyrkineet selvittämään, miten kehon ja aivojen toiminta on kytköksissä toisiinsa, mutta edelleen ymmärryksemme siitä, missä määrin kehon fysiologinen tila muovaa aivojen toimintaa on rajallinen. Subjektivisten kokemusten ja käyttäytymisen ymmärtämiseksi olisi tärkeää tutkia syvällisemmin myös kehon ja aivojen välisen vuorovaikutuksen merkitystä yksilöllisille taipumuksille havainnoida, kokea ja reagoida ympäristöön. Tutkimuksemme ovat osoittaneet aivojen rytmisen toiminnan piirteiden muuttuvan hengityksen tahdin, syvyyden ja vaiheiden sekä sydämen toiminnan luonnollisten vaihteluiden mukaan. Tarkastellessamme kehon ja aivojen vuorovaikutuksessa ilmenevää yksilöllistä vaihtelua, havaitsimme sydämen ja aivojen välisten toiminnallisten yhteyksien olevan kytköksissä yksilöllisiin piirteisiin, ja tätä yhteyttä muovasi yksilöllinen taipumus suuntautua kehon sisäisiin aistimuksiin. Lisäksi systemaattisen katsauksemme perusteella autistisilla henkilöillä on viitteitä autonomisen hermoston toiminnan erityispiirteistä, jotka voivat vaikuttaa sosiaalisen vuorovaikutuksen kanalta merkityksellisen tiedon käsittelyyn keskushermostossa. Nämä havainnot vahvistavat ymmärrystä kehon ja aivojen välisestä vuorovaikutuksesta sekä syventävät käsitystä kehosta aivoihin suuntautuvan viestinnän merkityksestä yksilöllisen kokemusmaailman ja käyttäytymisen näkökulmasta.

Miesten parasympaattinen reaktiivisuus vauvaan kohdistuviin uhkaviihjeisiin eri isyytilanteissa

Sonja Veistola

Tampereen yliopisto

Vauvan suojeleminen vahingoilta on keskeinen osa ihmisen hoivakäyttäytymistä ja korostuu erityisesti vanhemmuuden varhaisissa vaiheissa. Tutkimme, vaihtelee parasympaattisen hermoston reaktiivisuus vauvaan liittyviin uhkaviihjeisiin eri isyytilanteissa: lapsettomilla miehillä, lasta odottavilla isillä, ensikertalaisilla isillä sekä kokeneilla isillä. Osallistujat katsoivat lyhyitä videoita, joissa vauva (aidonköinen nukke) on välittömässä vaarassa ja joutuu onnettomuuteen, sekä kontrollivideoita, joissa ei ollut uhkaa tai loukkaantumista. Sydämen sykettä mitattiin jatkuvasti, ja sykevaihtelusta (HRV/RSA) johdettiin parasympaattisen hermoston reaktiivisuutta kuvaava indeksi.

Aiempi tutkimus viittaa korostuneeseen valppauteen ja stressiherkkyyteen vanhemmuuteen siirtymisen alkuvaiheessa. Oletamme siis, että vähiten hoivakokemusta omaavat isät eli lasta odottavat ja ensikertalaiset isät osoittavat voimakkaampaa parasympaattisen aktiivisuuden vähenemistä (pienempi HRV) vauvaan kohdistuvia uhkaviihjeitä katsoessaan verrattuna lapsettomiin miehiin ja kokeneisiin isiin. Tällainen tulos tukisi ajatusta siitä, että siirtymään isyyteen liittyy vaihe, jossa reaktiivisuus vauvan hädän ja vaaran signaaleihin on korostunut, ja että tämä reaktiivisuus voi vaimentua hoivakokemuksen karttuessa sekä suojaavien ja hoi-vaavien vasteiden kypsyessä.

Kehoaisti aivojen toiminnallisena tilana, ja sen yhteys stressin ja ahdistuksen kokemukseen

Tiina Parviainen¹ & Pinja Ronkainen¹

¹Jyväskylän Yliopisto

Autonomisen hermoston välittämien signaalien käsittely aivoissa on osoitettu olevan merkityksellinen kokemukselle (state) ja yksilöllisille taipumuksille (trait). Tämän aistimuksen perusta aivoissa tunnetaan kuitenkin vielä huonosti. Esittelemme viimeaikaisia tutkimuksiamme siitä, miten autonomisen hermoston säätelemät toiminnot näyttävät aivojen toiminnallisessa tilassa, ja miten tämä keho-aivot viestintä on yhteydessä yksilöllisesti määritettyyn kehoaistin tarkkuuteen.

Rekisteröimme aivojen toimintaa (magnetoenkefalografia) ja autonomisen hermoston (sydämen syke) toimintaa levon aikana, kehon sisäisiin ja ulkoisiin ärsykkeisiin kohdennetun tarkkaavuustehtävän aikana, sekä psyykkistä stressiä aiheuttavan tehtävän aikana. Ensimmäisessä tutkimuksessa osoitimme, että sydämen R-piikin jälkeen aivotoimintaan kytkeytyi erityisesti otsalohkon ja pihtipoimun sekä tuntoaistin aivoalueiden verkosto. Verkoston aktivaatio korostui interoseptiivisen huomion aikana ja oli yhteydessä sydämenlyöntien havaitsemisen tarkkuuteen. Toisessa työssä osoitimme, että yksilöllisesti määritetyn alpha-rytmin taajuuden tehtävään sidottu reaktiivisuus heijasti eroja lähestymismotivaatiossa ja interoseptiivisessä tarkkuudessa. Esittelemme lisäksi tuloksia aivojen rytmisen toiminnan ja sydämen sykevälivaihtelun muutoksista stressitehtävän aikana, ja näiden yhteyksistä yksilölliseen stressin kokemukseen. Yhdessä nämä löydökset havainnollistavat yksilöllisen kokemuksen ja piirteiden taustalla olevia keho-aivot mekanismeja.

Minä Riitän! Monialaisen vuorovaikutuksen työhyvinvointimalli

Puheenjohtaja: Hanneli Sinisalo¹

Emma Sallinen² & Maija Peltola²

¹Tampereen ammattikorkeakoulu

²Tampereen yliopisto

Työpajan abstrakti

Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmä kohtaa jatkuvia muutoksia, kasvavaa kompleksisuutta ja niukkoja resursseja, mikä lisää ammattilaisten kokemaa eettistä stressiä ja kuormitusta. Monialaisen yhteistyön ja vuorovaikutusosaamisen puute vaikeuttaa yhtenäisten työtapojen omaksumista ja heikentää työhyvinvointia.

Minä riitän! -hankkeessa työhyvinvointi nähdään yhteisöllisenä prosessina, jossa toimiva monialainen vuorovaikutus auttaa purkamaan yksilön työkuormaa ja rakentamaan jaettua kokemusta riittävydestä. Hankkeen päätavoitteena on lisätä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten työhyvinvointia monialaisen yhteistyön ja vuorovaikutusosaamisen avulla. Hankkeessa kehitetään työhyvinvointimalli, joka tukee ammattilaisia tarkastelemaan työtään asiakkaiden ja potilaiden näkökulmasta, ja jonka vaikutuksia arvioidaan myös asiakkaiden ja läheisten kanssa. Malli tarjoaa välineitä haastavien tilanteiden ratkaisemiseen ja tukee palveluintegraatiota, yhteistoimijuutta ja työn laatua.

Tässä työpajassa esitellään hankkeen lisäksi monialaisen vuorovaikutuksen ydinteemoja, kuten merkitysneuvotteluja, hierarkioita ja jännitteitä, sekä pohditaan yhdessä keskustellen, miten työntekijän resilienssi rakentuu monialaisessa vuorovaikutuksessa. Työpajan tavoitteena on koota yhteen psykologian asiantuntijoiden näkemyksiä monialaisen vuorovaikutuksen mahdollisuuksista työhyvinvoinnin ja resilienssin tukemisessa sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristöissä.

Säätelyjärjestelmät monitasoisessa kehityksellisessä jatkumossa: Varhainen perusta ja toiminnallinen dynamiikka

Puheenjohtaja: Jaakko Tammilehto^{1,2}

¹Tampereen yliopisto

²Helsingin yliopisto

Symposiumin abstrakti

Kehityspsykologisten teorioiden mukaan emotionaalisten, kognitiivisten ja fysiologisten säätelyjärjestelmien toiminnallinen perusta rakentuu varhaisissa kehitysympäristöissä. Varhaiset stressikokemukset, kuten vanhempien mielenterveysongelmat ja perheympäristön tunneilmasto, muovaavat lapsen säätelyjärjestelmien kehitystä sekä niiden tapaa reagoida ympäristön vaatimuksiin. Näiden kehityksellisten vaikutusten kattava ymmärtäminen edellyttää toisiaan täydentäviä tutkimusotteita. Yhtäältä tarvitaan useita kehitysvaiheita ylittäviä pitkittäisasetelmiä, joissa varhaisiin kokemuksiin kytkeytyvien säätelymekanismien seurauksia tutkitaan monitasoisesti läpi kehityksen emotionaalisella, kognitiivisella sekä fysiologisella tasolla. Toisaalta tarvitaan myös tutkimusasetelmiä, joissa säätelyprosessien ajallista dynamiikkaa tarkastellaan intensiivisesti yksittäisten kehitysvaiheiden sisällä arkielämän konteksteissa.

Tämä symposium esittelee yli 20 vuotta kestäneen monitieteellisen Kehityksen ihmeet (KEHI) -seurantatutkimuksen (<https://projects.tuni.fi/kehi/>) tuloksia säätelyjärjestelmien kehityksellisestä perustasta ja toiminnallisesta dynamiikasta. Ensimmäinen esitys tarkastelee ruminaation ja ongelmanratkaisun toiminnallisia mekanismeja kokemusotantaan perustuvassa moniaineistoisessa asetelmassa, yhdistäen KEHI-tutkimuksen aikuisikää koskevan alaprojektin australialaisiin ja ranskalaisiin aineistoihin. Toinen esitys keskittyy ensimmäisen elinvuoden aikaisen varhaisen stressin mielenterveyden kehityspolkuihin myöhäisnuoruudessa, analysoiden erityisesti keskilapsuuden emotionaalisen ja kognitiivisen säätelyn välittävää roolia. Kolmas esitys siirtää tarkastelun fysiologiselle tasolle tutkimalla varhaisen stressin, ympäristön ennustamattomuuden ja haitallisten lapsuuden kokemusten lineaarisia ja kurvilineaarisia yhteyksiä HPA-akselin ja autonomisen hermoston toimintaan myöhäisnuoruusiässä. Neljäs esitys kokoaa KEHI-tutkimuksen tähänastiset havainnot neljän kehityspsykologisen ydinkysymyksen ympärille koskien varhaisen kehitysympäristöjen merkitystä säätelyjärjestelmien pidempiaikaiselle kehitykselle.

Symposium tarjoaa monitasoisen kattauksen säätelyjärjestelmien kehityksellisistä lähtökohdista ja toiminnallisesta dynamiikasta sekä valaisee mahdollisuuksia yhdistää eri tutkimusasetelmilla tuotettu kehityspsykologinen tieto jäsennellyksi kokonaisuudeksi.

Kielteisten tunteiden, ruminaation ja ongelmanratkaisun dynamiikka arkielämässä: Vastaustyyli-teorian ja analyttisen ruminaatiohypoteesin empiirinen arviointi

Jaakko Tammilehto^{1,2}

¹Tampereen yliopisto

²Helsingin yliopisto

Vastaustyyli-teoria jäsentää ruminaation kielteisiin tunteisiin kohdistuvaksi epätoiminnalliseksi reaktioksi, joka häiritsee ongelmanratkaisua ja voimistaa kielteisiä tunteita. Sitä vastoin analyttinen ruminaatiohypoteesi korostaa ruminaatiota adaptiivisena reaktiona monimutkaisiin elämänongelmiin: ruminaation oletetaan edistävän ongelmanratkaisua ja vähentävän kielteisiä tunteita, vaikka siihen liittyykin hetkellistä kielteisten tunteiden voimistumista. Molemmissa teoriakehyksissä keskiössä on kielteisten tunteiden, ruminaation ja ongelmanratkaisun välinen ajallinen dynamiikka, jota ei toistaiseksi ole tutkittu aidoissa arkielämän konteksteissa.

Esitys perustuu esirekisteröityyn tutkimukseen (<https://osf.io/y67vs>), jossa tarkasteltiin kielteisten tunteiden, ruminaation ja ongelmanratkaisun ajallista dynamiikkaa kolmessa kokemusotanta-aineistossa Suomesta ($N_{\text{osallistujat}} = 122$, $N_{\text{havainnot}} = 4\,638$), Australiasta ($N_{\text{osallistujat}} = 179$, $N_{\text{havainnot}} = 29\,431$) sekä Ranskasta ($N_{\text{osallistujat}} = 218$, $N_{\text{havainnot}} = 11\,723$). Aineistot analysoitiin dynaamisella rakenneyhtälömallinnuksella.

Löydökset tukevat kielteisten tunteiden ja ruminaation välistä toisiaan voimistavaa noidankehää, mutta kyseenalaistavat ruminaation roolin arjen ongelmanratkaisua ohjaavana prosessina. Sen sijaan löydökset korostavat ongelmanratkaisun suojaavaa merkitystä ruminaation kielteisiä tunteita voimistavaa vaikutusta vastaan. Esitys tarjoaa empiirisen arvioinnin ruminaatioteorioiden ennusteista, selkeyttäen, miten ruminaatio ja ongelmanratkaisu kytkeytyvät kielteisten tunteiden säätelyyn arkielämässä.

Varhainen stressi ja mielenterveys: Emotionaalinen ja kognitiivinen säätely välittävänä mekanismina

Miranna Uitto

Tampereen yliopisto

Varhainen stressi voi häiritä lapsen säätelyjärjestelmien kehitystä ja lisätä riskiä myöhemmälle tunne-elämän oireilulle. Tunnettuja riskitekijöitä ovat voimistunut negatiivinen emotionaalinen reaktiivisuus (NER) ja heikentynyt kognitiivinen kontrolli (KK). Näiden kehityksellistä roolia varhaisen stressin ja myöhemmän tunne-elämän oireiden välillä tunnetaan kuitenkin huonosti. Tässä pitkittäistutkimuksessa tarkastellaan, toimivatko NER ja KK välittävinä mekanismeina varhaisen stressialistuksen ja nuoruusiän oireilun välillä.

Aineisto koostui Kehityksen ihmeet -pitkittäistutkimuksesta, jossa 871 perhettä on seurattu raskausajasta aikuisuuteen. Vanhemmat raportoivat varhaiseen stressiin liittyviä tekijöitä (mm. perhesuhteiden laatu) raskauden ja varhaislapsuuden aikana. He raportoivat lapsen säätelytekijöitä (NER, KK) keskilapsuudessa. Lapset raportoivat omia tunne-elämän oireita myöhäisnuoruudessa.

Rakenneyhtälömallit osoittivat, että korkea varhainen stressi ennusti korkeampaa NER:ää ja heikompaan KK:ta keskilapsuudessa. Vastoin odotuksia kumpikaan ei kuitenkaan välittänyt vaikutuksia tunne-elämän oireiluun myöhäisnuoruudessa.

Tulokset viittaavat siihen, että varhainen stressi muokkaa säätelyprosessien kehitystä, mutta tämä ei yksinään riitä selittämään tunne-elämän oireilua. Jatkotutkimuksissa tulisi selvittää muiden suojaavien ja riskitekijöiden merkitystä.

Varhaisen stressin ja ympäristön ennustamattomuuden yhteydet stressireaktiivisuuteen nuoruusiässä

Maria Konttinen

Tampereen yliopisto

Varhaiset stressikokemukset muovaavat stressin säätelyjärjestelmien, kuten hypotalamusaivolisäke-lisämunuaisakselin (HPA) ja autonomisen hermoston (ANS) toimintaa, vaikuttaen fysiologisiin stressivasteisiin. Evolutiivis-kehityksellisten teorioiden mukaan stressaavat ja ennustamattomat kehitysympäristöt muovaavat stressijärjestelmien toimintaa kurvilinearisesti, sovittaen järjestelmien toimintaa ympäristön vaatimuksiin. Aiemmat pitkittäistutkimukset ovat kuitenkin

keskittyneet tarkastelemaan varhaisen stressin lineaarisia yhteyksiä, eikä ympäristön ennustamattomuuden yhteyksiä ole aiemmin tutkittu. Tässä tutkimuksessa tarkastelemme varhaisen stressin, lapsuuden haitallisten kokemusten, sekä ympäristön ennustamattomuuden lineaarisia ja kurvilineaarisia yhteyksiä HPA-akselin ja autonomisen hermoston toimintaan nuoruusiässä.

Aineisto koostui Kehityksen Ihmeet -pitkittäistutkimuksen osatutkimukseen osallistuneista nuorista (N = 80). Stressireaktiivisuutta mittaavat kortisoli (HPA akseli) ja alfa-amylaasi (ANS) analysoitiin äidin ja nuoren välisen konfliktikeskustelun aikana kerätystä viidestä sylkinäytteestä. Vanhemmat raportoivat varhaiseen stressiin liittyviä tekijöitä raskauden ja varhaislapsuuden aikana sekä perheympäristössä tapahtuneita muutoksia varhais- ja keskilapsuudessa. Lapset raportoivat lapsuuden aikaisia haitallisia kokemuksia nuoruudessa.

Alustavat tulokset osoittavat, että varhaisella stressillä voi olla kurvilineaarisia ja ympäristön ennustamattomuudella lineaarisia yhteyksiä nuoren kortisolireaktiivisuuteen. Tulokset osoittavat, että varhaisella kehitysympäristöllä voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia stressijärjestelmien toimintaan.

Kehityspsykologian keskeiset kysymykset: Havainnot 20-vuotisesta Kehityksen ihmeet -tutkimuksesta

Jallu Lindblom

Tampereen yliopisto

Kehityspsykologian keskeinen tavoite on ymmärtää lapsen kehitystä muovaavia mekanismeja. Kehityksen ihmeet (KEHI), 20-vuotta kestänyt pitkittäistutkimus, tarjoaa harvinaislaatuisten mahdollisuuksien vastata kehityspsykologian keskeisiin kysymyksiin. Tässä esityksessä tutkimusprojektin löydöksiä jäsennetään Sameroffin monitasoisen kehitysteorian (Unified Theory of Development) avulla.

KEHI-tutkimuksessa (<https://projects.tuni.fi/kehi/>) on seurattu 866 suomalaisperhettä raskausajasta (T1) ja vauvaiästä (T2–T3) keskilapsuuteen (T4) ja varhaisaikuisuuteen (T5). Esitys kokoaa yhteen yli 20 KEHI-osatutkimuksen löydökset. Näissä on hyödynnetty monenlaisia tutkimusmenetelmiä, mukaan lukien kyselyt, sosiokognitiiviset koeasetelmat, ja neurofysiologiset mittaukset.

Esitys käsittelee neljää keskeistä kysymystä, liittyen mielenterveyden, sosiaalisen toimintakyvyn ja itsesäätelyn teemoihin: (1) missä määrin varhaiset kokemukset ennustavat myöhempiä kehityksellisiä lopputuloksia, (2) onko kehityksessä havaittavissa herkkyykskausia, (3) miten biologiset ja psykologiset prosessit

kytkeytyvät toisiinsa ja (4) mikä merkitys yksilön representaatioilla ja muistoilla on kehitykselle.

Löydökset nostavat esille olennaisia menetelmällisiä kysymyksiä, jotka määrittävät kykyämme ymmärtää kehityksellisiä ilmiöitä. Lisäksi löydökset korostavat tarvetta täsmentää biologisten ja psykososiaalisten tasojen välisiä kehityksellisiä vuorovaikutussuhteita.

Mielelle (epä)terveellinen liikunta ja urheilu

Puheenjohtaja: Marja Kokkonen

Jyväskylän yliopisto

Symposiumin abstrakti

Tutkimuskirjallisuus osoittaa, että yleisesti ottaen fyysinen aktiivisuus ja liikunta-harrastukset tukevat mielenterveyttä. Toisaalta viime aikoina erityisesti huippu-urheilijoiden psyykinen oireilu on saanut palstatilaa. Tässä symposiumissa esitellään kolme empiiristä osatutkimusta, jotka valottavat sitä, mistä syistä liikunta ja urheilu kytkeytyvät psyykkiseen hyvin- ja pahoinvointiin ja keiden mielenterveyttä liikunta ja urheilu saattavat erityisesti edistää tai heikentää. Symposiumin aluksi Nelli Lyyra tarkastelee tuoreimman, vuonna 2024 kerätyn ja kansallisesti edustavan Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LITU) -aineiston avulla fyysisen aktiivisuuden ja urheiluseuraharrastuneisuuden kytköksiä 16–20-vuotiaiden lukiolaisnuorten mielenterveyteen ja pureutuu siihen, ketkä hyötyvät fyysisestä aktiivisuudesta ja urheiluseuraharrastuksista eniten. Seuraavaksi Jatta Muhonen selvittää keväällä päättyneen Urheilijan hyvinvointi, kaltoinkohtelu ja oikeusturva - hankkeen 14 kilpaurheilijan haastatteluaineistoa temaattisesti analysoimalla, miksi ja millaisin seurauksin vahva urheilijaidentiteetti vaikuttaa valmentajien harjoittaman henkisen väkivallan tunnistamiseen, hyväksymiseen ja siitä muille ihmisille kertomiseen. Lopuksi Marja Kokkonen hyödyntää saman hankkeen 1758 urheilijan ja liikunnan harrastajan kyselyaineistoa ja osoittaa, millainen rooli harjoitusympäristön emotionaalisella turvallisuudella tai turvattomuudella on 13–24-vuotiaiden urheilijoiden ja liikunnan harrastajien psyykkisessä hyvin- ja pahoinvoinnissa sukupuoli, ikä ja urheilumuoto huomioiden.

Liikkumisen ja liikkumattomuuden yhteydet lukiolaisten mielenterveyteen ja yksinäisyyteen

Nelli Lyyra¹, Niina Junttila & Eemil Salovuori

¹Turun yliopisto

Tutkimuksessa selvitettiin, onko säännöllinen fyysinen aktiivisuus ja/tai urheiluseuraharrastus yhteydessä parempaan mielen hyvinvointiin ja harvemmin koettuun yksinäisyyteen. Lisäksi tutkittiin, miten opiskelijan sosiaalinen asema (sukupuoli, ikä, syntymämaa, perheen varallisuus) vaikuttaa liikunnan ja

mielenterveyden osoittimien (mielen hyvinvointi, yksinäisyys, psykosomaattinen oireilu) välisen yhteyden voimakkuuteen. Tutkimus pohjaa kansalliseen Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU)-tutkimuksen lukiolaisten aineistoon (n=5263; tyttöjä 56 %; iän vaihteluväli 16–20 vuotta). Aineistoa tarkasteltiin kuvailevilla menetelmillä (frekvenssit, prosenttiosuudet, 95 %:n luottamusvälit). Muuttujien välisiä yhteyksiä ja yhteyksien voimakkuutta analysoitiin X²-testillä sekä logistisella regressioanalyysillä. Tulokset osoittivat, että fyysinen aktiivisuus ja urheiluseuraharrastus ovat keskimäärin yhteydessä parempaan mielenterveyteen ja harvemmin koettuun yksinäisyyteen. Opiskelijan sosiaalinen asema kuitenkin vaikuttaa merkittävästi yhteyden voimakkuuteen. Tuloksia käsitellään yksityiskohtaisemmin symposiumissa ja esitetään, mihin sosiaalisen ryhmään kuuluvat lukiopiskelijat hyötyvät erityisesti säännöllisestä liikkumisesta ja kenelle liikkumattomuus on haitallisinta.

Athletic Identity and Emotional (Un)safety

Jatta Muhonen¹, Ashley Stirling & Marja Kokkonen

¹University of Helsinki

This study examines why a strong athletic identity (AID)—defining oneself through the athlete role—shapes athletes' acceptance, recognition, and disclosure of coach-perpetrated emotional abuse (EA), with implications for emotional (un)safety and mental health. Semi-structured interviews with 14 Finnish (10 female, 4 male; individual and team sports) were thematically analysed. A strong AID impeded recognition, enabled abuse, and suppressed disclosure by internalising sport ideals—such as performance-centrism and pain normalisation—across its dimensions of social identity, negative affectivity, self-identity, and exclusivity. Disclosure was further constrained by low trust in reporting systems and fear of career sanctions. Conversely, realisation and disclosure were facilitated mainly by identity broadening beyond sport, emergent ill-being, peer validation, and reflective practices (e.g., journalling, counselling). Findings highlight how salient AID structurally reinforces an emotional unsafe environment, underscoring the need for coach education, identity development beyond sport, clear reporting pathways, and support services.

Nuorten urheilijoiden ja liikunnan harrastajien mielenterveys ja harjoitusympäristön emotionaalinen turvallisuus

Marja Kokkonen¹ & Nelli Lyyra²

¹Jyväskylän yliopisto

²Turun yliopisto

Tutkimus pyrki 1) vertaamaan nuorten urheilijoiden ja liikunnan harrastajien raportoimaa psyykkistä hyvin- ja pahoinvointia ja harjoitusympäristön emotionaalista turvallisuutta ja turvattomuutta iän, sukupuolen ja urheilumuodon (yksilölaji, joukkuelaji) mukaan ja 2) selvittämään, missä määrin harjoitusympäristön emotionaalinen turvallisuus ja turvattomuus selittivät nuorten urheilijoiden ja liikunnan harrastajien psyykkistä hyvin- ja pahoinvointia. Urheilijan hyvinvointi, kaltoinkohtelu ja oikeusturva -hankkeen osa-aineisto koostui 1 758 iältään 13–24-vuotiaan urheilijan (68 % tyttöjä/naisia, 30 % poikia/miehiä, 2 % muuta sukupuolta tai ei halunnut kertoa) digitaaliseen kyselyyn antamista vastauksista. Aineistoa analysoitiin t-testien, varianssianalyysien ja rakenneyhtälömallinnuksen avulla. Miespuoliset urheilijat kokivat useammin psyykkistä hyvinvointia kuin naispuoliset urheilijat ($p < .001$), jotka puolestaan raportoivat miehiä useammin psyykkistä pahoinvointia ($p < .001$). Naispuoliset urheilijat ($p < .004$) ja joukkueurheilijat ($p < .033$) arvioivat harjoitusympäristönsä emotionaalisesti turvattommaksi kuin miespuoliset urheilijat ja yksilöurheilijat. Nuorten urheilijoiden emotionaalisen turvallisuuden ja turvattomuuden kokemukset selittivät 18 % heidän mielenterveytensä vaihtelusta. Tulosten valossa suosittelemme emotionaalisen turvallisuuden ja mielenterveyden teemoja sisällytettäväksi valmentajakoulutuksiin.

Tunteista toimintaan: luontoperustaiset menetelmät planetaarisen hyvinvoinnin tukena

Puheenjohtaja: Julija Chichaeva^{1,2}

¹Jyväskylän ammattikorkeakoulu

²Jyväskylän yliopisto

Symposiumin abstrakti

Ympäristökriisien aikakausi haastaa kehittämään lähestymistapoja, jotka tukevat samanaikaisesti psyykkistä hyvinvointia ja ympäristöystävällistä käyttäytymistä. Symposiumissa tarkastellaan näiden ilmiöiden yhteisiä juuria ja muutospolkuja yhdistäen pitkittäistutkimuksen, kartoittavan katsauksen, interventiokehityksen ja satunnaistetun kontrolloidun tutkimuksen näkökulmat.

Katriina Hyvönen esittelee kahden vuoden seurantatutkimuksen tuloksia ja osoittaa, että erilaisilla ympäristötunteilla on erisuuntaisia yhteyksiä hyvinvoinnin ja ympäristöystävällisen käyttäytymisen kehitykseen. Julija Chichaeva kuvaa kartoittavan katsauksen tuloksia, jotka jäsentävät viimeaikaista tutkimusnäyttöä luontoperustaisista interventioista ja tunnistavat keskeisiä käyttäytymisen muutoksen mekanismeja. Kirsi Salonen esittelee Luonnostaan toimiva (LuoVa) -intervention teoreettisen viitekehityksen ja loogiset mallit, jotka kuvaavat psyykkisen hyvinvoinnin ja ympäristöystävällisyyden yhteisiä juuria luontoyhteyden ja ympäristöllisen itsesääätelyn kautta. Jane-Veera Paakkolanvaara esittelee satunnaistetun kontrolloidun tutkimuksen, joka tuottaa empiiristä näyttöä intervention vaikuttavuudesta.

Kokonaisuutena symposiumi rakentaa monitieteisen ja tutkimusperustaisen kehyksen planetaarisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Ympäristötunteiden yhteydet hyvinvointiin ja ympäristöystävälliseen käyttäytymiseen kahden vuoden seurantatutkimuksessa

Katriina Hyvönen

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Ympäristötunteet ovat keskeisiä psykologisia reaktioita ekologiseen kriisiin ja ilmastomuutokseen. Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella, miten ympäristötunteet ja niiden muutokset ovat yhteydessä hyvinvointiin ja ympäristöystävälliseen käyttäytymiseen kahden vuoden seuranta-aikana

Aineisto koostuu suomalaisista ja brittiläisistä työikäisistä aikuisista, jotka vastasivat sähköiseen kyselyyn kolmessa mittauksessa vuosina 2023–2025 (T1, N = 2 524). Eksploratiivisen faktorianalyysin perusteella tunnistettiin neljä ympäristötunteiden osa-aluetta: kuormittavat ympäristötunteet, itseen kohdistuva syyllisyys, myönteinen suuntautuminen ja skeptinen suhtautuminen. Näiden osa-alueiden yhteyksiä hyvinvoinnin ja ympäristöystävällisen käyttäytymisen tasoihin sekä muutoksiin analysoitiin rinnakkaisilla latenttien kasvukäyrien malleilla, joissa merkitsevät taustatekijät oli vakioitu.

Tulokset osoittivat, että ympäristötunteiden tasot pysyivät suhteellisen tasaisina kahden vuoden seuranta-aikana. Kuormittavat ympäristötunteet olivat yhteydessä korkeampaan ympäristöystävälliseen käyttäytymiseen lähtötilanteessa, mutta heikkenevään elämäntyytyväisyyteen seuranta-ajalla. Myönteinen suuntautuminen oli yhteydessä parempaan hyvinvointiin ja ympäristöystävälliseen käyttäytymiseen, ja sen vahvistuminen oli yhteydessä elämäntyytyväisyyteen lisääntymiseen.

Havainnot korostavat, että eri ympäristötunteilla on erisuuntaisia yhteyksiä hyvinvoinnin muutoksiin. Erityisesti myönteisten, toimijuutta vahvistavien tunteiden tukeminen sekä vaikeiden tunteiden käsittelyn mahdollistaminen voivat olla tärkeitä keinoja edistää sopeutumista ja valmiutta ympäristön muutoksiin.

Luontoperustaiset menetelmät ihmisen hyvinvoinnin ja ympäristöystävällisen käyttäytymisen tukena: kartoittava katsaus

Julija Chichaeva^{1,2}

¹ Kuntoutus- ja sosiaalialan instituutti, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

² Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto

Tämä katsaus tarkastelee systemaattisesti luontoperustaisia menetelmiä, jotka edistävät planetaarista hyvinvointia tukemalla sekä ympäristöystävällistä käyttäytymistä että psykologista hyvinvointia. Katsauksen tavoitteina ovat: (1) tunnistaa menetelmät, jotka kohdistuvat samanaikaisesti sekä ympäristöystävälliseen käyttäytymiseen että hyvinvointiin ja terveyteen; (2) kuvata ja analysoida menetelmiä, käytettyjä mittareita, raportoituja tuloksia ja käyttäytymisen muutoksen mekanismeja; sekä (3) tunnistaa kirjallisuudessa esiintyvät käsitteelliset ja menetelmälliset aukot ja esittää tulevan tutkimuksen tarpeita.

Katsaus toteutettiin JBI- ja PRISMA-ScR-ohjeistusten sekä ennalta rekisteröidyn protokollan (<https://doi.org/10.17605/OSF.IO/JAENX>) mukaisesti.

Mukaan otettiin laadulliset ja määrälliset tutkimukset, jotka kohdistuivat yleisväestöön, työikäisiin tai opiskelijoihin ja, joissa interventio/ altistus toteutettiin luonnonympäristössä. Kirjallisuushaku tehtiin elokuussa 2023 ja päivityshaku helmikuussa 2025 kuudessa tietokannassa. Aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin avulla.

Katsaukseen sisältyi 18 tutkimusta, joissa luontokontakti vaihteli strukturoitujen interventioiden, puutarhatoiminnan, ulkoilun, vapaaehtoistyön, matkailun ja arjen luontokokemusten välillä. Luontokontakti oli yhteydessä myönteisempiin ympäristöasenteisiin ja -käyttäytymiseen sekä parempaan hyvinvointiin. Mahdolliseksi välittäviksi tekijöiksi tunnistettiin luontoyhteys, myönteiset tunnekokemukset, minäpystyvyys ja flow-kokemus. Lisätutkimusta tarvitaan erityisesti syyseuraussuhteiden sekä pitkäaikaisvaikutusten tarkentamiseksi.

Psyykkisen hyvinvoinnin ja ympäristöystävällisyyden yhteiset juuret

Kirsi Salonen

Tampereen yliopisto

Ympäristökriisit korostavat tarvetta interventioille, jotka eivät rajoitu ympäristötiedon välittämiseen, vaan tarjoavat terapeutista ja sosiaalista tukea ympäristöön liittyvien tunteiden käsittelyyn. Tätä tavoitetta varten suomalais-brittiläinen tutkimusryhmä, johon osallistui myös kliinisen psykologeja, kehitti kohti -intervention (LuoVa; Act with Nature, AWN). LuoVa on 12-viikkoinen luontoperustainen ohjelma, jonka keskiössä ovat luontoyhteyden vahvistaminen, psykologinen prosessointi sekä toimivat selviytymiskeinot. Intervention teoreettinen viitekehys ja muutoksen oletetut mekanismit on jäsennetty loogisiksi malleiksi, jotka kuvaavat psyykkisen hyvinvoinnin ja ympäristöystävällisyyden yhteisiä juuria.

LuoVa sisältää luontoperustaisia harjoituksia, jotka voidaan jaotella neljään ulottuvuuteen (LuoVa-nelikenttä) sen mukaan, mihin osallistujan huomio pääosin suuntautuu (itseän tai luontoon) ja millaista ohjaustyylä käytetään (esim. strukturoitu vs. vapaampi ohjaus). Lisäksi ohjelma tarjoaa tietoa ja tukea ympäristöystävällisen toimintaan.

Intervention odotetaan edistävän hyvinvointia ja ympäristöystävällistä käyttäytymistä erityisesti luontoyhteyden ja ympäristöllisen itsesäätelyn vahvistumisen kautta. Esityksessä kuvaamme keskeiset mekanismit, niiden yhteydet odotettuihin vaikutuksiin sekä konkreettisia esimerkkejä luontoperustaisista harjoituksista. Näin tutkijat ja interventioiden suunnittelijat voivat seurata intervention

kehitysprosessia ja voivat hyödyntää malleja myös uusien interventioiden kehittämisessä.

Luontoyhteys muutoksen voimana - Luontoperustainen interventio ihmisten ja planeetan hyvinvoinnin tukena (satunnaistettu, kontrolloitu tutkimus)

Jane-Veera Paakkolanvaara^{1,2}

¹Tampereen yliopisto

²Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Lisääntyvät ympäristökriisit edellyttävät uusia lähestymistapoja, jotka tukevat samanaikaisesti ihmisten ja planeetan hyvinvointia. Luonnostaan ToimiVa (LuoVa) on luontoperustainen interventio, jonka tavoitteena on vahvistaa ympäristömyönteistä käyttäytymistä ja psyykkistä hyvinvointia kokemuksellisten ja emotionaalisesti osallistavien luontoharjoitusten avulla. Suomessa toteutettuun, satunnaistettuun, kontrolloituun tutkimukseen osallistui 188 työikäistä aikuista (94 interventio-, 94 kontrolliryhmässä). Kahdentoista viikon ohjelma sisälsi ohjattuja luontoharjoituksia, reflektioitehtäviä ja verkkomateriaaleja, ja se toteutettiin kahdessa muodossa: viikoittaisina ryhmätapaamisina tai joustavampana mallina, jossa osallistuminen perustui kolmeen yhteistapaamiseen ja itsenäisesti tehtäviin ääniohjattuihin luontoharjoituksiin. Tuloksia arvioitiin validoiduilla mittareilla: ympäristömyönteinen käyttäytyminen (PEB), psyykkinen hyvinvointi (SWEMWBS) ja terveyteen liittyvä elämänlaatu (RAND-9). Molemmat interventiomallit lisäsivät merkittävästi ympäristömyönteistä käyttäytymistä, ja psyykkinen hyvinvointi parani erityisesti viikoittaisessa ryhmässä. Tulokset osoittavat, että säännöllinen ja sosiaalisesti tuettu luontointerventio voi edistää kestäväää käyttäytymistä ja mielen hyvinvointia.

Työn mielekkyyden puntari ja urashokkien kolmikantainen, kaksi-istuntoinen käsittely: Kenelle, miksi ja kuka asiasta hyötyy?

Puheenjohtaja: Johanna Rantanen¹

Sanna Markkula¹

¹Jyväskylän yliopisto

Työpajan abstrakti

Tässä työpajassa tutustut kahteen tutkimusperustaiseen ja käytännönläheiseen menetelmään sekä siihen, kuinka niitä voi hyödyntää yhdessä.

Työn mielekkyyden puntari on työn merkityksellisyyden sekä työmotivaation ja -hyvinvoinnin teemoihin pureutuva itsearviointikysely. Se kattaa seuraavat osa-alueet: perustarpeet, uramenestys, osaaminen, itsenäisyys, yksilöllisyys, yhteisöllisyys ja hyvän tekeminen. Kyselyn vastausaika on noin 10 minuuttia ja vastaaja saa välittömänä kyselypalautteena henkilökohtaisen työn merkitysten ja täyttymysten profiilin. Profiili on tarkoitettu työelämä- ja uraohjauskeskustelujen pohjaksi ja näin menetelmä soveltuu hyvin asiakaskäynnin osaksi. Työpajassa pääset kokeilemaan menetelmää itse.

Kolmikantainen urakeskustelu on toimintamalli, jossa työntekijän kohtaamasta urashokista eli perusteellisen urapohdinnan käynnistäneestä yllättävästä tapahtumasta keskustellaan yhteisesti työntekijän ja esihenkilön kesken niin, että keskustelua tukee ammattilainen. Kolmikantaisen urakeskustelun ydin on kahdessa istunnossa. Ensimmäisessä istunnossa tavoitteena on löytää hyvä yhteinen ymmärrys työntekijän kohtaamasta urashokista ja toisessa luoda käytännön suunnitelma tämän kokemuksen kanssa toimimiseksi. Koska urashokit saattavat usein horjuttaa työn merkityksellisyyden tunnetta, keskustelussa hyödynnetään Työn mielekkyyden puntarin tuottamaa työn merkitysten ja täyttymysten profiilia keskustelun tukena. Työpajassa saat perehdytyksen ja kuulet autenttisia kokemuksia tästä toimintamallista.

Työn mielekkyyden puntari pohjautuu MEANWELL: Merkityksellisestä työstä hyvinvointia organisaatioihin -hankkeeseen: <https://jyu.fi/edupsy/meanwell>

Työn mielekkyyden puntari on nykyisin maksuttomasti käytössä osana Mielenlenterveyden työkalupakkia: <https://www.ttl.fi/tyon-mielekkyyden-puntari>

Kolmikantainen urakeskustelu on puolestaan Urashokkien merkitys sote-alan työuriin kiinnittymisessä -hankkeessa luotu toimintamalli, joka on vielä

pilottivaiheessa: <https://www.jyu.fi/fi/hankkeet/urashokkien-merkitys-sotelaantourin-kiinnittymisessa>

Koiria ja ihmisiä: lajienvälinen vertailu, vuorovaikutus ja interventiot

Puheenjohtaja: Miiamaaria V. Kujala^{1,2}

¹Jyväskylän yliopisto

²Helsingin yliopisto

Symposiumin abstrakti

Maassamme on yli 800 000 lemmikkikoiraa, ja rotukoiria rekisteröidään vuosittain suunnilleen yhtä paljon kuin Suomessa syntyy lapsia. Koira on ensimmäinen domestikoitunut lajimme, ja nykyään koirat toimivat menestyksekkäästi ihmisen kanssa erilaisissa etsintätehtävissä, viranomaistehtävissä ja eläinavusteisessa terapiassa, sekä osallistuvat perheiden elämään lemmikkeinä ja perheenjäseninä. Ymmärryksemme tästä lajienvälisestä kumppanuudesta on viime vuosikymmeninä tarkentunut monitieteisen tutkimuksen myötä, ja pystymme selvittämään lajienvälisiä yhteyksiä kyselyillä, genetiikan, aivotutkimuksen tai psykofysiologisen tutkimuksen keinoin.

Ihmisen ja koiran kognitiossa ja käyttäytymisessä on sekä yhteneviä että eroavia piirteitä. Nisäkäsaivojen rakenteet mahdollistavat samankaltaisen emotionaalisen perustan, joka mahdollistaa vivahteikkaan vuorovaikutuksen lajien välillä. Kognitio täydentyy kuitenkin lajin ekologisen lokeron mukaisesti, joten toisin kuin ihminen, koira ei vaikuta kykenevän esimerkiksi monimutkaisempiin sosiaalisiin emotioneihin. Genetiikan tutkimus löytää yhteneväisyyksiä myös ihmisen ja koiran käyttäytymisessä ja kognitiivisessa prosessoinnissa, kuitenkin lajityypillisesti ilmentyen.

Ihmisen mielenterveys kytkeytyy myös hänen lemmikkisuhteeseensa, ja koiran toimintaa voidaan hyödyntää erilaisissa mielen hyvinvointia edistävissä interventioissa. Tässä symposiumissa käsittelemme erilaisia tapoja, joilla koirat kietoutuvat yhteiskuntaan ja vuorovaikutukseen ihmisen kanssa—mitä tiedämme ihmisen yhteydestä koiriin käyttäytymisen, persoonan, mielen, tai mielenterveyden suhteen. Kuinka ihmiset havaitsevat ja ymmärtävät lemmikkejään ja niiden

käyttäytymistä? Kuinka ihmisen persoonallisuus ja mielenterveys liittyy lemmikin ja omistajan väliseen suhteeseen? Mitä genetiikka kertoo ihmisen ja koiran käyttäytymisen vertailtavuuden biologisista lähtökohdista, ja kuinka koira-avusteisuus toimii hyvinvoinnin interventioissa?

Ihmismieli koiran käyttäytymisen ja emootioiden tulkkina

Miiamaaria V. Kujala^{1,2}

¹Jyväskylän yliopisto

²Helsingin yliopisto

Ihmisen käsitys muiden lajien mielestä ja käyttäytymisestä pohjautuu toisaalta simulaatioon, antropomorfismiin ja stereotypioihin, ja toisaalta taas käyttäytymisen arviointiin ja asiantuntijuuden rakentumiseen kokemuksen kautta. Esimerkiksi lemmikkikoirien suhteen tämä antaa haastavan lähtökohdan toisen lajin käyttäytymisen ja tunnetilojen täsmälliselle ymmärtämiselle. Koiran ja ihmisen aivoissa on vastaavia biologisia perusrakenteita, jotka mahdollistavat samankaltaisen vireystilan säätelyn sekä vuorovaikutuksen lajirajojen yli – mutta koira ei kuitenkaan käsittele maailmaa nelijalkaisen ihmisen perspektiivistä. Tässä esityksessä avataan niitä seikkoja, joissa koiran mieli eroaa tämänhetkisen tutkimuksen mukaan ihmisen mielestä sekä sitä, miten toimiva yhteistyö ja vuorovaikutus näiden eri lajien välillä voi rakentua. Miten ihmiset voivat aidosti ymmärtää lemmikkikoiriaan ilman yli- tai aliarviointia, mikä ymmärrykseen vaikuttaa ja milloin eri lajin ymmärtäminen on haastavaa?

Koira ihmisen persoonallisuuden mallilajina

Milla Salonen

Turun yliopisto

Ihmisen käyttäytymisen tutkimuksessa on jo pitkään käytetty mallilajeina esimerkiksi laboratoriossa eläviä jyrsijöitä. Tuoreempi, nouseva mallilaji on lemmikkikoira, jolla esiintyy monia ongelmalliseksi miellettyjä käyttäytymispiirteitä. Osa näistä käyttäytymispiirteistä muistuttaa ihmisen mielenterveyden häiriöitä; esimerkiksi koiran kompulsiivinen käyttäytyminen muistuttaa ilmiasultaan ja etiologialtaan pakko-oireista häiriötä. Koiralla mallilajina on monia etuja jyrsijöihin verrattuna. Koirien käyttäytyminen ja ympäristö vaihtelee luontaisesti, ilman

geenimanipulointia. Koirat myös jakavat omistajansa kanssa saman, vaihtelevan ympäristön, joka mahdollistaa samankaltaisten ympäristötekijöiden tutkimisen käyttäytymispiirteiden taustalla. Lisäksi koirien luontainen käyttäytyminen muistuttaa enemmän ihmisen käyttäytymistä. Tässä esityksessä keskitytään pohtimaan, voisiko koira toimia myös ihmisen persoonallisuuden mallilajina. Tuoreisiin tutkimustuloksiin pohjaten vertailen koirien ja ihmisten persoonallisuuspiirteitä, niiden taustaa ja piirteiden välisiä yhteyksiä.

Ihmisen persoonallisuus ja mielenterveys lemmikisuhteessa

Aada Ståhl^{1,2}

¹Helsingin yliopisto

²Folkhälsanin tutkimuskeskus

Neuroottisuus on yksi vahvimista ja johdonmukaisimmista persoonallisuusperustaisista riskitekijöistä mielenterveyden häiriöille ja ihmissuhteiden haavoittuvuudelle. Mutta ulottuvatko sen vaikutukset myös yli lajirajojen? Tässä esityksessä tarkastelen neuroottisuuden roolia ihmisen ja koiran välisessä suhteessa kahden empiirisen tutkimuksen valossa. Ensimmäinen tutkimus osoitti, että omistajan neuroottisuus ja heikompi psyykinen hyvinvointi ovat yhteydessä ahdistuneeseen kiintymystyyliin koiraan kohtaan. Lisäksi sama ilmiö näkyi hinnan toisessa päässä; koiran pelokas, neuroottisuutta muistuttava käyttäytyminen oli samansuuntaisesti yhteydessä omistajan ahdistuneeseen kiintymykseen. Toisessa tutkimuksessa omistajan neuroottisuus ennusti tarkastelluista tekijöistä eniten voimakkaampaa psyykkistä kuormitusta pennun hankinnan jälkeen. Tuloksia tarkastellaan haavoittuvuus–stressi-mallin sekä vaihtoehtoisten mallien kautta, joissa neuroottisuus ja psykopatologinen alttius nähdään yhteisten taustamekanismien ilmentyminä. Esitys havainnollistaa, että samat emotionaalisen haavoittuvuuden ja säätelyn mekanismit, jotka muovaavat ihmissuhteita, voivat jäsentää myös ihmisen ja koiran välistä kiintymystä.

Koira hyvinvointi-interventioiden tehostajana

Emma Hietarinta

Jyväskylän yliopisto

Koirat ovat olleet kumppaneitamme pitkään, ja koiran ja ihmisen vuorovaikutussuhde on ainutlaatuinen, parhaimmillaan se on hyvinvointiamme hoitavaa ja vahvistavaa. Tutkimukset osoittavat, että vuorovaikutus koirien kanssa voi tukea ihmisen hyvinvointia psykologisella, fysiologisella ja sosiaalisella tasolla. Puheenvuoroni tarkastelee interventioita, joissa ihmisen ja koiran vuorovaikutus integroidaan strukturoidusti ja tavoitteellisesti osaksi terveydenhuollon ammattilaisten työtä. Koiraavusteisuus toimii ikään kuin intervention vahvistaja, ei itsenäisenä hoitokeinona tai kuntoutusmuotona. Toiminnalla pyritään lisäämään kokonaisvaltaista hyvinvointia ja toimintakykyä sekä parantamaan asiakkaan motivaatiota näissä prosesseissa. Tutkimukset viittaavat siihen, että koiran läsnäolo voi lievittää jännittyneisyyttä ja ahdistuneisuutta sekä puskuroida stressin vaikutuksia. Koira tukee oppimista, harjoitteluun sitoutumista, motivaatiota sekä vahvistaa yhteistyösuhdetta asiakkaan ja ammattilaisen välillä. Kertynyt tutkimusnäyttö on kuitenkin laadultaan vaihtelevaa, ja tarve lisätutkimukselle on ilmeinen. Korkealaatuisen tutkimuksen lisääminen sekä koira-avusteisuuden vaikuttavuudesta että koirien hyvinvoinnin näkökulmasta on tärkeää, jotta voidaan vahvistaa näyttöä työskentelyn vaikuttavuudesta sekä luoda tarkempia suosituksia laadukkaasta ja turvallisesta koira-avusteisesta työskentelystä.

Vuorovaikutustutkimuksen näkökulmia psykoterapian tärkeisiin hetkiin

Puheenjohtaja: Virpi-Liisa Kykyri

Jyväskylän yliopisto

Symposiumin abstrakti

Psykoterapia on tehokas ja vaikuttava hoitomuoto moniin psyykkisiin oireisiin. Terapeuttisen yhteistyösuhteen ja vuorovaikutuksen laadun on osoitettu olevan psykoterapian tulokseen vaikuttava kriittinen avaintekijä. Psykoterapeuttinen työskentely toteutuu ja terapeuttinen yhteistyösuhde rakentuu hetki hetkeltä asiakkaan ja terapeutin välisessä sanallisessa ja sanattomassa vuorovaikutuksessa. Vuorovaikutustutkimuksen näkökulma onkin jo pitkään ollut psykoterapiatutkimuksessa tärkeä. Viime aikoina erityinen kiinnostus on kohdistunut vuorovaikutuksen sanattomaan, keholliseen osaan.

Tässä sessiossa esitämme kolme erilaista tutkimusta, jotka kaikki eri tavoin valottavat psykoterapian vuorovaikutuksellista perustaa. Édua Holmströmin tutkimuksen lähtökohtana on perustarveteoria. Esityksessään hän havainnollistaa kliinisen esimerkin avulla, miten perustarpeiden tuki tapahtuu hetki hetkeltä terapeutisessa vuorovaikutuksessa ja miten tuki mahdollistaa muutoksen etenemisen. Satu Halosen tutkimuskohteena on psykoterapeutin interoseptiivinen tietoisuus eli tietoisuus omista kehollisista reaktioistaan ja tuntemuksistaan yksilöpsykoterapian merkittävissä hetkissä. Vuorovaikutuslaboratoriossa kerätyn aineiston pohjalta hän havainnollistaa, millaista terapeuttien sympaattisen ja parasympaattisen hermoston aktivaatio on istunnon merkityksellisissä hetkissä. Virpi-Liisa Kykyrin tutkimuskohteena on fysiologinen synkronia osallistujien välillä pariterapian reflektiivisissä keskusteluissa, joissa terapeutit keskustelevat hetken keskenään asiakkaiden kuunnellessa. Koko otoksen tason havaintojen lisäksi esityksessä paneudutaan kahden synkronioiltaan erilaisen hetken vuorovaikutukseen.

Session päätteeksi kutsumme yleisöä keskustelemaan kanssamme psykoterapian vuorovaikutustutkimuksen merkityksestä psykoterapeuttiselle työlle ja ammattikäytäntöjen kehittämiseksi.

Perustarpeiden tuki vuorovaikutuksessa - kliininen esimerkkitapaus

Édua Holmström

Jyväskylän yliopisto

Psykoterapian onnistuminen edellyttää emotionaalisesti kannattelevan työskentelelyrytmin rakentumista potilaan ja terapeutin välille. Tätä prosessia on kuvattu käsitteellä "patient engagement", mutta ilmiö sisältää potilaan sisäisen motivaation lisäksi terapeutin kyvyn tukea tunnetason osallistumista vuorovaikutuksessa. Ilmiön vuorovaikutuksellinen perusta on kuitenkin jäänyt jäsentymättä, mikä on kliinisesti merkittävää, sillä 17–47 % potilaista keskeyttää terapian ennen aikaisesti.

Tarkastelen engagement ilmiötä perustarveteorian näkökulmasta. Perustarpeiden tuki tarjoaa lupaavan viitekehyksen ymmärtää, miten motivaatio ja tunnetason sitoutuminen rakentuvat yhteisessä säätelyssä. Analysoin tapausesimerkkiä tunnekeskeisen terapian muokatussa tyhjän tuolin asetelmassa, jossa fasilitaattori ottaa koehenkilön tärkeän toisen roolin ja kommunikoi perustarpeita tukevalla tavalla.

Prosessitutkimuksen menetelmät ja muutoksen markkerit paljastavat, miten fasilitaattorin perustarpeita tukeva toiminta lisäsi koehenkilön emotionaalista syventymistä, ja mahdollisti muutoksen etenemisen. Tapausesimerkki osoittaa, että perustarpeiden tuki on vuorovaikutuksessa havaittava prosessi, joka vaikuttaa kokemukselliseen sitoutumiseen hetki hetkeltä.

Psykoterapeutin interoseptio ja autonomisen hermoston aktivaatiot terapiapistunnon merkittävässä hetkissä

Satu Halonen

Jyväskylän yliopisto

Psykoterapeutin interoseptiota käsittelevän väitöskirjatutkimukseni kolmannessa osatutkimuksessa olen syventynyt multimodaalisesti yksilöpsykoterapiaistuntojen merkittäviin hetkiin. Merkittävien hetkien tutkimuksen taustaoletuksena on, että terapiaprosessin tuloksellisuuden kannalta tietyt ajallisesti rajatut jaksot istunnosta ovat tärkeämpiä kuin toiset.

Aiemman tutkimuksen perusteella asiakkaat ja terapeutit nimeävät usein saman hetken merkittäväksi. Lisäksi asiakkaan ja terapeutin nimeämien hetkien vastaavuudella on positiivinen yhteys allianssiin ja terapian tuloksellisuuteen. Siksi on tärkeää, että terapeutit tunnistavat nämä hetket. Väitöskirjatutkimukseni toisessa osatutkimuksessa 89 % terapeuteista raportoi, että subjektiivinen kehollinen tuntemus auttoi heitä tunnistamaan merkittävän hetken.

Tässä kolmannessa osatutkimuksessa istunnon lopussa kerätystä lomakedatasta identifioituja tapahtumia yhdistettiin istuntovideoilta ja psykofysiologisista rekisteröinneistä saatuun tietoon. Esityksessäni kerron vuorovaikutuslaboratoriossa kerätyn jatkoaineiston pohjalta, näkyikö terapeuteilla merkittävässä hetkissä lisääntyntä parasympaattista tai sympaattista aktivaatiota verrattuna muihin istunnonaikaisiin hetkiin. Toiseksi kuvaan, kuinka terapeuttien interoseptiivinen tietoisuus sekä kirjalliset kuvaukset kehollisista tuntemuksistaan olivat linjassa sykevälivaihtelun ja ihon sähkönjohtavuuden rekisteröinneistä havaittujen reaktioiden kanssa.

Vuorovaikutus ja fysiologinen synkronia pariterapian reflektiivisen keskustelun kohdissa

Virpi-Liisa Kykyri

Jyväskylän yliopisto

Pariterapiassa on paljon asiakkaiden kerrontaa. Reflektiivisessä keskustelussa terapeuttipari puhuu hetken aikaa toisilleen asiakkaiden siirtyessä kuulijan asemaan, jolloin tulee tilaa asiakkaiden sisäiselle puheelle ja henkilökohtaisten merkitysten rakentumiselle.

Tiedetään, että psykoterapiassa osallistujien välillä ilmenee synkroniaa, joka on yhteydessä terapian tulokseen ja allianssiarvioihin. Reflektiokeskusteluiden fysiologista synkroniaa ei ole aiemmin tutkittu. Tutkimme, miten keskustelijat synkronoituvat toisiinsa fysiologisesti istuntojen reflektiokohdissa. Lisäksi tarkastelimme vuorovaikutusta synkronialtaan erilaisissa reflektiokohdissa.

Aineistona on 22 pariterapiaistuntoa 12 eri pariterapiatapauksesta. Reflektiokohdat tunnistettiin ja paikannettiin videotallenteilta, ja reflektiokohdista laskettiin parivertailuna osallistujien väliset synkroniat ihon sähkönjohtavuudessa ja hengityksessä. Kahden reflektiokohdan vuorovaikutusta analysoitiin tunnistamalla terapeuttien reflektiopuheen sisällöt ja kohteet sekä miten asiakkaat ottivat reflektion vastaan.

Koko otoksen tasolla reflektiokohdissa havaittiin merkitsevää synkroniaa ihon sähkönjohtavuudessa, mutta ei hengityksessä. Tarkempaan analyysiin valitut synkronioiltaan erilaiset reflektiokohdat olivat erilaisia myös sisällöiltään ja vuorovaikutukseltaan. Synkroniaa havaittiin enemmän, kun reflektio kohdistui molempiin asiakkaisiin ja sen vastaanotto oli myönteinen. Pariterapian reflektiokohtien

vuorovaikutuksen ja synkronian tutkiminen syventää tietoa synkronian merkityksistä keskustelun erilaisissa hetkissä.

Varhaislapsuuden kognitiiviset kehityspolut, oppiminen ja uni

Puheenjohtaja: Eeva Eskola

Turun yliopisto

Symposiumin abstrakti

Yksilön kognitiivisessa kehityksessä oletetaan olevan pysyvyyttä, mutta toisaalta kehityksen ajatellaan olevan epälineaarinen prosessi, joka on aktiivisessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Suomalaisessa terveydenhuollossa tieto lapsen kognitiivisesta kehityksestä rakentuu tyypillisesti muutaman vuoden välein toistuvien arvioiden varaan. Kliiniset käytännöt tarvitsevat tuekseen laajoja paikallisia pitkittäistutkimuksia, jotka kuvaavat tyypillisiä kehityspolkuja niin yleisväestössä kuin riskiryhmissäkin.

Tässä symposiumissa esitellään tuloksia suomalaisista seurantatutkimuksista, joissa on tarkasteltu varhaislapsuuden kognitiivisia taitoja ja niiden kehityspolkuja sekä niiden yhteyttä oppimiseen ja uneen, joka on yksi merkittävä lapsen hyvinvointiin liittyvät tekijä. Ensimmäisessä esityksessä esitellään kielen kehityspolkuja yhden ja yhdeksän ikävuoden välillä ja muun muassa selvitetään, onko yleisväestössä nähtävissä muista kielellisistä riskitekijöistä erillistä lukemisen ja kirjoittamisen vaikeutta. Toisessa esityksessä esitellään, millaisia tyypillisiä kehityspolkuja nähdään, kun yhdistetään tieto sekä kielellisestä että näönvaraisesta kognitiivisesta kehityksestä. Yksi keskeinen kysymys on, löytyykö ryhmä, jossa vaikeudet rajoittuvat tai painottuvat kielellisiin vaikeuksiin. Kolmannessa esityksessä selvitetään, mitkä tekijät selittävät sitä, että toiset lapset hyötyvät lukemisen interventiosta enemmän kuin toiset. Esityksessä tarkastellaan, selittävätkö kielelliset ja näönvaraiset kognitiiviset tekijät interventiosta hyötymistä. Neljännessä esityksessä esitellään unen varhaislapsuuden kehityspolkujen yhteyttä toiminnanohjauksen taitoihin.

Saatuja tutkimustuloksia voidaan soveltaa, kun tehdään kliinisessä työssä päätöksiä siitä, kuinka usein, kuinka laajasti ja missä ikäpisteissä lapsen kognitiivista kehitystä tulisi arvioida testimenetelmiä käyttäen.

Kielen kehityksen pitkittäinen kehitys 1–9-vuotiailla lapsilla FinnBrain kohorttitutkimuksessa

Pihla Saaristo

Turun yliopisto

Kaksivuotiaana havaittua kielen kehityksen vaikeutta kutsutaan myöhään puhumaan oppimiseksi, yli neljävuotiaalla pysyvämpää kielen kehityksen vaikeutta kutsutaan kehitykselliseksi kielihäiriöksi ja kouluiässä kirjoitetun kielen vaikeuksia kutsutaan lukivaikeudeksi. Kehityksellisen kielihäiriön tiedetään lisäävän riskiä lukivaikeudelle, mutta ymmärrämme vielä rajallisesti kuvastavatko eri ikävaiheissa havaitut vaikeudet yhdentyvää vai eriytyvää kielen kehityksen riskiä. Tarkastelimme kielellisten taitojen ja lukitaitojen kehitysprofieileja koko kielen kehityksen jatkumolla.

Tutkimuksen aineisto koostui FinnBrain-syntymäkohorttitutkimuksen lapsista (n = 649), joiden kehitystä seurattiin 14 kuukaudesta 9 ikävuoteen. Pitkittäis-seurannan aikana kerätyistä puhutun ja kirjoitetun kielen mittauksista muodostuvia pitkittäisiä kehitysprofieileja analysoitiin latenttiprofiilimallinnuksella.

Alustavien tulosten perusteella aineisto tuki neljän kehitysprofieilin mallia; tasaisen heikko, vahva keskitasoinen, heikko keskitasoinen ja tasaisen vahva profiili. Puhutun ja kirjoitetun kielen taidot eivät muodostaneet toisistaan erillisiä profieileja.

Eryteisesti heikko ja vahva varhaisten profieilien kielellinen taitotaso jatkuivat tasaisina varhaislapsuuden 2,5 vuoden mittauspisteestä kolmannelle luokalle saakka. Tukea yleisestä kielenkehityksen riskistä eriytyvälle myöhään puhumaan oppivien tai lukivaikeusriskin profieilille ei löydetty.

Pysyvyys ja muutos kognitiivisessa kehityksessä 1 ja 9 ikävuoden välillä

Eeva Eskola

Turun yliopisto

Nykyinen diagnoosiluokitus erottelee kehityksellisen kielihäiriön ja monimuotoiset kehityshäiriöt tai kehitysvamman sen mukaan, rajautuvatko lapsen vaikeudet kielelliseen kehitykseen vai näkyvätkö vaikeudet myös näönvaraisten taitojen kehityksessä. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, erottuvatko nämä kaksi kehityksen riskiprofiilia toisistaan suomalaisessa yleisväestössä.

Tutkimuksen osallistajat (n = 835) kuuluvat FinnBrain-syntymäkohorttitutkimukseen ja edustavat suomalaista yleisväestöä. Lasten kielellisestä ja näönvaraisesta kehityksestä kerättiin tietoa sekä kliinisten että tutkimuskäytössä olevien lomakkeiden ja testitehtävien avulla. Pitkittäisiä kehityspolkuja mallinnettiin latenttiprofiilianalyysin avulla.

Alustavien tulosten mukaan aineisto tukee neljän kehitysprofiilin mallia. Vahvan ja heikon keskitason profiileissa suoritustaso on tasainen yhden ja yhdeksän vuoden välillä. Heikon ryhmän suoriutuminen on jonkin verran vaihteleva, mutta suoriutuminen on kokonaisuudessaan alle keskitason. Nousevassa ryhmässä suoriutuminen nousee heikon ryhmän tasolta keskitasolle kehityksen aikana

Tässä yleisväestöön perustuvassa aineistossa ei löydetty kehityspolkua, jossa kielenkehityksen riski näkyisi kokonaan erillään näönvaraisen kehityksen riskistä.

Yksilölliset erot lukutaitoon kohdistuvasta tuesta hyötymisessä ja kognitiiviset ennustajat

Heidi Korpipää

Jyväskylän yliopisto

Lukutaitoon kohdistuvan tuen tiedetään olevan keskimäärin tehokasta, mutta yleinen havainto tutkimuksissa on, että osa (n. 30%) lapsista ei hyödy riittävästi lukutaitoon kohdistuvasta tuesta (Al Otaiba ym., 2006). Vaihtelua tuen vaikuttavuudessa ja sen taustatekijöitä ei kuitenkaan tunneta riittävästi. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella yksilöllisiä eroja lukutaidossa tapahtuvassa muutoksessa lukutaitoon kohdistuvan tuen myötä sekä muutosta ennustavia kognitiivisia tekijöitä.

Tutkimus perustui Tukea lukemiseen -interventiotutkimukseen ja siihen osallistui 356 kolmannen ja neljännen luokan oppilasta, joilla oli vaikeuksia lukemisen sujuvuudessa.

Oppilaiden lukemisen sujuvuutta arvioitiin yksilöllisesti ennen interventiota ja sen jälkeen sekä seurantavaiheessa. Kognitiivisia taitoja (lyhytkestoinen muisti, työmuisti, ei-kielellinen päättely, nopea nimeäminen, äännetietoisuus, sanavarasto) arvioitiin ennen interventiota.

Alustavat tulokset osoittavat, että oppilaiden lukemisen sujuvuudessa tapahtui kehitystä mittapisteiden välillä ja että siinä oli yksilöllisiä eroja. Kognitiivisista tekijöistä muutoksia lukemisen sujuvuudessa ennustivat pääasiassa nopean nimeämisen taidot.

Tulokset viittaavat siihen, että vaikka interventio keskimäärin tuki lukutaidon kehitystä, yksilölliset erot nopeassa nimeämisessä olivat yhteydessä oppilaiden tuesta hyötymiseen.

Unen kehityspolkujen yhteys toiminnanohjauksen kehitykseen varhaislapsuudessa

Anniina Karonen

Turun yliopisto

Sekä lapsen uni että toiminnanohjaustaidot muuttuvat voimakkaasti varhaislapsuudessa. Unen piirteet voivat olla yhteydessä korkeamman tason kognitiivisiin toimintoihin, kuten emotionaalisen tiedon käsittelyyn ja toiminnanohjaukseen.

Aineistomme käsittää 2139 FinnBrain-syntymäkohorttitutkimuksen lasta, joiden unen kehityspolkuja mallinnettiin latentin profiilianalyysin avulla. Mallinnuksen muuttujina käytettiin viidessä ikävaiheessa (6 kk, 12 kk, 2 v, 4 v, 5 v) kyselylomakkein raportoitua unen määrää, yöheräilyjen määrää ja nukahtamiseen kuluva aikaa. Toiminnanohjausta (inhibitio ja työmuisti) tutkittiin viidellä eri tehtävällä. Unen kehityspolkujen yhteyttä toiminnanohjaustehtävissä suoriutumiseen 5 vuoden iässä tutkitaan pienemmässä osaineistossa ($n = 487$).

Aineistossa erottui kolme erilaista unen pitkittäistä profiilia: tavanomaiset nukkijat (56%), yöheräilijät (28%) ja hitaat nukahtajat (16%). Alustavien analyysien perusteella hitaiden nukahtajien profiiliin kuuluvat lapset suoriutuivat toiminnanohjaustehtävistä tavanomaisia nukkujia heikommin ($p = 0,039$). Hitaiden nukahtajien profiiliin kuuluvat pojat suoriutuivat yöheräilijöitä heikommin työmuistitehtävissä ($p = 0,034$).

Alustavat analyysit viittaavat siihen, että unen pitkittäiset laadulliset piirteet ovat varhaislapsuudessa yhteydessä toiminnanohjauksen kehitykseen ja että nämä yhteydet voivat olla erilaisia sukupuolten välillä.

Psykologisia näkökulmia kaunokirjallisuuteen ja toisinpäin

Puheenjohtaja: Jussi Valtonen

Taideyliopisto

Symposiumin abstrakti

Kaunokirjallisuuden lukeminen on noussut psykologiassa keskeiseksi tutkimuskohdeksi. Lukemisessa tarvittavia kognitiivisia prosesseja on tutkittu sekä käyttäytymisen tason että aivotutkimusmenetelmin jo pitkään, mutta lisäksi käydään vilkasta keskustelua lukemisen terveys- ja hyvinvointivaikutuksista.

Samalla myös kaunokirjailijat reagoivat siihen, mitä psykologiassa ja psykiatriassa tapahtuu: psykologisista ja psykiatrisista termeistä kuten psyykkisistä häiriöistä ja niiden diagnostisista luokituksista on tullut myös kulttuurisia ilmiöitä, jotka näkyvät esimerkiksi kaunokirjallisuudessa ja elokuvissa. Kaunokirjallisuus tarjoaa mahdollisuuden tarkastella, miten kliinisen työn välineet kuten häiriödiagnoosit ilmenevät nykykulttuurissa ja miten ihmiset käyttävät diagnooseja myös oman identiteettinsä rakentamiseen.

Kaunokirjallisuutta käytetään myös pedagogisena välineenä täydentämään psykologien, lääkäreiden ja muiden terveysalojen ammattilaisten osaamista ja muistuttamaan klinikoita potilaan yksilöllisen kokemuksen merkityksestä. Kerronnallisessa lääketieteessä terveysalojen ammattilaisten kasvua tuetaan kaunokirjallisuuden ja reflektiivisen kirjoittamisen avulla. Kaunokirjallisuuden lähilukemisen avulla voidaan esimerkiksi harjoitella potilaiden kuuntelemisessa tarvittavia taitoja ja opetella tunnistamaan, kuinka kertomuksia tulkitaan taitavasti.

Symposiumi esittelee neljä tuoretta empiiristä tutkimusta, jotka keskittyvät psykiatristen diagnoosien ilmentymiin kaunokirjallisuudessa, kaunokirjallisuuden herättämiin kognitioihin ja EEG-aktivaatioon sekä kaunokirjallisuuden mahdollisuuksien hyödyntämiseen kerronnallisen lääketieteen ryhmissä.

Psykiatriset diagnoosit nykykulttuurissa – kirjallisuudentutkimuksen näkökulma

Jani Tanskanen

Jyväskylän yliopisto

Kliinisen työn välineiksi ja taudinmääritteiksi tarkoitettut psykiatriset ja neuropsykiatriset diagnoosit ovat siirtyneet monella tavalla osaksi muuta kulttuuria. Diagnoosit ovat esimerkiksi saaneet näkyvän sijan monien ihmisten identiteettityössä ja myös kulttuurituotteissa, kuten runoudessa ja elokuvissa. Jani Tanskanen väitteli lokakuussa 2025 aiheesta kirjallisuuden alalta keskittyen psykiatristen ja neuropsykiatristen diagnoosien ilmentymiin kotimaisessa nykykirjallisuudessa ja kirjallisuuden tulkitsemisen tavoissa. Esitelmässään Tanskanen esittelee tutkimuksen keskeisimmät havainnot.

Tarinaa uppoutumisen kognitiiviset vaikutukset

Johanna Kaainen

Turun yliopisto

Hyvä kaunokirjallinen kertomus saattaa tempaista lukijan tai kuulijan mukaansa ja tuottaa eläviä mielikuvia, vahvoja tunteita sekä samaistumista tarinan henkilöihin ja heidän kokemuksiinsa. Toisaalta tylsä tai pitkäväteinen teksti saattaa aiheuttaa ajatuksen harhailua. IMMERSED-tutkimushankkeessa olemme selvittäneet miten uppoutumisen tila, jossa tarkkaavaisuus on vahvasti kiinnittyneenä tekstiin ja sen sisältöön, ja toisaalta ajatuksen harhailu vaikuttaa tiedonkäsittelyn prosesseihin niin lukemisen kuin äänikirjan kuuntelun aikana. Esitelmässä esittelen IMMERSED-hankkeen tuloksia ja pohdin, miten niitä voitaisiin hyödyntää esimerkiksi opetuksessa tai asiakastyössä.

”Tuntu uskomattomalta jotenki et tollasta oli”: Kerronnallinen lääketiede työnohjauksellisena interventiona

Jussi Valtonen

Taideyliopisto

Kerronnallinen lääketiede on lähestymistapa, jossa kaunokirjallisuuden lukemista ja luovaa kirjoittamista hyödynnetään klinikoiden ammatillisen kasvun tukemisessa. Lähestymistapaa on tähän saakka kehitetty ja tutkittu ensisijaisesti Yhdysvalloissa. Järjestimme suomalaisille sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisille seitsemän viikon kurssin, joka noudatti kerronnallisen lääketieteen interventiomallia ja

jossa keskityttiin kaunokirjallisuuden lähilukemiseen, luovaan/reflektiiviseen kirjoittamiseen sekä luetusta ja kirjoitetusta keskusteluun ryhmässä. Kurssin jälkeen teimme osallistujille puolistrukturoituja yksilöhaastatteluja (n=20). Osallistujat suhteuttivat haastattelupuheessa intervention antia työnohjaukseen. Tarkastelemme induktiivisen sisällönanalyysin keinoin, miten osallistujat suhtautuvat kaunokirjallisten taiteiden käyttöön työhyvinvoinnin tukemisessa. Haastateltavat näkivät työnohjauksen tarjoavan lähilukemiselle ja reflektiiviselle kirjoittamiselle luvallisen paikan työympäristössä, jossa luovuuden koettiin olevan outoa, kiellettyä tai ainakin vahvasti oman työnkuvan ulkopuolelle rajattua. Samalla osallistujat arvioivat, että kaunokirjallisuuden lähilukeminen ja luova/reflektiivinen kirjoittaminen toisivat työnohjaukseen syventävää rakennetta keskusteluille, rohkeutta tunnistaa ja ottaa puheeksi itselle merkityksellisiä aiheita, sekä toisen asemaan asettumista edistävää näkökulmien rikkautta. Tulokset kannustavat pohtimaan kerronnallisen lääketieteen mahdollisuuksia sosiaali- ja terveysalojen ammattilaisten työnohjauksessa.

**Luovuuden odotusta, odottamattoman kohtaamista ja vastavuoroisuutta:
Millaisen ympäristön kerronnallisen lääketieteen ryhmä muodostaa?**

Elina Renko^{1,2}

¹VTT

²Taideyliopisto

Kerronnallisen lääketieteen harjoittelu on ryhmätyöskentelyä kertomusten parissa. Työskentely noudattelee kolmivaiheista kertomuksellisen lääketieteen mallia, johon kuuluu kaunokirjallisuuden lähilukemista, reflektiivistä kirjoittamista ja yhteistä keskustelua. Ei kuitenkaan ole tutkittu, millaisen koetun ympäristön kerronnallisen lääketieteen ryhmä muodostaa. Itsemääräämisteorian (SDT) mukaan erilaiset ympäristöt (social conditions) voivat tukea tai estää autonomian, kykenevyyden ja yhteenkuuluvuuden psykologisten perustarpeiden täyttymistä. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan, miten terveydenhuollon ja sosiaalityön ammattilaiset kuvasivat kerronnallisen lääketieteen ryhmiä sosiaalisena ympäristönä. Analysoimme kerronnallisen lääketieteen kurssin jälkeiset yksilöhaastattelut (n=20) hyödyntäen laadullista induktiivista sisällönanalyysia. Osallistujat kuvasivat ryhmän sosiaalisen ympäristön (1) vihjaavan lausumattomasta luovuuden odotuksesta, joka liitettiin sekä luovuuden pelkoon että itsensä ylittämisen kokemuksiin; (2) totuttavan odottamattoman kohtaamiseen, johon kytkeytyi sekä haavoittuvuuden kokemuksia että

yllättävästä ilahtumisesta; (3) luovan toisiinsa kietoutuneita siteitä ja vastavuoroisuutta, jotka yhdistettiin sekä yhteisten arvojen ja tavoitteiden tunnistamiseen että odotukseen siitä, että kaikkien tulee antaa panoksensa yhteiseen toimintaan. Tulokset hahmottavat tapoja, joilla ryhmätyöskentely kertomusten parissa voi toimia psykologisia perustarpeita tukevana tai estävänä ympäristönä.

Toiminnanohjauksen tukeminen lapsilla: ryhmäkuntoutuksesta uusiin teknologioihin

Puheenjohtaja: Kati Rantanen^{1,2,3}

¹Helsingin yliopisto

²Tampereen yliopisto

³Tampereen yliopistollinen sairaala

Symposiumin abstrakti

Lasten tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen vaikeudet heijastuvat usein laajasti oppimiseen, käyttäytymiseen ja arjen toimintakykyyn. Niiden kuntoutukseen tarvitaan monitasoisia ja lasta motivoivia menetelmiä. Symposiumissa esitellään kolme ajankohtaista näkökulmaa lasten toiminnanohjauksen kuntoutukseen. Ensimmäisessä esityksessä Kati Rantanen tarkastelee Suomessa kliiniseen työhön vaikiintuneen lasten toiminnanohjauksen ja tarkkaavuuden ryhmäkuntoutuksen (TO-TAKU) tuloksellisuutta 7- 12-vuotiailla lapsilla esitellen sekä ryhmä- että yksilötason muutoksia. Toisessa esityksessä Emilia Kiiveri laajentaa näkökulmaa kuvaamalla Cognirem-projektissa kehitettyjä pelillistettyjä inhibioharjoitteita ja niiden soveltamista ryhmäkuntoutuksessa sekä raportoimalla tutkimustuloksia harjoittelun tuloksellisuudesta. Kolmannessa esityksessä Merja Nikula avaa virtuaalitodellisuuteen (VR) perustuvien kuntoutusmenetelmien mahdollisuuksia lasten tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen tukemisessa. Esityksessä kuvataan alustavia tutkimustuloksia VR-pohjaisista interventioista lapsilla, joilla on ADHD ja traumaattinen aivovamma. Lisäksi esitellään uusi monitieteinen VREALFUN-hanke, jossa kehitetään virtuaalitekniikkaa hyödyntävä kuntoutusmenetelmä arjen toiminnanohjauksen taitojen vahvistamiseen. Nämä uudet pelilliset ja VR-pohjaiset menetelmät pyrkivät vastaamaan kasvavaan tarpeeseen tarjota lapsille motivoivia, saavutettavia ja arkeen siirrettäviä harjoittelumuotoja toiminnanohjauksen tukemiseen.

TOTAKU monitasokuntoutuksen ryhmä- ja yksilötason tuloksellisuus

Kati Rantanen^{1,2,3}

¹Helsingin yliopisto

²Tampereen yliopisto

³Tampereen yliopistollinen sairaala

Toiminnanohjauksen ja tarkkaavuuden ryhmäkuntoutus (TOTAKU) on Tampereen yliopiston Psykologian opetus- ja tutkimuskeskus PSYKEssä kehitetty monitasoinen kuntoutusmalli, joka sisältää viikoittaiset lastenryhmät ja kuukausittain koontuvat vanhempien ryhmät sekä kouluneuvottelut. Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet vanhempien raportoitujen ylivilkkausoireiden ja impulsiivisuuden vähentyneen kuntoutuksen aikana. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan kuntoutuksen tuloksellisuutta lasten toiminnanohjaukseen arjessa. Tutkimukseen osallistui 59 kuntoutusta saanutta lasta (7–12 v.) ja 78 samanikäistä tavanomaisesti kehittynyttä verrokkia. Vanhemmat arvioivat lasten toiminnanohjauksesta Behavior Rating Inventory of Executive Function (BRIEF) -kyselyllä ennen ja jälkeen 9 kuukauden intervention. TOTAKU-ryhmässä havaittiin tilastollisesti merkitseviä muutoksia kaikilla BRIEFin toiminnanohjauksen indekseillä, efektikokojen vaihdellessa pienistä keskisuuriin. Verrokkiryhmässä vastaavana aikana muutokset olivat hyvin vähäisiä. Yksilötason analyysit osoittivat, että TOTAKU-ryhmän lapsista 22–41 % saavutti kliinisesti merkitsevän muutoksen. Kuntoutuksesta hyötyivät erityisesti ne, joilla lähtötason vaikeudet olivat suurimmat. Selkeää edistymistä havaittiin kuntoutuksen jälkeen sekä käyttäytymisen säätelyssä että metakognitiossa. Tulokset korostavat yksilöllisen arvioinnin ja kohdennetun harjoittelun merkitystä ryhmämuotoisessa toiminnanohjauksen kuntoutuksessa.

Pelillistetyn inhibitiioharjoittelun tuloksellisuus osana toiminnanohjauksen ja tarkkaavuuden neuropsykologista ryhmäkuntoutusta

Emilia Kiiveri

Tampereen yliopisto

Kognitiivisen harjoittelun on osoitettu parantavan toiminnanohjauksesta harjoittelua vastaavissa tehtävissä, mutta näyttö arkeen yleistyvistä vaikutuksista on rajallista. Pelillistetty harjoittelu on osoittautunut lupaavaksi, sillä se lisää lasten motivaatiota ja sitoutumista kuntoutukseen. Cognirem-projektissa on kehitetty teknologiaa hyödyntäviä pelillistettyjä menetelmiä toiminnanohjauksen kuntoutukseen. Tässä

tutkimuksessa selvitettiin, tuottaako pelillistetty inhibiioharjoittelu osana toiminnanohjauksen ja tarkkaavuuden ryhmäkuntoutusta (TOTAKU) lisähyötyjä verrattuna tavanomaiseen TOTAKU:un. Tutkimukseen osallistui 35 lasta (6,8–12,9v), joilla oli kliinisesti merkittäviä tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen vaikeuksia. Peliharjoitteluryhmä (n=19) osallistui kuuden viikon peliharjoittelujaksoon osana yhdeksän kuukauden TOTAKU:a; vertailuryhmä (n=16) osallistui pelkkään TOTAKU:un. Peliharjoittelu toteutettiin kahdella vuorovaikutteisella pelillä (PigScape ja Tangram), jotka oli suunniteltu harjoittamaan inhibitiota ja tarkkaavuutta. Tuloksellisuutta arvioitiin lapsiryhmässä peliharjoittelua muistuttavalla Patsas-tehtävällä, ja arkeen yleistymistä kouluhavainnoinnilla sekä vanhempien ja opettajien Conners 3 -kyselyillä. Suoriutuminen Patsas-tehtävässä parani merkitsevästi enemmän peliharjoitteluryhmässä kuin vertailuryhmässä. Kummassakin ryhmässä tapahtui merkitseviä muutoksia arjen toiminnanohjauksen arvioissa, mutta peliharjoittelu ei tuottanut lisähyötyä verrattuna tavanomaiseen TOTAKU:un. Arkeen yleistyvien vaikutusten aikaansaaminen edellyttäneee pitkäkestoisempaa harjoittelua ja laaja-alaisempaa tukea.

Virtuaalitodellisuus (VR) lasten tarkkaavaisuuden ja toiminnanohjauksen taitojen kuntoutuksessa

Merja Nikula^{1,2}

¹Oulun yliopisto

²Oulun yliopistollinen sairaala

Tarkkaavaisuuden ja toiminnanohjauksen vaikeudet ovat tavallisia monissa kehityksellisissä ja lasten neurologisissa häiriöissä heikentäen arjen toimintakykyä, aiheuttaen psykiatrisia liitännäishäiriöitä ja heikentäen elämänlaatua. Kuntoutuksellisen tuen tarve tarkkaavaisuuden säätelyn sekä toiminnanohjauksen taitojen vahvistamiseksi on usein pitkäkestoinen kuntoutusresurssien kuitenkin ollessa rajallisia ja niiden saatavuudessa on alueellista vaihtelua. Perinteisten kuntoutusmuotojen rinnalle onkin viime vuosina kehitetty uusia virtuaalitodellisuutta hyödyntäviä kuntoutusinterventioita, joissa harjoittelua on mahdollista toteuttaa lapsen luontaisissa ympäristöissä lasta motivoivalla tavalla. Lisäksi toistoja on mahdollista tehdä runsaasti, mikä on edellytys uusien taitojen oppimiselle. Tässä osiossa esitellään alustavia tuloksia viimeaikaisista tutkimuksista, missä ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö) ja TBI (traumaattinen aivovamma) lasten tarkkaavaisuuden ja toiminnanohjauksen taitoja on tuettu virtuaalitodellisuutta hyödyntävin

kuntoutusmenetelmin. Lisäksi esitellään monitieteisenä toteutettavan VREALFUN (Virtual Reality in Rehabilitation of Executive Functions in Children) - tutkimushan-keen tutkimusprotokolla, minkä yhteydessä kehitetään ja pilotoidaan uusi lasten tarkkaavuuden säätelyn ja toiminnanohjauksen taitojen vahvistamiseen kehitetty virtuaalinen kuntoutusmenetelmä.

3 POSTERIT

Kognitiivinen psykologia

Dexmedetomidine reduces dogs' activity and visual attention to aggressive facial cues

Heini Törnqvist, Aija Koskela, Sanni Somppi, Outi Vainio, Pessi Lyyra, Miiamaaria V. Kujala & Marja Raekallio

Dexmedetomidine is widely used for sedation and alleviation of fear and anxiety in dogs, but its effects on cognitive processes remain unclear. We investigated how a subsedative dose of dexmedetomidine influences dogs' visual attention to emotional facial expressions of conspecifics. Eight dogs received intramuscular dexmedetomidine (2.5 µg/kg) and saline placebo in a randomized cross-over design. They were shown images of neutral and aggressive dog faces while their eye movements were recorded with an eye tracker, and behavior was evaluated using motivation, sedation level, and activity scores. After dexmedetomidine, dogs made fewer ($p=0.036$) and shorter ($p=0.025$) fixations on aggressive faces compared to placebo. They also gazed less at aggressive than neutral dog ears after dexmedetomidine relative to placebo ($p=0.036$). The only significant behavioral difference was lower activity after dexmedetomidine ($p=0.026$). These results indicate that a subsedative dose of dexmedetomidine reduces sustained attention to aggressive faces, while leaving cognitive engagement intact.

Oppimisvaikeudet elämänkaarella: kokemuksia dysleksiasta aikuisuudessa

Emilia Sviili, Heidi Pesonen, Vilma Lummaa, Minna Torppa & Jarmo Hämäläinen

Oppimisvaikeuksien koko elämänkaaren pituisia vaikutuksia on tutkittu niukasti. Tutkimuksemme tarkastelee dysleksian pitkäaikaisia vaikutuksia elämänkulun näkökulmasta osana Oppiminen, ikääntyminen ja dysleksia (LeaDy) -tutkimushanketta. Aineisto koostuu myöhäisaikuisuudessa kerätyistä laadullisista haastattelusta, joissa kohderyhmällä on dysleksia tai se on elämän varrella kompensoitunut.

Analyysissa tarkastellaan dysleksian koettuja vaikutuksia arjessa, oppimisessa ja työelämässä sekä tunnistetaan tekijöitä, jotka ovat voineet edistää oppimisvaikeuden kompensoitumista. Alustavat havainnot viittaavat siihen, että erilaiset selviytymiskeinot ja ympäristön tuki ovat keskeisiä tekijöitä myönteisten elämänkulkujen rakentumisessa. Oppimisvaikeuksien heikko tunnistaminen ja riittämättömiksi jääneet tukitoimet sen sijaan ovat tekijöitä, joilla voidaan nähdä olevan vastakkainen vaikutus muun muassa oppimisen mielekkyyteen ja minäpystyvyyteen. Tulokset tuottavat uutta tietoa dysleksian pitkäaikaisista vaikutuksista sekä selviytymistä tukevista mekanismeista elämänkaaren eri vaiheissa.

Tutkimusvaihe on jatkoa yli 30-vuotiselle Lapsen kielen kehitys -pitkittäistutkimukselle.

Oppiminen, ikääntyminen ja dysleksia (LeADy): ensimmäinen katsaus pitkittäismuutoksiin kognitiivisissa toiminnoissa aikuisuudessa

Heidi Pesonen, Emilia Sviili, Vilma Lummaa & Jarmo Hämäläinen

Eri oppimisvaikeuksien, kuten lukihäiriön yhteydestä kognitiiviseen ikääntymiseen ei ole juurikaan tietoa. Yhdessä kuulon ja näön heikentymisen kanssa lukivaikeus sekä kognitiivinen ikääntyminen voivat vaikuttaa oleellisesti yksilön kykyyn toimia osana yhteiskuntaa. Oppiminen, ikääntyminen ja dysleksia -tutkimuksen tavoitteena on tutkia lukivaikeuden yhteyttä kognitiivisiin toimintoihin vaiheessa, jolloin mahdolliset ikääntymiseen liittyvät muutokset alkavat.

Hanke on osa Lapsen kielen kehitys -pitkittäistutkimusta, jossa 1990-luvun alussa syntyneitä lapsia on seurattu nykypäivään asti. Lasten vanhemmille on käynnissä uusi aineistonkeruuvaihe, heidän mediaani-ikänsä ollessa 61 vuotta. Tähän mennessä tutkimukseen on osallistunut noin 100 tutkittavaa. Tutkittavilta on aiemmin mitattu lukemisen taitoja, nopeaa nimeämistä, fonologista prosessointia ja työmuistia. Samat kognitiivisen toiminnan ja lukemisen mittarit toistetaan nyt tässä mittausaikapisteessä ja tutkimme myös laajemmin muistiin ja kognitiiviseen ikääntymiseen liitettyjä muuttujia. Raportoimme ensimmäisiä varhaisia pitkittäistuloksia lukutaidon keskeisissä osa-alueissa. Lisäksi raportoimme varhaiset tulokset muistia ja toiminnanohjausta kuvaavista testeistä tässä aikapisteessä.

Tämä tutkimus tarjoaa uutta tietoa lukivaikeuksien yhteydestä kognitiiviseen toimintaan varhaisessa ikääntymisen vaiheessa.

Kenet koemme uhrina? Uhrin sukupuolen ja inhimillisyyden vaikutus väkivallan herättämiin reaktioihin

Anna Rekola, Mia Sarja, Tia-Maria Tamminen, Hideki Garcia Goo & Samuli Linnunsalo

Tutkimuksessamme pyrimme selvittämään, miten väkivallan kohteen sukupuoli ja inhimillisyys vaikuttavat siihen, millaisia itsearvioituja tunnereaktioita ja fysiologisia reaktioita väkivallan näkeminen katsojassa herättää.

Koetilanteessa osallistujat (n=54) katsovat väkivaltavideoita, joissa uhri on miestä tai naista edustava ihminen tai humanoidirobotti. Videoiden aikana tutkitavalta mitataan aivojen sähköistä toimintaa (EEG), sydämen sykettä (EKG), ihon sähkönjohtavuutta (SCR) sekä kasvolihaskäytävää (EMG). Jokaisen videon jälkeen osallistujat vastaavat kyselyyn, jossa he arvioivat mm. uhria kohtaan kokeensa empatiaa, auttamishalua, teon vääryyttä ja uhrin toimijuutta.

Aiempi tutkimus osoittaa, että uhrin inhimillisyys ja sukupuoli vaikuttavat itsearvioituun empatiaan (Garcia Goo, Winkle, Williams & Strait, 2023): eniten empatiaa koettiin ihmis- ja naisuhreja kohtaan. Tavoitteenamme on selvittää, toistuvatko nämä löydökset asetelmassamme ja näkyvätkö vaikutukset myös fysiologisissa mittareissa.

Tarkastelemme, missä määrin ihmiset inhimillistävät robotteja, kokevat empatiaa niitä kohtaan ja näkevät ne moraalisesti suojeltavina sekä heijastuvatko ihmisiin liitetyt sukupuolistereotyyppiä myös robotteihin. Tutkimus valottaa ihmisten suhtautumista robotteihin, mikä on yhä tärkeämpää maailmassa, jossa robotit integroituvat kasvavissa määrin ihmisten arkeen.

The Effect of Social Interaction on Foreign Language Learning in a 3D-VR environment

Najla Azaiez, Xueqiao Li, Shun Liu & Piia Astikainen

Social context and virtual reality (VR) environments have previously been shown to facilitate foreign language learning. This study combines these two approaches to investigate the impact of social interaction in VR-based learning. We examine brain responses to foreign words following a learning session conducted either with or without social exposure, during which participants learned 48 foreign (Arabic) words. An AI-powered virtual agent (avatar) is present to interact with the

learner in the social condition. Twenty native Finnish-speaking adults with no prior exposure to Arabic took part in this study. Learning is assessed during VR through behavioral memory tests and afterward using Event-Related Potentials (ERPs) with an N400 paradigm. We predict superior learning in the social condition, reflected in higher accuracy, faster responses, and a larger N400 congruency effect between correct and incorrect word-picture pairs. Findings will clarify mechanisms through which social interaction supports foreign language acquisition in immersive environments.

“Know thyself” in Depression: An Interpersonal Perspective on Neural and Autonomic Mechanisms

Yixue Lou

A generally positive self-view is adaptive for mental health, yet individuals with depression often exhibit a negatively biased self-view. Previous research has examined this bias in isolation, overlooking its interaction with the social environment. To address this gap, the present study investigates the depressed self during real-time, naturalistic social interactions. Using a hyperscanning approach combining electroencephalography and multimodal autonomic recordings, we examine the neural and autonomic mechanisms underlying self-processing from an innovative interpersonal perspective. Preliminary results indicate that individuals with elevated depressive symptoms, compared to those with few or no symptoms, show heightened self-focused attention during social interactions, reflected in both behavioral measures and brain oscillatory activity. They are also more concerned about the impressions they leave on others and perceive interactions as less positive. These findings link Beck’s cognitive theory of depression with models of social cognition and the relational self, advancing understanding of the social brain in depression.

Emotional Face Change Detection in Task-Relevant and Task-Irrelevant Contexts: Neural and Behavioral Evidence

Xinyang Liu, Xueqiao Li, Kairi Kreegipuu, Anna Dadatskaja, Elisa Vuoriainen, Elina Kangas & Piia Astikainen

Adaptive social interaction depends on detecting changes in facial expressions, but socio-emotional difficulties may alter this process. Using event-related potentials (ERPs), this study examined neural and behavioral responses to negative facial expressions under ignore and attend conditions, while also exploring effects of depression, anxiety, comorbidity, and stress on responses. In an oddball paradigm, sad and angry deviants were presented among frequent neutral standards, alongside an equiprobable control condition.

In the attend condition, N170 and P3b amplitudes were larger for angry than sad faces, whereas no such differences emerged in the ignore condition, and P3a was not reliably elicited. Control condition results indicated that ERP modulations reflected emotional processing rather than prediction error. Behaviorally, higher stress was linked to slower responses to angry faces. Overall, the findings suggest enhanced neural sensitivity to attended emotional, particularly threatening, faces, but do not support predictive coding mechanisms underlying change detection in facial expressions.

The impact of emotional face distractors on working memory performance: a meta-analysis of behavioural studies

Chenxiao Wu, Chenyuan Zhang, Xueqiao Li & Piia Astikainen

This poster presents a meta-analysis of whether task-irrelevant emotional face distractors affect working memory performance in healthy individuals. Across 38 studies (1,713 participants), no significant overall effects were found on performance precision or reaction time compared with non-emotional references. Moderator analyses were also largely non-significant, although fearful face distractors showed a very small but unstable negative effect. The study provides the first quantitative synthesis of this topic and offers methodological guidance for future research.

Neuropsykologia

Tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen vaikeuksia raportoivien henkilöiden kognitiivinen ja affektiivinen oireprofiili oppimisen vaikeuksiin tukea hakevilla

Johanna Stenberg, Suoma E. Saarni, Johanna Nukari, Jan-Henry Stenberg & Tom H. Rosenström

Itse raportoidut tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen vaikeudet ovat keskeisiä erityisesti ADHD:n arvioinnissa, mutta niiden taustalla voi olla useita eri etiologioita. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin subjektiivisia tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen vaikeuksia osana laajempaa oireprofiilia 808:lla oppimisen ja mielenterveyden haasteita kokevalla henkilöllä, jotka olivat hakeutuneet Kuntoutussäätiön aikuisten oppimisen tuen palveluihin vuosina 2014–2021. Subjektiiviset kognitiiviset ja affektiiviset ongelmat arvioitiin 37-osioisella KOMO-kyselyllä, minkä lisäksi 70:n henkilön kognitiivinen suoriutuminen arvioitiin neuropsykologisella tutkimuksella. Subjektiivisten vaikeuksien latenttia rakennetta tarkasteltiin faktorianalyysillä ja faktoreiden yhteyksiä objektiiviseen testisuoriutumiseen rakenneyhtälömallinnuksella. Itse raportoidut tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen vaikeudet olivat vahvasti yhteydessä muihin koettuihin kognitiivisiin vaikeuksiin sekä ahdistus- ja masennusoireisiin. Lisäksi ne olivat selkeästi yhteydessä yleisesti käytetyn ADHD-seulan (ASRS) kokonaispisteisiin. Vastoin odotettua, ja toisin kuin muut subjektiiviset kognitiiviset ongelmat, koetut tarkkaavuus- ja toiminnanohjausvaikeudet olivat yhteydessä parempaan neuropsykologiseen testisuoriutumiseen. Yleistettävyyden rajoituksista huolimatta tutkimus korostaa, että neuropsykiatriassa työssä, mukaan lukien ADHD-diagnostiikassa, on tärkeää huomioida subjektiivisesti koettujen oireiden yhteys muihin kognitiivisiin ja affektiivisiin tekijöihin ja tiedonlähteisiin.

Development of Language Processing in Adolescence: A Longitudinal fMRI Study

Nea Rinne, Patrik Wikman & Kimmo Alho

Research on the development of language processing has primarily focused on childhood or comparisons between children and adults. Consequently, adolescence

has been overlooked, despite substantial brain and cognitive maturation during this period. We used longitudinal functional magnetic resonance imaging (fMRI) to examine the neural development of language processing during adolescence. Data were collected from 27 Finnish speakers at three time points (at ages of 13, 15, and 17). During fMRI, participants attended to written or spoken sentences while ignoring distractor sentences in the other modality. Half of the sentences were semantically congruent and half incongruent, and participants reported congruency. Performance improved with age in all conditions, with greater improvements in the reading than in the listening tasks. While whole-brain analyses did not reveal significant longitudinal effects, region-of-interest analyses showed age-related changes in the inferior frontal gyrus, middle temporal gyrus, and superior temporal gyrus, suggesting increasing specialization of language-related brain regions.

**Lasten tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen arviointi: EPELI-virtuaalipe-
lin lyhytversion validointi FinnBrain kohortissa**

**Fiia Takio, Erik Seesjärvi, Venla Huovinen, Elisabeth Nordenswan, Katja Tervahar-
tiala, Marjaana Peltola, Pauliina Juntunen, Aino Luotola, Laura Perasto, Hasse
Karlsson, Linnea Karlsson, Saara Nolvi, Paavo Leppänen, Juha Salmi & Riikka Korja**

Tutkimuksen tavoitteena oli arvioida, voiko EPELI-tehtävän lyhyempi, sekä kliini-
sessä työssä että tutkimuksissa helpommin hyödynnettävä versio, EPELI-S toimia
objektiivisena ja ekologisesti validina tapana arvioida lasten toiminnanohjausta ja
arjen tavoitesuuntautunutta toimintaa. EPELI-S pohjautuu pelillisiä elementtejä
hyödyntävään virtuaalitodellisuusympäristöön, jossa lapsi toimii arjen tilanteita jäl-
jittelevässä kodinomaisessa ympäristössä suorittaen monivaiheisia tehtäviä. Me-
netelmän avulla pyritään tavoittamaan sellaisia toiminnanohjauksen taitoja ja tark-
kaavuuden säätelyn piirteitä, joita perinteiset testit ja kyselyt eivät aina havaitse.

Aineistona käytettiin FinnBrain-syntymäkohortin 9,5-vuotiaita lapsia (N =
469). EPELI-S-suoriutumisen yhteyksiä tarkasteltiin vanhempien ja opettajien ra-
portoimiin arjen toiminnanohjauksen vaikeuksiin BRIEF2-kyselyn avulla.

EPELI-S-suoriutuminen oli johdonmukaisesti yhteydessä sekä vanhempien
että opettajien arvioimiin toiminnanohjauksen vaikeuksiin. Suoriutumisen tehok-
kuutta kuvaavat indeksit osoittivat vahvimmat yhteydet ja näyttävät tavoittavan
arjen toiminnanohjaukseen ja tavoitesuuntautuneeseen toimintaan liittyviä keskei-
siä prosesseja.

EPELI-S mittaa monipuolisesti arjen tavoitesuuntautuneen käyttäytymisen ulottuvuuksia, jotka yleistyvät kodin ja koulun ympäristöihin. Informanttien välinen yhteneväisyys tukee sen ekologista validiteettia ja potentiaalia tarjota objektiivinen, kliinisesti hyödynnettävä täydennys perinteisille toiminnanohjauksen arviointimenetelmille.

Pikkuaivojen ja hippokampuksen yhteistoiminnan rooli muistiinpainamisessa

Sanna Lensu, Jan Kujala & Miriam Nokia

Hippokampuksen normaali toiminta on edellytys uusien elämäkertamuistojen muodostumiselle. Sekä muistijälkien muodostuminen hereillä ollessa ('encoding') että unen aikainen muistiinpainaminen ('consolidation') vaativat talamuksen, aivokuoren ja hippokampuksen solujoukkojen rytmistä yhteistoimintaa. Myös pikkuaivojen toiminta tahdistuu hippokampuksen rytmeihin, ja pikkuaivojen stimulaatiolla on pystytty mm. katkaisemaan hippokampuksen epileptisiä kohtauksia. On myös osoitettu, että pikkuaivokuoren stimulaatio oppimistapahtuman aikana heikentää oppimista. Halusimme selvittää, voiko pikkuaivostimuloinnilla vaikuttaa hippokampusriippuvaisen esineen ja ympäristön tunnistamistehtävän muistiinpainamiseen levossa ja unessa. Aikuisten, terveiden Sprague-Dawley uros- ja naarasrottien (n = 17) hippokampuksen sähköfysiologista toimintaa mitattiin ja pikkuaivokuorta stimuloitiin heikolla sähkövirralla (160 mikroA, 5 pulssia, 40 Hz taajuudella). Stimulaatio kohdistettiin joko hippokampuksen terävääaltopurskeisiin tai pykäläpiikkeihin, satunnaisiin ajanhetkiin tai ei stimuloitu lainkaan kahden tunnin aikana rotan levätessä oppimistehtävän jälkeen. Käsittely toistettiin kahtena perättäisenä päivänä ja kolmantena päivänä testasimme, muistivatko rotat mikä esine kuuluu minne. Ainoa havaitsemamme stimuloinnin vaikutus oli satunnaisen stimuloinnin aikaansaama sukupuoliero oppimisessa naaraiden hyväksi. Pikkuaivojen toiminnan häiritseminen sähköstimulaatiolla ei siis näytä vaikuttavan muistiinpainamiseen.

Alpha-beta oscillatory dynamics underlying auditory inhibitory control in children

Elena Finnilä, Sam van Bijnen, Jan Kujala & Tiina Parviainen

Response inhibition, the ability to halt an initiated response, is a fundamental component of cognitive control. While exogenous evoked responses have been widely studied, induced oscillatory dynamics in auditory inhibitory control—particularly in children—remain largely unexplored. Using magnetoencephalography (MEG), we examined induced alpha and beta oscillations during passive listening and auditory Go/Nogo tasks in children and adults. Passive listening elicited largely similar oscillatory patterns in both groups, whereas inhibitory demands revealed distinct spectral, temporal, and spatial dynamics. Children exhibited prolonged beta power suppression in left somatomotor regions, indicating that inhibitory control in childhood relies on broad, sensorimotor-driven modulation. Adults, in contrast, displayed late alpha and beta power increase within a left fronto-temporo-occipital network, likely reflecting more efficient and evaluative inhibition processes. These findings indicate a developmental shift in the neural basis of response inhibition, from prolonged beta suppression in childhood to synchronized alpha–beta dynamics in adulthood.

Induced sad mood biases recognition of subliminally presented facial expressions: behavioral and ERP evidence

Xueqiao Li, Elisa Vuoriainen, Elina Kangas & Piia Astikainen

This study examined how experimentally induced sad versus neutral mood modulates behavioral and neural responses to sad and neutral facial expressions presented below (subliminal, 10 ms) or above (supraliminal, 200 ms) the awareness threshold. Twenty healthy participants completed a facial expression categorization task with electroencephalography (EEG) recording across two mood-induction sessions. Behaviorally, mood-congruent effects emerged under subliminal presentation: accuracy for sad faces was higher in sad mood than in neutral mood, whereas accuracy for neutral faces was higher in neutral than in sad mood. Event-related potential (ERP) analyses revealed that mood selectively influenced early evaluative processing: under subliminal presentation, P2 amplitudes were modulated by mood, whereas under supraliminal presentation, facial expressions modulated N170, P2, and P3 components independently of mood. These findings indicate that affective state can bias early processing of facial expressions when perceptual input is weak, highlighting dynamic interactions between mood, awareness, and multiple stages of face processing.

Työ- ja organisaatiopsykologia

Koulun alueellinen sosioekonominen konteksti ja suomalaisten opettajien ja rehtoreiden työn vaatimukset, resurssit ja työhyvinvointi

Jukka Mäkinen, Katja Upadyaya, Lauri Hietajärvi & Olli-Pekka Heinimäki

Tutkimuksen tavoitteena on laajentaa näkökulmaa koskien opettajien ja rehtoreiden työhyvinvointia ja tarkastelella miten koulun alueellinen sosioekonominen konteksti vaikuttaa opettajien ja rehtoreiden koettuihin työn vaatimuksiin, resursseihin ja työhyvinvointiin. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys nojaa Ekologisen systeemiteoriaan (Bronfenbrenner, 1979), resurssien kasautumisen teoriaan (COR) (Hobfoll, 2001) sekä työn vaatimusten ja resurssien teoriaan (JD-R) (Bakker & Demerouti, 2007). Tutkimuksessa käytettiin Opettajien työhyvinvointikyselyn ja Rehtoribarometrin vuoden 2024 aineistoa sekä PAAVO-rekisteriaineiston vuoden 2023 dataa. Alueelliset sosioekonomiset kontekstit selvitettiin latentin profiilianalyysin avulla, erot vaatimusten, resurssien ja työhyvinvoinnin indikaattoreissa moniryhmäisellä konfirmatorisella faktorianalyysillä sekä vaatimusten ja resurssien vaikutus työhyvinvointiin moniryhmäisellä rakenneyhtälö mallinnuksella. Tutkimuksen alustavista tuloksista käy ilmi, että Suomessa on tunnistettavissa kuusi erilaista koulun sosioekonomista kontekstia. Vaatimusten, resurssien ja työhyvinvoinnin indikaattorien latenteissa keskiarvoissa havaittiin pieniä, mutta merkitseviä eroja kontekstien välillä. Mekanismeista, joilla vaatimukset ja resurssit vaikuttavat työhyvinvointiin ei löydetty eroja kontekstien välillä. Tulokset osoittavat, että kontekstuaaliset erot voivat selittää työhyvinvoinnin eroja, mutta työn ja työyhteisöjen perusdynamikka pysyy samana alueiden välillä.

The Structure of Vocational Interests in Finland

Ville Puonti, Asko Tolvanen, Johanna Rantanen & Noona Kiuru

This is the first study to examine the fit of Holland's (1997) RIASEC model of vocational interests within the Finnish cultural context. We conducted secondary analyses of vocational interest data collected over a 20-year period by the Finnish Public Employment Services (PES). The data comprise a nationally representative sample of 20,108 career counselling clients (aged 10–62 years; 62% women). Results

from the Randomization Test of Hypothesized Order Relations (RTHOR), Multidimensional Scaling (MDS) and Cosine Function Models (CFM) showed that Finnish vocational interests conform satisfactorily to Holland's RIASEC circumplex structure in terms of ordinal relationships. Overall, the degree of fit (RTHOR Correspondence Index = .67) was comparable to levels obtained from U.S.-based samples. Differences in model fit by gender or by level of education were not statistically significant. Overall, our findings offer support for the continued use of Holland's RIASEC model in Finnish career counselling and guidance practice.

Epäasiallisen ja väkivaltaisen kohtelun suomen- ja ruotsinkielisen mittarin validointi pelastus- ja ensihoitoalalla

Oliver Saal, Iida Silfverhuth, Konsta Huovinen & Mimmi Tolvanen

Yhdenvertaisuuden, työturvallisuuden ja koskemattomuuden rikkomukset näyttävät olevan arkipäivää pelastus- ja ensihoitoaloilla viime vuosien uutisoinnin sekä kansainvälisen tutkimuksen perusteella. Tutkimuksissa ei kuitenkaan sovelleta Suomessa varmennettuja, yhdenmukaisia mittareita väkivallan ja epäasiallisuuk-sien mittaamiselle. Esityksessäni esittelen aikaisemmasta tutkimuksesta synteti-soimaamme 11-osaista epäasiallisen ja väkivaltaisen kohtelun suomen- ja ruotsin-kielistä mittaria. Mittarin arviointi suoritettiin rekisteröitynä raporttina käyttäen eksploratiivista ja konfirmatorista faktorianalyysia sekä mittausinvarianssites-tausta. Eksploratiivinen faktorianalyysi osa-aineistolla (n = 280) ehdotti kahden te-koympäristön faktorirakennetta. Malli sopi konfirmatorisessa faktorianalyysissa hyväksyttävästi toiseen osa-aineistoon (n = 680), mutta oli invariantti vain kohde-ryhmien ja yhteydenottomenetelmien vertailuissa. Syynä osittaiselle epäinvariant-tiuudelle epäilemme väkivaltakäsitteistön monitulkinnallisuutta sekä käännöson-gelmia. Esitys perustuu vertaisarvioituun rekisteröityyn tutkimusraporttiin, joka julkaistiin *Psykologia*-lehdessä (61(1), 4-25) tammikuussa 2026.

Työelämän coaching ammatillista toimijuutta vahvistavana käytäntönä

Sari Ilo, Risto Puutio, Virpi-Liisa Kykyri & Mikko Pohjola

Ammatillista toimijuutta odotetaan työelämässä vastuun ottamisena ja ajatteluky-kynä ennakoimattomissa tilanteissa sekä tuloksellisen toiminnan edellytyksenä. Tuomme uuden näkökulman työelämän coachingiin tutkimalla sitä diskursiivisesti

tuotetun ammatillisen toimijuuden näkökulmasta. Tarkastelemme yhtä aitoa kahdenvälistä coaching keskustelua, josta olemme poimineet analyysiin kuusi keskustelunäytettä. Näiden näytteiden avulla kuvaamme, miten ammatillinen toimijuus ilmenee diskursiivisesti ja millaisin keskustelullisin keinoin coach kutsuu ja tukee asiakkaan ammatillista toimijuutta. Tutkimus nojaa subjektikeskeiseen sosiokulttuuriseen lähestymistapaan, jossa yksilö muokkaa ammatillista identiteettiään elämänsä näkökulmista käsin. Tulokset osoittavat, että ammatillinen toimijuus rakentui diskursiivisesti asiakkaan itsemäärittelyn, elämänsä historian ja sisäisten ristiriitaisuuksien sanoittamisen kautta. Coach tuki toimijuuden rakentumista avoimilla kysymyksillä, asiakkaan puheenvuorojen reformuloinneilla, käsitteiden täsmentämisellä ja asiakkaan kokemusten validoinnilla. Myönteinen palaute ja toisinaan vahvempaan ilmaisuun rohkaiseminen vahvistivat asiakkaan asemoitumista aktiivisena ammatillisena toimijana. Coaching-vuoropuhelu näyttäytyi yhteistyönä, jossa ammatillinen toimijuus oli samanaikaisesti keskustelun kohde ja sen tulos keskustelun aikana "tässä ja nyt". Tutkimus syventää ymmärrystä coachingin vuorovaikutuksellisesta laadusta ja sen merkityksestä ammatillisen toimijuuden tukemisen käytäntönä.

Psykologian menetelmät

Quantifying emotional synchrony between dogs and owners with heart rate variability

Aija Koskela, Jan Kujala, Heini Törnqvist, Virpi-Liisa Kykyri, Takefumi Kikusui & Miiamaaria Kujala

Emotional and behavioral synchrony foster closeness and trust in human attachment relationships, and dogs similarly form attachment bonds with their owners, showing coordinated behavior and hormonal responses. While heart rate variability (HRV) synchrony is a common index of emotional alignment, dog-human HRV synchrony has not previously been examined using methods standard in human research. This study applied the Surrogate Synchrony (SUSY) method to investigate whether moment-to-moment HRV synchrony occurs during natural dog-owner interaction. Electrocardiogram and 3D-acceleration data were collected simultaneously from 29 cooperative-breed dogs and their owners during free interaction, yielding 26 minutes of ECG data per participant. HRV synchrony was quantified across four time lags (0–20 s). All effect sizes differed significantly from zero, indicating weak but significant synchrony, with lag-20 effects smaller than those at 0 and 4 seconds. These findings suggest the presence of emotional synchrony in dog-owner relationships, resembling mechanisms seen in human attachment.

Medical Alert Dogs in the Rehabilitation of Patients with Complex Regional Pain Syndrome

Nona Borgström & Anna Hielm Björkman

Animal-assisted interventions are well established in healthcare as therapeutic approaches that utilize human-animal interactions to promote physical and psychological well-being. This study aims to investigate how the sensory and relational capabilities of medical pain alert dogs can be integrated into psychophysical physiotherapy to support patients with complex chronic pain conditions. This study within animal-assisted therapy conceptualises therapeutic effects co-produced through interactions between the tripartite patient, physiotherapist, and dog. The study involved four patients ($n = 4$) with chronic pain and included ($n=20$) intervention sessions. Data were collected using validated questionnaires, functional scales, pain assessment tools, and semi-structured interviews. This study contributes to

the field by exploring the effects of medical alert dogs. The findings suggest that medical pain alert dogs may benefit the rehabilitation of patients with chronic pain. Key findings indicate that patients received support in identifying paroxysmal pain and in learning non-pharmacological pain management techniques.

Kehityopsykologia

Developmental Pathways to Ontological Well-Being Through Identity and Authenticity

Evrin Su Güngören

Ontological well-being reflects individuals' sense of life continuity, existential meaning, and future orientation. Developmental research highlights parental attitudes as key influences on identity formation and self-development. This study examined whether identity foreclosure and authenticity fragility mediate the relationship between perceived parental control and ontological well-being in young adulthood. The sample consisted of 304 young adults aged 18–35 years. Data were collected through validated online self-report instruments measuring parental attitudes, identity foreclosure, authenticity fragility, and ontological well-being. Serial mediation analyses indicated that parental control predicted identity foreclosure, which was associated with increased authenticity fragility, particularly self-alienation. Self-alienation significantly predicted ontological vulnerability. Results suggest that developmental identity processes and authenticity experiences explain how parental control influences existential well-being. Findings contribute to developmental psychology and provide implications for preventive mental health interventions targeting identity and authenticity processes.

Opiskeluinnon ja -uupumuksen latenttien profiilien yhteydet OECD:n Onnellisen Elämän ulottuvuuksiin

Katja Upadyaya & Lauri Hietajärvi

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin suomalaisten nuorten opiskeluhyvinvoinnin (opiskeluinto ja -uupumus) latentteja profiileja sekä niiden yhteyksiä OECD:n onnellisen elämän ulottuvuuksiin. Tutkimus on osa kansainvälistä vertailevaa PISA-tutkimusta, johon suomalaiset nuoret myös osallistuivat. Tutkimusaineisto on peräisin PISA 2022 tutkimuksesta, jossa Suomessa mitattiin OECD:n onnellisen elämän indikaattorien lisäksi opiskeluinnostusta ja opiskelu-uupumusta. Tutkimukseen osallistui 7608 nuorta eri puolilta Suomea (50,3 % tyttöjä, ikä M=15,7 vuotta). Latenttien profiilien analyysillä tunnistettiin homogeenisia oppilasryhmiä opiskelu-uupumuksen ja -innon tasojen perusteella. Lopullinen malli koostui neljästä profiilista: innostuneet opiskelijat (60 %), uupuneet opiskelijat (25 %), sekä innostuneet

että uupuneet opiskelijat (9 %) ja kyyniset opiskelijat (6 %). Tunnistetut hyvinvointiprofiilit erosivat merkittävästi onnellisen elämän indikaattoreiden ja sukupuolen suhteen. Tulokset auttavat nuorten hyvinvoinnin erojen tunnistamisessa ja hyvinvoinnin polarisaation ehkäisemisessä.

Digitaalisen median käyttö ja sosio-emotionaalinen kehitys lapsuudessa – vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen merkitys

Anni-Veera Valpas, Katja Tervahartiala, Hetti Lahtela, Jani Kajanoja, Hasse Karlsson, Linnea Karlsson, Laura Perasto, Niina Junttila, Saara Nolvi & Raija Hämäläinen

Digitaalisen median käytön vaikutus lasten kehitykseen on erittäin ajankohtainen aihe, ja siihen liittyvien tutkimusten määrä on kasvanut viime vuosina. Tästä huolimatta pitkän aikavälin vaikutuksista tiedetään toistaiseksi vähän. Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella lasten digitaalisen median käyttöä 2-9-vuotiaana ja sen yhteyksiä heidän sosio-emotionaaliseen kehitykseen. Lisäksi tarkastellaan lasten ja vanhempien välistä vuorovaikutusta; muuttaako sensitiivinen vanhemmuus digitaalisen median käyttöä ja suojaako se mahdollisilta haittavaikutuksilta? Tutkimus on osa meneillään olevia FinnBrain Syntymäkohorttitutkimusta sekä InterLearn huippututkimusyksikköä. Tutkimukseen osallistuu noin 600 lasta. Vanhemmilta on kysytty tietoja lasten digitaalisen median käytöstä eri ikäasteissa lapsuudessa ja lisäksi on kartoitettu lapsen sosio-emotionaalista kehitystä (MASK, SDQ). Lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutusta on videoitu 2.5-, 5- ja 9-vuotiaana tutkimuskäynneillä. Lapset itse raportoivat digitaalisen median käyttöä ja sosio-emotionaalisia taitojaan 9-vuotiaana. Tutkimuksen alustavia tuloksia tullaan esittelemään kongressissa.

Emotional-Behavioral Profiles at School Entry and Associations with Early Academic Emotions and Skills

Lassi Kannel, Tuija Aro, Paavo Leppänen & Juho Polet

Koulun alku on keskeinen vaihe, jossa lasten emotionaaliset ominaisuudet ja akateeminen suoriutuminen alkavat jäsentymään. Väitöskirjani toisessa artikkelissa (N = 801) tunnistin latenttiprofiilianalyysillä neljä tunne-käyttäytymisen profiilia ensimmäisen kouluvuoden alussa: Normatiivinen, Externalisoiva, Internalisoiva ja Komorbidi. Aiemmistä tutkimuksista poiketen profiilit erosivat

vertaissuhdeongelmien ja prososiaalisuuden osalta vain vähän. Profiilien välisiä eroja tarkasteltiin suhteessa varhaisiin luku- ja matematiikkataitoihin sekä koulua ja oppimista kohtaan koettuihin akateemisiin tunteisiin. Tulokset osoittivat, että Normatiivinen profiili erottui myönteisempien akateemisten tunteiden ja vahvempien varhaisten taitojen kautta. Externalisoivassa ja erityisesti Komorbidissa profiilissa lapset ilmensivät enemmän kielteisiä tunteita sekä heikompia taitoja. Internalisoiva profiili sijoittui näiden väliin korostuen myönteisissä tunteissa, mutta ei taidoissa. Havainnot korostavat, että jo koulun alkaessa lasten emotionaalisiin profiileihin on tunnistettavissa, ja niillä on yhteyksiä akateemisiin tunteisiin ja taitoihin. Varhainen profilointi voi tukea ajoissa kohdennettuja, ennaltaehkäiseviä interventioita ja kohdentaa huomion suotuisan kehityksen kannalta oleellisiin seikkoihin, kuten positiivinen koulusuhtautuminen.

UUSI Aistiyliherkkyyksien rooli ruutuajan ja psyykkisten oireiden välisessä yhteydessä

Anna Korkiakoski, Mirka Hintsanen, Marja-Leena Mattila & Katja Jussila

Kasvava tutkimusnäyttö viittaa siihen, että runsas ruutu-aika liittyy aistisäätelyn poikkeavuuksiin ja aistiyliherkkyyteen. Sekä ruutu-aika että aistiyliherkkyys näyttävät olevan myös yhteydessä psyykkiseen oirehdintaan. Aistiyliherkkyyden mahdollista roolia tämän yhteyden moderoina ei ole vielä tutkittu. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ruutuajan yhteyksiä aistiyliherkkyyksiin ja internalisoiviin ja eksternalisoiviin oireisiin sekä tutkia, moderoivatko aistiyliherkkyydet ruutuajan ja oireilun välisiä yhteyksiä. Tutkimukseen osallistui 297 lasta, iältään 5–12 vuotta. Mittareina käytettiin standardoituja vanhemman kyselylomakkeita (Sensory Processing Measure, SPM-2; Child Behavior Checklist, CBCL). Regressioanalyysien mukaan suurempi ruutu-aika oli yhteydessä korkeampaan aistiyliherkkyyteen eri aistimodaaliteeteissa ja internalisoiviin oireisiin. Aistiyliherkkyys puolestaan oli johdonmukaisesti yhteydessä sekä internalisoiviin että eksternalisoiviin oireisiin. Moderaatioanalyysit viittasivat siihen, että aistiyliherkkyys muokkaa ruutuajan ja eksternalisoivien oireiden välistä yhteyttä: suurempi ruutu-aika oli yhteydessä vähäisempiin eksternalisoiviin oireisiin lapsilla, joilla aistiyliherkkyys oli korkeampaa. Vastaavaa yhteyttä ei havaittu matalamman aistiyliherkkyyden ryhmässä. Alustavat tulokset viittaavat siihen, että yksilölliset erot aistiprosessoinnissa voivat olla keskeisiä tekijöitä ruutuajan ja käyttäytymisen välisten yhteyksien ymmärtämisessä.

From Spending to Sustainability: Predictors of Sustainable Financial Literacy Among Finnish Youth

Eija Juntunen, Terhi-Anna Wilska, Katja Upadyaya, Essi Pöyry & Nina Heräjärvi

Today's youth are facing complex economic environments where technology, media, and consumption options challenge their financial decision-making (Netemeyer et al., 2024; Ranta, 2022). Little is known about how young people integrate financial decisions with ecological and social responsibility. This study examines predictors of sustainable financial literacy (financial knowledge, money management, environmental responsibility, and social responsibility) among Finnish youth (N = 1,820). Using SEM, we investigated how socioeconomic background, learning channels, and materialism predict sustainable financial literacy. Data were collected in 2024 as part of the Financial Literacy Barometer for Young People. Preliminary results suggest that materialism predicted lower scores across all outcomes. Social learning and school-based instruction supported money management and financial knowledge. Gender, age, and parental education were significant predictors. Explained variance ranged between 8–23%, indicating diverse influences on sustainable financial literacy. Findings offer insights for financial education policy and sustainable development curricula supporting responsible financial agency in youth.

Pilottitutkimus: Tunnepitoisten kemosignaalien vaikutus kasvonilmeiden havaitsemiseen vauvaiässä

Mikko Peltola, Janina Tarkkio, Venla Kamppari, Oleg Spakov, Jani Lylykangas & Veikko Surakka

Eri tunnekokemusten aikana kehosta erittyy hien ja hengityksen aikana kemiallisesti toisistaan erottuvia yhdisteitä, eli hajuaistin välityksellä aivoihin kulkeutuvia kemosignaaleja. Aiempi tutkimus on osoittanut erityisesti pelkoon ja jännittyneisyyteen liittyvien kemosignaalien vaikuttavan aikuisten aivotoimintaan, fysiologisiin vasteisiin ja tunteiden havaitsemiseen, mutta niiden merkitystä varhaislapsuudessa ei tunneta. Tässä pilottitutkimuksessa pyrittiin ensimmäistä kertaa selvittämään, vaikuttavatko pelkoon liittyvät kemosignaalit tunteiden havainnointiin ja tarkkaavaisuuteen jo vauvaiässä. Kahdeksan kuukauden ikäisten vauvojen (n=28)

hengitysilmaan tuotettiin ilmanpainelaitteen avulla aikuisilta miehiltä pelko- ja neutraalitalanteissa kerättyjä hikinäytteitä samalla, kun vauvoille esitettiin ruudulla pelkoa ja iloa ilmaisevia kasvonilmeitä. Tarkkaavaisuutta pelokkaiisiin ja iloiisiin kasvoihin mitattiin katseen suuntautumisenopeuden, -todennäköisyyden ja suhteellisen katseluajan avulla. Tulosten perusteella altistus pelottavan tilanteen aikana kerätyille hikinäytteille nopeutti vauvojen tarkkaavuuden suuntautumista pelokkaiisiin kasvoihin. Sen sijaan vaikutuksia suhteelliseen katselu aikaan tai ensimmäisen katse suunnan todennäköisyyteen ei havaittu. Pilottitutkimuksen tulokset eivät tuottaneet vahvaa näyttöä kemosignaalien vaikutuksesta vauvaiässä, mutta kannustavat lisätutkimuksiin, joissa hyödynnetään kontrolloidumpia koeasetelmia ja kehon fysiologisten vasteiden mittausta.

Persoonallisuuspsykologia

Koiran ohjaajan ja koira-omistaja-suhteen vaikutus hajuetsintätehtävään

Päivi Berg

Hajuetsintätehtävässä koira etsii kohdehajua ja ohjaaja ohjaa koiran suoritusta. Tässä tutkimuksessa selvitettiin 1) omistajan ja vieraan ohjaajan vaikutusta koiran autonomisen hermoston reaktioihin hajuetsintätehtävässä 2) koira-omistaja-suhteen (MDORS; tunneside ja koira rasitteena -faktorit) ja omistajan temperamentin (ATQ-R, negatiivinen affektiivisuus) yhteyttä Nosework-kilpailun kokonaissuoritusajaksi. 37 koira suoritti saman hajuetsintätehtävän omistajansa ja vieraan ohjaajan kanssa. Koirilta ja ohjaajilta mitattiin sydänsähkökäyrä 5 min ennen ja 5 min jälkeen hajuetsintätehtävän. Keskisykkeen muutos (jälkeen-ennen) korreloi koiran ja omistajan välillä ($p = .507$, $p = .004$, $R^2 = .26$; Spearman), muttei koiran ja vieraan ohjaajan välillä ($p = .116$, $p = .548$). Koirakoista 30 osallistui myöhemmin Nosework-kilpailuun, jonka kokonaissuoritusajaksi MDORS-faktoreilla ja omistajan negatiivisella affektiivisuudella oli yhdysvaikutukset (koira rasitteena x negatiivinen affektiivisuus; $F(3,26) = 5.77$, $p = .004$; tunneside x negatiivinen affektiivisuus ($F(3,26) = 5.15$, $p = .006$). Tulokset viittaavat siihen, että ohjaajalla on yhteys koiran autonomisen hermoston reaktioihin sekä Nosework-kokeen suoritusajaksi.

Psykologisten perustarpeiden tukeminen koulussa: Datan soveltaminen oppimisen ja hyvinvoinnin edistämiseen

Sami Määttä

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan itsemäärämisteorian (SDT) soveltamista Edulyzer-dashboardin tuottamaan reaaliaikaiseen oppilasdataan. Itsemäärämisteorian käsitteistä tutkitaan psykologisten perustarpeiden – autonomian, kykenevyyden ja yhteenkuuluvuuden – sekä Frank Martelan tutkimuksiin pohjautuva hyvän tekemisen (beneficence) kokemusta. Tutkimuksessa etsitään kriittisiä kynnyksarvoja, jotka indikoivat heikentyneitä motivaatiota tai hyvinvoinnin riskejä. Tutkimuksessa tarkastellaan, miten perustarpeiden tyydyttyminen näyttäytyy eri ikäryhmissä ja miten kokemukset ryvästyvät yksilö-, luokka- ja koulutasoilla. Tavoitteena on ymmärtää, miten kerättyä dataa voidaan hyödyntää käytännön pedagogisessa työssä ja kouluyhteisön kehittämisessä. Esityksen analyysit ovat parhailaan käynnissä. Posterissa esitellään teoreettinen viitekehys, Edulyzer dashboard-

näkymän kehitysprosessia sekä alustavia suuntaviivoja siitä, miten systemaattinen hyvinvointidata voi auttaa opettajia tunnistamaan tuen tarpeet ja vahvistamaan oppilaiden kukoistusta tukevaa toimintakulttuuria.

Kliininen psykologia

Korkeakouluopiskelijoiden sosiaalinen ahdistus ja sen hoito

Siiri Lampela, Venla Karppinen, Mauri Marttunen & Klaus Ranta

Sosiaalisen ahdistuksen oireet ovat yleistyneet korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Sosiaalinen ahdistus määritellään negatiivisen arvioinnin pelkona, joka aiheuttaa yksilölle kärsimystä ja toimintahaittaa sosiaalisissa tilanteissa. Kehitimme lyhyen, viiden käynnin intervention korkeakouluopiskelijoiden sosiaaliseen ahdistukseen (Opiskelijoiden Tosi minä- treeni; O-TMT). Tutkimuksessa kuvaamme hoidon soveltuvuutta ja hyödyllisyyttä opintopsykologien, psykologiharjoittelijoiden ja psykologian maisterivaiheen opiskelijoiden toteuttamana.

Osallistajat (n = 18, naisia 100 %, keski-ikä 25,5 vuotta) rekrytoitiin Tampereen yliopistosta vuosina 2024–25. Osallistujilla oli voimakasta sosiaalista ahdistusta, joka vaikeutti heidän toimintakykyään (e.g., opinnoissa etenemistä). Hoidon soveltuvuutta opiskelijoille ja hoidon toteuttajille mitattiin soveltuvuushaastattelulla. Hoidon hyödyllisyyttä mitattiin seuraavilla itsearviointimittareilla: SPIN (sosiaalisen ahdistuksen oireet), SAFE (sosiaaliseen ahdistukseen liittyvä turvakäyttäytyminen), NSPS (negatiiviset minä- uskomukset), SCS-SF (itsemyötätunto), PHQ-9 (mieliala- oireet), sekä CORE-10 (yleinen hyvinvointi).

Hoitoon osallistuvat opiskelijat ja hoitoa toteuttavat ammattilaiset arvioivat hoidon soveltuvaksi ja hyödylliseksi opiskelijoiden sosiaalisen ahdistuksen hoitoon. Pisteet kaikissa itsearviointilomakkeissa laskivat merkitsevästi, lukuun ottamatta PHQ-9:ssä.

O-TMT vaikuttaa soveltuvan toteutettavaksi opiskelijoiden tuen ja ohjannan palveluissa opintopsykologien, psykologian harjoittelijoiden, sekä psykologian maisterivaiheen opiskelijoiden toteuttamana.

Käyttäytymisen tukeminen ja interventiovaste Check-In Check-Out -menetelmällä suomalaisissa kouluissa ja varhaiskasvatusyksiköissä

Mika Paananen

Käyttäytymiseen ja itsesäätelyyn liittyvät ongelmat ovat yleisiä kouluissa sekä varhaiskasvatuksen ympäristöissä, ja ne vaikuttavat kielteisesti sekä henkilökunnan että lasten hyvinvointiin. Perinteisesti käyttäytymispsykologiset menetelmät, jotka perustuvat käyttäytymistä edeltävien tilannetekijöiden muokkaamiseen ja

palautteen tietoiseen käyttöön, ovat osoittautuneet tehokkaiksi lasten myönteisen käyttäytymisen tukemisessa ja ongelmallisen käyttäytymisen vähentämisessä. Yksi edellä kuvatun suuntauksen mukainen interventio on Check In Check Out (CICO) -tukimalli, jota käytetään laajalti positiivisen käyttäytymisen tuen (PBS; Suomessa Prokoulu) kouluissa oppilaille, jotka eivät hyödy riittävästi yleisestä tuesta ja tarvitsevat yksilöllistä käyttäytymisen tukea. Suomalaisissa peruskouluissa ja varhaiskasvatusympäristöissä tehdyt tutkimukset viittaavat siihen, että CICO tuen avulla voidaan tehokkaasti vähentää lasten häiritsevää käyttäytymistä ja lisätä myönteistä sosiaalista tilannekäyttäytymistä. Tässä esityksessä esitellään suomalaisten CICO-tutkimusten keskeiset tulokset sekä tuen vaikutusten taustalla oletetut mekanismit.

PROCEED: Prosessipohjainen kompetenssin arviointimenetelmä psykoterapeuttien ja psykologien taitojen tason ja taitojen kehittymisen arvioimisen tueksi

Iida Laiho, Katariina Keinonen, Simone Gorinelli, Essi Sairanen, Stefan G. Hofmann, Joseph Ciarrochi & Martti T. Tuomisto

Empiirinen tutkimus, joka osoittaisi terapeutin osaamisen merkityksen onnistuneelle intervention toteutukselle, on edelleen rajallista. Saatavilla oleva näyttö viittaa siihen, että osaamisen vaihtelu ei useinkaan ole yhteydessä hoitotulosten vaihteluun. Luotettava terapeutin osaamisen arviointi edellyttää kuitenkin huolellisesti validoituja arviointimenetelmiä, joilla voidaan tunnistaa eroja noviisien ja eksperttien välillä ja havaita jatkokoulutautumisen aikainen taitojen kehittyminen ja jotka soveltuvat erilaisiin koulutuskonteksteihin. Suomen Akatemian rahoittama PROCEED-tutkimushanke (Process-Based Competence Evaluation Method to Establish Evidence-Based Dissemination Practices) vastaa näihin haasteisiin kehittämällä ja validoimalla uuden prosessipohjaisen kompetenssitehtävän (PBCT) sekä sitä täydentävän itsearviointimenetelmän. Prosessipohjaisen terapian periaatteisiin perustuva PBCT-tehtävä operationalisoi terapeutin taitavuuden kykyä tunnistaa asiakkaiden yksilöllisiä tarpeita sekä terapeutin käyttämiä taitoja, tavoitteita ja vuorovaikutusta simuloituissa terapiakeskusteluissa, jotka kattavat useita kognitiivisten käyttäytymisterapioiden ydinkompetensseja. Proceed-hankkeen ensimmäiset vaiheet keskittyvät uuden kompetenssitehtävän validointiin. Kolmannessa vaiheessa menetelmää hyödynnetään kompetenssin yhteyden osoittamiseksi lyhyen psykologisen intervention tuloksellisuuteen psykologian opiskelijoiden toteuttamissa

transdiagnostisissa interventioissa, joissa sovelletaan prosessipohjaisen kognitiivisen käyttäytymisterapian periaatteita ja menetelmiä.

Kuntoutuspsykoterapian vaikutukset asiakkaiden kokemina

Anni Villanen, Johanna Stenberg, Johanna Korkeamäki, Micaela Martelius, Timo Ilomäki & Hanna Rinne

Kelan korvaama kuntoutuspsykoterapia on tarkoitettu 16–67-vuotiaille, joilla mielenterveyden häiriö uhkaa työ- tai opiskelukykyä. Aiempaa tutkimusta kuntoutuspsykoterapian vaikutuksista asiakkaiden itsensä kokemina on vähän. Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa, minkälaisia vaikutuksia asiakkaat kuvailevat kokeneensa kuntoutuspsykoterapiasta sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä.

Tutkimuksen aineisto kerättiin osana Kelan kuntoutuspsykoterapian kehittämishanketta ja koostui lomakekyselystä kuntoutuspsykoterapiaa vuosina 2020–2025 saaneille, joita kyselyyn vastasi 820. Analyysimenetelmänä käytettiin teemanalyysia.

Alustavassa analyysissa asiakkaiden kuvailemissa kuntoutuspsykoterapian hyödyissä korostuivat itsetuntemuksen, työkyvyn ja omien rajojen asettamisen vahvistuminen. Terapian kielteisistä vaikutuksista nousivat esille erityisesti korkeat kustannukset, aikataulullinen sitovuus sekä terapiatyöskentelyn kuormittavuus. Moni asiakas kuvaili terapian hyötyjen säilyneen tai vahvistuneen kuntoutuspsykoterapiajakson päättymisen jälkeenkin esimerkiksi terapiasta opittujen taitojen hyödyntämisenä tai muuttuneena suhteena itseen. Joillain terapian hyödyt olivat ilmenneet pitkänkin ajan kuluttua kuntoutuspsykoterapiajakson päättymisestä esimerkiksi terapiassa käsiteltyjen asioiden kirkastumisena tai kykynä selviytyä myöhemmin kohdatusta kriisistä. Myös kielteiset kokemukset kuntoutuspsykoterapiasta saattoivat vaikuttaa asiakkaaseen pitkään terapian päätyttyä esimerkiksi luottamuksenpuutteena. Tulokset laajentavat käsitystä yksilöllisistä lyhyt- ja pitkäjännitteisistä muutoksista, joita kuntoutuspsykoterapia mahdollistaa.

Kuntoutuspsykoterapiaan hakeutumisen haasteet

Micaela Martelius, Johanna Stenberg, Anni Villanen, Johanna Korkeamäki, Timo Ilomäki & Hanna Rinne

Aiempi tutkimusnäyttö tukee kuntoutuspsykoterapian tehokkuutta kuntoutusmuotona työ- ja toimintakyvyn edistämiseksi. Jotta psykoterapiaan hakeutumista voidaan sujuvoittaa entisestään sitä tarvitseville, tämänhetkisten hakeutumiseen liittyvien haasteiden tunnistaminen on tärkeää. Tutkimuksessa selvitetään viimeisen viiden vuoden aikana Kelan kuntoutuspsykoterapiassa käyneiltä asiakkailta heidän kokemuksiaan psykoterapiaan hakeutumisen haasteista ja hakeutumisprosessin kehitystarpeista. Kyselyyn vastasi 820 asiakasta. Alustavien tulosten mukaan asiakkaat raportoivat kuntoutuspsykoterapiaan hakeutumisen haasteina olleen mm. liian vähäisen tuen saaminen monivaiheiseen hakuprosessiin, kuntoutuspsykoterapian korkeat kustannukset sekä sopivan terapeutin löytämisen vaikeus. Vastaajista 63 % raportoi käyttäneensä eri tuki- tai hoitopalveluita vähintään vuoden ennen kuntoutuspsykoterapiaa samoihin syihin, joiden vuoksi hakeutui kuntoutuspsykoterapiaan. Vastaajista yli neljäsosa koki saaneensa riittämättömästi tietoa kuntoutuspsykoterapian hakemisesta. Vastaajista 88 % oli sitä mieltä, että pääsyä kuntoutuspsykoterapiaan tulisi nopeuttaa. Kuntoutuspsykoterapiaan hakeutumisen pullonkaulojen tunnistaminen edesauttaa prosessin kehittämistä tehokkaamman ja nopeamman avun tarjoamiseksi ja siten työ- ja toimintakyvyn parantamiseksi. Jatkossa tarkastelemme, miten koetut haasteet eroavat eritaustaisten asiakkaiden välillä. Tämä lisää ymmärrystä mahdollisten kohdennettujen tukitoimien kehittämisen tarpeesta jatkossa.

Socioeconomic disparities in mental health care beyond treatment initiation: a longitudinal register linkage study

Marie Halme, Paula Salo, Katriina Heikkilä & Jenni Ervasti

Socioeconomic disparities in access to mental health care have been observed in previous studies. Less information exists about the impact of socioeconomic factors on patient pathways in mental health care beyond treatment initiation. In this study, a sample of 29897 working age adults from the 2016 survey wave of the Finnish Public Sector study was used to examine the associations between socioeconomic status (SES) and the initiation and continuation of psychotropic medication, psychotherapy, and hospital admissions during a 7-year period. Compared to high SES, low SES was associated with a higher risk of initiating psychotropic treatment and hospital admissions, and a lower risk of initiating psychotherapy. In addition, low SES was also associated with lower risk of initiating psychotherapy after previous psychotropic treatment. Results suggest that socioeconomic disparities in

care initiation and continuation by service and treatment type exist in the Finnish working-age population.

Liikuntapsykologia

Nuorten urheiluseuratoiminnassa koetun henkisen väkivallan yhteys yksinäisyyden kokemukseen

Tuuli Metsäaro & Verna Honkonen

Sekä henkisen väkivallan että yksinäisyyden kokemuksilla tiedetään olevan negatiivisia seurauksia nuorten hyvinvoinnille, ja siksi niiden tutkiminen on urheiluseuratoiminnassa tärkeää. Tutkimuksemme oli tietäkäsemme ensimmäinen, jossa tarkasteltiin nuorten urheiluseuratoiminnassa koetun henkisen väkivallan ja yksinäisyyden kokemuksen välistä. Lisäksi tutkimme, onko urheiluseuratoiminnan tavoitteellisuus yhteydessä henkisen väkivallan ja yksinäisyyden kokemukseen, sekä onko näiden kokemusten välinen yhteys erilainen eri tavoitteellisuuden tasoilla. Tutkimuksemme toi myös uutta tietoa henkisen väkivallan tekijän yhteydestä yksinäisyyden kokemukseen vertailemalla vertaista ja valmentajaa väkivallan tekijöinä. Tutkimuksemme aineisto on kerätty vuonna 2022 osana LIITU-tutkimushankkeen viidettä kohorttia. Kyselytutkimuksessa kerättiin tietoa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä. Otoksemme koostui kyselyhetkellä urheiluseurassa harrastavista 7.- ja 9.-luokkalaisista nuorista ($n = 1086$). Analyysimenetelminä käytimme riippumattomien otosten t-testiä, yksisuuntaista ja kaksisuuntaista varianssianalyysia (ANOVA) sekä Spearmanin korrelaatiokerrointa. Tulokset osoittivat, että henkistä väkivaltaa kokeneet nuoret kokivat enemmän yksinäisyyttä kuin nuoret, jotka eivät olleet kokeneet henkistä väkivaltaa. Henkisen väkivallan ja yksinäisyyden kokemusten välinen yhteys oli samanlainen eri tavoitteellisuuden tasoilla. Vertaisen ja valmentajan toimesta henkistä väkivaltaa kokeneet nuoret eivät eronneet toisistaan yksinäisyyden kokemuksissa. Urheilun tavoitteellisuus oli yhteydessä vähäisempään yksinäisyyteen, mutta se ei ollut yhteydessä henkisen väkivallan kokemukseen. Tutkimuksemme toi esille, että sekä henkisen väkivallan että yksinäisyyden kokemukset kasautuvat usein samoille urheiluseuratoiminnassa mukana oleville nuorille. Tämä korostaa tarvetta tunnistaa ja ennaltaehkäistä näitä kokemuksia.

Feel the Beat, Not the Burn: Examining Self-Selected Music in Time-to-Exhaustion Cycling Trials

Andrew Danso

The present study examined the effects of self-selected music on exercise tolerance during endurance cycling. Recreationally active adults ($N = 29$) completed two time-to-exhaustion (TTE) trials at ~80% of peak power output under counterbalanced conditions: music (self-selected, 120–140 bpm) and no-music. Participants cycled longer with music ($M = 35.61$, $SD = 14.01$ min) than without ($M = 29.80$, $SD = 11.47$ min), $t(28) = 3.62$, $p = .001$, $d_z = 0.67$. Heart-rate (HR) analyses showed greater cumulative cardiovascular load under music (AUC +15.4% vs no-music; $t(26) = 2.40$, $p = .024$), and a small isotime HR increase (+2.9 bpm, ~+1.9%; $t(26) = 2.75$, $p = .011$). Music also extended the time participants tolerated suprathreshold effort ($p < .001$). Despite longer performance, terminal responses (%HRmax, %VO₂peak, RPE, lactate) were similar (all $p > .15$). Results support the notion that self-selected music may facilitate tolerance of sustained effort.

Sosiaalipsykologia

Learning Robots Cashiers and Customers' Moral Intentions in Shopping Scenarios

Paolo Buttazoni, Marianna Drosinou, Paavo Rinkkala & Michael Laakasuo

Two online survey-based experiments examined participants' moral intentions to report billing errors in retail scenarios. Study 1 (N = 478) was a 3 (Agent: human cashier, automated robot, self-checkout machine) × 2 (Learning: present, absent) between-subjects survey. Vignettes described a billing error made by the agent, being able or unable to learn. Study 2 (N = 474) used a similar design, additionally manipulating descriptive norms (high, low, or unspecified proportion of customers reporting errors). In both studies, participants rated their intention to report the error and completed the Short Dark Triad questionnaire. Results showed agents described as able to learn from reported errors eliciting stronger intentions to report billing mistakes, but only for the robot cashier. No significant differences emerged between cashier types nor norm conditions. Higher Machiavellianism and psychopathy predicted lower moral intentions across agents, whereas narcissism predicted higher moral intentions for the human but not the robot cashier.

Terveyspsykologia

Itsemyötätunnon ja myötätunnon rooli lapsuuden painoindeksin ja aikuisiän painon yhteydessä

Moona Rannankari, Mirka Hintsanen, Katja Jussila & Sylvain Sebert

Lapsuuden painoindeksi (BMI) ennustaa aikuisiän painoon liittyviä mittareita, mutta psykologisten tekijöiden suojaava rooli tässä yhteydessä on vielä epäselvä. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin, miten itsemyötätunto ja myötätunto ovat yhteydessä aikuisiän painomittareihin sekä moderoivatko ne lapsuuden BMI:n ja aikuisiän painomittareiden välistä yhteyttä. Aineistona oli Pohjois-Suomen syntymäkohortti 1986 (n = 1 592). Itsemyötätuntoa ja myötätuntoa mitattiin Self-Compassion Scale-Short Form- ja Dispositional Positive Emotion Scale -mittareilla. Aikuisiän BMI, vyötärö-pituussuhde (WHtR) ja vyötärö-lantiosuhde (WHR) arvioitiin kliinisin ja itsearvioiduin mittauksin. Lapsuuden pituus ja paino raportoitiin 7-vuotiaana vanhempien toimesta.

Regressioanalyysit osoittavat, että korkeampi itsemyötätunto on yhteydessä matalampiin aikuisiän painomittareihin miehillä, kun taas korkeampi myötätunto ennustaa matalampaa BMI:tä ja WHtR:ää naisilla. Moderaatioanalyysien mukaan miehillä korkeampi itsemyötätunto heikentää lapsuuden BMI:n yhteyttä aikuisiän WHtR:ään ja WHR:ään, kun taas naisilla korkeampi itsemyötätunto ja myötätunto vahvistavat lapsuuden BMI:n yhteyksiä aikuisiän BMI:hin ja WHtR:ään.

Tulokset viittaavat siihen, että myötätuntoon liittyvät piirteet vaikuttavat painon kehitykseen monimutkaisin ja sukupuolittunein tavoin eivätkä ne ole yksiselitteisesti suojaavia.

Neuropsychologia

Passive exposure to speech sounds modifies change detection brain responses in adults

Kaijun Liang, Qin Li, Jari L. O. Kurkela, Simo Monto, Jarmo A. Hämäläinen, Xueqiao Li & Piia Astikainen

Adults can learn foreign phonetic features, but few studies have tracked this process over multiple days using both behavioral and brain measures. This study examined how four days of exposure to Chinese Mandarin tones on the vowel /a/ in native Finnish speakers. During four days, participants completed a 25-minute passive listening session and a 45-minute active listening task requiring responses to tone changes in every day. The results shown the accuracy from behavioral responses was improved after the first day, and reaction times were faster on Days 3 and 4 compared to Day 1. In terms of neural activity, the M200 component (related to N2b) increased during active listening on Days 2 and 3, while the M350 (related to P3b) showed no significant change. During passive listening, the M215 response (related to MMN) increased after Day 1 and then remained almost stable. Overall, a single day of exposure to unfamiliar foreign speech sounds can already affect both behavioral and neural responses.