

Tutkimustiedote

Tietoisuustaidot (mindfulness) ovat tutkimuksissa osoittautuneet hyödyllisiksi stressin hallinnassa. Helsingin yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa käynnistyy 15.8.2018 tietoisuustaitoihin liittyvä interventiotutkimus opiskelijoille.

Tutkimuksen tavoite

Tutkimuksen tavoitteena on tutkia, voidaanko kahdeksanviikkoisella ryhmämuotoisella tietoisuustaitointerventiolla ja hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvalla verkkointerventiolla vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Tutkimuksen jälkeen voidaan paremmin arvioida, kannattaako Helsingin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan tarjota systemaattisesti tietoisuustaitokoulutusta opiskelijoilleen ja minkälainen koulutus olisi sopivinta yliopisto-opiskelukontekstiin.

Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimukseen pyydetään kaikki vuonna 2009 tai sen jälkeen opintonsa aloittaneet Helsingin yliopiston lääketieteellisen tiedekunnan perustutkinto-opiskelijat. Tutkimus toteutetaan suomen kielellä. Siten kaikki tiedotteet, kyselylomakkeet, interventio ja haastattelu tehdään suomen kielellä. Tutkimukseen otetaan kohderyhmästä mukaan kaikki ne, jotka arvioivat voivansa osallistua täysipainoisesti interventioon. Tutkimukseen ei kuitenkaan oteta mukaan opiskelijoita, joilla on tutkimuksen alkaessa vakavia masennus- tai ahdistusoireita, jokin muu vakava mielenterveyden ongelma, suuri menetys tai trauma lähimenneisyydessä, jokin muu mielen tai kehon terveysongelma, joka voisi vaikeuttaa osallistumista kursseille.

Tutkimuksen koeari

Tutkimuksen koeariin sisältyy kaksi erillistä koeryhmää, joille tarjotaan tietoisuustaitointerventio syksyllä 2018 (ryhmämuotoinen tietoisuustaitokoulutus tai internet-ympäristöä hyödyntävä tietoisuustaitokoulutus) ja yksi kontrolliryhmä (odotusryhmä), jolle tarjotaan tietoisuustaitointerventio huhtikuussa 2019. Ilmoittautuneet jaetaan satunnaisesti kolmeen eri ryhmään. Jokaiseen ryhmään tulee noin 50 osallistujaa.

Tutkimuksessa tarjottavat tietoisuustaitokoulutukset

1. Ryhmämuotoinen tietoisuustaitokoulutus (Mindfulness Skills for Students)

Ohjelma perustuu Jon Kabat-Zinnin kehittämään stressinhallintakurssiin (engl. Mindfulness- Based Stress Reduction MBSR). Interventiossa käytetään Cambridgen yliopistossa kehitettyä mallia ja oppimateriaalina käytetään kirjaa Williams, M. & Penman, D. 2017 Tietoinen läsnäolo: löydä rauha kiireen keskellä. Helsinki: Basam Books sekä Cambridgessä tuotettua käsikirjaa: Mindfulness Skills for Students.

Koulutus on kestoltaan kahdeksan viikkoa sisältäen yhden viikoittaisen tapaamisen sekä itsenäiset harjoitteet. Intervention tapaamiset järjestetään Biomedicum tiloissa kahtena arki-iltana. Toinen ryhmä tapaa maanantaisin 1.10.-19.11. klo 16.00-17.30 ja toinen tiistaisin 2.10.-20.11. klo 17.00-18.30. Ensimmäinen tapaaminen kestää 90 minuuttia ja loput tapaamiset 75 minuuttia. Lisäksi opiskelijoiden odotetaan tekevän säännöllisesti (päivittäin) omalla ajallaan itsenäisiä harjoituksia 10-30 minuuttia. Opiskelijat ilmoittautuvat jompaankumpaan ryhmään, mutta voivat esteen tullen tulla myös toisen ryhmän tapaamiseen. Ohjelmat ovat kummassakin ryhmässä samansisältöiset.

2. Internet-ympäristöä hyödyntävä tietoisuustaitokoulutus

Tässä koulutuksessa hyödynnetään Jyväskylän yliopistossa kehitettyä Opiskelijan Kompassi-hyvinvointiohjelmaa. Ohjelma perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan. Tietoisuustaitojen harjoittelu on keskeinen osa tätä ohjelmaa, mutta ohjelma on laajempi kuin Kabat-Zinnin kehittämä ohjelma. Ohjelma kestää kahdeksan viikkoa. Koko ryhmälle järjestetään yhteinen aloitus- ja lopetustapaaminen. Tämä interventio alkaa torstaina 4.10. ja loppuu 22.11. klo 18.00-19.00. Alku- ja lopputapaamisen lisäksi opiskelijat tekevät harjoitteita ja lyhyitä kirjoitustehtäviä itsenäisesti ohjelman verkkoympäristöä hyödyntäen.

3. Odotusryhmän tietoisuustaitokoulutus

Odotusryhmälle tarjotaan internet-ympäristössä hyödyntävä tietoisuustaitokoulutus, Opiskelijan Kompassi -hyvinvointiohjelma 16.4.-31.5.2019.

Osallistujilta kerättävät tiedot: kyselyt ja hiusnäytteet

Osallistujilta kerätään tietoa ennen intervention aloitusta (syyskuu 2018), pian intervention jälkeen (joulukuu 2018) ja noin neljä kuukautta intervention loppumisen jälkeen (huhtikuu 2019). Osallistujia pyydetään täyttämään kyselylomake sekä antamaan hiusnäyte. Kyselylomake on sähköinen, ja linkki lomakkeeseen lähetetään sähköpostilla. Sen täyttäminen kestää noin 30 minuuttia. Hiusnäytteen antamista varten järjestetään erilliset tilaisuudet.

Tietoisuustaito-intervention havainnointi ja osallistujien haastattelut

Yksi tutkija osallistuu ryhmämuotoisen tietoisuustaitoryhmään ja tekee osallistuvaa havainnointia ryhmästä. Hän pitää havainnoistaan päiväkirjaa. Interventioiden jälkeen osallistujat kutsutaan vapaaehtoiseen, noin tunnin mittaiseen haastatteluun. Haastattelu toteutetaan joko yksilöllisesti tai pienryhmissä. Haastatteluissa selvitetään osallistujien kokemuksia interventioista sekä merkityksiä, joita he ovat koulutukselle ja tietoisuustaitojen harjoittamiselle antaneet.

Ilmoittautuminen tutkimukseen ja osallistumisen varmistuminen

Tutkimukseen voi ilmoittautua 20.8.-7.9.2018 erillisissä tiedotustilaisuuksissa:

keskiviikkona 22.8 klo 15.00-16.00, Biomedicum, sali 1

tiistaina 4.9. klo 14.00-15.00, Biomedicum, seminaarihuone 3

keskiviikkona 5.9. klo 16.00-17.00, Biomedicum, seminaarihuone 3

Tällöin osallistujia täyttää tutkimukseen osallistumiseen liittyvän suostumuslomakkeen ja hänen henkilöllisyytensä varmistetaan henkilötodistuksen avulla. Jos et pääse tiedotustilaisuuksiin, voit tulostaa itsellesi suostumuslomakkeen ja tutkimustiedotteen osoitteesta

<https://blogs.helsinki.fi/tietoisuustaito/files/2018/08/Suostumuslomake.pdf>.

Päivystämme

torstaina 23.8. ja perjantaina 24.8 klo 11.00-13.00 sekä

torstaina 6.9. ja perjantaina 7.9. klo 11.00-13.00

Biomedicum 1:n pohjakerroksessa olevassa kohtaamispaikassa ja otamme vastaan suostumuslomakkeita.

Kaikille ilmoittautuneelle lähetetään alkukyselylomake 10.9. ja se tulee täyttää viimeistään 16.9. Tutkijat arvioivat vielä osallistujien sopivuuden kyselylomakevastausten pohjalta ja hyväksyvät osallistujat. Sen jälkeen tutkimukseen hyväksytyt jaetaan satunnaisesti kolmeen ryhmään. Ryhmäjaosta ja osallistumisen varmistamisesta lähetetään tieto kaikille alkukyselyyn vastanneille viimeistään 23.9.

Tutkimuksen mahdolliset hyödyt tai haitat

Tutkimus tarjoaa mahdollisuuden kehittää omia stressinhallintataitoja. Aikaisempien tutkimusten mukaan tietoisuustaitojen harjoittaminen on lisännyt opiskelijoiden hyvinvointia ja vähentänyt ahdistuneisuutta. Lisäksi kaikille niille opiskelijoille, jotka ovat osallistuneet tutkimukseen alusta loppuun saakka annetaan palkkioksi kaksi elokuvalippua. He voivat halutessaan myös saada todistuksen osallistumisestaan tutkimukseen. Osallistuminen vaatii kuitenkin aikaa ja panostusta harjoittamiseen. Interventioiden pitäisi olla turvallisia. Mikäli huolestut tai koulutuksen ohjaaja huolestuu hyvinvoinnistasi, voit olla yhteydessä YTHS:ään tai omaan terveysasemaasi.

Tutkimustiedon käsittely

Tutkimusrekisteri on tietosuojattu ja tutkimustieto kootaan ja tuloksia käsitellään koodattuna, nimettömänä ja ilman henkilötunnisteita. Tutkittavien henkilöiden ja yksityiskohtaiset tiedot eivät käy ilmi tutkimusjulkaisuissa, joissa kuvataan tilastollisia yhteyksiä tutkittujen ilmiöiden kesken. Tutkimukseen osallistuvilla on oikeus saada halutessaan nähdä kaikki häneen liittyvät henkilötietonsa.

Lisätietoja antavat

Tutkimussihteeri Tiina Härkönen, tiina.harkonen@helsinki.fi p. 02941 25631

Pedagoginen yliopistonlehtori (vastuullinen tutkija) Saara Repo saara.repo@helsinki.fi

p. 02941 28015

Opetuksesta vastaava varadekaani, psykiatrian professori Tiina Paunio, tiina.paunio@helsinki.fi