

Nuorten ja perheiden hyvinvointia voidaan vahvistaa positiivisen psykologian interventtioiden avulla



MARI LAAKSO

FT, YTM
projektitutkija, Itla ja
yliopistonopettaja,
Jyväskylän yliopisto,
Kasvatustieteiden laitos

Väitöskirjatyöni aihe – lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointi – koskettaa tavalla tai toisella suurinta osaa meistä. Kysyessäni teini-ikäiseltä lapseltani, miten lapset ja nuoret voivat suomalaisessa nyky-yhteiskunnassa, sain vastaukseksi: ”Riippuu vähän. Toisilla menee hyvin ja toisilla huonosti. Siihen liittyy ikä, koulu, kaverisuhteet ja parisuhdehommatkin voi vaikuttaa.” Näihin lauseisiin nuoreni sai kiteytettyä paljon asiaa. Tutkimustenkin mukaan lasten ja nuorten hyvinvointi on jakautunutta.

Suurin osa suomalaisista lapsista ja nuorista voi hyvin ja voi jopa kukoistaa. Esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen joka toinen vuosi toteuttaman valtakunnallisen Kouluterveyskyselyn vuoden 2021 tulosten mukaan 10–12-vuotiaista oppilaista 85 prosenttia ilmoitti olevansa tyytyväisiä elämäänsä. Kyselyyn vastasi vajaat 110 000 oppilasta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL], 2021b.) Muutamaa vuotta vanhemmilla, 14–16-vuotiailla oppilailla osuus oli pienempi, sillä 68 prosenttia vastaajista oli tyytyväisiä elämäänsä. Kyselyyn vastasi noin 94 000 oppilasta. (THL, 2021a.)

Jatkumon toisessa päässä ovat ne lapset ja nuoret, jotka kokevat mielenterveydessään haasteita. Mielenterveysongelmien suuri esiintyvyys lapsilla ja nuorilla on suuri huolenaihe sekä maailmanlaajuisesti että Suomessa. COVID-19-pandemia pahensi tilannetta entisestään, ja esiintyvyys kasvoi huomattavasti. Kansainväliset ja suomalaiset tutkimukset osoittavat, että noin joka viides tai jopa neljäs nuori kohtaa mielenterveysongelmia, kuten masennusta ja ahdistuneisuutta. Esiintyvyys on yleisempää tytöillä. (Racine ym., 2021; THL, 2021a, 2021b.)

Kouluterveyskyselyn tulokset vuodelta 2021 osoittavat, että 10–12-vuotiaista oppilaista noin joka viides (22 %) oppilas oli kokenut mielialaongelmia tutkimushetkeä edeltäneen kahden viikon aikana, tytöistä joka neljäs (25 %) ja pojista noin joka viides (19 %). Vertailut aiempien vuosien tutkimustuloksiin osoittivat kasvavan trendin ja suuremmat prosenttiosuudet tyttöjen keskuudessa. Kun

kysyttiin ahdistusoireista, vähintään lieviä ahdistuneisuusoireita tutkimushetkeä edeltäneen kolmen kuukauden aikana ilmoitti kokeneensa neljäsosa (25 %) vastaajista, tytöistä kolmasosa (32 %) ja pojista noin kuudesosa (17 %) (THL, 2021b).

”Noin joka viides tai jopa neljäs nuori kohtaa mielenterveysongelmia, kuten masennusta ja ahdistuneisuutta.”

Tulokset 14–16-vuotiaiden osalta ovat samansuuntaisia. Vuonna 2021 noin neljäsosa (24 %) nuorista (tytöistä 34 %, pojista 14 %) raportoiti vähintään kaksi viikkoa kestäneistä masennusoireista. Mielialastaan huolissaan viimeisen 12 kuukauden aikana oli ollut jopa 36 prosenttia vastaajista: tytöistä reilu puolet (53 %), pojista noin kuudesosa (17 %). Kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta tutkimushetkeä edeltäneen kahden viikon aikana ilmoitti kokeneensa noin joka viides (19 %) nuori: tytöistä suurempi osuus eli 30 prosenttia ja pojista 8 prosenttia. (THL, 2021a.) Vuoden 2023 tulokset osoittavat kahden prosenttiyksikön nousua koko vastaajajoukossa ja neljän prosenttiyksikön nousua tyttöjen keskuudessa (THL, 2023). Vuosiin 2019 ja 2017 verrattuna kaikissa näissä muuttujissa havaittiin kasvavat trendit ja suuremmat prosenttiosuudet tyttöjen kuin poikien keskuudessa (THL, 2021a, 2021b).

Vaikka vuoden 2021 tiedot kerättiin COVID-19-pandemian aikana, kasvavat trendit sekä suuri psykologisten haasteiden ja ongelmien osuus erityisesti tyttöjen keskuudessa vaativat huomiota ja toimia. Tyttöjen haasteet tulivat selkeästi ilmi myös Maailman terveysjärjestö WHO:n kanssa yhteistyössä toteutettavassa Koululaistutkimuksessa. Vuonna 2022 Suomessa 13–15-vuotiaista tytöistä lähes joka viides (17–19 %) koki olevansa alakuloinen lähes päivittäin. Vuoteen 2018 verrattuna nousu oli 7–9 %. (Jyväskylän yliopisto, 2023.)

Toinen huolestuttava trendi on nuorten yksinäisyyden lisääntyminen ja yksinäisyyden aiheuttamat negatiiviset vaikutukset psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. WHO:n Koululaistutkimuksen tulokset osoittavat, että suomalaisista 11–15-vuotiaista nuorista noin 10–20 prosenttia koki toistuvaa yksinäisyyttä ja 12-vuotisen tutkimusjakson aikana usein toistuva yksinäisyys yleistyi (2006 11 %; 2018 15 %). Esiintyvyys oli yleisempää tytöillä ja 15-vuotiailla. Esimerkiksi vuonna 2018 jopa neljäsosa (25 %) 15-vuotiaista tytöistä koki yksinäisyyttä melko usein tai hyvin usein. (Lyyra ym., 2022). Vuonna 2022 useampi kuin joka neljäs 15-vuotias tyttö tunsi itsensä yksinäiseksi aina tai suurimman osan ajasta (Jyväskylän yliopisto, 2023).

Maailmanlaajuisista ja suomalaisista havainnoista voi päätellä, että lasten ja nuorten pahoinvoinnin ennaltaehkäisyyn ja hyvin-

voinnin edistämiseen voitaisiin kiinnittää paljon nykyistä enemmän huomiota. Nuoret tarvitsevat apua rakentaakseen positiivista mielenterveyttä eli taitoja tunnistaa, ymmärtää, ilmaista ja säädellä tunteita, nähdä vahvuuksia itsessään ja muissa, luoda ja ylläpitää terveitä ihmissuhteita sekä selviytyä vaikeuksista (Malti & Noam, 2016; Waters ym., 2022; Weare & Nind, 2011). Tämä tuntuu olevan entistä tärkeämpää maailmassa, jossa tulevaisuus tuo mukanaan kaikenlaisia haasteita. Näistä osa on luonteeltaan sellaisia, joihin yksilö voi vaikuttaa vain vähän tai ei lainkaan. Olemme todistanee tätä viime vuosien aikana kohdatessamme muun muassa pandemiaa, ilmastonmuutosta ja sotaa Ukrainassa.

”Nuoret tarvitsevat apua rakentaakseen positiivista mielenterveyttä eli taitoja tunnistaa, ymmärtää, ilmaista ja säädellä tunteita, nähdä vahvuuksia itsessään ja muissa, luoda ja ylläpitää terveitä ihmissuhteita sekä selviytyä vaikeuksista.”

Kaiken tämän lisäksi nuoruusvaiheeseen jo itsessään sisältyy paljon kehityksellisiä haasteita. Nuoret kohtaavat aivojen kypsymisen ja kehitysprosessien aiheuttamia muutoksia ja haasteita kognitiivisella, fyysisellä, sosiaalisella ja emotionaalisella alueella (Sawyer ym., 2012; Steinberg, 2005). Ei kuulosta mitenkään helpolta yhtäältä. Mutta muutokset tarjoavat myös mahdollisuuksia. Nuoruus ikävaiheena tarjoaa otollisen ajankohdan hyvinvointitaitojen oppimiseen kehittyvän kognitiivisen kypsyyden ja aivojen lisääntyneen muovautuvuuden myötä (Owens & Waters, 2020). Kouluilla on keskeinen rooli lasten ja nuorten positiivisen mielenterveyden rakentamisessa ja vahvistamisessa. Koulu konteksti onkin ihanteellinen paikka hyvinvointitaitojen harjoitteluun ja edistämiseen, koska kouluilla on tärkeä rooli lasten ja nuorten arjessa ja koulujen kautta tavoitetaan suurin osa lapsista ja nuorista. (Owens & Waters, 2020; Palomera, 2017.)

PERHEEN KUORMITUS HEIKENTÄÄ LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINTIA

Koulun lisäksi perheillä on erittäin tärkeä rooli lasten hyvinvoinnin edistämässä. Vanhemmuus vaikuttaa monin tavoin niin vanhemman kuin lasten hyvinvointiin (Stafford ym., 2015; Suldo & Fefer, 2013; Uusitalo-Malmivaara & Lehto, 2013). Vaikka nyky-yhteiskunnassamme monet asiat ovat hyvin, lasten ja lapsiperheiden hyvinvointi on jakautunut. Tämä jakautuminen näkyy selvästi kriisi- ja poikkeusoloissa, jolloin haitalliset seuraukset yleensä kasautuvat yhteiskunnan heikoimmassa asemassa oleville. Huolta aiheuttavat myös lapsuudessa koetun eriarvoisuuden tai köyhyyden pitkäaikaisvaikutukset sekä lapsiperheiden köyhyyden ylisukupolviset vaikutukset. (Valtioneuvosto, 2021.)

Rekisteripohjaisessa syntymäkohorttitutkimuksessa (N = 57 152) seurattiin Suomessa vuonna 1997 syntyneiden lasten elämäntilannetta täysi-ikäisyyteen asti. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että lähes puolet lapsista kasvoi perheystävällisessä, jossa perhettä oli kuormittanut vähintään yksi seuraavista tekijöistä: vanhempien matala

koulutustaso, pitkäaikainen toimeentulotuen saanti, vanhemman psykiatrisen diagnoosi tai muutokset perheolosuhteissa kuten vanhempien ero. Lapsista noin joka viidennen perhetaustaa kuormitti kaksi tai useampi tekijä. Vanhempia kuormittavien tekijöiden kasaantuminen heijastui lasten heikompaan terveyteen ja koulu- menestykseen. Myönteistä kuitenkin on, että hieman yli puolet (53%) lapsista sai viettää lapsuutensa perheystävällisessä, jossa perhettä ei kuormittanut yksikään edellä mainituista tekijöistä. (Ristikari ym. 2018.)

”Hukkuvatko vanhemman voimavarat muuhun kuin vanhempi-lapsisuhteen rakentamiseen?”

Vaikka vanhemmuus alkaa lapsen syntymän myötä, eivät vanhemmuuden taidot ilmesty tyhjästä. Olisikin tärkeää tukea vanhempia tässä vaativassa, mutta onneksi myös palkitsevassa roolissa. Jos arki on enimmäkseen täynnä haasteita ja murheita, olivatpa ne mittasuhteiltaan pieniä tai suuria, hukkuvatko vanhemman voimavarat muuhun kuin vanhempi-lapsisuhteen rakentamiseen? Kuten teini-ikäinen lapseni sanoi: ”Vanhemmuudessa on tärkeää rakkaus ja välittämisen tunne. Ja että rajoittaa lapselta asioita, pitää huolta.”

KEINOJA NUORTEN JA PERHEIDEN HYVINVOINNIN VAHVISTAMISEEN TARVITAAN – RATKAISUNA POSITIIVISEN PSYKOLOGIAN INTERVENTIOT?

Rakentaaksemme yhteiskuntaa, jossa voitaisiin luoda nykyistä yhtäläisemmät mahdollisuudet mielenterveydelle, tarvitaan enemmän ennaltaehkäiseviä ja mielenterveyttä tukevia keinoja. Positiivisesta psykologiasta sekä kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta kumpuavat teoriat ja näyttöön perustuvat menetelmät tarjoavat arvokasta ja täydentävää näkemystä, jonka avulla voidaan vahvistaa lasten, nuorten ja vanhempien hyvinvointia ja auttaa heitä toimimaan optimaalisesti sekä kukoistamaan. Positiivinen psykologia on laajentanut perinteisen psykologian näkökulmaa tutkimalla sitä, mikä ihmisissä on vahvaa ja hyvää sekä mikä tekee elämästä elämisen arvoista, ja keskittymällä niihin (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Positiivisen psykologian historialliset juuret voidaan jäljittää muinaiseen historiaan, mutta alan tieteellinen tutkimuksen aloittaminen ajoittuu 2000-luvun alkupuolelle.

Koulut hyötyisivät positiivisen psykologian ja psykoterapian näyttöön perustuvien teorioiden ja menetelmien sisällyttämisestä opetussuunnitelmaan ja päivittäiseen vuorovaikutukseen oppilaiden kanssa. Meta-analyysit ja katsausartikkelit ovat osoittaneet, että universaaleilla kouluissa toteutettavilla positiivisen psykologian interventioilla eli ohjelmilla on myönteinen vaikutus lasten ja nuorten hyvinvointiin (mm. Owens & Waters, 2020; Tejada-Gallardo ym., 2020). Myönteinen vaikutus on näkynyt muun muassa positiivisten tunteiden, itsetunnon, elämäntyytyväisyyden, prososiaalisen käyttäytymisen ja resilienssin vahvistumisena sekä masennuksen, stressin ja ahdistuksen vähentymisenä (Owens & Waters, 2020). Kuitenkin pitkäkestoisia ja sisällöltään monipuolisia kouluissa toteutettavia ohjelmia on erityisen vähän (Owens & Waters, 2020; Tejada-Gallardo ym., 2020).

Positiivisen psykologian interventioiden puolesta puhuu myös se seikka, että ne keskittyvät useimmiten ennalta ehkäiseviin ja tukeviin toimiin korjaavien toimien sijaan (Owens & Waters, 2020), mikä on tärkeää myös kansanterveydellisistä syistä (Hilli ym., 2017).

Vaikka lasten ja nuorten hyvinvoinnin parantamisessa kustannustehokkuuden ei pitäisi olla päällimmäisenä syynä, on yleisesti tunnettua, että sairastumisen ehkäiseminen on helpompaa ja kustannustehokkaampaa kuin sairauden korjaaminen ja psykkinen ahdingon vähentäminen (Hilli ym., 2017). Tärkeintä on kuitenkin se, että koulupohjaisilla positiivisen psykologian interventioilla on monia tärkeitä vaikutuksia lasten ja nuorten elämän sen hetkeen ja pitkäaikaiseen kehitykseen (mm. Owens & Waters, 2020; Palomera, 2017; Tejada-Gallardo ym., 2020). Lisäksi ehkäisevien ja hyvinvointia tukevien keinojen avulla voidaan katkaista ylisukupolvisia ongelmaketjuja ja ehkäistä syrjäytymistä (Hilli ym., 2017).

”Koulut hyötyisivät positiivisen psykologian ja psykoterapian näyttöön perustuvien teorioiden ja menetelmien sisällyttämisestä opetussuunnitelmaan ja päivittäiseen vuorovaikutukseen oppilaiden kanssa.”

Vanhemmuteen ja perheeseen liittyvät positiivisen psykologian interventiot ovat valitettavasti vähäisiä, vaikka havainnot harvoista tehdyistä tutkimuksista ovat lupaavia (mm. Pentti ym., 2019; Waters, 2020; Waters & Sun, 2016), ja runsas tutkimusnäyttö tukee näiden menetelmien käyttöä myös aikuisten keskuudessa (mm. Bolier ym., 2013; Carr ym., 2020; Hendriks ym., 2020; White ym., 2019).

Väitöskirjatyöni tavoitteena on täydentää aiempia tutkimuksia arvioimalla monimenetelmällisesti kahden sisällöltään kattavan positiivisen psykologian intervention, Flourishing Students ja Flourishing Families -interventioiden vaikuttavuutta varhaisnuorten ja vanhempien psykkinen hyvinvointiin. Koulussa toteutettavan intervention tavoitteena on vahvistaa alakouluikäisten lasten psykkinen hyvinvointia ja henkisiä resursseja. Vanhemmille suunnattu interventio sen sijaan pyrkii vahvistamaan vanhempien hyvinvointia ja sen seurauksena heidän lastensa hyvinvointia.

Väitöskirjatyössä tehtiin kolme eri osatutkimusta, joiden pääasiallisena kiinnostuksen kohteena on varhaisnuorten ja vanhempien emotionaalinen hyvinvointi sekä tietoisuustaidot ja vahvuudet vanhemmuudessa. Väitöstutkimus toteutettiin osana laajempaa Vahvuus, ilo ja myötätunto -tutkimusta, joka kehitettiin Folkhälsanin tutkimuskeskuksella vuosien 2015 ja 2018 välillä.

VÄITÖSKIRJAN OSATUTKIMUKSET

Ensimmäisen ja toisen osatutkimuksen osallistujina olivat 140 viides- ja kuudesluokkalaista oppilasta pääkaupunkiseudun ja Vaasan suomenruotsalaisista kouluista. Kahdeksan luokkaa jaettiin arpomalla interventio- ja kontrolliluokkiin. Interventioluokkien oppilaat osallistuivat lukuvuoden 2016–2017 aikana 32 hyvinvointitunnille, ja kontrolliluokkien oppilaat opiskelivat opetussuunnitelman mukaisesti.

Ensimmäisen osatutkimuksen tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

- Miten oppilaille suunnattuun interventioon eli hyvinvointitunneille osallistuminen vaikuttaa nuorten emotionaaliseen hyvinvointiin ja erityisesti positiiviseen ja negatiiviseen mielialaan eli affektiin?
- Millaisia kokemuksia nuorilla ja heidän opettajillaan on interventioon osallistumisesta?

Tutkimusaineisto koostui verkkopohjaisista kyselylomakkeista sekä älypuhelinsovelluksella kerätystä oppilaiden arjessa tapahtuvista reaaliaikaisista arvioinneista (Experience sampling method, ESM). Sovelluksen esittämiin kysymyksiin vastattiin 6 päivän aikana 8 kertaa päivässä 15 minuutin sisällä piippauksesta. Aineistoa kerättiin ennen interventiota, intervention jälkeen ja 5 kuukautta intervention loppumisen jälkeen (tällöin oli vain kyselylomake). Arvioita täydennettiin vanhemmille suunnatulla kyselylomakkeella sekä interventioluokkien oppilaiden ja luokanopettajien kvalitatiivisilla aineistoilla.

Toisen osatutkimuksen kiinnostuksen kohteena oli hyvinvointitunneille osallistumisen vaikutus nuorten yksittäisiin päivittäisiin positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin tarkasteltuna eri konteksteissa ja ilman kontekstia. Tutkimusaineisto koostui puhelinsovelluksen aineistosta.

Kolmannen osatutkimuksen aineisto koostui kuuden vanhempainryhmän osallistujista eli yhteensä 63 vanhemmasta. Vanhempainryhmä koostui kahdeksasta kahden tunnin mittaisesta tapaamisesta. Vanhempainryhmästä kiinnostuneet jaettiin paikakunnittain Helsingin ja Turun alueilla satunnaisesti interventio-ryhmään ja intervention odotuslistalle. Tutkimusaineisto koostui verkkopohjaisista kyselylomakkeista ja puhelinsovelluksella kerätystä aineistosta. Sovelluksen esittämiin kysymyksiin vastattiin viiden päivän aikana 10 kertaa päivässä. Tässäkin osatutkimuksessa aineistoa kerättiin kolmena eri ajankohtana ja kvantitatiivisia mittausta täydennettiin kvalitatiivisilla kyselylomakkeilla.

Kolmannen osatutkimuksen kiinnostuksen kohteena oli vanhempainryhmään osallistumisen vaikutus vanhempien emotionaaliseen hyvinvointiin ja erityisesti positiiviseen ja negatiiviseen affektiin, yksittäisiin päivittäisiin positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin tarkasteltuna eri konteksteissa ja ilman kontekstia sekä vanhempien tietoiseen läsnäoloon ja vahvuuksiin vanhemmuudessa. Lisäksi halusimme kartoittaa vanhempien kokemuksia vanhempainryhmään osallistumisesta.

TULOKSET

Ensimmäisen osatutkimuksen tulokset osoittivat, että hyvinvointitunneille osallistumisella oli myönteinen vaikutus oppilaiden positiiviseen affektiin eli mielialaan ja suojaava vaikutus päivittäiseen negatiiviseen mielialaan. Näin ollen hyvinvointitunneille osallistuminen suojasi oppilaita varhaisnuoruuden aikana tyyppillisesti havaitavalta negatiivisen mielialan lisääntymiseltä. Oppilaiden ja luokanopettajien kvalitatiivisten aineistojen tulokset tukivat näitä löydöksiä.

Toisen osatutkimuksen ESM-aineiston tulokset päivittäisistä yksittäisistä positiivisista ja negatiivisista tunteista kontekstin kanssa ja ilman viittaavat siihen, että interventio suojasi päivittäisten ärsyyntyneisyyden, huolestuneisuuden, surullisuuden ja hermostuneisuuden tunteiden lisääntymiseltä. Erillisten tunteiden tarkastelussa lupaavimmat tulokset liittyivät yksinäisyyteen, sillä hyvinvointituntien jälkeen oppilaat kokivat vähemmän yksinäisyyttä, myös yksin ollessaan ja tällöin myös nauttivat enemmän yksin olemisesta. Lisäksi he tunsivat olonsa rauhallisemmaksi kuin kontrolliryhmän oppilaat. Interventiovaikutus oli hieman selvempi tytöillä kuin pojilla.

Kolmannen osatutkimuksen kyselylomake- ja ESM-aineiston tärkeimmät tulokset viittaavat siihen, että vanhempainryhmällä oli myönteinen vaikutus tietoisuustaitoihin vanhemmuudessa, emotionaaliseen hyvinvointiin sekä omien vahvuuksien tiedostamiseen ja käyttämiseen. Kvalitatiivisen aineiston tulokset tukivat näkemystä vanhempainintervention myönteisestä vaikutuksesta.

”Tutkimuksemme interventioilla oli myönteinen vaikutus nuorten ja vanhempien psyykkiseen hyvinvointiin sekä tietoisuustaitoihin ja vahvuuksiin vanhemmuudessa.”

Kaiken kaikkiaan tulokset osoittavat, että tutkimuksemme interventioilla oli myönteinen vaikutus nuorten ja vanhempien psyykkiseen hyvinvointiin sekä tietoisuustaitoihin ja vahvuuksiin vanhemmuudessa.

VÄITÖSKIRJATYÖN MERKITYS

Tämä väitöskirjatyö tekee urauurtavaa työtä kahdella tavalla. Väitöskirjassa esitellään kaksi uutta sisällöltään kattavaa positiivisen psykologian interventiota. Interventioiden arviointimenetelmien kirjoja laajennettiin käyttämällä myös hetkellisiä arviointeja, mikä mahdollisti tunteiden tarkastelun myös kontekstuaalisesti. Monimenetelmällisellä lähestymistavalla saimme tutkituista aiheista uutta ja entistä kattavampaa tietoa.

Alan aiempien tutkimusten tavoin väitöskirjatyöni osoitti näyttöön perustuvien positiivisen psykologian ja kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmien tärkeyden oppilaiden ja perheiden hyvinvoinnin vahvistamisessa. Väitöskirjatyölläni haluan innostaa ja rohkaista lasten, nuorten ja perheiden kanssa työskenteleviä ja muita alan toimijoita hyödyntämään näitä menetelmiä. Päätäjillä on keskeinen rooli järjestelmällisen ja pitkäjänteisen hyvinvointityön mahdollistamisessa laajemmin. Päätöksenteon tueksi tarvitaan ajankohtaista tutkimusta niin kansallisella kuin kansainvälisellä tasolla. Laajan yhteistyön keinoin voimme luoda yhteiskuntaa, jossa yhä useammalla on yhtäläiset mahdollisuudet optimaaliseen hyvinvointiin ja jopa kukoistukseen. ●

*Yhteiskuntatieteiden maisteri Mari Laakson väitöskirja *Flourishing students and families: Enhancing well-being of adolescents and families through positive psychology interventions* tarkastettiin Helsingin yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa 19.10.2023. Vastaväittäjänä toimi professori Riikka Korja Turun yliopistosta ja ohjaajina toimivat professori Anu-Katriina Pesonen Helsingin yliopistosta ja FT Åse Fagerlund Folkhälsanin tutkimuskeskuksesta. Alkuperäistä lectio praecursoriaa on muokattu Kasvun tuki -aikakauslehteä varten.*

AVAINSANAT:

Positiivinen psykologia, interventio, nuoret, perheet, hyvinvointi

LÄHTEET:

- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(1), 119. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinesellaigh, E. & O'Dowd, A. (2020). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 1–21. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Jong, J. de & Bohlmeijer, E. (2020). The Efficacy of Multi-component Positive Psychology Interventions: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Happiness Studies*, 21(1), 357–390. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00082-1>
- Hilli, P., Ståhl, T., Merikukka, M. & Ristikari, T. (2017). Syrjäytymisen hinta – case investoinnin kannattavuuslaskemasta [The price of marginalization – a case from investment profitability calculation]. *Yhteiskuntapolitiikka*, 6(82), 663–675. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135714/YP1706_Hilliy.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Jyväskylän yliopisto. (2023). Suomalaistyttöjen mielen hyvinvointi heikkeni koronapandemian aikana. Haettu 16.9.2023 osoitteesta <https://www.sttinfo.fi/tiedote/suomalaistyttöjen-mielen-hyvinvointi-heikkeni-koronapandemian-aikana?publisherId=69817172&releaseId=69968766&lang=fi>
- Lyyra, N., Junntila, N., Tynjälä, J., Villberg, J. & Välimaa, R. (2022). Loneliness, subjective health complaints, and medicine use among Finnish adolescents 2006–2018. *Scandinavian Journal of Public Health*, 50(8), 1097–1104. <https://doi.org/10.1177/14034948221117970>
- Malti, T. & Noam, G. G. (2016). Social-emotional development: From theory to practice. *European Journal of Developmental Psychology: Bildung-Psychology: Theory and Practice of Use Inspired Basic Research*, 13(6), 652–665. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1196178>
- Owens, R. L. & Waters, L. (2020). What does positive psychology tell us about early intervention and prevention with children and adolescents? A review of positive psychological interventions with young people. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 588–597. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789706>
- Palomera, R. (2017). Positive psychology in schools: a change with deep roots. *Psychologist Papers*, 38(1), 66–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.23923/pap.psciol2017.2823>
- Pentti, S., Fagerlund, Å., & Nyström, P. (2019). Flourishing families: Effects of a positive psychology intervention on parental flow, engagement, meaning and hope. *International Journal of Wellbeing*, 9(4), 79–96. <https://doi.org/10.5502/ijw.v9i4.1003>
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J. & Madigan, S. (2021). Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142–1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>

LÄHTEET:

- Ristikari, T., Keski-Säntti, M., Sutela, E., Haapakorva, P., Kiilakoski, T., Pekkarinen, E., ... & Gissler, M. (2018). Suomi lasten kasvu ympäristönä. Kahdeksantoista vuoden seuranta vuonna 1997 syntyneistä [Finland as a growth environment for children. 18-year follow-up of those born in Finland 1997] (Report 7/2018). National Institute for Health and Welfare (THL). Finnish Youth research network/ Finnish youth research society, publications 210. Helsinki, Finland. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-152-2>
- Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S.-J., Dick, B., Ezech, A. C. & Patton, G. C. (2012). Adolescence: a foundation for future health. *The Lancet*, 379(9826), 1630–1640. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(12\)60072-5](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(12)60072-5)
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.5>
- Stafford, M., Kuh, D. L., Gale, C. R., Mishra, G. & Richards, M. (2015). Parent–child relationships and offspring’s positive mental wellbeing from adolescence to early older age. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 326–337. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1081971>
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Suldo, S. M. & Fefer, S. A. (2013). Research, Applications, and Interventions for Children and Adolescents, A Positive Psychology Perspective. 131–147. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6398-2_8
- Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C. & Alsinet, C. (2020). Effects of School-based Multicomponent Positive Psychology Interventions on Well-being and Distress in Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(10), 1943–1960. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01289-9>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL]. (2021a). Kouluterveyskysely 2006–2021. Aikasarja perusopetus 8. ja 9. lk, 2006–2021. Aikasarja perusopetus 8. ja 9. lk, lukio, aol 2006–2021 - Kouluterveyskyselyn aikasarjat 2006–2021 - THL kuutio- ja tiivistekäyttöliittymä
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL]. (2021b). Kouluterveyskysely 2017–2021. Aikasarja perusopetus 4. ja 5. lk, 2017–2021 [School health survey results 2017–2021. Aikasarja perusopetus 4. ja 5. lk, 2017–2021 - Kouluterveyskyselyn tulokset 2017–2021. Perusopetus 4. ja 5. luokan oppilaat. - THL kuutio- ja tiivistekäyttöliittymä
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL]. (2023). Kouluterveyskysely. Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, % 8. ja 9. luokan oppilaista. Tulostaulukko - Sotkanet.fi, Tilasto- ja indikaattoripankki
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Lehto, J. E. (2013). Social Factors Explaining Children’s Subjective Happiness and Depressive Symptoms. *Social Indicators Research*, 111(2), 603–615. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0022-z>
- Valtioneuvosto. (2021). Kansallinen lapsistrategia. Komiteamietintö. Kansallisen lapsistrategian parlamentaarinen komitea. (2021:8). Valtioneuvosto. Kansallinen lapsistrategia : Komiteamietintö (valtioneuvosto.fi)
- Waters, L. (2020). Using positive psychology interventions to strengthen family happiness: A family systems approach. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 1–8. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789704>
- Waters, L., Algoe, S. B., Dutton, J., Emmons, R., Fredrickson, B. L., Heaphy, E., ... & Steger, M. (2022). Positive psychology in a pandemic: buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*, 17(3), 303–323. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1871945>
- Waters, L. & Sun, J. (2016). Can a Brief Strength-Based Parenting Intervention Boost Self-Efficacy and Positive Emotions in Parents? *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1(1–3), 41–56. <https://doi.org/10.1007/s41042-017-0007-x>
- Weare, K. & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say? *Health Promotion International*, 26(suppl_1), i29–i69. <https://doi.org/10.1093/heapro/dar075>
- White, C. A., Uttl, B. & Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: The effects are much smaller than previously reported. *PloS One*, 14(5), e0216588. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216588>

