

**Opiskelijoiden arvotyöskentelyn yhteys hyvinvointiin ja
psyyykkisiin oireisiin hyväksymis- ja
omistautumisterapiaan pohjautuvan
verkkointervention aikana**

Justiina Ilkka & Henna Lehtonen

Pro gradu -tutkielma

Psykologian laitos

Jyväskylän yliopisto

Toukokuu 2021

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

ILKKA, JUSTIINA & LEHTONEN, HENNA: Opiskelijoiden arvotyöskentelyn yhteys hyvinvointiin ja psyykkisiin oireisiin hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvan verkkointervention aikana.

Pro gradu -tutkielma, 29 s.

Ohjaajat: Raimo Lappalainen ja Panajiota Räsänen

Psykologia

Toukokuu 2021

Erilaiset mielenterveyden haasteet, kuten stressi, masennus ja ahdistus ovat yhä yleisempiä yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa, mikä nostaa esiin tarpeen monipuolisten hoitomenetelmien kehittämiseen. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella, voidaanko verkkopohjaisella Opiskelijan Kompassi -hyvinvointiohjelmalla vaikuttaa opiskelijoiden arvojen mukaiseen elämään ja elämän merkityksellisyyden lisääntymiseen, ja onko tällä puolestaan vaikutusta opiskelijoiden kokemaan hyvinvointiin sekä stressi-, ahdistus- ja masennusoireisiin. Lisäksi tutkittiin, onko opiskelijoiden saamalla merkityksellisiä asioita ja tunnekokemuksia painottavilla palautemalleilla eroa vaikutuksen suhteen. Tutkimuksen aineisto (n = 130) on osa Opiskelijan Kompassi tutkimushanketta, joka puolestaan on osa Jyväskylän yliopistossa kehitettyä Student Life -hyvinvointimallia. Aineisto on kerätty keväällä ja syksyllä 2018 sekä keväällä 2019. Osallistujat kävivät läpi kahdeksan viikon mittaisen verkkointervention, joka sisälsi kolme tapaamista hyvinvointivalmentajan kanssa. Tutkimuksessa mitattiin arvotyöskentelyä (ELQ), hyvinvointia (MHC-SF), masennusoireita (PHQ-9), yleistä ahdistuneisuutta (GAD-7) sekä stressioireita (PSS). Tulosten mukaan Opiskelijan Kompassi -ohjelma lisäsi opiskelijoiden arvotyöskentelyä, mikä vaikutti myönteisesti hyvinvointiin ja psyykkisiin oireisiin. Palautemallien välillä tutkimuksessa ei havaittu eroja. Elämän merkityksellisyyden muutos selitti selkeästi enemmän hyvinvoinnin lisääntymistä kuin arvojen mukainen elämä, ja oireissa tapahtuneen muutoksen osalta se oli ainoa selittäjä. Tulosten pohjalta voidaan esittää, että Opiskelijan Kompassi -verkkointerventiolla pystytään lisäämään opiskelijoiden arvotyöskentelyä, millä puolestaan voidaan myönteisesti vaikuttaa hyvinvointiin ja psyykkisiin oireisiin.

Avainsanat: arvot, psyykkinen hyvinvointi, hyväksymis- ja omistautumisterapia, verkkointerventio

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	1
1.1. Opiskelijoiden hyvinvointi.....	1
1.2. Hyväksymis- ja omistautumisterapia.....	2
1.3. Psykologisen joustavuuden yhteys opiskelijoiden hyvinvointiin.....	4
1.4. Arvojen yhteys hyvinvointiin.....	5
1.5. Opiskelijan kompassi	7
1.6. Tutkimuskysymykset	8
2. MENETELMÄT	10
2.1. Tutkimuksen kulku.....	10
2.2. Osallistujat	11
2.3. Intervention kulku ja sisältö.....	12
2.4. Hyvinvointivalmentajat.....	13
2.5. Mittarit	14
2.5.1. Elämänlaatumittarit	15
2.5.2. Oiremittarit	16
2.6. Aineiston analysointi.....	17
3. TULOKSET	18
3.1. Intervention vaikutus arvojen mukaiseen elämään ja elämän merkityksellisyyden kokemuksiin sekä kahden palautemallin vaikutusten vertailu	18
3.2. Arvotyöskentelyssä tapahtuneen muutoksen yhteys hyvinvoinnin ja oireiden muutokseen.	21
3.3. Kuinka paljon arvotyöskentelyssä tapahtunut muutos selittää opiskelijoiden hyvinvoinnissa ja oireissa tapahtunutta muutosta	22
4. POHDINTA	23
4.1. Edut ja rajoitteet	27
4.2. Jatkotutkimusehdotukset.....	28
4.3. Johtopäätökset.....	29
LÄHTEET.....	30
LIITTEET	34

1. JOHDANTO

1.1. Opiskelijoiden hyvinvointi

Mielenterveys on keskeinen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Erityisesti opiskelijoiden kohdalla mielenterveyteen on oleellista kiinnittää huomiota, sillä noin kolme neljästä elämän aikaisesta mielenterveyden häiriöstä alkaa ennen 25. ikävuotta (Haravuori, Muinonen, Kanste & Marttunen, 2017). Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) korkeakouluopiskelijoille vuonna 2016 tekemä tutkimus nostaa esiin tarpeen psyykkisen hyvinvoinnin tuelle. Psyykkistä pahoinvointia havaittiin noin 30 %:lla kaikista opiskelijoista sekä GHQ12-mittarin että CORE 10-kyselyn mukaan, ja diagnosoidun masennuksen ja ahdistuneisuushäiriöiden osuus kaikista sairauksista oli lähes kolminkertaistunut vuodesta 2000 alkaen (Kunttu, Pesonen & Saari, 2016). Nämä tulokset vastaavat hyvin kansainvälisiä tuloksia. WHO:n itsearviointi kyselyssä, johon osallistui ensimmäisen vuoden opiskelijoita kahdeksasta eri maasta, noin 30 %:lla opiskelijoista oli joku mielenterveyden häiriö (Auerbach ym., 2018). Yleisin häiriö oli masennus ja toiseksi yleisin yleistynyt ahdistuneisuushäiriö.

Varsinaisten mielenterveyden häiriöiden lisäksi YTHS:n tutkimuksessa saatiin tietoa myös opiskelijoiden omista kokemuksista ja oirehdinnasta. Opiskelijoista 76 % koki fyysisen hyvinvointinsa hyväksi tai erittäin hyväksi, mutta henkisen hyvinvoinnin vastaava luku oli vain 66 %. Yleisimpien koettujen oireiden joukosta löytyikin muun muassa väsymys, uniongelmat ja psyykkiset oireet. Opiskelijoiden omissa toiveissa avun kannalta nousivat esiin opiskelun ja psyykkisen hyvinvoinnin teemat (mm. stressin- ja ajanhallinta), jotka sopivat yhteen muilla mittareilla löydettyjen yleisten ongelmien kanssa (Kunttu ym., 2016). Edellä kuvatut tulokset kertovat korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa vallitsevasta tarpeesta ja kysynnästä mielenterveyden palveluille. On kuitenkin hyvä huomioda, että tutkimuksissa raportoitujen mielenterveyden häiriöiden kasvaneen määrän taustalla on myös osittain mielenterveyteen kohdistuvien palvelujen tarjonnan ja käytön lisääntyminen (Haravuori ym., 2017).

Mielenterveyttä on alettu ymmärtää yhä lisääntyvässä määrin oireiden lisäksi myös hyvinvoinnin kautta. Subjektiiivinen hyvinvointi on henkilön oma arvio elämänsä eri osa-alueista, kuten tunteista ja mielialasta, sekä tyytyväisyydestä ihmissuhteisiin ja elämään (Stenhoff, Steadman, Nevitt, Benson & White, 2020). On löydetty todisteita siitä, että subjektiivinen hyvinvointi voi toimia

suojaavana tekijänä mielenterveyden ongelmia vastaan (Keyes, Dhingral & Simoes, 2010). Vaikka YTHS:n kyselyssä korostuivat nimenomaan oireet, niiden vähentämisen ohella on hyvä pyrkiä lisäämään mielenterveyttä tukevia tekijöitä. Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) on yksi mahdollinen lähestymistapa opiskelijoiden mielenterveyden palveluiden toteuttamiseen. HOT:n osalta on näyttöä siitä, että sillä on onnistuttu vähentämään monia oireita, kuten ahdistusta ja masennusta (Gloster, Walder, Levin, Twohig ja Karekla 2020). Sen lisäksi HOT on osoittanut myös lupaavaksi hoitomuodoksi subjektiivisen hyvinvoinnin edistäjänä (Stenhoff ym., 2020).

1.2. Hyväksymis- ja omistautumisterapia

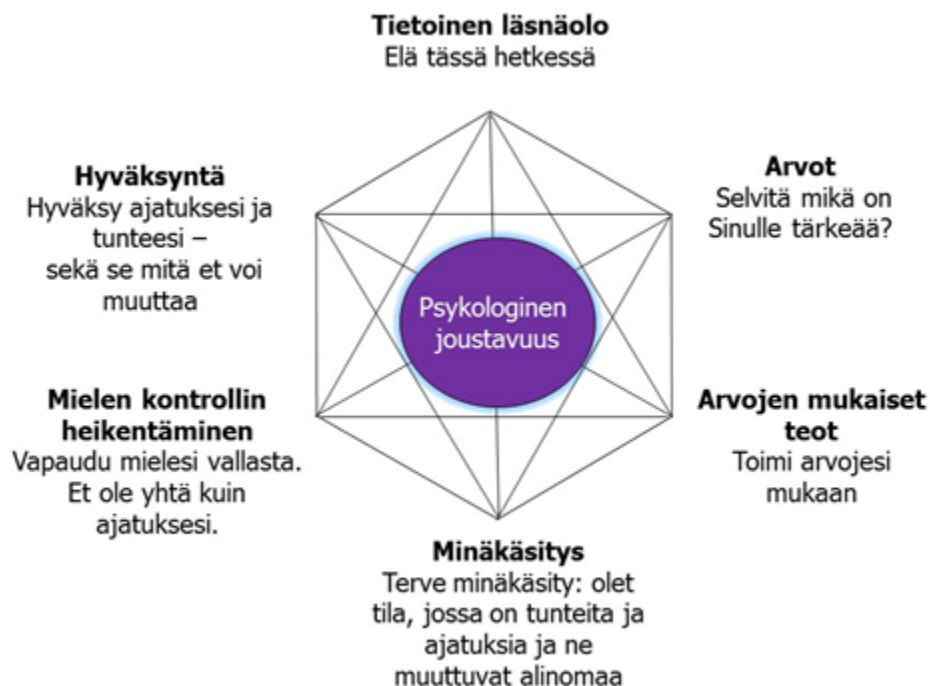
Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) on Steven Hayesin ja hänen tutkimusryhmänsä 80-luvulla kehittämä terapiasuuntaus, joka on osa niin sanottua kolmatta terapia-aaltoa, johon HOT:n lisäksi kuuluu muun muassa mindfulness-pohjainen kognitiivinen terapia ja dialektinen terapia (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006). HOT haastaa perinteistä oirekeskeistä lähestymistapaa mielenterveyden ongelmiin. Hoidon tavoitteena ei ole päästä oireista eroon, vaan auttaa asiakasta löytämään joustavampi suhde niihin (Hayes ym., 2006). Tämä voi myös usein johtaa oireiden lieventymiseen, mutta se ei ole kuitenkaan HOT:n keskeinen päämäärä (Harris, 2019).

Kaksi keskeistä HOT:n taustalla vaikuttavaa mallia ovat funktionaalisen kontekstualismi ja suhdekehysteoria (Hayes ym., 2006). Funktionaalinen kontekstualismi on HOT:n filosofinen perusta, ja yksinkertaistetusti sillä tarkoitetaan tapaa tarkastella ja vaikuttaa tapahtumiin, sekä ennakoida niitä kiinnittämällä huomio suhteeseen toimijan ja kontekstin välillä (Hayes ym., 2006). Funktionaalisisessa kontekstualismissa mielen sisäiset prosessit nähdään reaktiona ympäristöön, eikä niiden tarkastelu siitä erillään ole tällöin mielekäästä (Twohig, 2012). HOT:n teoreettiset juuret ovat puolestaan suhdekehysteoriassa, joka näkee psykologisen kärsimyksen juontuvan kielellisyydestä ja ihmisten tavasta käyttää kieltä (Hayes ym., 2006). Tämä näkyy muun muassa taipumuksena yrittää ratkaista mielen sisäisiä prosesseja, kuten ajatuksia ja tunteita, loogisen ongelmanratkaisun avulla (Hayes ym., 2006). Suhdekehysteorian mukaan tällainen lähestyminen on tehotonta ja jopa vahingoittavaa, minkä takia HOT:ssa hyödynnetäänkin paljon epäsuoraa kielenkäyttöä, kuten metaforia (Hayes ym., 2006). Myös erilaiset kokemukselliset harjoitukset ovat keskeinen osa HOT-työskentelyä (Hayes ym., 2006).

HOT:n näkökulmasta keskeisin mielenterveyden häiriöiden taustalla vaikuttava prosessi on psykologinen joustamattomuus (Harris, 2019). HOT:n tavoitteena onkin lisätä psykologista

joustavuutta eli yksilön kykyä tehdä tietoisesti ja joustavasti sellaisia tekoja ja valintoja, jotka tukevat hänen arvojaan (Harris, 2019). Näiden itselle merkityksellisten ja tietoisesti tehtyjen tekojen seurauksena myös elämänlaatu paranee (Harris, 2019). Aiemmin psykologista hyvinvointia on usein lähestytty etsimällä jonkinlaista sopivaa suhdetta myönteisten ja kielteisten tunteiden välillä, mutta tämä lähestymistapa tarjoaa vain suppean näkökulman (Kashdan ja Rottenberg, 2010). Tällainen lähestymistapa ei myöskään huomioi sitä, että kielteiset tunteet ovat tietyissä olosuhteissa hyödyllisempiä hyvinvoinnille kuin myönteiset (Kashdan ja Rottenberg, 2010). Psykologinen joustavuus onkin aiempaa laajempi tapa tarkastella hyvinvointia.

HOT avulla pyritään vähentämään psykologista joustamattomuutta eli ajatusten liiallista keskittymistä menneeseen tai tulevaan, etäisyyttä omiin arvoihin, toimimattomia käyttäytymismalleja, tietynlaisista itseä koskevista ajatuksista kiinni pitämistä, kognitiivista fuusiota ja kokemuksellista välttämistä (Harris, 2019). Sen sijaan tarkoituksena on lisätä psykologista joustavuutta, joka koostuu kuudesta prosessista: tietoinen läsnäolo, arvot, arvojen mukaiset teot, minäkäsitys, kognitiivinen defuusio eli mielen kontrollin heikentäminen ja hyväksyntä (kuvio 1).



Kuvio 1. Psykologisen joustavuuden prosessit (Hayes ym. 2006; Lappalainen & Lappalainen, 2014)

Prosessit liittyvät kiinteästi toisiinsa ja ne ovatkin osittain päällekkäisiä, joten kuuden prosessin sijasta ne voidaan esittää myös kolmen prosessin kautta: avoimuus (hyväksyntä ja mielen kontrollin heikentäminen), sitoutuneisuus (arvot ja arvojen mukaiset teot) ja tietoisuus (tietoisuustaidot ja minäkäsitys) (Levin, Kraft, Hicks, Pierce & Twohig, 2020). Näistä erityisesti

tietoisuuden prosessissa esiintyy päällekkäisyyttä muiden osaprosessien kanssa, sillä siihen liittyvät taidot luovat pohjaa kahdelle muulle osaprosessille (Levin ym., 2020). Psykologisen joustavuuden prosessien sidonnaisuus mahdollistaa niiden välillä joustavan siirtymisen, ja mitään osaprosessia ei tarvitse käsitellä ennen toista. HOT-terapiassa ei olekaan esimerkiksi mitään tiettyä manuaalia, jota seurata, vaan työskentelyn voi aloittaa mistä tahansa psykologisen joustavuuden prosessista. Kaksi yleisintä tapaa on aloittaa joko mielen kontrollin tai arvojen käsittelystä (Harris, 2018).

1.3. Psykologisen joustavuuden yhteys opiskelijoiden hyvinvointiin

Psykologinen joustamattomuus on osa monien häiriöiden psykopatologiaa (Kashdan ja Rottenberg, 2010). Muun muassa opiskelijoiden ahdistus-, stressi- ja masennusoireet ovat tutkimuksissa olleet yhteydessä psykologiseen joustamattomuuteen (Eisenbeck, Carreno & Uclés-Juárez, 2019). Tätä selittää muun muassa se, että useisiin psyykkisiin häiriöihin liittyy heikentynyt vuorovaikutus ympäristön kanssa, ja tämän seurauksena reaktioista on tullut stereotyyppisiä ja vakiintuneita (Kashdan ja Rottenberg, 2010). Mielenterveyden häiriöiden lisäksi psykologista joustamattomuutta on tutkittu korkeakouluopiskelijoilla akateemisen suoriutumisen näkökulmasta. Näissä tutkimuksissa psykologinen joustamattomuus on yhdistetty muun muassa opiskelijoiden taipumukseen lykätä asioita eli prokrastinaatioon (Eisenbeck ym., 2019) ja alhaisempaan keskiarvoon (Sandoz, Kellum & Wilson, 2017). Taipumus prokrastinaatioon korreloi kognitioon, käyttäytymiseen ja motivaatioon liittyvien tekijöiden kanssa, joiden voidaan nähdä liittyvän erityisesti välttämiskäyttäytymiseen ja kognitiiviseen fuusioon (Scent & Boes, 2014).

Psykologinen joustamattomuus liittyy siis sekä yleiseen mielen hyvinvointiin, että opiskelun kannalta olennaisiin asioihin. Korkeakouluopiskelijoille suunnatuilla HOT-pohjaisilla interventioilla onkin pystytty lisäämään opiskelijoiden hyvinvointia, opiskeluun sitoutumista (Grégoire, Lachance, Bouffard & Dionne, 2018), tyytyväisyyttä elämään, tietoisuustaitoja (Räsänen, Lappalainen, Muotka, Tolvanen & Lappalainen, 2016) ja akateemista suoriutumista (Sandoz ym., 2017). Näiden tekijöiden lisääntymisen taustalla voidaan ajatella olevan psykologisen joustavuuden lisääntyminen, johon HOT-interventioilla tähdätään, vaikei sitä kaikissa tutkimuksissa erikseen mitattu. Stocktonin ja kollegoiden (2019) meta-analyysissä todetaankin, että tutkimukset tukevat psykologisen joustavuuden mallia, ja sen lisäämistä HOT-menetelmän avulla. Lisäksi toinen meta-analyysi osoitti HOT-pohjaisten verkko-interventioiden lisänneen psykologista joustavuutta (Brown, Glendenning, Hoon & John, 2018). Kummassakin tutkimuksessa nousee esiin myös joitain tästä poikkeavia

tuloksia. Erityisesti Stockton ja kollegat (2019) nostivat esiin ongelmat psykologisen joustavuuden eri prosesseja koskevan tutkimuksen osalta. Tutkimus ei ole yhtäläisesti keskittynyt kaikkiin kuuteen prosessiin, vaan hyväksymistä on tutkittu huomattavasti muita prosesseja enemmän. He nostavat esiin sen ongelmallisuuden, että teoriassa psykologisen joustavuuden prosesseilla on yhtä suuri painoarvo, mutta tämä ei näy toteutetuissa tutkimuksissa.

1.4. Arvojen yhteys hyvinvointiin

Harris (2019) kuvaa arvoja haluina ja toiveina omaa elämää ja itseä kohtaan, päivittäisinä valintoina sekä näiden ilmentyminä käyttäytymisen tasolla. Hänen mukaansa arvot ohjaavat sitä, mihin suuntaan elämässä kuljetaan ja kun eletään niiden mukaisesti, voidaan saada merkityksen ja mielekkyyden kokemuksia omasta elämästä. Arvojen mukainen elämä näyttäytyykin arvojen mukaisina tekoina ja tavoitteina, joita asetetaan arvojen pohjalta (Harris, 2019). Tekojen ja tavoitteiden lisäksi arvot kuvastavat niiden laatua, eli tapaa, jolla haluamme tehdä tekoja ja käyttäytyä itseä sekä muita kohtaan (Harris, 2019). Harrisin (2019) mukaan arvojen mukaiset teot eivät tarkoita pelkästään ulkoista ja havaittavissa olevaa käyttäytymistä, vaan myös sisäisiä prosesseja kuten ajattelua. Hänen kuvauksensa mukaan arvoja voidaan toteuttaa tässä hetkessä, mutta niitä ei voida koskaan saavuttaa.

Tutkimuksissa arvoilla ja arvojen mukaisella elämällä on havaittu olevan monenlaisia myönteisiä vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin (Plumb ym., 2009; Smout ym., 2014; Villatte ym., 2016). HOT:ssa arvot nähdään olennaisena osana hyvinvointia ja sen ylläpitoa, mutta myös psyykkisten häiriöiden hoitoa (Plumb ym., 2009). Tutkimusten mukaan arvot ovatkin tärkeitä merkityksellisyyden kokemusten, hyvinvoinnin sekä elämänlaadun kannalta (Plumb ym., 2009). Arvojen mukainen elämä on yhdistetty myös myönteisempään tunne-elämään (Hill ym., 2018; Smout ym., 2014), suurempaan elämään tyytyväisyyteen (Smout ym., 2014) sekä vähäisempiin masennus- ja ahdistusoireisiin (Graham, West & Roemer, 2015). Sen sijaan arvojen vastainen elämä on liitetty suurempaan määrään kielteisiä tunteita (Hill ym., 2018; Smout ym., 2014) ja masennusta (Smout ym., 2014). Villatten ja kollegoiden (2016) tutkimuksessa on saatu vastaavanlaisia tuloksia. Heidän tutkimuksessaan verrattiin kahta psykologisen joustavuuden eri prosesseihin perustuvaa moduulia, jotka olivat sitoutuneista ja avoimuuteen pohjautuvista osatekijöistä koostuvat moduuli. Sitoutuneen moduulin keskiössä olivat arvojen mukaiset teot ja niihin sitoutuminen, kun taas Avoimuus -moduuli keskittyi hyväksyntään ja kognitiiviseen defuusioon. Molemmilla moduuleilla onnistuttiin

merkittävästi vähentämään psyykkistä oireilua ja lisäämään elämään tyytyväisyyttä, vaikkakin erilaisten psykologisten mekanismien kautta.

Elämän merkityksellisyyden kokemuksen ja merkityksellisempien valintojen tekemisen on havaittu lisäävän arvojen mukaisia tekoja (Finkelstein-Fox ym., 2019; Villatte ym., 2016). Aiemmassa opiskelijoilla toteutetussa HOT-interventiotutkimuksessa elämän merkityksellisyyden on löydetty olevan välittävä tekijä hyvinvoinnin kasvussa sekä stressi- ja masennusoireiden vähenemisessä (Räsänen, Muotka & Lappalainen, 2020). Tämän lisäksi psykologinen joustavuus ja mindfulness, joka liittyy olennaisesti psykologisen joustavuuden tietoinen läsnäolo -prosessiin, on yhdistetty suurempaan määrään päivittäisiä arvojen mukaisia tekoja (Finkelstein-Fox ym., 2019). On kuitenkin havaittu, että ulkoisilla tekijöillä, kuten päivittäisillä stressitekijöillä, voi olla kielteinen vaikutus arvojen mukaisten tekojen tekemiseen (Finkelstein-Fox ym., 2019). Toisaalta on saatu myös tuloksia, että elämän merkityksellisyyden kokemus lisää stressinsietoa parantamalla tunteiden säätelykykyä sekä kykyä kohdata haasteita (Hill ym., 2018). Yksilöillä, joilla oli suurempi kokemus elämän merkityksellisyydestä, oli myös vähemmän fyysisiä stressireaktioita ja negatiivisia tunteita stressiä aiheuttavien tapahtumien kohdatessaan (Hill ym., 2018). Opiskelijoilla toteutetussa stressikokeessa ilmeni että, arvojen vahvistamisella ennen stressiä aiheuttavaa tehtävää oli fysiologista ja psykologista stressireaktiota lieventävä vaikutus (Creswell yms., 2005). Samassa kokeessa arvojen vaikutus psykologiseen stressireaktioon välittyi myönteisen minäkäsityksen kautta.

Arvojen yhteyttä hyvinvointiin ja arvojen mukaisiin tekoihin on tutkittu useilla opiskelijoilla toteutetuilla HOT-pohjaisilla verkko-ohjelmilla. Levinin ja kollegoiden (2020) tutkimuksessa verrattiin HOT:in avoimista ja sitoutuneista osatekijöistä muodostuvia verkkointerventioita kaikki osatekijät sisältävään verkkointerventioon. Arvoihin keskittyneellä sitoutuneella interventiolla saatiin yhtä hyviä tuloksia mielenterveyden kohentamisesta kuin täydellä, myös avoimet osatekijät sisältävällä interventiolla. Sen sijaan pelkästään avoimista osatekijöistä koostuvalla interventiolla pystyttiin vaikuttamaan vähäisemmissä määrin mielenterveysoireisiin, eikä niillä ollut vaikutusta positiiviseen mielenterveyteen. Tästä huolimatta ohjelmalla ei onnistuttu lisäämään arvotyöskentelyä, vaan muutoksen nähtiin välittyvän psykologisen joustavuuden lisääntymisen kautta. Opiskelijoille suunnatulla HOT-verkkointerventiolla on saatu vastaavanlaisia tuloksia positiivisen mielenterveyden kohentumisesta sekä lisäksi psykologisen kärsimyksen, yleisen ja sosiaalisen ahdistuksen, masennuksen ja opiskeluun liittyvien huolien vähenemisestä, arvojen mukaisten esteiden toimiessa välittävänä tekijänä (Levin ym., 2017). Sen sijaan yhden istunnon mittaisella arvoihin keskittyvällä verkkointerventiolla ei onnistuttu lisäämään opiskelijoiden psykologista hyvinvointia, vaikka arvojen mukaisessa elämässä tapahtuikin kasvua (Firestone ym., 2019).

Useissa tutkimuksissa on havaittu opiskelijoiden koulutukseen ja opiskeluun liittyvien arvojen yhteys hyvinvointiin ja akateemiseen suoriutumiseen (Chase ym., 2013; Sandoz ym., 2017; Viskovich & Pakenham, 2020). Verkkopohjaisessa HOT-ohjelmassa akateemisilla arvoilla oli välittävä vaikutus ohjelmasta saatuihin tuloksiin masennuksesta, ahdistuksesta, stressistä, hyvinvoinnista, itsemyyötätunnosta sekä akateemisesta suoriutumisesta, joissa kaikissa tapahtui kohennusta (Viskovich & Pakenham, 2020). Tätä tukee myös Sandozin ja kollegoiden (2017) tutkimus, jossa opiskelijoiden HOT-ohjelmalla onnistuttiin lisäämään akateemisten arvojen mukaisia tekoja, mikä puolestaan paransi osallistujien keskiarvoja. Akateemisten arvojen vähäisempi arvostus ja heikompi koulusuoriutuminen puolestaan on yhdistetty suurempaan koulupudokkuuteen (Viskovich & Pakenham, 2020). Osoitus arvojen merkityksellisyydestä opiskelun kannalta on myös se, että pelkällä tavoitteiden asettamiseen keskittyvällä ohjelmalla ei onnistuttu parantamaan akateemista suoriutumista, ellei siihen lisätty myös arvopohdintaa (Chase, 2013).

1.5. Opiskelijan kompassi

Opiskelijan Kompassi on Jyväskylän yliopistossa kehitetty HOT-pohjainen hyvinvointi ja elämäntaito -ohjelma, joka on saatavilla verkossa. Se on osa laajempaa Student Life -toimintamallia, joka sisältää erilaisia palveluja opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn turvaamiseksi. Student Life tarjoaa opiskelijoilleen kolmiportaista tukea: perus-, täydentävää ja tehostettua ohjausta. Opiskelijan Kompassi on kaikkien Jyväskylän yliopiston tutkinto-opiskelijoiden käytettävissä. Itsenäisesti käytettynä Opiskelijan Kompassi kuuluu perusohjauksen piiriin, kun taas Opiskelijan Kompassin tuettu versio on osa täydentävää ohjausta. Tuetusta versiosta on tarjottu alun perin yksilöohjausta, mutta tämän rinnalle on vuonna 2019 tullut myös mahdollisuus ryhmäohjaukseen.

Student Life -toimintamallin kehittäminen alkoi Jyväskylän yliopistossa vuonna 2009. Sen palvelut pohjautuvat Jyväskylän yliopistossa tutkittuihin ja arvioituihin näyttöön perustuviin menetelmiin. Näistä palveluista Opiskelijan Kompassi kehitettiin vuonna 2011. Sen jälkeen ohjelmasta on jatkuvasti kerätty tutkimusmateriaalia, jonka pohjalta ohjelmaa on kehitetty. Opiskelijan Kompassista tehdyistä tutkimuksissa on saatu tuloksia sen vaikuttavuudesta muun muassa hyvinvoinnin ja elämäntyytyväisyyden lisääntymiseen, mindfulness-taitojen parantumiseen sekä itseraportoidun stressin ja masennuksen vähentymiseen (Räsänen, Lappalainen, Muotka, Tolvanen & Lappalainen, 2016). Lisäksi Räsänen, Nyrhisen, Tolvasen ja Lappalaisen (2019) tutkimuksessa on saatu tietoa siitä, miten hyvinvointivalmentajien antama palaute vaikuttaa

osallistujien tuloksiin. Sekä yksilöllisiin tarpeisiin räätälöityä palautetta että puolistrukturoitua ja mahdollisimman vähän personointivaihtoehtoja sisältävää palautetta saaneiden osallistujien psyykinen hyvinvointi, psykologinen joustavuus ja tietoisuustaidot lisääntyivät samaan aikaan kuin koetut stressi- ja masennusoireet vähenivät. Palautteen pituudella ei ollut vaikutusta näihin tuloksiin. Tarkasteltaessa muutoksen suuruutta huomattiin kuitenkin, että puolistrukturoitua palautetta saaneilla stressin vähentyminen oli suurempaa. Puolistrukturoitu palaute nopeuttaa ja helpottaa hyvinvointivalmentajien työtä, ja Räsänen ja kollegoiden (2019) tutkimuksen mukaan se voi olla yksilöllisiin tarpeisiin räätälöityä palautetta tehokkaampaa. Niinpä vuosina 2018–2021 Opiskelijan Kompasissa on ollut käytössä puolistrukturoidut palautemallit, joista toinen painottui enemmän itselle tärkeisiin asioihin ja toinen osallistujien tunnekokemuksiin. Palautemallien sisältöä koskevaa tutkimusta vastaavanlaisista interventioista ei ole, joten Opiskelijan Kompasissa kehitetty tarjoaa aivan uutta tietoa, jota voi hyödyntää myös muiden verkkopohjaisten interventioiden toteuttamisessa.

1.6. Tutkimuskysymykset

Vaikka psykologisen joustavuuden yhteyttä opiskelijoiden hyvinvointiin on tutkittu useissa tutkimuksissa, arvotyöskentelyn yhteydestä hyvinvointiin tällä kohderyhmällä löytyy vasta vähän tietoa. Vain pieni osa tutkimuksesta keskittyy tulosten tarkastelussa tarkemmin arvojen merkitykseen hyvinvoinnin kannalta tai erittelee HOT:in sitoutuneet ja avoimuuteen liittyvät osatekijät. Meta-analyysissa, joka tarkasteli HOT:in eri prosessien välittävää vaikutusta saatuihin kliinisiin tuloksiin ja niistä tehtyjä tutkimuksia, nousi esille epätasapaino eri prosesseja käsittelevissä tutkimuksissa (Stockton ym., 2019). Analyysissa nousi esille puutteita aiheesta tehdyn tutkimuksen sisäisessä johdonmukaisuudessa sekä laajuudessa. Siitä huolimatta, että arvojen ja arvojen mukaisten tekojen tutkimista varten on kehitetty validoitu mittausmenetelmä, jolla on mahdollista tarkastella niiden vaikutusta välittävänä tekijänä, on siitä tehty tutkimus vielä hyvin vähäistä. Nämä tulokset tuovat esille tarpeen luotettavia menetelmiä käyttäville tutkimukselle arvoista ja arvoihin sitoutuneista teoista HOT:n vaikutusten välittäjänä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on lisätä tietoa hyväksymis- ja omistautumisterapian vaikutuksesta opiskelijoiden arvotyöskentelyyn eli arvojen mukaiseen elämään ja elämän merkityksellisyyteen, sekä niiden yhteydestä opiskelijoiden hyvinvointiin ja psyykkisiin oireisiin. Psyykkisen pahoinvoinnin ja mielenterveyden häiriöiden yleisyyden sekä resurssien rajallisuuden vuoksi, verkkopohjaisten menetelmien kehittäminen sekä räätälöiminen opiskelijoiden tarpeita vastaaviksi on tärkeää.

Aiemmissa opiskelijoille tehdyissä HOT-tutkimuksissa arvotyöskentelyllä on onnistuttu yleisesti lisäämään opiskelijoiden arvojen mukaista elämää sekä esimerkiksi koulutukseen liittyvää arvoihin sitoutumista (Firestone ym., 2019; Sandoz ym., 2017). Kaikissa tutkimuksissa ei kuitenkaan saatu yhdensuuntaisia tuloksia tämän osalta (Levin ym., 2020). Lisäksi aiemmat tutkimukset ovat antaneet muun muassa viitteitä arvotyöskentelyn vaikutuksesta opiskelijoiden kohentuneeseen positiiviseen mielenterveyteen sekä psykologisten oireiden vähenemiseen (Levin ym., 2017; Levin ym., 2020; Viskovich & Pakenham, 2020). Tämän osalta löytyy kuitenkin poikkeavia tuloksia (Firestone ym., 2019). Arvotyöskentely vaikuttaa olevan kriittinen osa HOT-interventioita, joiden tavoitteena on saada aikaan myönteisiä muutoksia opiskelijoiden mielenterveydessä (Levin ym., 2020). Aiemman tutkimuksen pohjalta asetimme seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Onko hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvalla verkkointerventiolla vaikutusta opiskelijoiden arvojen mukaiseen elämään ja elämän merkityksellisyyden kokemukseen?
2. Onko opiskelijoiden saaman kahden erilaisen palautemallin vaikutusten välillä eroa opiskelijoiden arvojen mukaisen elämän ja elämän merkityksellisyyden kokemusten osalta?
3. Onko arvotyöskentelyssä tapahtunut muutos yhteydessä hyvinvoinnin muutokseen ja psykologisten oireiden vähenemiseen?
4. Kuinka paljon arvotyöskentelyssä tapahtunut muutos selittää opiskelijoiden hyvinvoinnissa ja oireissa tapahtunutta muutosta?

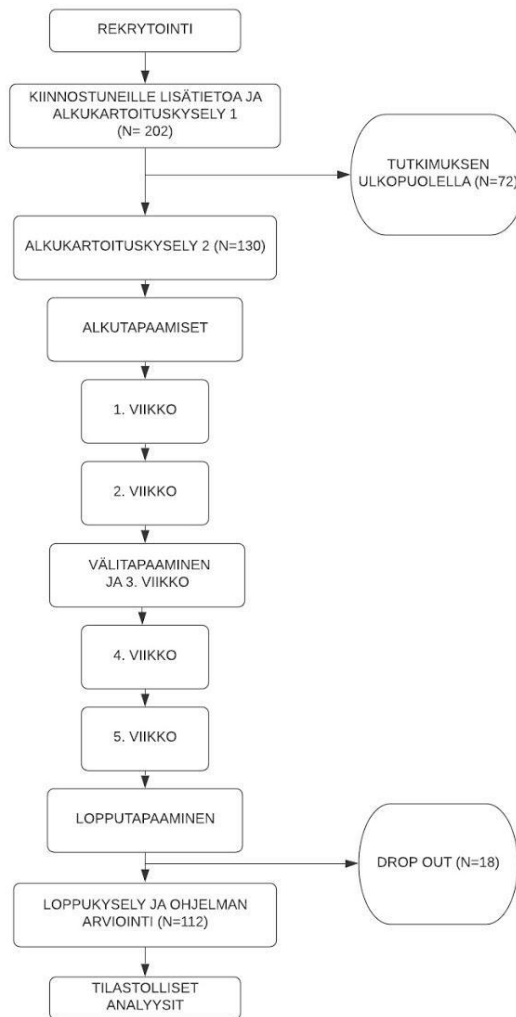
Aiemman tutkimustiedon pohjalta oletuksemme oli, että Opiskelijan Kompassi -verkkointervention tuettu versio lisää osallistujien arvopohdintaa ja arvojen mukaisia tekoja, ja tämä muutos on yhteydessä hyvinvoinnin lisääntymiseen sekä psykologisten oireiden vähenemiseen. Tulosten pohjalta oletimme lisäksi, että arvotyöskentelyssä tapahtunut muutos osaltaan selittäisi hyvinvoinnissa ja oireissa tapahtunutta muutosta. Palautteen osalta emme asettaneet hypoteeseja, koska aiheesta ei ollut aiempaa tutkimusta.

2. MENETELMÄT

2.1. Tutkimuksen kulku

Tämä tutkimus on osa Opiskelijan Kompassi -tutkimushanketta, joka puolestaan on osa Student Life -hyvinvointimallia. Student Life -toimintamallin keskeinen ajatus on opiskelijoiden hyvinvoinnin tukeminen näyttöön perustuvien menetelmien avulla. Opiskelijan Kompassin parissa tehty tutkimus lisää tietoa siitä, miten opiskelijoiden hyvinvointia voidaan edistää hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvan verkkointervention avulla. Tämän tutkimuksen aineisto on kerätty keväällä ja syksyllä 2018, sekä keväällä 2019.

Tutkimukseen rekrytointi tapahtui Jyväskylän yliopiston sähköpostilistoja hyödyntämällä, sekä mainostamalla ohjelmaa virtuaalisilla mainoksilla ja kampukselle sijoitetuilla paperisilla mainoksilla. Osallistujat ilmoittautuivat mukaan sähköisen ilmoittautumislomakkeen kautta. Ilmoittautuneille lähetettiin alkukartoituskysely 1, jonka avulla kerättiin taustatiedot ja selvitettiin opiskelijoiden soveltuvuutta tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuvien tuli olla kirjoilla Jyväskylän yliopistossa ja vähintään 18-vuotiaita. Lisäksi heillä täytyi olla itseraportoituja stressi-, ahdistus- tai masennusoireita, sekä mahdollisuus käyttää internetiä ja sitoutua kahdeksan viikkoa kestävään ohjelmaan. Tutkimuksen ulkopuolelle rajattiin henkilöt, joilla oli meneillään samanaikainen säännöllinen psykologinen tai psykiatrinen hoito, sekä opiskelijat, joilla oli itsetuhoisia ajatuksia tai käyttäytymistä. Itsetuhoisuutta raportoineisiin opiskelijoihin oltiin yhteydessä, ja heidät ohjattiin tarvittaessa toisten tukipalvelujen pariin. Tämän jälkeen osallistujille lähetettiin alkukartoituskysely 2, joka sisälsi erilaisia oire- ja prosessimittareita, kuten arvojen mukaista elämää ja elämän merkityksellisyyttä kartoittavan ELQ-mittarin. Ohjelman lopussa (8 viikkoa alkukartoituskysely 2 jälkeen) osallistujat täyttivät vastaavat kyselyt sekä palautekyselyn Opiskelijan Kompassista. Tutkimuksen kulku on esitetty tarkemmin alla (kuvio 2).



Kuvio 2. Tutkimuksen kulku

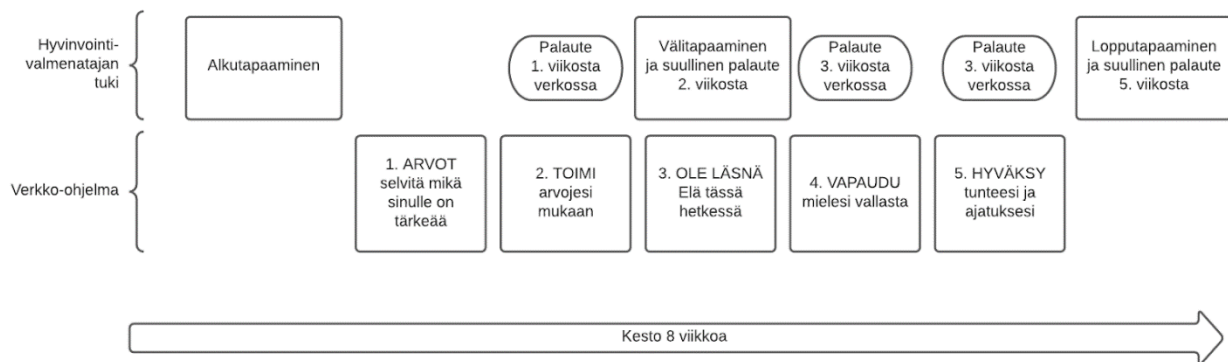
2.2. Osallistujat

Tutkimuksemme aineistoksi valikoitui yhteensä 130 opiskelijaa, joista 39 oli osallistunut Opiskelijan Kompassiin keväällä 2018, 54 syksyllä 2018 ja 37 keväällä 2019. Heistä 110 (84,6 %) oli naisia, 19 (14,6 %) miehiä ja 1 (0,8 %) muunsukupuolisia. Tutkittavat olivat iältään 19–34-vuotiaita, jolloin heidän ikänsä keskiarvoksi tuli noin 24 vuotta ($kh = 3.55$). Tutkittavista kaikki täyttivät alkukyselyn, mutta loppukysely puuttui 18:sta osallistujalta. Tutkittavista 62 sai A-mallin mukaista palautetta ja

68 kuului B-palauteryhmään. Palaudemallit on kuvattu tarkemmin alempana Hyvinvointivalmentajat -kappaleessa.

2.3. Intervention kulku ja sisältö

Opiskelijan Kompassin tuettu versio kesti kahdeksan viikkoa. Se sisälsi kolme tapaamista hyvinvointivalmentajan kanssa, itsenäistä työskentelyä Opiskelijan Kompassi verkkoympäristössä ja kirjallista palautetta verkon kautta. Ohjelmassa oli valittavana kolme eri reittiä, joista hyvinvointivalmentaja valitsi tuetussa versiossa opiskelijalle sopivimman. Eri reitit keskittyivät joko mielialaongelmiin, stressiin tai ahdistukseen ja jännitykseen. Vaikka reiteillä oli tietty teema, olivat ne sisällöltään ja rakenteeltaan samankaltaisia. Jokainen reitti sisälsi viisi rastia, jotka pohjautuvat psykologisen joustavuuden osatekijöihin. Nämä viisi rastia olivat 1) arvot 2) arvojen mukaiset teot 3) tietoinen läsnäolo 4) vapaudu mielesi vallasta ja 5) hyväksyntä. Jokainen rasti sisälsi tietoa kyseisestä teemasta, vertauskuvia, harjoituksia ja viikoittaisen hyvinvointitehtävän. Rastit suoritettiin yhden rastin viikkotahdilla, ja jokaisen rastin jälkeen hyvinvointivalmentaja antoi viikosta riippuen joko suullista tai kirjallista palautetta (kuvio 3.)



Kuvio 3. Intervention kulku

Ensimmäisellä rastilla pyrittiin auttamaan osallistujaa selkeyttämään itselleen tärkeitä asioita ja pohtimaan millaista elämää hän haluaisi elää. Viikon tehtävä oli kirjoittaa ylös omia arvoja, merkitä asteikolla 1–10 jokaisen arvon kohdalle kuinka tärkeitä ne ovat osallistujalle sekä arvioida samaa asteikkoa hyödyntäen, kuinka paljon toimii kyseisten arvojen mukaan. Lisäksi osallistujaa kehoitettiin kertomaan vastauksessa omista arvoistaan ja niihin liittyvistä pohdinnoista. Seuraavan viikon teema

pyrki siirtämään arvopohdintoja käytännön tasolle. Tavoitteena oli lisätä tekoja, jotka tukevat hyvinvointia ja tärkeitä asioita. Viikon tehtävänä oli valita jokin itselle tärkeä elämänavalue, tehdä siihen liittyviä pieniä arjen tekoja ja pohtia niitä.

Kolmas viikko keskittyi tietoiseen läsnäoloon tutustumiseen, ja tietoisuustaitojen lisäämiseen osallistujien arjessa. Tehtävänä oli valita viikon ajaksi yksi arkinen askare, jota tekee tietoisesti ja keskittyen. Tämän lisäksi tehtävään sisältyi Virrassa lipuvat lehdet -harjoituksen kuuntelua/lukemista, ainakin yhden arvojen mukaisen teon tekeminen sekä harjoitukseen liittyvien kokemusten pohtiminen ja niistä kirjoittaminen.

Neljäs ja viides viikko keskittyivät kehittämään osallistujalle uudenlaista suhdetta ajatuksiin ja tunteisiin muun muassa kielellisen kontrollin heikentämisen, havainnoinnin ja hyväksynnän kautta. Neljännen viikon eli Vapaudu mielesi vallasta -rastin viikkotehtävänä oli tehdä ainakin yksi teemaan liittyvä harjoitus joka päivä viikon ajan. Lisäksi tietoisien läsnäolon harjoittamista ja arvojen mukaisia tekoja kehoitettiin jatkamaan, ja kaikista näistä kirjoitettiin jälleen pohdintoja. Viimeisen viikon eli Havainnoi ja hyväksy -rastin tehtävä oli nimeltään “Mitä minun pitää hyväksyä?” Tehtävä sisälsi saman nimisen harjoituksen, Kivi rannalla -harjoituksen, arvojen mukaisen teon sekä pohdintaa Mitä minun pitää hyväksyä -harjoituksesta.

Jokainen rasti sisälsi erilaisia harjoituksia ja metaforia ja ne vaihtelivat vähän riippuen siitä mitä kolmesta reitistä (ahdistus, mieli maassa, stressi/jännitys) seurattiin. Opiskelijan Kompassin sivuilla oli rastien lisäksi erilaisia osioita, joihin osallistujat pystyivät halutessaan tutustumaan. Sivuilta löytyi rentoutusharjoituksia, kokemuksellisia harjoituksia, vertauskuvia, psykoedukaatiota sekä lisätietoa Opiskelijan kompassista ja HOT-menetelmästä. Opiskelijan kompassin sisältö oli pääosin tekstimuodossa, mutta sivustolla oli myös kuvia, äänitteitä ja videoita. Eri formaatteja oli hyödynnetty erityisesti harjoitusten ja vertauskuvien esittämisessä, mutta osa videoista sisälsi myös psykoedukaatiota.

2.4. Hyvinvointivalmentajat

Opiskelijan Kompassin osallistujat saivat ohjelman ajaksi oman hyvinvointivalmentajan, jonka tehtävänä oli tukea, ohjata ja motivoida osallistujia verkkointervention tekemisessä. Valmentajat olivat Jyväskylän yliopiston loppuvaiheen psykologian opiskelijoita. Heitä oli yhteensä 63, joista 56 (88,9 %) oli naisia ja 7 (11,1 %) miehiä, ja joiden keski-ikä oli noin 25 vuotta. Yhdellä hyvinvointivalmentajalla oli tavallisesti ohjattavanaan 2–3 asiakasta. Opiskelijat suorittivat yhteensä

14 tuntia kestävä koulutus, joka valmisti heitä tässä roolissa toimimiseen. Tämän lisäksi he osallistuivat viikoittain työnohjaukseen ja pienryhmiin sekä perehtyivät itsenäisesti aihepiiriin. Työnohjauksessa oli mahdollista käsitellä asiakastapauksia ammattilaisen kanssa sekä saada neuvoja ja tukea omaan työhön. Pienryhmissä käsiteltiin opiskeltavia materiaaleja ja ne tarjosivat vertaistukea kokemuksiin hyvinvointivalmentajatoiminnasta. Hyvinvointivalmentajana toimiminen oli osa Jyväskylän yliopiston psykologian maisterivaiheen opintoja.

Ohjelma sisälsi kolme tapaamista kasvokkain hyvinvointivalmentajan kanssa sekä kirjallista palautetta Opiskelijan Kompassi -verkkosivun kautta ensimmäisen, kolmannen ja neljännen viikon kohdalla. Tämän lisäksi asiakkaisiin oltiin yhteydessä puhelimen tai sähköpostin välityksellä. Valmentajat jaettiin satunnaisesti kahteen ryhmään palautemallin osalta ja he antoivat tämän mukaista palautetta koko ohjelman ajan. A-ryhmän palautteessa keskityttiin yhteyksiin tulevan toiminnan ja tekojen sekä niihin liittyvän henkilökohtaisen merkityksen välillä. Tässä palautemallissa heräteltiin asiakasta pohtimaan, mikä hänelle itselleen on tärkeää ja merkityksellistä ja kytkettiin näitä asioita tekoihin. B-ryhmän palaute sen sijaan korosti toiminnan ja tekojen yhteyttä tunnekokemuksiin. Tämän mallin mukaisella palautteella pyrittiin auttamaan asiakasta löytämään yhteyksiä toiminnan ja siihen liittyvien tunteiden välillä. Palaute oli puolistrukturoitua, jolloin psykologian laitoksen asiantuntijat olivat tehneet palautepohjan, jonka hyvinvointivalmentaja muokkasi yksilölliseksi. Eli vaikka palaute oli valmiiksi tehty, hyvinvointivalmentaja pystyi yksilöimään sitä asiakkaan tarpeisiin paremmin sopivaksi. Palautteen tarkoituksena oli kannustaa toimivaa käyttäytymistä ja herätellä asiakasta pohtimaan syvällisemmin käsiteltyjä aiheita. Esimerkit palautemalleista on nähtävissä liitteestä 1.

2.5. Mittarit

Opiskelijan Kompassin osallistujilta kerättiin useilla erilaisilla mittareilla laadullista ja määrällistä tietoa ennen intervention alkua ja sen jälkeen. Kyselylomakkeilla kartoitettiin muun muassa opiskelijoiden itsearvioitua hyvinvointia ja psyykkistä oireilua. Tähän tutkimukseen valituilla mittareilla mitattiin arvotyöskentelyä (ELQ), hyvinvointia (MHC-SF), masennusoireita (PHQ-9), yleistä ahdistuneisuutta (GAD-7) sekä stressioireita (PSS).

2.5.1. Elämänlaatumittarit

Tutkittavien arvoja ja arvojen mukaista elämää mitattiin tutkimuksessa *Engaged Living Questionnaire* eli ELQ -kyselyllä (Trompetter ym., 2013), joka oli tutkimuksen päämittari. Kysely koostuu 16 väittämästä, jotka jakaantuvat kahteen alaskaalaan. Arvojen mukainen elämä -alaskaala (Valued Living) sisältää 10 väittämää, jotka kuvaavat omien arvojen tunnistamista sekä niiden kanssa yhdenmukaisia tekoja, kuten *“Minulla on arvoja, jotka tuovat lisää merkitystä elämälleni.”* Elämän merkityksellisyys -alaskaala (Life Fulfillment) sen sijaan muodostuu kuudesta väittämästä, joilla kuvataan merkityksellisyyden kokemusta, joka saadaan arvojen tunnistamisen ja niiden mukaan elämisen myötä. Tätä kartoitetaan muun muassa väittämällä *“Tunnen/koen eläväni täyttää elämää.”* Väittämät pisteytetään 5-portaisella asteikolla (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä). Vastausten pisteet lasketaan yhteen ja niitä voi tarkastella kokonaisuudessaan tai erikseen kahdelle alaskaalalle. Kokonaispisteiden vaihteluväli on 16–80, arvojen mukaisen elämän 10–50 ja elämän merkityksellisyyden 6–30. Korkeammat pisteet merkitsevät suurempaa yhdenmukaisuutta arvojen ja eletyn elämän välillä. ELQ:lla on hyvä sisäinen johdonmukaisuus kokonaisuudessaan ($\alpha = .91$), kuten myös arvojen mukainen elämä ($\alpha = .89$) ja elämän merkityksellisyys ($\alpha = .87$) alaskaaloilla mitattuna (Trompetter ym., 2013). Tässä tutkimuksessa Cronbachin alfaksi saatiin .92 koko mittarilla, .90 arvojen mukainen elämä -alaskaalalla ja .82 elämän merkityksellisyys -alaskaalalla.

Hyvinvointia mitattiin *Mental Health Continuum-Short Form* (MHC-SF) -kyselyllä (Keyes, ym., 2002). Kysely koostuu 14 kysymyksestä, jotka jakaantuvat kolmeen hyvinvoinnin eri osa-alueita kuvaavaan alaskaalaan: emotionaalinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi ja psykologinen hyvinvointi. Emotionaalista hyvinvointia kuvaava alaskaala sisältää kolme kysymystä, kuten *“Viimeksi kuluneen kuukauden aikana, kuinka usein olet tuntenut olevasi onnellinen?”*. Sosiaalista hyvinvointia kuvaava alaskaala taas muodostuu viidestä kysymyksestä, esimerkiksi *“Viimeksi kuluneen kuukauden aikana, kuinka usein sinusta on tuntunut, että sinulla on oma paikka ja merkitys yhteiskunnalle?”*. Viimeistä alaskaalaa eli psykologista hyvinvointia mitattiin viidellä kysymyksellä, kuten *“Viimeksi kuluneen kuukauden aikana, kuinka usein sinusta on tuntunut, että elämälläsi on suunta tai tarkoitus?”*. Kysymykset pisteytetään 6-portaisella asteikolla (0 = ei kertaakaan, 5 = päivittäin). Vastauksista lasketaan kokonaispistemäärä, jonka vaihteluväli on 0–70, korkeamman pistemäärän merkitessä suurempaa hyvinvointia. Tämän lisäksi vastausten painottumisen perusteella vastaajat voidaan luokitella hyvinvoinnin suhteen *kukoistaviksi, riutuviksi tai mielenterveydeltään kohtalaisiksi*. Aiemmissa tutkimuksissa mittarin sisäinen johdonmukaisuus on vaihdellut välillä $\alpha =$

.80 – .89, jolloin sillä voidaan sanoa olevan hyvä sisäinen johdonmukaisuus (Keyes, 2005; Westerhof & Keyes, 2010). Tässä tutkimuksessa Cronbachin alfa oli .92.

2.5.2. Oiremittarit

Patient Health Questionnaire –9 (PHQ-9) -kyselyllä (Kroenke, Spitzer & Williams, 2001) kartoitettiin tutkimuksen osallistujien masennuksen vakavuutta. Kysely pitää sisällään yhdeksän väittämää, joilla kartoitetaan vastaajan kokemia masennusoireita viimeisen kahden viikon ajalta, esimerkiksi: “*Asioiden tekeminen kiinnostaa hyvin vähän tai ei juuri tuota mielihyvää*”. Kysymysten pisteytykseen käytetään 4-portaista asteikkoa (0 = ei lainkaan, 3 = lähes joka päivä), kokonaispisteiden vaihteluvälin ollessa 0–27. Kokonaispistemäärän perusteella masennuksen vakavuus voidaan jaotella lievään (5–9), kohtalaiseen (10–14), keskivaikeaan (15–19) ja vaikeaan (yli 20 pistettä). Tämän lisäksi PHQ-9 kyselyn lopussa on vielä yksi kysymys, jolla kuvataan kuinka paljon ongelmat ovat tuoneet haasteita vastaajan arjessa selviämiseen sosiaalisen kanssakäymisen, työn ja kotiasioiden kautta. Tätä kohtaa ei pisteytetä, vaan sitä pikemminkin käytetään kuvaamaan oireiden vaikutusta elämään ja toimintakykyyn. PHQ-9-mittarilla on todettu olevan hyvä sisäinen johdonmukaisuus ($\alpha > .86$) (Kroenke ym., 2001). Tässä tutkimuksessa mittarin sisäinen johdonmukaisuus oli $\alpha = .81$.

Osallistujien yleisen ahdistuneisuuden arviointiin käytettiin *Generalized Anxiety Disorder –7* (GAD-7) -kyselyä (Spitzer, Kroenke, Williams & Lowe, 2006). Kyselyyn sisältyy seitsemän väittämää, joilla kartoitetaan vastaajan itse kokemia ahdistusoireita viimeisen kahden viikon ajalta, kuten “*En ole voinut lopettaa tai hallita huolestumistani*”. Pisteytykseen käytetään 4-portaista asteikkoa (0 = ei lainkaan, 3 = lähes joka päivä), ja kokonaispisteet vaihtelevat välillä 0–21. Pistemäärän perusteella yleinen ahdistuneisuus voidaan jaotella lievään (5–9 pistettä), kohtalaiseen (10–14) ja vaikeaan (15–21). Mittarilla on erinomainen sisäinen johdonmukaisuus ($\alpha = .92$). (Spitzer ym., 2006.) Tässä tutkimuksessa vastaava luku oli .78.

Tutkimuksessa käytettiin *Perceived Stress Scale (PSS)* -kyselyä (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983) mittaamaan osallistujien kokemaa stressiä viimeisen kuukauden aikana. Itsearviointikysely koostuu 10 kysymyksestä, jotka kuvaavat sitä kuinka ennalta-arvaamattomaksi, hallitsemattomaksi ja ylikuormittuneiksi vastaajat kokevat oman elämänsä. Kysymyksillä kartoitetaan, kuinka usein vastaaja on kokenut edellä kuvatun kaltaisia tunteita ja ajatuksia kuukauden

aikana, esimerkiksi: *“Kuinka usein viimeisen kuukaudenaikana sinusta tuntui siltä, ettet selviä kaikista asioista, jotka sinun täytyy tehdä?”*. Kyselyn pisteytykseen käytetään 5-portaista asteikkoa (0 = en koskaan, 4 = hyvin usein). Vastausten kokonaispisteiden vaihteluväli on 0–40, ja korkeampi pistemäärä tarkoittaa suurempaa koettua stressiä. PSS-kyselyn sisäinen johdonmukaisuus on aiemman tutkimuksen pohjalta hyvä ($\alpha = .78$) (Cohen, 1983). Tässä tutkimuksessa Cronbachin alfaksi saatiin .82.

2.6. Aineiston analysointi

Tilastolliset analyysit toteutettiin IBM SPSS Statistics 26 -ohjelmistolla. Aineistomme muodostettiin yhdistämällä vuoden 2018 kevään ja syksyn sekä 2019 kevään osallistujat ($n = 130$). Tilastollisten analyysien ulkopuolelle suljettiin henkilöt, jotka eivät olleet täyttäneet loppukyselyä ($n = 18$). Tämän jälkeen aineistomme kooksi jäi 112 osallistujaa.

Toistettujen mittausten varianssianalyysillä tarkasteltiin verkkointervention vaikutusta opiskelijoiden arvokuvauksiin ja arvojen mukaisiin tekoihin. Lisäksi samalla menetelmällä analysoitiin kahden eri palautemallin vaikutusta sekä niiden välisiä eroja. Muuttujat noudattivat normaalijakaumaa kohtalaisen hyvin, mutta A-palauteryhmän kohdalla oli havaittavissa ääriarvo ELQ-mittarissa loppumittauksen kohdalla. Ääriarvoa ei muokattu, koska koko aineisto noudatti normaalijakaumaa kohtalaisen hyvin, silloin kun palauteryhmiä ei ollut huomioitu, ja ääriarvoja ei havaittu Box Plot -kaaviossa. Lisäksi muuttujien kovarianssimatriisit olivat yhtä suuria kussakin ryhmässä (Box M). Täten varianssianalyysin edellytysten katsottiin täyttyvän.

Intervention vaikutuksen suuruutta tarkasteltiin Cohenin d-efektikoon avulla. Ryhmien sisäinen efektikoko laskettiin (Kraemer ym., 2003) vähentämällä alkumittauksen keskiarvo loppumittauksen keskiarvosta ja jakamalla tämä ryhmien keskihajontojen keskiarvolla. Ryhmien välinen efektikoko laskettiin vähentämällä ryhmän 1 keskiarvosta ryhmän 2 keskiarvo loppumittauksessa ja jakamalla tämä luku ryhmien keskihajontojen keskiarvolla. Ryhmien välinen efektikoko loppumittauksessa korjattiin ryhmien välisellä efektikoon erolla alkumittauksessa, jotta otettaisiin huomioon mahdollinen ryhmien välinen ero alkumittauksessa. Effektikoon itseisarvoa $d = 0.2$ pidettiin pienenä, $d = 0.5$ keskisuurena ja $d = 0.8$ suurena.

Arvotyöskentelyssä tapahtuneen muutoksen yhteyttä hyvinvoinnissa ja psykologisissa oireissa tapahtuneeseen muutokseen selvitettiin korrelaatiokertoimen avulla. Muuttujille laskettiin sekä Pearsonin ja Spearmanin korrelaatiokertoimet, jotka antoivat samansuuntaiset tulokset, joten

raportoimme vain Pearsonin mukaiset tulokset. Korrelaatiokertoimien rajat määriteltiin seuraavasti Kraemerin ja kollegoiden (2003) artikkelin pohjalta: $.10 \leq r < .30$ = pieni korrelaatio, $.30 \leq r < .50$ = keskisuuri korrelaatio, $.50 \leq r < .70$ = suuri korrelaatio ja $r \geq .70$ = huomattavan suuri korrelaatio. Tämän lisäksi teimme lineaarisen regressioanalyysin (askeltava menetelmä) tarkastellaksemme selittävätkö arvomittarin kaksi eri alaskaalaa, arvojen mukainen elämä ja elämän merkityksellisyys, psykologisessa hyvinvoinnissa ja psyykkisissä oireissa tapahtunutta muutosta samassa määrin. Regressioanalyysiin valituilla muuttujilla ei esiintynyt multikollinearisuongelmaa (VIF arvot alle 2.5).

3. TULOKSET

3.1. Intervention vaikutus arvojen mukaiseen elämään ja elämän merkityksellisyyden kokemuksiin sekä kahden palautemallin vaikutusten vertailu

Opiskelijan kompassi -ohjelman vaikutusta opiskelijoiden arvokuvauksiin ja arvojen mukaisiin tekoihin tarkasteltiin toistettujen mittausten varianssianalyysin avulla. Taulukossa 1 esitetyt tulokset osoittivat, että ohjelman aikana osallistujien arvojen mukainen elämä ja kokemukset elämän merkityksellisyydestä lisääntyivät tilastollisesti erittäin merkitsevästi. Tämä tulos oli sama tarkasteltaessa koko arvomittaria sekä erikseen sen kahta alaskaalaa, Arvojen mukaista elämää ja Elämän merkityksellisyyttä. Mittarien sisäiset efektikoot olivat suuria, lukuun ottamatta arvomittarin Arvojen mukainen elämä -alaskaalaa, jonka sisäinen efektikoko oli keskisuuri.

Taulukko 1. Opiskelijoiden arvotyöskentelyssä tapahtuneet muutokset koko ryhmässä (n = 112) sekä analyysi, joka osoittaa onko muutos erilainen A- ja B-palauteryhmässä. Taulukossa esitetään myös ryhmien väliset ja sisäiset efektikoot

	Ryhmä	Alku Ka (Kh)	Loppu Ka (Kh)	F-testin tulos (df=1, 110)	P-arvo	Efektikoko (Cohenin d) Ryhmien välinen	Efektikoko (Cohenin d) Ryhmien sisäinen
ELS	Kaikki (n= 112)	52.79 (11.23)	61.87 (9.43)	107.00	< .001		-.88
	A-palaute (n= 54)	53.94 (11.42)	62.89 (8.71)				-.94
	B-palaute (n= 58)	51.72 (11.04)	61.87 (9.43)	.020 ^a	.89 ^a	.11	-1.00
ELS VL	Kaikki (n= 112)	35.09 (7.57)	39.95 (5.45)	72.23	< .001		-.66
	A-palaute (n= 54)	36.15 (7.41)	40.90 (4.77)				-.70
	B-palaute (n= 58)	34.10 (7.65)	39.07 (5.92)	.04 ^a	.84 ^a	.03	-.82
ELS LF	Kaikki (n= 112)	17.71 (4.65)	21.92 (4.70)	98.38	< .001		-1.00
	A-palaute (n= 54)	17.80 (4.89)	22.00 (4.63)				-1.25
	B-palaute (n= 58)	17.62 (4.45)	21.85 (4.81)	.01 ^a	.98 ^a	.00	-1.00

ELS = Engaged Living Scale, ELS-VL = Engaged Living Scale (Valued Living), ELS-LF = Engaged Living Scale (Life Fulfillment)

a = Toistettujen mittauksien varianssianalyysin yhdysvaikutustestin tulos

Sen sijaan opiskelijoiden saamalla palautemallilla ei ollut varianssianalyysin mukaan merkitystä arvotyöskentelyyn niin yleisen tason kuin alaskaalojen osaltakaan, koska yhdysvaikutukset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä (Taulukko 1). Kummassakin palauteryhmässä sekä arvojen mukainen elämä että elämän merkityksellisyys olivat lisääntyneet, mikä näkyy suurempina keskiarvoina loppumittauksen kohdalla verrattaessa alkumittaukseen. Efektikokojen perusteella palauteryhmien välinen ero oli hyvin pieni.

Muiden hyvinvointi- ja oiremittarien osalta tehtiin oheisanalyysina samalla tavoin toistettujen mittausten varianssianalyysit sekä laskettiin efektikoot. Taulukossa 2 on esitetty tulokset, joiden pohjalta voidaan todeta, että hyvinvointi oli lisääntynyt ja masennus-, ahdistus- ja stressioireet olivat vähentyneet tilastollisesti merkitsevästi intervention aikana. Myöskään näiden hyvinvointi- ja oiremittareiden muutokseen ei vaikuttanut saatu palaute, joten palautemalleja koskevia tuloksia ei nähty tarpeelliseksi raportoida niiden osalta erikseen. Ryhmien sisäiset efektikoot olivat suuria, pois lukien hyvinvointimittarin, jonka sisäinen efektikoko oli keskisuuri.

Taulukko 2. Muissa mittareissa tapahtuneet muutokset

	Alku Ka (Kh)	Loppu Ka Kh	F-testin tulos (df = 1)	p-arvo	Efektikoko (d) sis.
MHC-SF	44.60 (12,76)	51.99 (10,36)	87.92	< .001	-0.64
PHQ-9	8.28 (4,82)	4.71 (3,97)	99.46	< .001	0.81
GAD-7	6.94 (3,99)	4.03 (2,97)	71.01	< .001	0.83
PSS	20.42 (5,84)	14.44 (5,54)	112.62	< .001	1.05

MHC-SF = Mental Health Continuum Short Form, PHQ-9 = Patient Health Questionnaire-9, GAD-7 = General Anxiety Disorder-7, PSS = Perceived Stress Scale

3.2. Arvotyöskentelyssä tapahtuneen muutoksen yhteys hyvinvoinnin ja oireiden muutokseen

Arvotyöskentelyssä tapahtuneen muutoksen yhteyttä hyvinvoinnin muutokseen ja psykologisten oireiden vähenemiseen tutkittiin korrelaatiokerroin avulla. Korrelaatiokerroin antoi tietoa muuttujien välisistä riippuvuuksista sekä niiden voimakkuudesta. Tulokset osoittivat, että arvotyöskentelyssä tapahtunut muutos oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä hyvinvoinnin muutokseen ja psykologisten oireiden vähenemiseen (Taulukko 3). Arvotyöskentelyn kokonaispistemäärän ja sen alaskaalojen muutoslukujen sekä hyvinvoinnin ja oiremittarien muutosten korrelaatiot vaihtelivat pienestä suureen ($r = -.27$ – $.58$). Voimakkain yhteys havaittiin arvotyöskentelyn ja stressimuuttujan välillä ($r = -.53$), kun taas masennusmittarin osalta korrelaatio arvotyöskentelyyn oli heikoin ($r = -.38$). Taulukosta voidaan myös havaita, että hyvinvointi- ja oiremittarit olivat heikommin yhteydessä Arvojen mukainen elämä -alaskaalaan (ELS-VL) kuin Elämän merkityksellisyys -alaskaalaan (ELS-LF). Hyvinvointimittarin, sen alaskaalojen ja arvotyöskentelyn välinen korrelaatio oli positiivinen, jolloin arvotyöskentelyn lisääntyessä myös hyvinvointi lisääntyi. Sen sijaan oiremittareiden osalta korrelaatio oli negatiivinen eli arvotyöskentelyn lisääntymisen myötä masennus, ahdistus- ja stressioireet vähenivät.

Taulukko 3. Arvotyöskentelyssä tapahtuneen muutoksen yhteys hyvinvoinnin ja oireiden muutokseen

	ELS	ELS-VL	ELS-LF	MHC-SF	PHQ-9	GAD-7	PSS
ELS	1,00	,91**	,84**	,48**	-,38**	-,43**	-,53**
ELS-VL		1,00	,54**	,39**	-,27**	-,29**	-,40**
ELS-LF			1,00	,46**	-,42**	-,50**	-,55**
MHC-SF				1,00	-,48**	-,41**	-,41**
PHQ-9					1,00	,56**	,57**
GAD-7						1,00	,58**
PSS							1,00

**p < 0.01

ELS=Engaged Living Scale, ELS-VL=Engaged Living Scale (Valued Living), ELS-LF=Engaged Living Scale (Life Fulfillment), MHC-SF=Mental Health Continuum Short Form, PHQ-9=Patient Health Questionnaire-9, GAD-7=General Anxiety Disorder-7, PSS=Perceived Stress Scale,

3.3. Kuinka paljon arvotyöskentelyssä tapahtunut muutos selittää opiskelijoiden hyvinvoinnissa ja oireissa tapahtunutta muutosta

Tarkastelimme lineaarisen regressioanalyysin avulla kuinka paljon arvotyöskentelyssä tapahtunut muutos selittää opiskelijoiden hyvinvoinnissa ja oireissa tapahtunutta muutosta. Regressioanalyysin selittäviksi tekijöiksi valittiin arvomittarin kaksi alaskaalaa, arvojen mukainen elämä (ELS-VL) ja elämä merkityksellisyys (ELS-LF), joiden erilaista selitysoosuutta voitiin regressioanalyysin pohjalta vertailla. Teimme regressioanalyysin kaikkien mittarien osalta, koska aiemmin oli todettu, että ne kaikki korreloivat arvomittarin alaskaalojen kanssa. Regressioanalyysin mukaan arvojen mukainen elämä ja elämän merkityksellisyys selittivät yhdessä 24 % hyvinvoinnin muutoksesta (MHC-SF, Taulukko 4). Elämän merkityksellisyys (ELS-LF) selitti muutoksesta suuremman osan (21 %),

arvojen mukaisen elämän lisätessä selityksastetta kolme prosenttia. Molemmat alaskaalat olivat hyvinvoinnin muutoksen merkitseviä ennustajia. Muiden mittarien osalta ainoastaan elämän merkityksellisyys (ELS-LF) oli merkitsevä ennustaja. Elämän merkityksellisyyden selitysosuudet vaihtelivat 18–31 prosentin välillä. Eniten (31 %) elämän merkityksellisyyden muutos ennusti stressioireissa (PSS) tapahtunutta muutosta ja vähiten masennusoireiden muutosta (18 %).

Taulukko 4. Regressioanalyysi elämän merkityksellisyyden (ELS-LF) ja arvojen mukaisen elämän (ELS-VL) muutosten vaikutuksesta hyvinvoinnin (MHC-SF) ja oireiden muutokseen (PHQ9, GAD7 ja PSS). Taulukossa on kuvattu ainoastaan merkitsevät ennustajat.

<i>Selitettävä muuttuja</i>	<i>Merkitsevät ennustajat</i>	<i>Std β</i>	<i>R²</i>	<i>Korjattu R²</i>	<i>R²:n muutos</i>
MHC-SF	1. ELS-LF	.35**	.21	.21	.21***
	2. ELS-VL	.20*	.24	.23	.03*
PHQ9	1. ELS-LF	-.42***	.18	.17	.18***
GAD7	1. ELS-LF	-.50***	.25	.24	.25***
PSS	1. ELS-LF	-.55***	.31	.30	.31***

*** $p \leq .001$; ** $p < .01$; * $p < .05$.

4. POHDINTA

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin korkeakouluopiskelijoille kehitetyn verkkopohjaisen Opiskelijan Kompassi -hyvinvointiohjelman vaikutuksia opiskelijoiden arvojen mukaiseen elämään ja merkityksellisyyden kokemukseen. Lisäksi tutkimme, oliko osallistujien saamalla erilaisilla palautemalleilla toisistaan poikkeavia vaikutuksia näihin tuloksiin. Tarkastelimme myös millä tavalla arvojen mukainen elämä ja elämän merkityksellisyys, sekä yhdessä että erikseen, olivat yhteydessä hyvinvointiin ja oireisiin. Tutkimuksemme osoitti, että Opiskelijan Kompassilla voidaan lisätä

opiskelijoiden arvojen mukaista elämää ja elämän merkityksellisyyden kokemuksia. Opiskelijan Kompassin osallistujista osa sai merkityksellisyyden kokemuksia ja osa tunnekokemuksia painottavaa palautetta. Palautemalleilla ei kuitenkaan havaittu olevan eroa arvojen mukaisen elämän ja elämän merkityksellisyyden kokemusten kannalta. Myöskään hyvinvoinnin ja psyykkisten oireiden osalta palautemallien välillä ei havaittu eroja. Arvojen mukaisen elämän ja merkityksellisyyden kokemusten lisääntymisen myötä myös yleinen hyvinvointi lisääntyi ja psyykkiset oireet vähenivät. Tarkasteltaessa tarkemmin miten arvotyöskentelyn muutos selitti hyvinvoinnin ja oireiden muutosta selvisi, että elämä merkityksellisyys selitti selkeästi suuremman osan hyvinvoinnin muutoksesta kuin arvojen mukainen elämä. Psyykkisten oireiden osalta ainoastaan elämän merkityksellisyys oli merkitsevä ennustaja.

HOT-pohjaisilla interventioilla on tutkitusti onnistuttu lisäämään psykologista joustavuutta (Brown, ym. 2018; Stockton, ym. 2019), jonka prosesseja arvot ja arvojen mukaiset teot ovat. Useissa psykologista joustavuutta tarkastelleissa tutkimuksissa ei kuitenkaan ole eroteltu intervention vaikutusta erikseen arvoihin ja arvojen mukaisiin tekoihin (Stockton, ym., 2019). Tässä tutkimuksessa saatiin näyttöä, että arvot ja arvojen mukaiset teot lisääntyivät Opiskelijan Kompassi - verkkointervention aikana (1. tutkimuskysymys), mikä vahvisti asettamamme oletuksen. Samankaltaisia tuloksia on saatu myös aiemmista interventioista (Firestone ym. 2019; Sandoz ym. 2017; Villatte ym. 2016; Viskovich & Pakenham, 2019). Osassa tutkimuksissa ei ole vastaavia tuloksia kuitenkaan löydetty. Esimerkiksi Levinin ja kollegojen (2020) tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin sekä kokonaisvaltaista HOT-interventiota että arvoihin painottuvaa interventiota, ei havaittu vaikutuksia arvojen mukaisiin tekoihin. Tulosten erilaisuutta voi osittain selittää se, että arvoja ja arvojen mukaisia tekoja mitattiin eri tutkimuksissa erilaisilla mittareilla, jolloin myös niiden määrittelyt ovat saattaneet hieman erota toisistaan. Edellä mainituissa tutkimuksissa ainoastaan Viskovich ja Pakenham (2019) käyttivät samaa mittaria kuin tässä tutkimuksessa on käytetty. Myös muiden tutkimusten välillä oli paljon vaihtelua käytetyissä mittareissa.

Tavoitteenamme oli myös selvittää, onko opiskelijoiden saamalla palautemallilla vaikutusta arvotyöskentelyyn, ja ovatko kahden eri palautemallin vaikutukset toisistaan poikkeavia (2. tutkimuskysymys). Tulosten mukaan sekä tunne- että arvopainotteista palautetta saaneiden osallistujien hyvinvointi lisääntyi ja psyykkiset oireet vähenivät yhtä paljon. Aiemmassa tutkimuksessa on saatu viitteitä siitä, että puolistrukturoitu palaute on yhtä tehokasta, ellei jopa tehokkaampaa, kuin yksilöllisiin tarpeisiin räätälöity palaute (Räsänen ym., 2019). Tämän tutkimuksen pohjalta vaikuttaisi siltä, ettei ole väliä painotetaanko puolistrukturoidussa palautteessa enemmän yhteyttä toiminnan ja siihen liittyvän henkilökohtaisen merkityksen välillä vai yhteyttä toiminnan ja siihen liittyvien tunteiden välillä. Vastaavaa tutkimusta palautteen sisällöstä ei ole

aiemmin tehty, joten tämän tutkimuksen pohjalta kannattaa tehdä vasta alustavia johtopäätöksiä. Lisäksi on syytä huomioida, että kaksi palautemallia olivat rakenteellisesti ja sisällöllisesti hyvin samanlaisia, vaikka niissä oli eri painotukset. Tämä voi osaltaan selittää sitä, miksi palautemallien vaikutukset eivät poikenneet toisistaan. Voi kuitenkin olla, että Opiskelijan Kompassin kaltaisissa tuetuissa verkkointerventioissa palautteen merkitys liittyy muihin tekijöihin kuin sen sisällöllisiin vivahde-eroihin.

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä tavoitteenamme oli tutkia, onko arvotyöskentelyssä tapahtunut muutos yhteydessä hyvinvoinnin muutokseen ja psykologisten oireiden vähenemiseen. Tulosten mukaan arvotyöskentelyn lisääntyessä osallistujien hyvinvointi lisääntyi ja psykologiset oireet vähenivät. Tämä yhteys näkyi sekä arvojen mukaisen elämän että elämän merkityksellisyyden kohdalla. Tulos oli yhdenmukainen ennako-oletustemme kanssa. Aiemmissä tutkimuksissa arvotyöskentelyn lisääntyminen on yhdistetty yleiseen psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymiseen (Plumb ym., 2009; Smout ym., 2014; Villatte ym., 2016), sekä psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueisiin, kuten elämän laadun lisääntymiseen (Plumb ym., 2009) ja myönteisempään tunne-elämään (Hill ym., 2018; Smout ym., 2014). Lisäksi arvotyöskentely on aiemmin yhdistetty myös psyykkisten oireiden, kuten masennus- ja ahdistusoireiden vähenemiseen (Graham ym., 2015; Smout ym., 2014; Villatte ym., 2016).

Neljäntenä tutkimuskysymyksenä tarkastelimme kuinka paljon arvotyöskentelyssä tapahtunut muutos selittää opiskelijoiden hyvinvoinnissa ja oireissa tapahtunutta muutosta. Tuloksemme osoittivat, että elämän merkityksellisyyden ja arvojen mukaisen elämän muutokset selittivät hyvinvoinnissa tapahtunutta muutosta. Näistä kahdesta elämän merkityksellisyys oli kuitenkin huomattavasti merkittävämpi selittäjä. Psyykkisten oireiden muutosten osalta ainoastaan elämän merkityksellisyys oli merkittävä ennustaja. On yllättävää, että tässä tutkimuksessa löytyi näin selkeä ero arvojen mukaisen elämän ja elämän merkityksellisyyden välillä, koska aiemmassa tutkimuksessa ne on kytketty vahvasti toisiinsa (Trompetter ym., 2013). Näiden prosessien vertailu on toisaalta perusteltua, sillä vaikka ne kytkeytyvät toisiinsa, ovat ne kuitenkin erillisiä ja kuvastavat arvotyöskentelyn eri ulottuvuuksia (Trompetter ym., 2013). Arvojen mukainen elämä on yhdistelmä HOT:n kahta psykologisen joustavuuden prosessia, arvoja ja arvojen mukaisia tekoja. Elämän merkityksellisyys sen sijaan kuvastaa pikemminkin henkilön metakognitiivista tietoisuutta ja tarkastelua omista arvoista ja niiden mukaan elämisestä, mikä synnyttää merkityksellisyyden kokemuksen (Trompetter ym., 2013). Opiskelijan Kompassi -ohjelmassa ei ole varsinaisesti elämän merkityksellisyyteen keskittyvää osiota, mutta sen sijaan kaksi ohjelman rasteista liittyy arvojen mukaiseen elämään. Elämän merkityksellisyyden voidaan kuitenkin nähdä liittyvän käytännönläheiseen jatkuvaan arviointiin omista arvoista ja niihin liittyvistä tavoitteista. On

luontevaa ajatella, että arvojen ja arvojen mukaisten tekojen rinnalla kulkee niiden arviointi, sillä arvojen mukaan eläminen on dynaaminen prosessi, joka kehittyy läpi elämän.

Pohdimme, että Opiskelijan kompassi -ohjelman luonne saattaa vaikuttaa elämän merkityksellisyyden suurempaan vaikutukseen hyvinvoinnin ja psyykkisten oireiden muutosten kannalta. On mahdollista, että arvot ja arvojen mukaiset teot eivät ole vielä asettuneet täysin konkreettiseksi osaksi elämää. Sen sijaan voisi ajatella, että ohjelma on tarjonnut kuitenkin jo viidessä viikossa tärkeää pohdintaa, joka näkyy elämän merkityksellisyyden kokemuksen lisääntymisenä. Myös Levinin ja kollegoiden (2017) tutkimuksessa saatiin tuloksia pelkästään arvoihin keskittyvän intervention vaikuttavuudesta opiskelijoiden hyvinvointiin, siitä huolimatta, että itse arvotyöskentelyssä ei tapahtunut lisääntymistä. Aiemmassa Opiskelijan Kompassia koskevassa tutkimuksessa onkin saatu tuloksia siitä, että merkityksellisyyden kokemukset toimivat muutosta välittävänä tekijänä sekä hyvinvoinnin että stressi- ja masennusoireiden kohdalla (Räsänen ym., 2020). Täten aiemman tutkimuksen ja saamiemme tulosten pohjalta vaikuttaa siltä, että elämän merkityksellisyyden kokemus on arvojen mukaista elämää keskeisemmässä roolissa psyykkisen hyvinvoinnin muutosten kannalta. Tätä yhteyttä voisi selittää osaltaan se, että arvojen mukainen elämä on käsitteenä selkeämmin rajattu, kun taas elämän merkityksellisyyden kokemus on laajempi käsite, jolloin sillä voi ajatella olevan enemmän yhteyksiä hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Aiemmassa tutkimuksessa on esimerkiksi todettu, että elämän merkityksellisyyden kokemus suojaa fyysisiltä stressireaktioilta ja kielteisiltä tunteilta stressiä aiheuttavia tapahtumia kohdattaessa (Hill ym., 2018). On mahdollista, että samankaltainen suojamekanismi liittyy myös ahdistus- ja masennusoireisiin.

On kuitenkin tärkeää huomioida, että vaikka saimme erilaisia tuloksia arvojen mukaisen elämän ja elämän merkityksellisyyden vaikutuksesta hyvinvointiin ja psyykkisiin oireisiin, näiden kahden prosessin erilliseen tarkasteluun tulee suhtautua varauksella. Arvot ovat olennaisia elämän merkityksellisyyden kokemuksen kannalta (Plumb, 2009). Tämän lisäksi aiemmassa tutkimuksessa on saatu tuloksia siitä, että elämän merkityksellisyys lisää arvojen mukaisia tekoja (Finkelstein-Fox ym., 2019; Villatte ym., 2016). Nämä kaksi prosessia ovat siis vahvasti yhteydessä toisiinsa. Voidaankin pohtia, onko kahden alaskaalan erottaminen perusteltua ELQ-mittarissa, koska alaskaalojen kysymykset saattavat ainakin osittain mitata samaa asiaa.

4.1. Tutkimuksen rajoitteet ja edut

Tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa tulee ottaa huomioon, että niiden luotettavuuteen ja yleistettävyyteen liittyy joitakin rajoituksia. Ensinnäkin osallistujat ovat hakeutuneet Opiskelijan Kompassi -ohjelmaan itse, jolloin tutkimukseen on valikoitunut ihmisiä, jotka ovat kiinnostuneita oman mielen hyvinvointinsa lisäämisestä. Tämän lisäksi on huomattavaa, että valtaosa tutkimukseen osallistujista oli naisia (84,6 %). Tutkimuksen osallistujien ei siis voida sanoa edustavan kaikkia yliopisto-opiskelijoita. Myös suhteellisen iso osa osallistujista (13,8 %) jätti ohjelman kesken. Emme tarkastelleet keskeyttäneitä tässä tutkimuksessa, mutta on mahdollista, että keskeyttäneet edustavat jotain tiettyä joukkoa esimerkiksi taustamuuttujien tai psyykkisen oireilun suhteen. Lisäksi tutkimuksessa ei ollut käytössä kontrolliryhmää, joten ei voida varmuudella sanoa olivatko tulokset seurausta Opiskelijan Kompassiin osallistumisesta. Tutkimuksessa ei ollut myöskään mukana seurantamittausta, jolloin tulosten pysyvyydestä ei voida tehdä johtopäätöksiä.

Tutkimuksessa käytettyihin mittareihin liittyy joitain rajoitteita. Kaikki muuttujat perustuvat itsearviointimenetelmän käyttöön, jolloin vastaukset heijastavat vain osallistujien omaa arviota tilanteestaan. ELQ on suhteellisen uusi mittari, jonka osalta tutkimus on vielä vähäistä. Täten saatujen tulosten vertailu on hankalaa, koska kyseistä mittaria ei ole aiemmin käytetty vastaavanlaisessa tutkimuksessa. Valtaosa aiemmista tutkimuksista, joihin saatuja tuloksia verrattiin, olivat mitanneet arvotyöskentelyä jollain muulla menetelmällä, joten tulosten vertailtavuuteen täytyy suhtautua varauksella.

Tutkimuksemme vahvin etu on sen tarjoama tieto opiskelijoiden arvotyöskentelyn vaikutuksista hyvinvointiin ja psyykkisiin oireisiin. HOT:ia koskeva tutkimus on keskittynyt pääosin tarkastelemaan psykologista joustavuutta kokonaisuutena, ja sen yksittäisiä prosesseja koskeva tutkimus on painottunut useimmiten hyväksyntään. Arvoja ja arvojen mukaisia tekoja koskeva tutkimus antaakin tärkeää uutta tietoa näiden prosessien merkityksestä HOT-pohjaisissa interventioissa. Samalla tutkimuksestamme saadaan uutta tietoa myös palautteen sisällön merkityksestä, jonka osalta aiempaa tutkimusta ei ole tehty vastaavanlaisella asetelmalla. Lisäksi tutkimuksemme koostui suhteellisen laajasta otoksesta, joka oli kerätty useassa eri ajankohdassa, mikä lisää tulosten luotettavuutta. Luotettavuutta lisää myös käytettyjen mittareiden hyvä sisäinen johdonmukaisuus. Vaikka aiemmin kerroimme itsearviointimenetelmien heikentävän tulosten luotettavuutta, niiden käyttöön liittyy myös etuja. Käyttämillämme itsearviointimenetelmillä saatiin tietoa subjektiivisesta hyvinvoinnista, jonka on aiemmassa tutkimuksessa todettu suojaavan

mielenterveyden ongelmilta (Keyes ym., 2010). Saamamme tulokset ovat tärkeä lisä arvoja koskevaan tutkimukseen, sekä Opiskelijan Kompassin kehittämishankkeeseen.

4.2. Jatkotutkimusehdotukset

Psykologisen joustavuuden prosesseista arvoja ja arvojen mukaisia tekoja koskeva tutkimus on vielä suhteellisen vähäistä. Tutkimuksemme tukee aikaisempia tuloksia siitä, että arvot ovat hyvinvoinnin kannalta merkittävä tekijä. Aiemmassa tutkimuksessa on saatu myös näyttöä siitä, että interventioilla, jotka sisältävät vain osan psykologisen joustavuuden prosesseista, on pystytty myönteisesti vaikuttamaan mielenterveyteen (Levin ym., 2017; Villatte ym., 2016). Levinin ja kollegoiden (2017) tutkimuksessa opiskelijoille suunnatulla pelkästään arvoihin keskittyvällä interventiolla saatiin yhtä hyviä tuloksia tämän osalta kuin kaikki psykologisen joustavuuden prosessit sisältävällä interventiolla. Jatkossa olisikin mielenkiintoista tutkia voisiko Opiskelijan Kompassin osalta löytyä samankaltaisia tuloksia. Tässä tutkimuksessa emme tarkastelleet tarkemmin arvojen sisältöä, mutta aiemmissa opiskelijoille toteutetuissa HOT-interventioissa on saatu tuloksia muun muassa akateemisten arvojen yhteydestä koulusuoriutumiseen ja -pudokkuuteen (Chase ym., 2013; Sandoz ym., 2017; Viskovich & Pakenham, 2020). Opiskeluun liittyvät teemat ovat olennainen osa opiskelijoiden elämää, joten niiden tarkempi tarkastelu arvonäkökulmasta voi tarjota tärkeää tietoa siitä, miten opiskelijoiden hyvinvointia tulisi tukea erityisesti akateemisessa ympäristössä.

Yllättävä tulos tutkimuksessamme oli, että elämän merkityksellisuuden muutos oli merkittävämpi selittäjä hyvinvoinnin ja psyykkisten oireiden muutosten osalta kuin arvojen mukainen elämä. Tulevaisuudessa olisikin tärkeää selvittää tarkemmin, miten arvotyöskentelyn eri prosessit kytkeytyvät hyvinvoinnin ja oireiden muutokseen, ja miksi vain elämän merkityksellisyys oli merkittävästi yhteydessä muutokseen lähes kaikkien mittarien osalta. Pohdimme aiemmin, että ohjelma on mahdollisesti tarjonnut osallistujilleen syvällistä pohdintaa, joka näkyy elämän merkityksellisuuden kokemuksen lisääntymisenä. Sen sijaan arvojen mukaiset teot eivät välttämättä ole vielä muodostuneet konkreettiseksi osaksi osallistujien arkea. Seurantatutkimus tarjoaisikin mielenkiintoista tietoa siitä miten eri prosessit ovat kehittyneet ja ovatko ohjelman lopussa nähdyt tulokset säilyneet. Lisäksi kontrolliryhmän hyödyntäminen auttaisi selvittämään ovatko saadut tulokset todella seurausta Opiskelijan Kompassi -ohjelmaan osallistumisesta.

Tutkimuksessamme käytetty ELQ-mittari on vielä suhteellisen vähän käytetty. Tämän takia olisi tärkeää tehdä lisää tutkimusta, jossa käytetään ELQ-mittaria, sillä se parantaisi tulosten

vertailtavuutta erityisesti kyseisen mittarien alaskaalojen pohjalta saatujen tulosten osalta. Lisäksi tutkimuksessa käytettiin ainoastaan itsearviointimenetelmiä, joiden rinnalla voisi jatkossa hyödyntää myös objektiivisempia arviointimenetelmiä. Tässä tutkimuksessa palautteen sisällöllä ei havaittu olevan merkitystä hyvinvoinnin ja oireiden muutosten kannalta. Aiemmassa tutkimuksessa on saatu lupaavia tuloksia puolistrukturoidun palautteen käytöstä, mutta lisäksi olisi tärkeää selvittää, mitkä sisällölliset tekijät palautteessa ovat olennaisia.

4.3. Johtopäätökset

Tutkimuksissa on tullut esille korkeakouluopiskelijoiden kasvava tarve mielenterveyspalveluille, sillä jopa kolmasosa opiskelijoista kärsii diagnosoidusta mielenterveyden häiriöstä (Kunttu ym., 2016). Varsinaisten diagnosoitujen häiriöiden lisäksi esiin on noussut myös opiskelijoiden oma kokemus psyykkisestä kuormittuneisuudesta ja kaipaus palveluihin, joista saa tukea mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tämän vuoksi onkin tärkeää, että opiskelijoille kehitetään monipuolisia tuen muotoja, jotka vastaavat erilaisiin mielenterveyden tarpeisiin. Yksi keino vastata tähän tarpeeseen on sisällyttää interventioihin arvotyöskentelyä, koska se vaikuttaisi olevan yhteydessä hyvinvoinnin lisääntymiseen ja psyykkisten oireiden vähenemiseen. Erityisesti elämän merkityksellisyyden kokemus on osoittanut keskeiseksi näiden muutosten kannalta, minkä perusteella sen tarkempi tutkiminen ja huomioiminen interventioiden suunnittelussa on oleellista.

LÄHTEET

- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., et al. (2016). Mental disorders among college students in the world health organization world mental health surveys. *Psychological Medicine*, *46*(14), 2955-2970.
- Brown, M., Glendenning, A., Hoon, A. E., & John, A. (2016). Effectiveness of web-delivered acceptance and commitment therapy in relation to mental health and well-being: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, *18*(8), e221. doi:10.2196/jmir.6200
- Chase, J. A., Houmanfar, R., Hayes, S. C., Ward, T. A., Vilardaga, J. P., & Follette, V. (2013). Values are not just goals: Online ACT-based values training adds to goal setting in improving undergraduate college student performance. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *2*(3), 79-84. doi:https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.08.002
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*(4), 385-396. doi:10.2307/2136404
- Creswell, J. D., Welch, W. T., Taylor, S. E., Sherman, D. K., Gruenewald, T. L., & Mann, T. (2005). Affirmation of personal values buffers neuroendocrine and psychological stress responses. *Psychological science*, *16*(11), 846–851. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01624.x
- Eisenbeck, N., Carreno, D. F., & Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *13*, 103-108. doi:10.1016/j.jcbs.2019.07.007
- Finkelstein-Fox, L., Pavlacic, J. M., Buchanan, E. M., Schulenberg, S. E., & Park, C. L. (2019). Valued living in daily experience: Relations with mindfulness, meaning, psychological flexibility, and stressors. *Cognitive Therapy and Research*, *44*(2), 300-310. doi:10.1007/s10608-019-10062-7
- Firestone, J., Cardaciotto, L., Levin, M. E., Goldbacher, E., Vernig, P., & Gambrel, L. E. (2019). A web-based self-guided program to promote valued-living in college students: A pilot study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *12*, 29-38. doi:https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.01.004

- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science, 18*, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009
- Graham, J. R., West, L., & Roemer, L. (2015). A preliminary exploration of the moderating role of valued living in the relationships between racist experiences and anxious and depressive symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science, 4*(1), 48-55. doi:https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.11.001
- Greco, L. A., Lambert, W., & Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological assessment, 20*(2), 93–102. https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.2.93
- Grégoire, S., Lachance, L., Bouffard, T., & Dionne, F. (2018). The use of acceptance and commitment therapy to promote mental health and school engagement in university students: A multisite randomized controlled trial. *Behavior Therapy, 49*(3), 360-372. doi:10.1016/j.beth.2017.10.003
- Haravuori, H., Muinonen, E., Kanste, O., & Marttunen, M. (2017). *Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa: Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin*. Ohjaus 20. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-722-0
- Harris, R. (2019). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy, 2nd ed.* Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1-25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006
- Hill, P. L., Sin, N. L., Turiano, N. A., Burrow, A. L., & Almeida, D. M. (2018). Sense of purpose moderates the associations between daily stressors and daily well-being. *Annals of Behavioral Medicine, 52*(8), 724-729. doi:10.1093/abm/kax039
- Howell, A. J., & Passmore, H. (2019). Acceptance and commitment training (ACT) as a positive psychological intervention: A systematic review and initial meta-analysis regarding ACT's role in well-being promotion among university students. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 20*(6), 1995-2010. doi:10.1007/s10902-018-0027-7
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 865-878. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.001

- Keyes, C. L. M., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *Am J Public Health, 100*(12), 2366-2371. doi:10.2105/AJPH.2010.192245
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007-1022. doi:10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Kraemer, H. C., Morgan, G. A., Leech, N. L., Gliner, J. A., Vaske, J. J. & Harmon, R. J. (2003). Measures of Clinical Significance. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 42*(12), 1524-1529. <https://doi.org/10.1097/00004583-200312000-00022>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L. & Williams, J. B. W. (2001). The PHQ-9. *Journal of General Internal Medicine, 16*(9), 606-613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>
- Kunttu K, Pesonen T, Saari J. (2016) Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia, 48.
- Lappalainen, R., & Lappalainen, P. (2014). Tietoisuustaidot hyväksymis- ja omistautumisterapian näkökulmasta. *Mindfulness ja tieteeet : Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena*, 83-95.
- Levin, M.E., Haeger, J.A., Pierce, B.G., & Twohig, M. (2017). Web-Based Acceptance and Commitment Therapy for Mental Health Problems in College Students. *Behavior Modification, 41*, 141 - 162.
- Levin, M. E., Krafft, J., Hicks, E. T., Pierce, B., & Twohig, M. P. (2020). A randomized dismantling trial of the open and engaged components of acceptance and commitment therapy in an online intervention for distressed college students. *Behaviour Research and Therapy, 126*, 103557. doi:<https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103557>
- Plumb, J. C., Stewart, I., Dahl, J., & Lundgren, T. (2017). In search of meaning: Values in modern clinical behavior analysis. *The Behavior Analyst, 32*(1), 85-103. doi:10.1007/bf03392177
- Räsänen, P., Lappalainen, P., Muotka, J., Tolvanen, A., & Lappalainen, R. (2016). An online guided ACT intervention for enhancing the psychological wellbeing of university students: A randomized controlled clinical trial. *Behaviour Research and Therapy, 78*, 30-42. doi:10.1016/j.brat.2016.01.001
- Räsänen, P., Muotka, J., & Lappalainen, R. (2020). Examining mediators of change in wellbeing, stress, and depression in a blended, internet-based, ACT intervention for university students. *Internet Interventions : The*

Application of Information Technology in Mental and Behavioural Health, 22, 100343.

doi:10.1016/j.invent.2020.100343

- Räsänen, P., Nyrhinen, R., Tolvanen, A., Lappalainen, R. (2019). What kind of online coach support is helpful in reducing psychological distress in a blended Acceptance and Commitment therapy intervention? Results from an RCT study for university students that employed Artificial Intelligence (A.I.) text analysis. *World Conference of Cognitive Behavioral Therapies*, Berlin 2019. Poster presentation.
- Sandoz, E. K., Kellum, K. K., & Wilson, K. G. (2017a). Feasibility and preliminary effectiveness of acceptance and commitment training for academic success of at-risk college students from low income families. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 71-79. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.01.001>
- Sandoz, E. K., Kellum, K. K., & Wilson, K. G. (2017b). Feasibility and preliminary effectiveness of acceptance and commitment training for academic success of at-risk college students from low income families. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 71-79. doi:10.1016/j.jcbs.2017.01.001
- Scent, C. L., & Boes, S. R. (2014). Acceptance and commitment training: A brief intervention to reduce procrastination among college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 28(2), 144-156. doi:10.1080/87568225.2014.883887
- Smout, M., Davies, M., Burns, N., & Christie, A. (2014). Development of the valuing questionnaire (VQ). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 164-172. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.06.001>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W. & Lowe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Stenhoff, A., Steadman, L., Nevitt, S., Benson, L., & White, R. G. (2020). Acceptance and commitment therapy and subjective wellbeing: A systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials in adults. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 256-272. doi:10.1016/j.jcbs.2020.08.008
- Stockton, D., Kellett, S., Berrios, R., Sirois, F., Wilkinson, N., & Miles, G. (2019). Identifying the underlying mechanisms of change during acceptance and commitment therapy (ACT): A systematic review of contemporary mediation studies. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 47(3), 332-362. doi:10.1017/S1352465818000553
- Trompetter, H. R., ten Klooster, P. M., Schreurs, K. M. G., Fledderus, M., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2013). Measuring values and committed action with the engaged living scale (ELS): Psychometric evaluation

in a nonclinical sample and a chronic pain sample. *Psychological Assessment*, 25(4), 1235-1246.
doi:10.1037/a0033813

Villatte, J. L., Vilardaga, R., Villatte, M., Plumb Vilardaga, J. C., Atkins, D. C., & Hayes, S. C. (2016). Acceptance and commitment therapy modules: Differential impact on treatment processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 77, 52-61. doi:10.1016/j.brat.2015.12.001

Viskovich, S., & Pakenham, K. I. (2020). Randomized controlled trial of a web-based acceptance and commitment therapy (ACT) program to promote mental health in university students. *Journal of Clinical Psychology*, 76(6), 929-951. doi:https://doi.org/10.1002/jclp.22848

Westerhof, G. J. & Keyes, C. L. M. (2010). Mental Illness and Mental Health: The Two Continua Model Across the Lifespan.(Report)(Survey). *Journal of Adult Development*, 17(2), 110. https://doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y

LIITTEET

Liite 1. Esimerkit A- ja B-palautemalleista

Tässä palautemalli, kun asiakas (ryhmä A) on vastannut 3. viikon hyvinvointiharjoitukseen. Muokkaa sitä "omaan suuhun sopivaksi", kuten aiemminkin.

Hei x,

(1) TSEMPPAUS. Kirjoita tähän oma palautteesi (siitä, että ohjattava on käyttänyt ohjelmaa ja tehnyt kotitehtäviä tai muuta), palaute noin 2-3 lausetta.

(2) Anna seuraava palaute ohjattavalle (kopioi) seuraava teksti.

Tässä osassa ohjelmaa harjoiteltiin huomaamaan sitä miten toimimme ja mitä teemme. Ei ole mahdollista olla tietoisesti läsnä koko ajan, mutta se, että muistaa pysähtyä silloin tällöin, voi olla osa jotain suurempaa kokonaisuutta. Se voi olla osa sitä, että elät enemmän arvojesi mukaisesti ja vähemmän sen mukaan mitä mielesi määrää automaattisesti sinun tekevän.

Voitko huomata tätä lukiessasi, että ajatukset, joita huomaat ovat vain osa sinua. Voit huomata, että sinulla ilmenee ajatuksia kun luet tätä tekstiä ja että nämä ajatukset ovat osa jotain suurempaa kokonaisuutta, osa sinua. Voit huomata, että olet kuin taivas (suurempaa kokonaisuutta) ja sinulla on ajatuksia, jotka vaihtuvat niin kuin sää vaihtelee hetki hetkeltä. Sinä olet jotain enemmän kuin ajatuksesi. Opettele havainnoimaan ja huomaamaan jokapäiväisessä elämässäsi vaikuttavatko ajatuksesi siihen, että toimit arvojen mukaisesti vai vievätkö ne sinut kauemmaksi siitä mitä pidät tärkeänä? Jos ajatuksesi vaikuttavat siihen, että elät arvojesi mukaista elämää, mitä näkisit itsesi tekevän sen seurauksena?

Harjoittele jokapäiväisessä elämässäsi, suhteissasi, kun olet yhdessä esim. kavereiden kanssa, miten asioiden tekeminen tietoisesti (joka oli viime viikon teema) on yhteydessä arvoihisi. Jokainen teko, jopa hyvinkin pieni, on osa suurempaa kokonaisuutta, joka on tärkeä sinulle. Mitä haluat tehdä?

Seuraavalla viikolla opit lisää ajatusten käsittelemisestä. Jossain mielessä voit nähdä itsesi paikkana, jossa ajatuksia ilmenee. Sinulla voi olla ajatuksia, mutta sinä et ole välttämättä ajatuksesi. Voit havaita, että sinulla on ajatuksia kuten "Olen tyhmä" tai "Olen huono", mutta voit oppia havaitsemaan ajatuksesi osana jotain suurempaa kokonaisuutta, sitä mitä voisimme kutsua sinuksi. Käy läpi seuraavan viikon ohjelma ja opi lisää.

3) Harjoitus ehdotus

4) Loppuun 2-3 omaa palautettasi ohjattavalle (2-3 lausetta).

Tässä palautemalli, kun asiakas (ryhmä B) on vastannut 3. viikon hyvinvointiharjoitukseen. Muokkaa sitä "omaan suuhun sopivaksi", kuten aiemminkin.

Hei x,

(1) Kirjoita tähän oma palautteesi (siitä, että on käyttänyt ohjelmaa ja tehnyt kotitehtäviä tai muuta), palaute noin 2-3 lausetta.

(2) Anna seuraava palaute ohjattavalle (kopioi) seuraava teksti.

Tässä osassa ohjelmaa harjoiteltiin huomaamaan sitä miten toimimme ja mitä teemme. Ei ole mahdollista olla tietoisesti läsnä koko ajan, mutta se, että muistaa pysähtyä silloin tällöin voi auttaa sinua kokemaan voimakkaammin jokaisen hetken juuri siinä hetkessä. Se voi olla osa sitä, että elät

enemmän arvojesi mukaisesti ja vähemmän sen mukaan mitä tunteesi määräävät automaattisesti sinun tekevän.

Tätä lukiessasi voitko pysähtyä ja huomata mitä ajatuksia sinulla on juuri tässä hetkessä. Huomaa, että sinulla on ajatuksia tässä ja nyt. Voit huomata sinulla on joitakin ajatuksia juuri nyt kun luet tätä ja että sinulla voi olla toisenlaisia ajatuksia myöhemmin. Voitko huomata millaisia tuntemuksia sinulla on kehossasi? Jos kuvittelisit nyt, että sinä olet kuin taivas ja tunteesi ovat kuin sää, millainen sää olisi nyt? Opettele havainnoimaan ja huomaamaan jokapäiväisessä elämässäsi vaikuttavatko ajatuksesi ja tunteesi siihen, että toimit arvojen mukaisesti vai vievätkö ne sinut kauemmaksi siitä mitä pidät tärkeänä?

Harjoittele jokapäiväisessä elämässäsi, suhteissasi, esim. kun olet yhdessä kavereiden kanssa, miten asioiden tekeminen tietoisesti (joka oli tämän viikon teema) on yhteydessä arvoihisi. Jokainen teko tapahtuu tässä ja nyt. Mitä haluat tehdä tänään ja mitä olet halukas tekemään huomenna?

Seuraavalla viikolla opit lisää ajatusten käsittelemisestä. Jossain mielessä voit tarkastella ajatuksia välimatkan päästä. Sinulla voi olla joitakin ajatuksia tänään, mutta huomenna sinulla voi olla muita ajatuksia. Voit havaita, että sinulla on ajatuksia kuten "Olen tyhmä" tai "Olen huono", mutta voit oppia havaitsemaan, että sinulla on nuo ajatukset tässä ja nyt. Mutta sinulla saattaa olla aivan toisenlaisia ajatuksia jossakin toisessa paikassa tulevaisuudessa niin kuin vaihteleva sää muuttuu taivaalla. Käy läpi seuraavan viikon ohjelma ja opi lisää.

3) Harjoitus ehdotus

4) Loppuun 2-3 omaa palautettasi ohjattavalle (2-3 lausetta).