

**ONNELLISUUTTA LÄSNÄOLOLLA—
TIETOISUUSTAITOJEN YHTEYS KOETTUUN
ONNELLISUUTEEN OPISKELIJAN KOMPASSI
-VERKKOINTERVENTIOSSA**

Paula Koistinen ja Oona Konttinen

Pro gradu -tutkielma

Psykologian laitos

Jyväskylän yliopisto

Heinäkuu 2021

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

KOISTINEN, PAULA & KONTTINEN, OONA: Onnellisuutta läsnäololla —
Tietoisuustaitojen yhteys koettuun onnellisuuteen Opiskelijan Kompassi
-verkkointerventiossa

Pro gradu -tutkielma, 37 s.

Ohjaaja: Raimo Lappalainen

Psykologia

Heinäkuu 2021

Tutkimuksessa selvitettiin tietoisuustaitojen yhteyttä yliopisto-opiskelijoiden onnellisuuden kokemukseen Opiskelijan Kompassi -verkkointerventio aikana. Lisäksi tutkittiin osallistujien tietoisuustaitojen eri osa-alueiden yhteyksiä onnellisuuden kokemiseen sekä kartoitettiin osallistujien jo olemassa olevien tietoisuustaitojen määrän yhteyttä heidän kokemaansa onnellisuuteen. Tutkimuksen osallistujat (N=168) osallistuivat vuosina 2017-2019 seitsemänviikkoiseen Jyväskylän yliopiston kehittämään hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvaan Opiskelijan Kompassin tuettuun verkkointerventioon. Mittareina käytettiin osakysymystä MHC-SF -mittarista (onnellisuuden kokemus), FFMQ:ta (tietoisuustaidot) ja loppukyselyn arviointikysymyksiä opituista tietoisuustaidoista. Tulokset osoittivat, että Opiskelijan Kompassi -intervention aikana opiskelijoiden onnellisuuden kokemus lisääntyi sekä tietoisuustaidot ja sen osataidot kehittyivät. Selvisi, että opiskelijoiden tietoisuustaitojen kehittyessä myös heidän onnellisuuden kokemuksensa lisääntyi. Lisäksi havaittiin, että korkeat tietoisuustaidot omaavat opiskelijat olivat onnellisempia kuin keskitason ja matalan taitotason omaavat opiskelijat ennen intervention alkua. Selvisi myös, että tietoisuustaitojen osataidoista hyväksyminen ilman arviointia ennusti onnellisuuden kehitystä Opiskelijan Kompassi -ohjelman aikana. Tutkimus toi uutta ja arvokasta tietoa opiskelijoiden onnellisuuden ja tietoisuustaitojen välisistä yhteyksistä HOT-pohjaisessa verkkointerventiossa.

Avainsanat: onnellisuus, tietoisuustaidot, hyväksymis- ja omistautumisterapia, HOT, opiskelijoiden hyvinvointi

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	1
1.1. Opiskelijoiden onnellisuus ja hyvinvointi.....	2
1.2. Tietoisuustaidot ja niiden yhteys onnellisuuteen.....	3
1.3. Psykologinen joustavuus ja sen yhteys onnellisuuteen.....	5
1.4. Hyväksymis- ja omistautumisterapia.....	6
1.4.1. HOT-pohjaisten interventioiden yhteys hyvinvointiin, tietoisuustaitoihin ja onnellisuuteen.....	7
1.4.2. Opiskelijan Kompassi.....	9
1.5. Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset.....	9
2. MENETELMÄT	11
2.1. Tutkimuksen kulku.....	11
2.1.1. Osallistujat.....	12
2.1.2. Tukihenkilöt.....	13
2.1.3. Intervention kuvaus.....	14
2.2. Mittarit.....	16
2.3. Aineiston analyysi.....	17
3. TULOKSET	18
3.1. Intervention yhteys opiskelijoiden onnellisuuden kokemukseen.....	18
3.2. Tietoisuustaitojen kehityksen yhteys onnellisuuden kokemisen lisääntymiseen.....	20
3.3. Tietoisuustaitojen lähtötasojen yhteys onnellisuuden kokemiseen.....	21
3.4. Tietoisuustaitojen osataitojen yhteys onnellisuuden kokemuksen muutokseen.....	23
4. POHDINTA	24
4.1. Onnellisuuden kehitys Opiskelijan Kompassi -interventiossa.....	24
4.2. Tietoisuustaitojen kehityksen yhteys onnellisuuden kokemisen lisääntymiseen.....	25
4.3. Tietoisuustaitojen lähtötasojen yhteys onnellisuuden kokemiseen.....	26
4.4. Tietoisuustaitojen osataitojen vaikutus onnellisuuden kokemisen muutokseen.....	28
4.5. Tutkimukset rajoitteet ja vahvuudet.....	29
4.6. Jatkotutkimusehdotukset ja kliiniset sovellukset.....	30
4.7. Johtopäätökset.....	31
LÄHTEET	33

1. JOHDANTO

Sana “onnellisuus” juontaa juurensa sanoihin tuuri, sattuma tai kohtalo (McMahon, 2006). Sanan alkuperä kuvaa hyvin sitä millaisena se on mielletty; onnellisuuden ajateltiin olevan sitä, että ihmisellä on jumalat puolellaan ja siksi hänelle on siunattu erilaisia asioita, kuten hyvää ruokaa, rikkauksia sekä turvattu asema (McMahon, 2006). Elämme länsimaisessa yhteiskunnassa korkeimman elintason aikakautta. Lääketieteellinen hoito, asumisolot, koulutusmahdollisuudet, varallisuus, ravinto ja viihde ovat tarjolla runsaammin ja kehittyneempinä kuin koskaan tunnetun ihmiskunnan historian aikana (Harris, 2016). Olemmeko kuitenkin sen onnellisempia kuin aiemmin? Ainakin useat tutkimukset osoittavat, ettei näin ole (Csikszentmihalyi, 1999), eikä perustarpeiden tyydyttymisen jälkeen lisävarallisuus tee ihmistä sen onnellisemmaksi ja se saattaa jopa vähentää onnellisuutta (Jebb ym., 2008). Mikä onnellisuuteen sitten vaikuttaa?

Csikszentmihalyin (1999) mukaan vaihtoehto materialistiselle lähestymistavalle on jotain, jota aiemmin kutsuttiin hengelliseksi ja nykyään ehkä jopa psykologiseksi näkökulmaksi. Tämä lähestymistapa perustuu oletukseen siitä, että jos onnellisuus on henkinen tila, ihmisten pitäisi pystyä hallitsemaan sitä kognitiivisilla keinoilla. Esimerkiksi useissa eri kulttuureissa on kehitetty erilaisia keinoja ajatus- ja tunnevirran hallintaan, joiden avulla voimme kokea syvempää yhteyttä itsemme ja koko planeettamme kanssa (Kabat-Zinn, 1994). Avain tällaiseen tilaan on tämän hetken arvostaminen olemalla siinä tietoisesti ja jatkuvasti läsnä (Kabat-Zinn, 1994). Voisiko siis tietoisien läsnäolon taitoja harjoittamalla vaikuttaa onnellisuuden kokemiseen?

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella tietoisuustaitojen ja niiden kehittymisen yhteyttä onnellisuuden kokemukseen verkkopohjaiseen hyvinvointiohjelmaan osallistuneiden yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella kehitetty hyväksymis- ja omistautumisterapiaan perustuva Opiskelijan Kompassi -verkkointerventio keskittyy psykologisen joustavuuden lisäämiseen, johon kuuluu tietoisuustaitojen kehittäminen. Tutkimuksen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä opiskelijoiden onnellisuutta ja hyvinvointia lisääviin keinoihin Opiskelijan Kompassi -ohjelman avulla.

1.1. Opiskelijoiden onnellisuus ja hyvinvointi

Vaikka onnellisuus mielletään elämän perustavoitteeksi, on edetty hitaasti sen ymmärtämisessä, mistä se koostuu (Csikszentmihalyi, 1999). Onnellisuus voidaan nähdä keskeisenä osana tunne-elämän hyvinvointia (Lamers ym., 2011) ja sille on annettu monenlaisia määritelmiä.

Harris (2016) kuvaa sanalla onnellisuus olevan kaksi hyvin erilaista merkitystä. Yleisimmin sillä viitataan tunnetilaan; mielihyvän, ilon tai tyytyväisyyden tunteisiin. Mitkään tunnetilat eivät kuitenkaan ole pysyviä, vaikka niistä pyrkisi pitämään kiinni. Miellyttäväiksi koettujen tunteiden tavoittelu saattaa jopa johtaa epämiellyttävien tunteiden välttelyyn, joka on yhteydessä mielenterveyden ongelmiin (Hayes ym., 2006; Ruiz, 2010).

Toinen merkitys onnellisuudelle löytyy Harrisin (2016) mukaan mielekkään ja merkityksellisen elämän toteuttamisesta. Hänen mukaansa tärkeitä asioita tekemällä ja toimimalla arvojensa mukaan voi kokea elämän rikkaaksi, aktiiviseksi, itse valituksi ja elinvoimaiseksi. Tällöin kyse ei ole vain hetkellisestä tunteesta, vaan syvemmästä kokemuksesta elää, joka kattaa koko tunteiden kirjon, sisältäen niin myönteisiksi kuin haastaviksi koettuja tunteita, kuten vihaa, surua ja pelkoa (Harris, 2016). Merkityksellisyyden tunteen mahdollinen yhteys onnellisuuteen ilmeni myös Räsänen ja kumppaneiden (2020) tutkimuksessa, jossa merkityksellisyyden kokemus oli välittävä tekijä hyvinvoinnin lisäämisessä.

Suomalaisten opiskelijoiden onnellisuudesta on vain vähän tutkimustietoa. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksessa (Kunttu ym., 2016) kartoitettiin korkeakouluopiskelijoiden onnettomuuden kokemista väitteellä "Olen ollut onneton", johon 47,6 % vastasi ei lainkaan, 29,7 % satunnaisesti, 13,6 % toisinaan, 6,9 % usein ja 2,2 % enimmäkseen tai koko ajan. Kuitenkin itsensä kokeminen onnelliseksi ja onnettomaksi ovat yksilöllisiä kokemuksia, eikä itsensä kokemista onnettomaksi voi suoraan olettaa onnellisuuden vastakohdaksi. Näin ollen lähes puolet opiskelijoista, jotka vastasivat, etteivät koe itseään lainkaan onnettomaksi, eivät välttämättä tarkoita kokevansa onnellisuutta. Tutkimusta tarvitaan siis lisää opiskelijoiden onnellisuuden kokemuksista.

Yliopisto-opiskelussa kohdataan lukuisia vaatimuksia, jotka haastavat opiskelijoiden voimavaroja ja siten voivat olla uhka heidän hyvinvoinnilleen. Muuhun väestöön verrattuna yliopisto-opiskelijat kärsivätkin merkittävästi enemmän mielenterveyden ongelmista (Bayram & Bilgel, 2008; Stallman, 2010), jotka ovat lisääntyneet korkeakouluopiskelijoilla vuodesta 2000 (Kunttu ym., 2016; American College Health Association, 2001 & 2009). Ylioppilaiden

terveydenhoitosäätiön terveystutkimuksessa (Kunttu ym., 2016) selvitettiin, että noin kolmasosa (30 %) opiskelijoista kokee erilaisia psyykkisiä ongelmia, joista useimmin mainittiin ylirasitus, masentuneisuus ja itsensä kokeminen onnettomaksi, koulutyöhön liittyvät keskittymisvaikeudet ja murehtimisesta johtuva valvominen. Vaikka valtaosa opiskelijoista (66 %) koki psyykkisen hyvinvointinsa hyväksi tai erittäin hyväksi, kärsi kuitenkin voimakkaasta stressistä kolmasosa (33 %) opiskelijoista.

Maailman terveysjärjestön (*World Health Organization, WHO*) korkeakouluopiskelijoiden maailman mielenterveystutkimuksessa (Auerbach ym., 2016) selvitettiin, että viidesosa korkeakouluopiskelijoista kärsi viimeisen vuoden ajan DSM-IV kriteerit täyttävistä mielenterveysongelmista. Heistä vain 16,4 % oli hakeutunut vuoden kestävään terveystalteen piiriin (Auerbach ym., 2016). Psykologisen avun piiriin hakeutumisen onkin havaittu olevan vähäistä opiskelijoilla (Kunttu ym., 2016; Stallman, 2010).

Vaikka tutkimustiedon mukaan suurin osan opiskelijoista näyttää voivan hyvin, koskettaa kuitenkin merkittävät mielenterveyden haasteet monia opiskelijoita. Stressin ja muiden psyykkisten haasteiden lisäksi monet opiskelijat kärsivät diagnoosin täyttävistä mielenterveysongelmista. Avun piiriin pääsyn estyminen voi lisätä ja pitkittää opiskelijoiden psyykkisiä pulmia ja vähentää heidän hyvinvointiaan sekä onnellisuuden kokemista. Täten opiskelijoiden hyvinvoinnin ja onnellisuuden lisäämiseksi olisi tärkeää kehittää matalan kynnyksen hyvinvointipalveluita ja työkaluja, joiden avulla opiskelijat pääsevät edistämään hyvinvointiaan. Tällaisia ovat esimerkiksi tietoisuustaitojen kehittämiseen pohjautuvat interventiot, jotka näyttävät lisäävän psykologista hyvinvointia ja onnellisuuden kokemista (mm. Baer, ym., 2008; O’Leary & Dockray, 2015). Seuraavassa luvussa perehdytään tarkemmin siihen, mitä tietoisuustaidot ovat.

1.2. Tietoisuustaidot ja niiden yhteys onnellisuuteen

Tietoinen läsnäolo tarkoittaa tietoisuustaitojen harjoittamista, ja ne voidaan mieltää piirteenä, kykyinä tai pysyvänä taipumuksena olla tietoinen jokapäiväisessä elämässä (Brown & Ryan, 2003). Tietoisuustaidot ovat osittain synnynnäisiä ja toisaalta harjoitettavissa olevia taitoja (Kabat-Zinn, 1990), joita voidaan kehittää erilaisten tekniikoiden, kuten meditaatioharjoitusten ja tietoisesti läsnäolon avulla eli esimerkiksi keskittymällä tietoisesti hengitykseen tai sen hetkiseen toimintaan (Baer ym., 2004; Dimidjian & Linehan, 2003).

Tietoisuustaitoihin kuuluvat myös hyväksymistaidot, jotka tarkoittavat huomion kohdentamista läsnäolevaan hetkeen ilman tuomitsemista (Kabat-Zinn, 1994). Tietoinen läsnäolo liittyy yksilön kokemuksiin kohdistuvana huomion itsesäätelyä, joka läsnäolevassa hetkessä ilmenee uteliaisuudella, hyväksynnällä ja avoimuudella (Bishop ym., 2004).

Tietoisuustaidot voidaan jakaa viiteen erilaiseen osataitoon: 1) havainnointi; ärsykkeiden kuten aistimusten, ajatusten, tunteiden, äänien, hajujen ja näköaistimusten havainnoiminen, 2) kuvailu; näiden ärsykkeiden sanallinen nimeäminen, 3) hyväksyntä ilman arviointia; omiin aistimuksiin, tunteisiin ja ajatuksiin suhtautuminen hyväksynnällä ilman tuomitsemista, 4) ei-reagoivuus; sallitaan ajatusten, tunteiden, aistimusten ja halujen tulla ja mennä ilman kiinnittymistä tai impulsiivista reagointia niihin sekä 5) tietoinen toiminta; huomataan ja havaitaan oma toiminta ilman, että käyttäytyään poissaolevasti tai automaattisesti (Baer ym., 2006).

Tietoisuustaitojen ja positiivisten psykologisten tekijöiden yhteyttä on tutkittu vähemmän kuin niiden yhteyttä psykopatologiaan (Campos ym., 2016). Kuitenkin joissakin tutkimuksissa tietoinen läsnäolo on yhdistetty positiivisiin tunteisiin (Fredrickson ym., 2008), positiiviseen uudelleenarviointiin (Hanley & Garland, 2014), mielenterveyteen (Keng ym., 2011), elämäntyytyväisyyteen (Kong ym., 2014) ja psykologiseen hyvinvointiin (Baer ym., 2008; Brown & Ryan, 2003).

Myös tutkimukset tietoisuustaitojen yhteydestä onnellisuuteen näyttävät olevan harvassa. Hollis-Walker ja Colosimo (2011) havaitsivat tietoisien läsnäolon olevan yhteydessä psykologisesti joustaviin muuttujiin ja itsemöyätunnon olevan keskeinen osa tietoisien läsnäolon ja onnellisuuden välisessä suhteessa.

Kuitenkin muutamassa tutkimuksessa on selvitetty tietoisuustaitojen harjoittamisen yhteyttä onnellisuuteen. Lahtinen ja Salmivalli (2020) tutkivat tietoisuustaitomeditaation yhteyksiä hyvinvointiin suomalaisilla lukiolaisilla. Tutkimuksessa käytettiin 8-viikkoista tietoisuustaitopohjaista ohjelmaa, jonka havaittiin olevan johdonmukainen, tosin heikohko ennustaja ahdistuksen vähenemiselle ja onnellisuuden lisääntymiselle. Tulokset olivat tilastollisesti merkitseviä ensimmäisen viikon ja viimeisen viikon jälkeen, mutta eivät muilla viikoilla (Lahtinen & Salmivalli, 2020). Samansuuntaisesti, toisessa tutkimuksessa (O’Leary & Dockray, 2015) tarkasteltiin kiitollisuusharjoittelun ja tietoisuustaitopohjaisen kolmeviikkoisen kotona toteutetun intervention yhteyksiä hyvinvointiin ja subjektiiviseen onnellisuuteen. Molemmissa interventioryhmissä onnellisuus lisääntyi sekä masennus- ja stressioireet lievenivät kontrolliryhmään nähden vielä kaksi viikkoa intervention päättymisen jälkeen. Tietoisuustaitopohjainen interventio oli tehokkain masennuksen lieventämisessä ja

subjektiivisen onnellisuuden lisäämisessä. Tosin tutkimuksen otokset olivat melko pieniä ja homogeenisiä.

Myös tietoisuustaitojen osataidoista on vain vähän tutkimusta liittyen onnellisuuteen. Kuitenkin Räsänen ja kollegoiden (2020) tutkimuksen mukaan yliopisto-opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisen kannalta erityisen tärkeää on harjoittaa tietoisuustaitojen osataidoista etenkin hyväksyntää ilman reagointia suhteessa omiin tunteisiin ja ajatuksiin. Tutkimus osoitti, että hyväksyntä ilman reagointia toimi välittäjänä hyvinvoinnin lisäämisessä sekä masennusoireiden ja stressin vähentämisessä. Camposin (2016) tutkimuksessa selvitettiin tietoisien läsnäolon osataitojen mahdollisuuksia ennustaa onnellisuutta hyödyntämällä tietoisuustaitopohjaista meditaatiota. Tutkimuksessa havaittiin havainnoinnin ja tietoisien toiminnan toimivan onnellisuutta ennustavina osatekijöinä. Tosin kun osataitoja tarkasteltiin välittävinä tekijöinä, havaittiin vain tarkkailun olevan yhteydessä onnellisuuteen.

Tietoisuustaitopohjaisia interventioita aloittaessa osallistujilla on erilaiset lähtötasot kyseisissä taidoissa. Synnynnäiset piirteet tietoisuustaidoissa näyttävät tutkimusten valossa vaikuttavan hyvinvoinnin tasoon. Ilman tietoisien läsnäolon harjoittelua vahvemmat ominaispiirteet tietoisuustaidoissa omaavat henkilöt kuvasivat heidän henkistä ja yleistä hyvinvointiaan parempana verrattuna heihin, joilla taas on heikommat ominaispiirteet tietoisuustaidoissa (Baer ym., 2006; Brown & Ryan, 2003). Vaikka tietoisuustaitojen lähtötaso näyttäisi vaikuttavan hyvinvoinnin tasoon, tutkimustulokset ovat kuitenkin ristiriitaisia siitä, kuinka eri tietoisuustaitojen lähtötasot hyötyvät interventiosta esimerkiksi oman hyvinvoinnin kannalta (Sass ym., 2013; Shapiro ym., 2011). Tietoisuustaidot ovat osa laajempaa psykologisen joustavuuden taitokokonaisuutta, jonka yhteyksiä hyvinvointiin tarkastellaan seuraavaksi.

1.3. Psykologinen joustavuus ja sen yhteys onnellisuuteen

Hayesin ja kumppanien (2006) mukaan psykologinen joustavuus on kykyä olla tietoisesti läsnä tässä hetkessä ja omien sisäisten tuntemustensa kanssa, taistelematta niitä vastaan tai yrittämättä välttää itselleen tärkeää toimintaa. Psykologinen joustavuus sisältää useita osin päällekkäisiä prosesseja, jotka ilmenevät yksilön sopeutumiskyvyssä muuttuvien olosuhteiden vaatimuksiin, näkökulmien muuttamisessa, psyykkisten voimavarojen uudelleen järjestämisessä sekä elämän toiveiden ja tarpeiden priorisoinnissa (Kashdan & Rottenberg,

2010). Psykologisen joustavuuden vastakohta on psykologinen joustamattomuus, joka on puolestaan yhteydessä psykopatologiaan (Kashdan & Rottenberg, 2010).

Psykologinen joustavuus on yhteydessä hyvään mielenterveyteen (Kashdan & Rottenberg, 2010), mutta psykologisen joustavuuden ja onnellisuuden yhteyttä ei ole juurikaan tutkittu. Jeffordsin ja kumppanien (2020) korkeakouluopiskelijoille tekemässä psykologisen joustavuuden tutkimuksessa ilmeni, että psykologisesti joustavat opiskelijat myös ilmoittivat korkeammasta opiskeluun liittyvästä pystyvyydestä (*college self-efficacy*). Pystyvyyden tunteen (*self-efficacy*) on puolestaan havaittu lisäävän elämäntyytyväisyyttä ja koettua onnellisuutta (van Zyl & Dhurup, 2018). Nämä epäsuorat yhteydet voivat viitata psykologisen joustavuuden yhteydestä hyvinvointiin ja onnellisuuden kokemiseen.

Psykologisen joustavuuden käsitteen pohjalta on kehitetty menetelmiä, joiden avulla tavoitellaan asiakkaan elämänlaadun parantamista auttamalla asiakasta löytämään hänen arvojaan eli tärkeimmiksi koettuja ja voimavaroina toimivia asioita. Yhtenä merkittävänä ja hyödyllisenä menetelmänä voidaan pitää hyväksymis- ja omistautumisterapiaa, jota käsitellään tarkemmin seuraavaksi.

1.4. Hyväksymis- ja omistautumisterapia

Kolmannen aallon kognitiivisiin käyttäytymisterapioihin pohjautuva hyväksymis- ja omistautumisterapia eli HOT (*Acceptance and Commitment Therapy*, ACT) on terapiamenetelmä, jonka tavoitteena on auttaa asiakasta ajatusten ja tunteiden havaitsemisessa sellaisina kuin ne ilmenevät ja tukea hänen arvojensa mukaisia valintoja elämässä (Hayes, 2004).

HOT:n filosofinen viitekehys perustuu funktionaaliseen kontekstualismiin (*Functional contextualism*), jossa tarkoituksena on keskittyä itse funktioon eli esimerkiksi toimintaan, oireiden poistamisen sijaan (Twohig, 2012). HOT:n perusoletuksena on, että elämään kuuluvat vastoinkäymiset ja hankalaksi koetut tunteet, kuten ahdistus ja suru, eikä tavoitteena ole näiden välttäminen tai poistaminen (Dindo ym., 2017). Täten HOT:n mukaan asiakkaan ongelman ytimenä ei nähdä ajatuksia, muistoja, kokemuksia tai tuntemuksia, vaan se, että niitä tulkitaan liian ehdottomasti ja vastustetaan (Hayes, 2004). Mielen vallasta vapautumiseen ja arvojen mukaiseen elämään pyritään vähentämällä oman toiminnan rajoittamiseen liittyvän kielellisen sisällön vaikutusta, mikä puolestaan lisää toivottua käyttäytymistä kohti elämän tärkeitä asioita (Hayes, 2004).

HOT pohjautuu suhdekehysteoriaan (*Relational frame theory*, RFT; Hayes ym., 2001), joka selittää ihmiskielen ja kognition opittua ja kontekstiin liittyvää kykyä liittää tapahtumia satunnaisesti toisiinsa, ja muuttaa tapahtumien toimintoja niiden suhteiden perusteella muihin tapahtumiin (Hayes, 2004; Hayes ym., 2006). Vaikeiden tunteiden, ajatusten, tuntemusten tai tilanteiden välttämistä kutsutaan välttämiskäyttäytymiseksi (Levin ym., 2014), joka pitkällä aikavälillä aiheuttaa kielteisiä seurauksia ihmisen elämässä (Hayes ym., 2013). Psykologisen pahoinvoinnin ja psykopatologian keskiössä nähdäänkin psykologinen joustamattomuus (Kashdan & Rottenberg, 2010) ja siihen oleellisesti yhteydessä oleva välttämiskäyttäytyminen (Hayes ym., 2006; Ruiz, 2010).

HOT-interventioiden keskiössä on lisätä psykologista joustavuutta kehittämällä sen kuutta toisiinsa sidoksissa olevaa ydinprosessia: 1) Hyväksyntä (*acceptance*) eli sisäisten ja ulkoisten kokemusten kohtaamista yrittämättä tarpeettomasti muuttaa niitä, 2) Defuusio (*cognitive defusion*) eli ajatusten haitallisten vaikutusten heikentäminen, 3) Minä kontekstina (*self as context*) eli näkökulman ottamista laajempaan minäkäsitykseen, 4) Tietoinen läsnäolo (*being present*), 5) Arvot (*values*) eli elämän tärkeät asiat sekä 6) Arvojen mukainen toiminta (*committed action*) (Dindo ym., 2017; Hayes ym., 2006; Hayes ym., 2012; Twohig, 2012). Kolme ensimmäistä prosessia liittyvät hyväksyntä- ja tietoisuustaitoihin sekä kolme viimeistä sitoutumiseen ja käyttäytymisen muutosprosesseihin (Hayes ym., 2013). HOT-interventioissa sovelletaan tätä psykologista joustavuusmallia, joiden prosessien kehittäminen edistää, ylläpitää ja lieventää monenlaisia ongelmia (Hayes ym., 2013; Kashdan & Rottenberg, 2010), näin ollen mahdollisesti lisäten myös onnellisuutta.

1.4.1. HOT-pohjaisten interventioiden yhteys hyvinvointiin, tietoisuustaitoihin ja onnellisuuteen

Transdiagnostisena ja joustavasti toteutettuna menetelmänä HOT soveltuu monipuolisesti erilaisista psykologisista ja fyysisistä ongelmista sekä käyttäytymishäiriöistä kärsivien hoitoon (Dindo ym., 2017; Hayes ym., 2012). Haitallisten oireiden lisäksi HOT-menetelmän on havaittu parantavan yleistä terveyttä ja elämäntyytyväisyyttä (Lappalainen ym., 2014). Laajan sovellettavuuden tarjoaa se, että psykologisen joustavuuden ydinprosessit nähdään psykologisina taitoina, joita voi kehittää jokaisella elämänalalla liittyen oireisiin tai vaikeisiin tunteisiin, tuntemuksiin ja ajatuksiin (Dindo ym., 2017). Puolakanahon ja kollegojen (2019) mukaan HOT-interventiot sopisivatkin koulumaailmassa käytettäväksi, sillä menetelmä

soveltuu hoidollisen tarkoituksen lisäksi myös mielenterveysongelmien ennaltaehkäisemiseen ja psyykkisten oireiden lievittämiseen. Tutkimustiedon valossa HOT vaikuttaakin hyödylliseltä hoitomuodolta opiskelijoiden mielenterveyden edistämiseksi ja verkkomuotoisena se on myös helposti opiskelijoiden saatavilla (Lappalainen ym., 2014; Puolakanaho ym., 2019).

Aikuisten kognitiivisterapeuttisten verkkointerventioiden on havaittu olevan usein yhtä vaikuttavia kuin kasvokkain toteutetut terapiat (Andersson & Titov, 2014). Levin ja kumppanit (2014) tutkivat verkkopohjaisen HOT-ohjelman hyödyllisyyttä korkeakouluopiskelijoiden mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn, jossa selvisi ohjelman toimivan hyvin, vähentäen vähäisimpiäkin ahdistus- tai masennusoireiluita. Muissa korkeakouluikäisille toteutetuissa verkkopohjaisissa HOT-interventioissa saatiin lievennettyä opiskelijoiden masentuneisuuden ja ahdistuksen lisäksi stressiä (Levin ym., 2017; Räsänen ym., 2016; Viskovich & Pakenham, 2018) sekä lisättyä hyvinvointia ja elämäntyytyväisyyttä (Räsänen ym., 2016; Viskovich & Pakenham, 2018).

Psykologisen oireilun vähentämisen ja hyvinvoinnin kohottamisen lisäksi arvioidaan myös HOT-interventioiden vaikuttavuutta tietoisuustaitojen ja onnellisuuden kokemisen lisäämiseen. Koska HOT-interventiot pyrkivät psykologisen joustavuuden kehittämiseen ja tietoisuustaidot ovat osa psykologista joustavuutta, on mahdollista olettaa että kyseinen menetelmä kasvattaa näitä taitoja. Tietoisuustaitojen ja psykologisen joustavuuden onkin huomattu kehittyvän verkkopohjaisissa HOT-interventioissa (Lappalainen ym., 2014; Räsänen ym., 2016).

Opiskelijoiden on havaittu hakeutuvan heikosti psykologisen hoidon piiriin (Auerbach ym., 2016; Kunttu ym., 2016; Stallman, 2010). Sen vuoksi on tärkeää löytää avun muotoja, jotka olisivat helposti saatavilla ja matalalla kynnyksellä osallistuttavia. Ryan ja kumppanit (2010) tutkivat yliopisto-opiskelijoiden avun hakemiseen liittyvää käytöstä, josta selvisi, että opiskelijat hakivat apua epätodennäköisemmin, mitä enemmän psykologinen ahdinko nousi (myös Zwaanswijk ym., 2003). Opiskelijoille oli myös yleisempää hakea epämuodollista apua kuin ammattiapua. Kuitenkin opiskelijat, jotka kokivat korkeampaa psykologista ahdinkoa, kertoivat todennäköisemmin aikovansa käyttää internet-pohjaista hyvinvointiohjelmia.

Näiden tutkimusten valossa on tärkeää tarjota kustannustehokkaiden menetelmien lisäksi erityisesti ennaltaehkäiseviä ja matalan kynnyksen palveluita. Verkkopohjaiset interventiot vastaavat näihin tarpeisiin ja niiden voisi ajatella sopivan hyvin opiskelijoille, jotka ovat tottuneet toimimaan verkkoympäristössä. Näihin tarkoituksiin on kehitetty

korkeakouluopiskelijoille suunnattu Opiskelijan Kompassi -verkkohyvinvointiohjelma.

1.4.2. Opiskelijan Kompassi

Opiskelijan Kompassi on osa Jyväskylän yliopiston kehittämään Student Life -toimintamallia, jonka tavoitteena on tarjota opiskelijoille jatkuvasti kehittyviä tukimuotoja muun muassa opiskelun, hyvinvoinnin ja työelämään siirtymisen tueksi (<https://www.jyu.fi/studentlife/>). Opiskelijan Kompassi -verkkohyvinvointiohjelma perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmiin, ja sen tavoitteena on tarjota opiskelijoille työkaluja hyvinvoinnin, itsetuntemuksen ja opiskelutaitojen lisäämiseksi. Ohjelmaa on mahdollista käydä läpi itsenäisesti tai hyvinvointivalmentajan tuella. Opiskelijan Kompassi -ohjelma koostuu kolmesta vapaasti valittavasta reitistä liittyen stressiin, mielialaongelmiin ja ahdistukseen. Ohjelma sisältää viisi erilaista teemaa, jotka käsittelevät arvoja ja niiden mukaisia tekoja sekä hyväksyntä- ja tietoisuustaitoja tekstein, harjoituksin, vertauskuvin ja esimerkkitaupauksin.

Opiskelijan Kompassin vaikuttavuudesta ollaan saatu selville, että se muun muassa lisää opiskelijoiden hyvinvointia, itseluottamusta, elämäntyytyväisyyttä, tietoisuustaitoja ja psykologista joustavuutta sekä vähentää stressin, ahdistuksen ja masennuksen oireita ja edistää hyvinvointia (Räsänen ym., 2016).

1.5. Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä opiskelijoiden onnellisuuteen yhteydessä olevista tekijöistä, keskittyen tietoisuustaitoihin ja niiden kehitykseen Opiskelijan Kompassi -intervention aikana. Tarkoituksena on myös selvittää osallistujien tietoisuustaitojen eri osa-alueiden yhteyksiä onnellisuuden kokemiseen sekä kartoittaa osallistujien jo olemassa olevien tietoisuustaitojen määrän yhteyttä heidän kokemaansa onnellisuuteen.

Onnellisuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu huomattavan vähän suhteutettuna siihen, miten merkitykselliseltä se näyttäisi olevan ihmisen elämässä. Onnellisuus on itsessään tärkeä tutkimusaihe, sillä se on ainoa luonnollinen tavoite, jota ihmiset etsivät sen itsensä vuoksi, sen ollen siis kaikkien halujen ydin (Csikszentmihalyi,

1999).

Myös tietoisuustaitojen yhteydestä onnellisuuteen on olemassa vain vähän aiempaa tutkimusta ja niissä keskitytään usein psykologisiin haasteisiin hyvinvoinnin sijaan. Aiemmissa tutkimuksissa tarkastellaan tietoisuustaitoja pääsääntöisesti kokonaisuutena, eri osataitojen tutkimisen sijaan. Ihmisillä saattaa olla huomattavia eroja eri tietoisuustaitojen osa-alueiden osaamisessa, joten on tärkeää selvittää, mitkä osataidot vaikuttavat onnellisuuden kokemiseen. Lisäksi tutkimusta hyväksymis- ja omistautumisterapian vaikutuksesta onnellisuuteen on tehty harvakseltaan, joten tämän kaltaisille tutkimuksille HOT:n ja tietoisuustaitojen yhteyksistä onnellisuuteen on selkeästi tarvetta.

On siis tärkeää selvittää, onko HOT-interventioista ja tietoisuustaitojen harjoittelusta hyötyä onnellisuuden lisääntymisen kannalta sekä mihin interventioissa pitäisi keskittyä, jotta onnellisuuden kokemus lisääntyisi.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Lisääntykö opiskelijoiden onnellisuuden kokemus Opiskelijan Kompassi -verkkointervention aikana?
2. Lisääntykö opiskelijoiden tietoisuustaidot Opiskelijan Kompassi -verkkointervention aikana ja onko niiden mahdollisella lisääntymisellä yhteyttä onnellisuuden kokemisen lisääntymiseen?
3. Onko opiskelijoiden interventiota edeltävien tietoisuustaitojen tasolla yhteyttä onnellisuuden kokemiseen ennen interventiota ja siinä tapahtuneeseen muutokseen?
4. Mitkä tietoisuustaitojen osataidot ennustavat voimakkaimmin onnellisuuden kokemuksen muutosta?

Aiemman tutkimuksen perusteella tutkimuskysymyksille asetettiin seuraavat hypoteesit:

Hypoteesi 1: Onnellisuuden kokemuksesta ei voida tehdä oletusta tutkimuksen vähäisyyden vuoksi. Voidaan kuitenkin olettaa vain suuntaa antavasti, että koska Opiskelijan Kompassin on osoitettu lisäävän hyvinvointia, lisääisi se samalla onnellisuuden kokemusta, sillä hyvinvointiin sisältyy tunne-elämän hyvinvointi, johon onnellisuuden kokemus kuuluu (Lamers ym., 2011).

Hypoteesi 2: Aiemman tutkimuksen (Lappalainen ym., 2014; Räsänen ym., 2016) perusteella oletetaan, että tietoisuustaidot kehittyvät Opiskelijan Kompassi -verkkointerventiossa. Lisäksi oletetaan, että tietoisuustaitojen harjoittelu toimii ennustajana onnellisuuden lisääntymisessä (Lahtinen & Salmivalli, 2020; O’Leary & Dockray, 2015),

jolloin niiden välillä on yhteys.

Hypoteesi 3: Aiempaa tutkimusta tietoisuustaitojen lähtötasojen yhteydestä onnellisuuden kokemiseen ei ole tehty, joten aiheesta ei voi asettaa hypoteeseja. Tutkimukset ovat kuitenkin antaneet viitteitä tietoisuustaitojen lisäävän hyvinvointia ja onnellisuutta (Räsänen ym., 2020; Campos ym., 2016; Lahtinen & Salmivalli, 2020; O’Leary & Docray, 2015) sekä tietoisuustaitojen lähtötason olevan yhteydessä sekä henkiseen että yleiseen hyvinvointiin (Baer ym., 2006; Brown & Ryan, 2003). Tosin aiemmat tutkimukset antavat osittain ristiriitaisia tuloksia tietoisuustaitojen lähtötasojen vaikutuksesta interventiosta hyötymiseen (Sass ym., 2013; Shapiro ym., 2011). Näiden tutkimusten perusteella voisi ajatella lähtötasoltaan korkeat tietoisuustaidot omaavien henkilöiden olevan onnellisempia kuin keskitasoisten tai matalan taitoryhmän ennen interventiota, mutta tästä ei voida päätellä tietoisuustaitotasojen olevan yhteydessä Opiskelijan Kompassi -intervention aikana tapahtuvaan onnellisuuden kokemisen lisääntymiseen.

Hypoteesi 4: Aiemman tutkimuksen (Campos ym., 2016) perusteella oletetaan, että tietoisuustaitojen osataidoista havainnointi, tarkkailu ja tietoinen toiminta ennustavat onnellisuutta. Lisäksi oletetaan, että hyväksyntä ilman reagointia toimii ennustajana onnellisuuden kokemiselle, koska sen on havaittu olevan välittävä tekijä hyvinvoinnin lisäämisessä (Räsänen ym., 2020), ja koska hyvinvointi pitää sisällään tunne-elämän hyvinvoinnin, johon onnellisuuden kokemus kuuluu (Lamers ym., 2011).

2. MENETELMÄT

2.1. Tutkimuksen kulku

Opiskelijan Kompassi -verkkointerventio toteutetaan henkilökohtaisen tuen kanssa syksyisin ja keväisin. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin neljän intervention: 2017 syksyn, 2018 kevään ja syksyn sekä 2019 kevään tutkimusaineistoja. Tutkittavat kerättiin lähettämällä ilmoituksia sähköpostilistojen, yliopiston nettisivuilla olevan mainoksen ja yliopiston tiloissa olleiden mainosjulisteiden välityksellä. Osallistumiseen kiinnostuneille lähetettiin sähköpostilla lisätietoja ohjelmasta ja ensimmäinen alkukartoituskysely, jossa selvitettiin hakijan taustatiedot, yhteystiedot, Opiskelijan Kompassiin hakemisen syyt ja toivomukset sekä mahdollinen itsetuhoisuus ja psykologinen hoitokontakti.

Tutkimuksen aineistoon valittiin Jyväskylän yliopiston opiskelijat, jotka olivat vähintään 18-vuotiaita, omasivat pääsyn internetiin, ilmoittivat jonkin tasoista psykologista oireilua ja olivat valmiita sitoutumaan seitsemänviikkoiseen ja kasvokkaintapaamisia sisältävään verkko-ohjelmaan. Tutkimuksen aineistosta jätettiin pois henkilöt, joilla oli intervention aikana meneillään oleva psykologinen hoitokontakti, tehostetun tuen tarvetta tai vakavaa itsetuhoisuutta.

Alkukartoituskyselyn lähettämisen ja tutkimukseen osallistujien valikoitumisen jälkeen heille lähetettiin sähköpostilla toinen ja laajempi alkumittauskysely, johon sisältyi psykologisen hyvinvoinnin (MHC-SF), tietoisuustaitojen (FFMQ), psykologisen joustamattomuuden (AFQ-Y), terveydentilan (PHQ-SADS) ja koetun stressin (PSS-10) mittarit sekä ongelmaluettelo ja arvojen mukainen elämä -kysely (ELS). Lisäksi alkumittauskyselyssä kysyttiin siviilisäätyä, samassa taloudessa asuvat perheenjäsenet sekä kartoitettiin opiskeluiden viikoittainen tuntimäärä, työnteko opintojen ohella, aiemmat psykologiset hoitokontaktit ja tuen muoto, mielenterveyden ongelmiin määrätty lääkkeet ja motivaatio muutoksen tekemiseen. Kyselyssä kysyttiin myös osallistujien suostumus kehitys- ja tutkimushankkeen osallistumiseen.

Alkumittauskysely täytettiin ennen ensimmäistä kasvokkain tapaamista Opiskelijan Kompassin hyvinvointiohjaajan kanssa. Verkkointerventio kesti kokonaisuudessaan seitsemän viikkoa, johon kuului kolme kasvokkaista tapaamista hyvinvointivalmentajan kanssa. Viimeisen kasvokkain tapaamisen yhteydessä osallistujat täyttivät loppumittauskyselyn, jossa oli samat mittarit ja kyselyt kuin alkumittauskyselyssä ja lisäksi se sisälsi Opiskelijan Kompassi -ohjelman arvioinnin. Arvioinnissa kartoitettiin muun muassa osallistujan tyytyväisyyttä ohjelmaan, koettua hyötyä, opittuja taitoja ja ohjelman toimivuutta sekä osallistujan kokemaa hyötyä hyvinvointivalmentajan tuesta.

Tässä tutkimuksessa käytettiin FFMQ-mittaria, osakysymystä MHC-SF-mittarista sekä loppukyselyn arviointikysymyksiä opituista tietoisuustaidoista. Käytetyt mittarit ja kyselyt on kuvattu myöhemmin tarkemmin.

2.1.1. Osallistujat

Tämän tutkimuksen aineistoksi valikoitui 168 opiskelijaa, joista 144 (85,7 %) oli naisia, 23 (13,7 %) miehiä ja 1 (0,6 %) muunsukupuolisia. Tutkimukseen osallistui 38 henkilöä (22,6 %) syksyllä 2017, 39 (23,2 %) keväällä 2018, 54 (32,1 %) syksyllä 2018 ja 37 (22 %) syksyllä 2019.

keväällä 2019. Ensimmäiseen alkukyselyyn vastasi 270 opiskelijaa, joista karsiutui 102 tutkimuksen ulkopuolelle. Tällöin seuraavaan alkumittauskyselyyn vastasi 168 (62,2 %) osallistujista ja loppumittauskyselyyn 148 (54,8 %).

Opiskelijan Kompassiin osallistuneista ohjelman jätti kesken 20 opiskelijaa, jolloin tämän tutkimuksen analyysihin valikoitui kaikkiaan 148 tutkittavaa. Ohjelman kesken jättäneitä oli 2 syksyllä 2017, 5 keväällä 2018, 9 syksyllä 2018 ja 4 keväällä 2019. Osallistujat olivat 19-35-vuotiaita (ka = 23 v 9 kk; kh = 3,57). Opiskelijoista 48 % olivat naimattomia, 46 % parisuhteessa, 5 % naimisissa tai rekisteröidyssä parisuhteessa ja 1 % muussa perhesuhteessa. Osallistujista 36 % tekivät töitä opintojen ohessa. 51 % oli joskus saanut tai hakenut psykologista hoitoa tai tukea ja 12 % käyttivät määrättyjä lääkkeitä mielenterveyden ongelmiin.

2.1.2. Tukihenkilöt

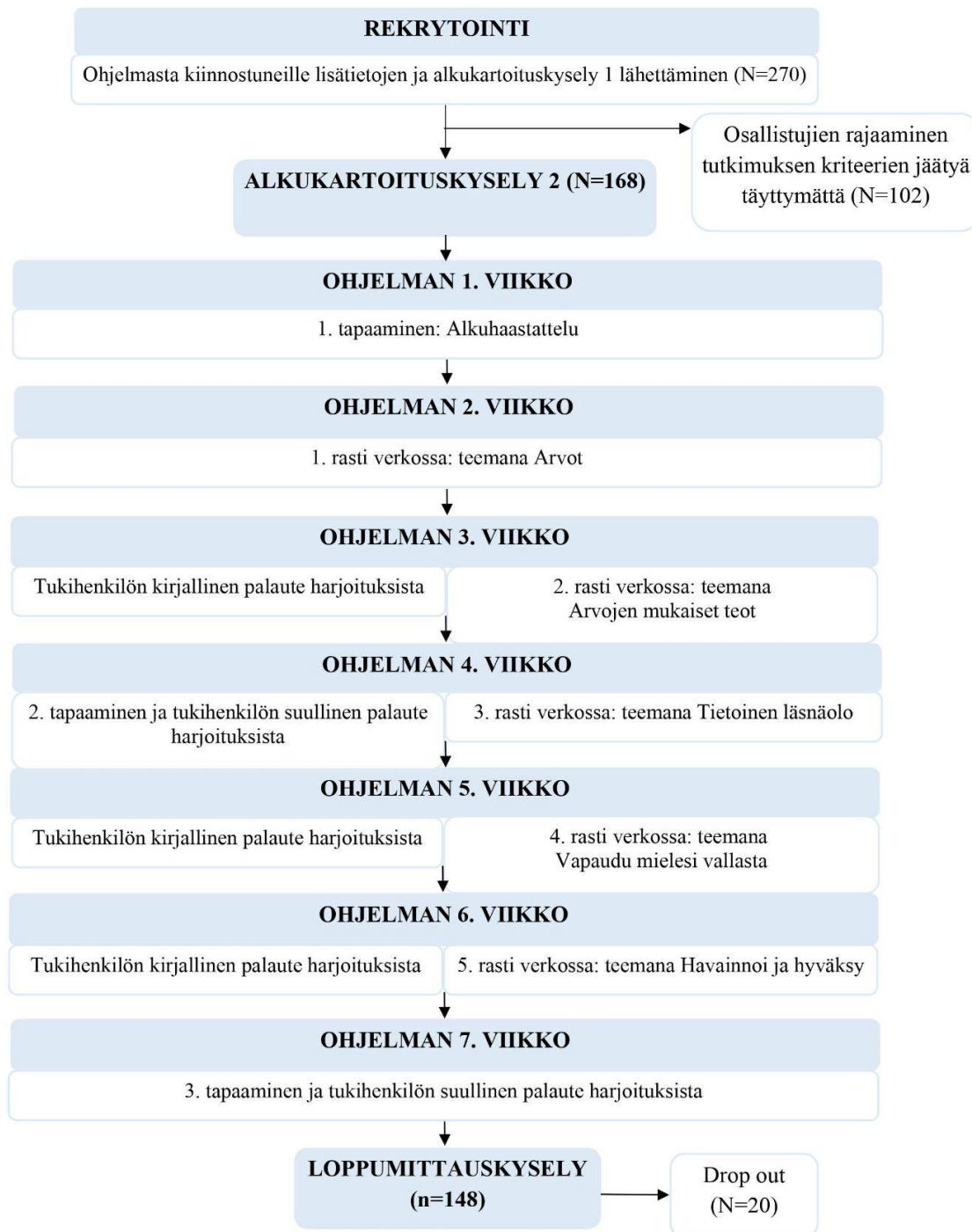
Opiskelijan Kompassi -verkkohyvinvointiohjelman koulutetut tukihenkilöt tarjosivat jokaiselle ohjelmaan osallistuvalla opiskelijalla henkilökohtaista tukea, jonka tavoitteena oli kartoittaa osallistujan tilannetta sekä ohjata ja tukea häntä intervention ajan. Hyvinvointiohjaajat olivat Jyväskylän yliopiston kandi- tai maisterivaiheen psykologian opiskelijoita, joista 70 (91 %) oli naisia ja 7 (9 %) miehiä. Heidän keski-ikänsä oli 25 vuotta.

Ennen intervention alkua tukihenkilöt osallistuivat kahdeksan tuntia hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmäkoulutuksiin ja toiset kahdeksan tuntia käytännön asiakaskoulutuksiin. Tukihenkilöiden tuli perehtyä itseopiskelumateriaaleihin, jotka sisälsivät muun muassa käytännön ohjeita intervention kulusta, hyväksymis- ja omistautumisterapiaan liittyviä materiaaleja ja harjoituksia asiakkaalle sekä ohjeita erilaisiin asiakastilanteisiin. Lisäksi hyvinvointiohjaajat saivat vertaisryhmät kokemusten jakamista ja opiskelua varten sekä hyväksymis- ja omistautumisterapiaan perehtyneen psykologin tarjoamaa työnohjausta viikoittain, johon sisältyi ohjausta liittyen asiakastapauksiin ja ohjelman käyttöön. Tukihenkilöillä oli kullakin 1-3 satunnaisesti valittua asiakasta.

2.1.3. Intervention kuvaus

Opiskelijan Kompassi -verkkointervention kesti seitsemän viikkoa, sisältäen viisi viikkoa itsenäistä työskentelyä verkossa ja kolme kasvokkain tapaamista tukihenkilön kanssa. Kuviossa 1 on kuvattu Opiskelijan Kompassin intervention kulku alusta loppuun.

Kuvio 1. Opiskelijan Kompassi -verkkointervention kulku.



Opiskelijan Kompassin itsenäisesti tehtävä verkko-ohjelma koostui kolmesta sisällöltään hieman erilaisista itse valittavasta reitistä. Stressiin, mielialaongelmiin ja ahdistukseen keskittyvät reitit sisälsivät kukin viisi erilaista rastiviikkoa, jotka käsittelivät hyväksymis- ja omistautumisterapian prosesseja: 1) arvot 2) arvojen mukaiset teot, 3) tietoinen läsnäolo, 4) vapaudu mielesi vallasta sekä 5) havainnoi ja hyväksy. Opiskelijan Kompassi sisältää kunkin rastiviikon teemaan liittyviä tekstejä, videoita, esimerkkitapauskuvauksia, kokemuksellisia harjoituksia ja vertauskuvia teksteinä ja äänitteinä sekä viikottaisia hyvinvointitehtäviä. Lisäksi Opiskelijan Kompassi sisältää lisäharjoituksia, rentoutusharjoituksia ja HOT-menetelmään liittyvää kirjallisuutta.

Osallistujia ohjeistettiin seuraamaan yhtä rastia viikossa. Viikottaiset hyvinvointitehtävät koostuivat kunkin viikon teemaan liittyvistä kirjallisista pohdiskelutehtävistä, tarkoituksenaan sisällyttää Opiskelijan Kompassin materiaali osallistujien elämään. Osallistujien tuli myös täyttää viikoittainen päiväkirjamerkintä, jossa he esimerkiksi arvioivat harjoitukseen käyttämänsä aikaa ja refleктоivat viikon teemaa. Osallistujat saivat tukihenkilöiltä palautetta tekemistään pohdintatehtävistä joko kirjallisesti 2017 vapailla palautteilla ja 2018-2019 puolistrukturoiduilla palautteilla Opiskelijan Kompassi -verkkosivuston kautta tai suullisesti kasvokkaisten tapaamisten yhteydessä. Palautteen tarkoituksena oli asiakkaan motivoiminen, lisäharjoitusten ehdottaminen sekä seuraavan viikkorastin teeman alustaminen.

Verkkointervention aikana hyvinvointiohjaajat ja osallistujat tapasivat kolme kertaa; alku-, väli- ja lopputapaamisia oli yhteensä kaikkiaan noin neljän tunnin ajan. Tapaamiset nauhoitettiin, jos siihen saatiin asiakkaan suostumus. Opiskelijan Kompassin ensimmäisellä viikolla oli alkutapaaminen, jonka aikana tukihenkilö haastatteli asiakasta hänen elämäntilanteestaan ja merkittävimmistä ongelmistaan puolistrukturoidulla funktionaalisella ja kontekstuaalisella analyysillä. Toisella tapaamisella asiakkaalle esiteltiin tukihenkilön tekemä käyttäytymisanalyysi, joka kertoo asiakkaan ongelmalliseen käyttäytymiseen liittyviä yhteyksiä. Lisäksi käytiin läpi asiakkaan kokemuksia ohjelmasta ja alustettiin viimeisten viikkojen teemoja. Viimeisellä tapaamisella käytiin läpi asiakkaan kokemuksia ja oppimiaan asioita Opiskelijan Kompassi -ohjelman aikana. Lisäksi osallistujille lähetettiin heidän harjoitustehtävistään kirjallista palautetta kolmena viikkona verkko-ohjelman kautta. Aikataulujen sopimista ja tehtävistä muistuttamista varten osallistujiin pidettiin yhteyttä puhelimitse ja interventiota varten tehtyjen sähköpostien välityksellä.

2.2. Mittarit

Tässä tutkimuksessa käytetyt mittarit olivat osana osallistujien ennen intervention alkua täyttämää alkumittauskyselyä ja ohjelman päättymisen jälkeen täyttämää loppumittauskyselyä. Koettua onnellisuutta tutkittiin osakysymyksellä *The Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF)*-mittarista, tietoisuustaitoja kyselyn *The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)* avulla ja koettua hyötyä tietoisuustaitojen kehityksestä kysymyksillä, jotka koskivat arviointia Opiskelijan Kompassista.

Koettu onnellisuus mittasi subjektiivista koettua onnellisuutta. Koetun onnellisuuden arviointi sisältyy kokonaisuudessaan 14 kysymyksestä koostuvaan *The Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF)* -kyselyyn (Lamers ym., 2011). MHC-SF arvioi emotionaalista, sosiaalista ja psykologista hyvinvointia, joista koettu onnellisuus mittaa tunne-elämään liittyvää hyvinvointia. Muiden kysymysten tavoin koettua onnellisuutta mitattiin asteikolla 0-5 kysymyksellä: *“Viimeksi kuluneen kuukauden aikana, kuinka usein olet tuntenut olevasi... Onnellinen”* (1 = Ei kertaakaan, 2 = Kerran tai kahdesti, 3 = Noin kerran viikossa, 4 = Noin kahdesti viikossa, 5 = Miltei päivittäin, 6 = Päivittäin). Alin pistemäärä on 1 ja korkein 6, jolloin korkeampi pistemäärä tarkoittaa korkeampaa koettua onnellisuutta. Korrelaatio ensimmäisen ja toisen mittauksen välillä oli 0,78.

The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer ym., 2006) arvioi tietoisuustaitoja ja niiden osataitoja. FFMQ-kysely sisältää 39 väittämää viisiportaisella Likert-asteikolla (1 = Ei koskaan tai hyvin harvoin tosi, 2 = Harvoin tosi, 3 = Joskus tosi, 4 = Usein tosi, 5 = Melkein aina tai aina tosi). FFMQ sisältää viisi tietoisuustaitojen osataittoa: 1) **havainnointi**, esimerkiksi *“Kun kävelen, havaitsen harkitusti tunteuksia liikkuvassa kehossani”*, 2) **kuvailu** *“Olen hyvä löytämään sanat kuvaamaan tunteuksiani”*, 3) **tietoinen toiminta** *“Huomioni herpaantuu helposti”*, 4) **hyväksyntä ilman arviointia** *“Kerron itselleni, ettei minun pitäisi ajatella sillä tavoin kuin ajattelen”* ja 5) **hyväksyntä ilman reagoitua** *“Tarkkailen tunteitani eksymättä niihin”*. Osataitojen kysymyksiä oli kussakin kahdeksan, paitsi hyväksyntä ilman reagoitua -osataito sisälsi seitsemän kysymystä. Pisteytys tapahtui laskemalla ensin tietoisuustaitojen osataitojen summat, jonka jälkeen ne laskettiin yhteen kokonaispistemääräksi. Minimi- ja maksimipistemäärät ovat FFMQ-mittarissa 39-195 pistettä siten, että korkeampi kyselystä saatu pistemäärä tarkoittaa henkilön parempia tietoisuustaitoja. Osa kyselyn väittämistä pisteytettiin käänteisesti tilastollisia analyyseja varten.

FFMQ-mittarin 39 kysymystä sisältävistä tietoisuustaidoista tehtiin keskiarvosummamuuttuja, joka nimettiin kokonaistietoisuustaidoiksi. Mittarin sisäistä luotettavuutta tarkasteltiin Cronbachin alphalla. Alkukyselyn kokonaistietoisuustaitojen Cronbachin alpha oli 0,91 ja loppukyselyn 0,93, eli molempien reliabiliteetti oli korkea.

Lisäksi tietoisuustaitojen kustakin viidestä osataidoista tehtiin omat summamuuttujansa, johon sisältyivät 7-8 kysymystä kuhunkin osataitoon. Cronbachin alpha vaihteli eri osataitojen välillä 0,79 (havainnointi) ja 0,93 (kuvailu), eli sisäinen reliabiliteetti oli keskisuuri tai suuri.

Koettu hyöty tietoisuustaitojen kehityksestä arvioitiin loppukartoituskyselyssä olevan Kompassin arviointia koskevasta kohdasta: *“Mitä taitoja olet oppinut Opiskelijan Kompassi -ohjelman yhteydessä?”*, joita opiskelija arvioi viisiportaisella Likert-asteikolla (1 = En lainkaan, 2 = Jonkin verran, 3 = Melko paljon, 4 = Paljon, 5 = Erittäin paljon). Kohta sisälsi 10 kysymystä, joista neljä koski tietoisuustaitojen kehitystä: 1) *“Olen oppinut olla enemmän tietoisesti läsnä elämässäni”*, 2) *“Olen oppinut tiedostamaan ajatuksiani, tunteitani ja tuntemuksiani”*, 3) *“Olen oppinut ottamaan etäisyyttä ajatuksiini, tunteisiini ja tuntemuksiini silloin, kun ne estävät minua toimimasta arvojeni mukaisesti”* ja 4) *“Olen oppinut hyväksymään ajatukseni, tunteeni ja tuntemukseni sellaisina kuin ne ovat”*. Näistä neljästä väittämästä muodostettiin keskiarvosummamuuttuja, nimeltä ‘Oma kokemus tietoisuustaitojen kehityksestä’. Pistemäärät vaihtelevat välillä 4–20, jolloin korkeampi pistemäärä merkitsee osallistujan korkeammin arvioitua kehitystä omissa tietoisuustaidoissa. Kyseisen summamuuttujan Cronbachin alpha oli 0,86 eli sen reliabiliteetti oli korkea.

2.3. Aineiston analyysi

Tutkimuksen tilastolliset analyysit toteutettiin tilasto-ohjelmalla IBM SPSS Statistics 24. Ensimmäisenä tutkittiin, lisääkö Opiskelijan Kompassi opiskelijoiden onnellisuuden kokemusta. Tätä tutkittiin tarkastelemalla onnellisuuden kokemuksen ja tietoisuustaitojen keskilukuja ja keskihajontoja sekä toistettujen mittausten t-testillä. Onnellisuuden kokemusta, tietoisuustaitojen kokonaispisteitä sekä tietoisuustaitojen osataitoja tarkasteltiin ennen interventiota ja sen päätyttyä.

Toiseksi selvitettiin keskiluvuilla ja keskihajonnoilla sekä toistettujen mittausten t-testillä, lisääkö Opiskelijan Kompassi opiskelijoiden tietoisuustaitoja. Lisäksi tutkittiin Pearsonin korrelaatiokertoimella, onko tietoisuustaitojen lisääntymisellä yhteyttä

onnellisuuden kokemisen lisääntymiseen. Tätä varten onnellisuuden kokemuksesta, tietoisuustaitojen kokonaispisteistä sekä tietoisuustaitojen osataidoista muodostettiin intervention aikana tapahtuvaa kehitystä kuvaavat muuttujat vähentämällä kunkin loppupistemäärästä sen alkupistemäärä. Näin saatiin onnellisuuden kokemisesta, tietoisuustaitojen kokonaispisteistä ja tietoisuustaitojen osataidosta muutosmuuttujat. Korrelaatiokertoimen arvojen rajat ovat Metsämuurosen (2003) mukaan seuraavat: alle 0,3 on pieni korrelaatio, vähintään 0,3 ja alle 0,5 on keskisuuri korrelaatio sekä vähintään 0,5 on voimakas korrelaatio.

Kolmanneksi tutkittiin tietoisuustaitojen lähtötasojen yhteyttä onnellisuuden kokemiseen ensin laskemalla tietoisuustaitojen kokonaispistemäärästä (FFMQ) tertiilijaot eli jakamalla tietoisuustaitojen pistemäärät kolmeen ryhmään: matalat, keskitasoiset ja korkeat tietoisuustaidot. Matalan tietoisuustaitojen ryhmään (n = 57, lopussa n = 52) sisältyi 33,9 %, keskitason ryhmään (n = 59, lopussa n = 56) 35,1 % ja korkeiden tietoisuustaitojen omaavien ryhmään (n = 52, lopussa n = 40) sisältyi 31 % tutkittavista. Tietoisuustaitojen kolmen lähtötasoryhmän välisiä eroja ohjelman alussa ja lopussa mitatussa onnellisuuden kokemisessa tutkittiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Tämän jälkeen parivertailu ryhmien välisistä eroista tehtiin Bonferronin jälkitestillä. Tietoisuustaitojen lähtötasoryhmien eroja tietoisuustaitojen kehityksen kokemisessa tutkittiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Sitä miten oma kokemus tietoisuustaitojen kehityksestä oli yhteydessä onnellisuuden kokemiseen, tutkittiin regressioanalyysillä.

Neljänneksi tutkittiin, mikä tai mitkä tietoisuustaitojen osataidot ennustavat onnellisuuden kokemusta. Tätä tutkittiin regressioanalyysillä käyttämällä Stepwise -mallia, joka nostaa esiin voimakkaimman selittävän muuttujan. Onnellisuusmuutos oli selitettävä muuttuja ja muutokset tietoisuustaitojen osataidoissa olivat selittävinä muuttujina.

Ryhmien sisäiset efektikoot laskettiin vähentämällä alkumittauksen keskiarvo loppumittauksen keskiarvosta jakamalla keskihajontojen keskiarvolla. Effektikokojen arvojen rajat ovat seuraavat: vähintään 0,2 ja alle 0,5 on pieni, vähintään 0,5 ja alle 0,8 on keskisuuri ja yli 0,8 on suuri efektikoko (Kraemer ym., 2003).

3. TULOKSET

3.1. Intervention yhteys opiskelijoiden onnellisuuden kokemukseen

Onnellisuuden kokemusta tarkasteltiin toistettujen mittauksen t-testillä verraten intervention alussa ja lopussa toteutettuja mittauksia. T-testi osoitti, että onnellisuuden kokemus kasvoi tilastollisesti merkitsevästi ($t(147) = -6.124, p < .001, d = .42$). Eli Opiskelijan Kompassi -ohjelman aikana opiskelijoiden onnellisuuden kokemus lisääntyi. Tosin onnellisuuden kokemuksen kasvun efektikoko oli pieni. Onnellisuuden kokemuksen arvot alku- ja loppumittauksessa sekä siinä tapahtuneessa muutoksessa näkyvät taulukossa 1.

Taulukko 1. Opiskelijoiden onnellisuuden kokemus (skaalan vaihteluväli 1-6), kokonaistietoisuustaidot ja tietoisuustaitojen osataidot (skaalan vaihteluväli 1-5).

	Alku Ka (Kh)	Loppu Ka (Kh)	Muutos Ka 95% Lv (kh)	t df = 147	p	d
Onnellisuus	3.82 (1.26)	4.32 (1.11)	0.51 0.34; 0.67 (1.00)	-6.12	.000	.42
FFMQ	119.71 (18.27)	136.45 (18.48)	16.74 13.96; 19.53 (17.16)	-11.87	.000	.91
Havainnointi	27.51 (5.13)	29.27 (4.60)	1.76 1.14; 2.38 (3.82)	-5.60	.000	.36
Kuvailu	26.50 (6.43)	29.43 (5.63)	2.93 2.23; 3.64 (4.35)	-8.21	.000	.49
Tietoinen toiminta	22.68 (5.36)	25.30 (5.51)	2.63 1.77; 3.49 (5.29)	-6.05	.000	.48
Hyväksyntä ilman arviointia	23.70 (7.04)	29.36 (6.99)	5.66 4.56; 6.77 (6.81)	-10.12	.000	.81
Hyväksyntä ilman reagointia	19.32 (4.75)	23.08 (4.25)	3.76 2.97; 4.56 (4.88)	-1.38	.000	.84

3.2. Tietoisuustaitojen kehityksen yhteys onnellisuuden kokemisen lisääntymiseen

Tietoisuustaitojen kokonaispistemäärää (FFMQ) ja tietoisuustaitojen osataitoja (havainnointi, kuvailu, tietoinen toiminta, hyväksyntä ilman arviointia ja hyväksyntä ilman reagointia) tarkasteltiin toistettujen mittausten t-testillä intervention alun ja lopun erotuksesta. Tietoisuustaitojen kokonaispisteet kasvoivat tilastollisesti merkitsevästi ($t(147) = -11.870, p < .001, d = .91$). Tämän lisäksi kaikki tietoisuustaitojen osataidot kehittyivät tilastollisesti merkitsevästi ($p < .001$). Tietoisuustaitojen kokonaispisteiden efektkoko oli suuri ja tietoisuustaitojen osataitojen efektkoot vaihtelivat pienestä suureen, pienimmän ollessa havainnoinnilla ja suurimman hyväksynnällä ilman reagointia. Tietoisuustaitojen ja niiden osataitojen arvot alku- ja loppumittauksessa sekä sen muutoksessa näkyvät taulukossa 1.

Tietoisuustaitojen lisääntymisen yhteys onnellisuuden kokemisen lisääntymiseen laskettiin onnellisuuden kokemuksen muutoksen ja tietoisuustaitojen muutoksen korrelaatiosta. Tietoisuustaitojen kokonaispisteiden ja osataitojen sekä onnellisuuden väliset korrelaatiot ovat esitetty taulukossa 2. Tietoisuustaitojen muutos oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä onnellisuuden kokemuksen muutokseen ($r = 0.24, p = .003, n = 148$). Lisäksi tietoisuustaidoista hyväksyntä ilman arviointia -osataidon muutos oli yhteydessä onnellisuuden kokemuksen muutoksen lisääntymiseen ($r = 0.27, p = .001$). Mitä enemmän tietoisuustaidot ja osataito hyväksyntä ilman arviointia kehittyivät Opiskelijan Kompassi -ohjelman myötä, sitä enemmän myös onnellisuuden kokemus kasvoi.

Onnellisuuden kokemus ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä tietoisuustaitojen osataidoista havainnointiin, kuvailuun, tietoiseen toimintaan ja hyväksyntään ilman reagointia. Taulukossa 2 näkyy onnellisuuden kokemisen yhteydet kokonaistietoisuustaitoihin ja osataitoihin.

Taulukko 2. Onnellisuuden kokemuksen muutoksen ja tietoisuustaitojen muutoksen korrelaatiot.

	Onnellisuus	FFMQ	Havainnointi	Kuvailu	Tietoinen toiminta	Hyväksyntä ilman arviointia	Hyväksyntä ilman reagointia
Onnellisuus	1	.241**	.131	.069	.151	.270**	.144
FFMQ		1	.516**	.603**	.757**	.758**	.697**
Havainnointi			1	.219**	.311**	.117	.338**
Kuvailu				1	.322**	.315**	.270**
Tietoinen toiminta					1	.478**	.381**
Hyväksyntä ilman arviointia						1	.381**
Hyväksyntä ilman reagointia							1

**p < 0.01

3.3. Tietoisuustaitojen lähtötasojen yhteys onnellisuuden kokemiseen

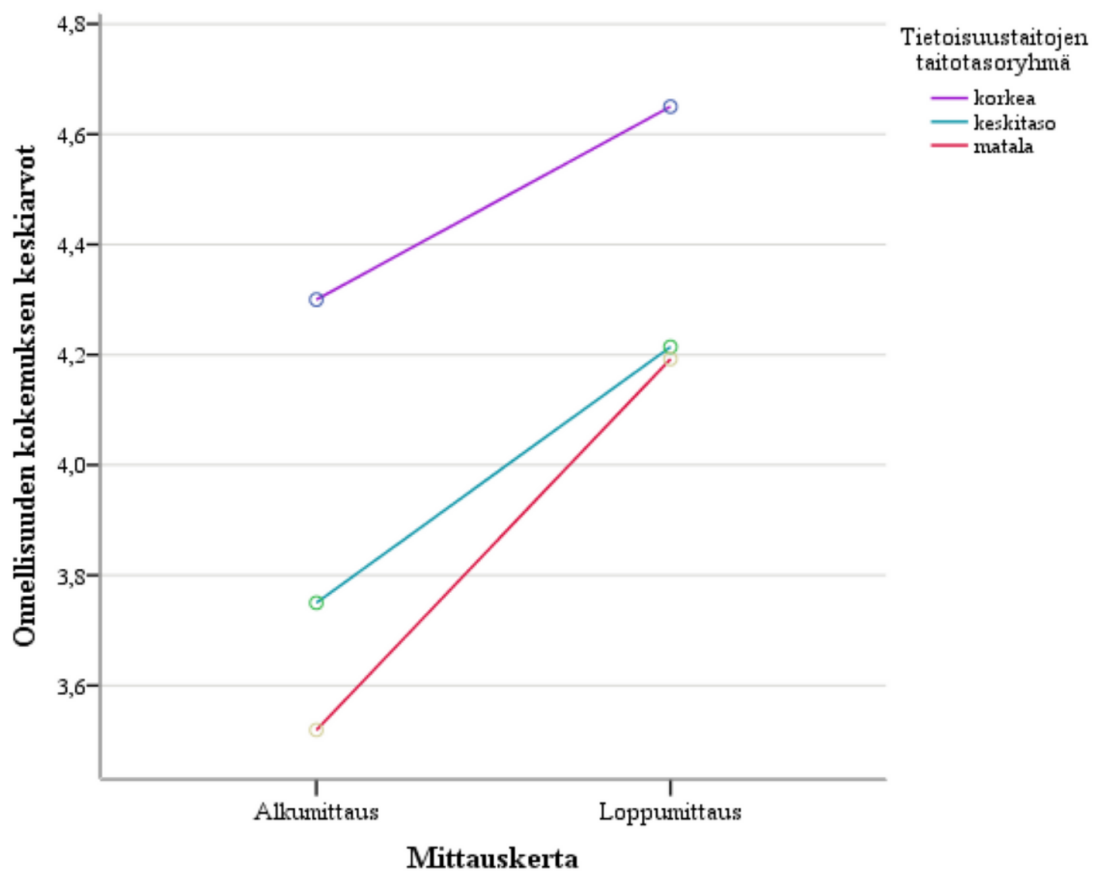
Kolmanneksi tutkittiin tietoisuustaitojen lähtötasojen vaikutusta onnellisuuden kokemiseen. Tämä aloitettiin tarkastelemalla lähtötasoryhmien yhteyttä onnellisuuden kokemiseen ennen interventiota. Sen jälkeen tutkittiin tietoisuustaitojen lähtötasojen yhteyttä onnellisuuden kokemiseen muutokseen intervention aikana. Lopuksi toteutettiin vielä lisäanalyysi, jossa selvitettiin opiskelijan omaa kokemusta intervention aikaisesta tietoisuustaitojen kehityksestä ja sen yhteyttä onnellisuuden kokemukseen.

Tietoisuustaitojen taitotasoryhmien (matala, keskitaso, korkea) välisiä eroja onnellisuuden kokemisessa ennen interventiota tutkittiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Tietoisuustaitojen tasoryhmä oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä onnellisuuden kokemukseen ennen intervention alkua ($F(2, 165) = 6.71, p = .002, \eta^2 = .075$) siten, että Bonferronin parivertailussa korkean ja matalan ($p = .001$) tasoryhmän sekä korkean ja keskitason ($p = .033$) ryhmien välillä oli eroa onnellisuuden kokemisen lähtötasossa. Korkean

tietoisuustaitojen tasoryhmään kuuluvat opiskelijat kokivat itsensä onnellisemmaksi (ka: 4,40; kh: 1,14) ennen intervention alkua verrattuna keskitason (ka: 3,81; kh: 1,35) ja matalan (ka: 3,58; kh: 1,01) tietoisuustaitojen ryhmään. Keskitason ja matalan ryhmän onnellisuuden kokemuksessa ei ollut eroa ennen intervention alkua, eli ennen Opiskelijan Kompassi -intervention alkua korkeat tietoisuustaidot omaavat opiskelijat kokivat enemmän onnellisuutta kuin lähtötasoltaan keskitasoiset ja matalat tietoisuustaidot omaavat opiskelijat.

Tietoisuustaitojen lähtötasojen eroja toisiinsa tietoisuustaitojen ja onnellisuuden kokemuksen muutoksessa tutkittiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Onnellisuuden kokemisen muutos ja tietoisuustaitojen tasoryhmät eivät eronneet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi intervention lopussa ($F(2, 145) = 1.25, p = .290, \eta^2 = .017$). Eli jokainen tietoisuustaitojen lähtötasoryhmä kehittyi yhtä lailla Opiskelijan Kompassi -ohjelman aikana (Kuvio 2).

Kuvio 2. Matalaan, keskitasoon ja korkeaan tietoisuustaitojen lähtötasoryhmään kuuluvien osallistujien onnellisuuden kokemuksen kehitys intervention aikana.



Omalla kokemuksella tietoisuustaitojen kehittymisestä oli tilastollisesti merkitsevä kohtalainen yhteys intervention lopussa mitattuun onnellisuuden kokemukseen ($r = 0.30$, $p < .001$). Eli jos opiskelijan kokemus tietoisuustaitojen oppimisesta intervention aikana oli korkea, oli hänen onnellisuutensa kokemus myös hieman korkeampi verrattuna opiskelijoihin, jotka kokivat oppineensa vain vähän tietoisuustaitoja.

Omalla kokemuksella tietoisuustaitojen kehittymisestä ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä intervention alusta loppuun tapahtuneeseen onnellisuuden kokemuksen muutokseen ($r = 0.11$, $p = .184$). Osallistujien onnellisuuden kokemus kasvoisi riippumatta siitä, kokivatko he oppivansa enemmän tai vähemmän tietoisuustaitoja.

3.4. Tietoisuustaitojen osataitojen yhteys onnellisuuden kokemuksen muutokseen

Tietoisuustaitojen osataitojen yhteyttä onnellisuuden kokemuksen muutokseen tutkittiin regressioanalyysillä. Stepwise-regressiomallilla tarkasteltuna osataidoista ainoastaan hyväksyntä ilman arviointia selitti tilastollisesti merkitsevästi onnellisuuden kokemuksen muutosta ($\beta = .27$, $R^2 = .07$, $F(1,146) = 11.50$, $p = .001$). Muutos hyväksyminen ilman arviointia -osataidossa selitti 7 % onnellisuuden kokemuksen muutoksesta, eli kehittyminen hyväksynnässä ilman arviointia ennusti onnellisuuden kokemuksen lisääntymistä.

Lisäksi selvitettiin, mikä opittujen tietoisuustaitojen kysymyksistä (*oma kokemus tietoisuustaitojen kehittymisestä*) selitti onnellisuuden kokemisen muutosta. Opittujen taitojen kysymyksistä vain neljäs kysymys *“Olen oppinut hyväksymään ajatukseni, tunteeni ja tuntemukseni sellaisina kuin ne ovat”* selitti tilastollisesti merkitsevästi, mutta vain vähän onnellisuuden koettua muutosta ($\beta = .18$, $R^2 = .032$, $F(1,146) = 4.88$, $p = .029$). Selityssaste oli 3 %. Täten oma kokemus hyväksymisen oppimisesta ennusti opiskelijoiden onnellisuuden kokemisen lisääntymistä. Muut kysymykset *“Olen oppinut olla enemmän tietoisesti läsnä elämässäni”*, *“Olen oppinut tiedostamaan ajatuksiani, tunteitani ja tuntemuksiani”* sekä *“Olen oppinut ottamaan etäisyyttä ajatuksiini, tunteisiini ja tuntemuksiini silloin, kun ne estävät minua toimimasta arvojeni mukaisesti”* eivät tilastollisesti merkitsevästi selittäneet onnellisuuden kokemuksen muutosta intervention aikana ($p < .073$).

4. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Opiskelijan Kompassi -verkkointervention yhteyttä yliopisto-opiskelijoiden tietoisuustaitoihin, tietoisuustaitojen osataitoihin ja onnellisuuden kokemiseen. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös opiskelijoiden tietoisuustaitojen lähtötasoryhmien välisiä eroja onnellisuuden kokemisessa ja sen muutoksessa intervention aikana. Lisäksi tutkittiin, mikä tietoisuustaitojen osataidoista ennustaa onnellisuuden kokemisen muutosta intervention aikana. Jatkotutkimuksessa selvitettiin, onko opiskelijan omalla kokemuksella tietoisuustaitojen kehittymisestä yhteyttä onnellisuuden kokemukseen intervention aikana, ja mikä näistä omaan kokemukseen viittaavista kysymyksistä ennusti onnellisuuden kokemisen muutosta.

Tutkimuksessa havaittiin, että Opiskelijan Kompassi -intervention aikana opiskelijoiden onnellisuuden kokemus lisääntyi sekä tietoisuustaidot ja sen osataidot kehittyivät. Selvisi, että opiskelijoiden tietoisuustaitojen kehittyessä myös heidän onnellisuuden kokemuksensa lisääntyi. Lisäksi havaittiin, että korkeat tietoisuustaidot omaavat opiskelijat olivat onnellisempia kuin keskitason ja matalan taitotason omaavat opiskelijat ennen intervention alkua. Selvisi myös, että tietoisuustaitojen osataidoista hyväksyminen ilman arviointia ennusti onnellisuuden kehitystä Opiskelijan Kompassi -ohjelman aikana.

4.1. Onnellisuuden kehitys Opiskelijan Kompassi -interventiossa

Ensimmäiseksi tutkittiin, lisääntyykö onnellisuuden kokemus Opiskelijan Kompassi -intervention aikana. Tulokset osoittivat, että ohjelma lisää opiskelijoiden onnellisuuden kokemusta. Onnellisuuden kokemisen lisääntymisestä ei voitu asettaa hypoteesia aiemman tutkimuksen vähäisyyden vuoksi, mutta suuntaa antava oletus opiskelijoiden onnellisuuden kokemisen lisääntymisestä Opiskelijan Kompassin päätyttyä, piti paikkansa. Kyseinen tutkimustulos onnellisuuden kokemisen lisääntymisestä toi uutta ja tärkeää tietoa opiskelijoiden hyvinvointiin kohdennettujen HOT-verkkointerventioiden kehittämisen kannalta. Onnellisuuden kokemuksen lisääntyminen oli kuitenkin intervention vaikuttavuuden kannalta pieni ($d = 0,42$). Tällä voi olla monia syitä, esimerkiksi tutkimuksessa käytetty onnellisuuden mittari, joka koostui vain yhdestä kysymyksestä

onnellisuuden kokemiseen liittyen.

4.2. Tietoisuustaitojen kehityksen yhteys onnellisuuden kokemisen lisääntymiseen

Toiseksi tarkasteltiin lisääntyvätkö tietoisuustaidot Opiskelijan Kompassi -intervention aikana. Havaittiin, että interventio kehitti opiskelijoiden tietoisuustaitoja ja tietoisuustaitojen jokaista osataittoa (havainnointi, kuvailu, tietoinen toiminta, hyväksyntä ilman arviointia ja hyväksyntä ilman reagoitua). Tulokset olivat linjassa aiemman tutkimuksen kanssa, kuten esimerkiksi Khouryn ja kumppanien (2013), jotka totesivat tietoisuustaitojen olevan harjoiteltavia taitoja, joita voidaan kehittää erilaisilla tietoisuustaitopohjaisilla interventioilla. Näin ollen myös asetettu hypoteesi toteutui, sillä havaittiin opiskelijoiden tietoisuustaitojen ja niiden jokaisen osataidon kehittyvän Opiskelijan Kompassi -ohjelman aikana.

Lisäksi tutkittiin opiskelijoiden tietoisuustaitojen kehityksen yhteyttä heidän onnellisuuden kokemisen lisääntymiseen. Havaittiin, että tietoisuustaitojen kehittyessä opiskelijoiden onnellisuus lisääntyi intervention aikana. Tulos oli hypoteesin mukainen (Lahtinen & Salmivalli, 2020; O’Leary & Dockray, 2015), sillä tietoisuustaitojen lisääntyessä myös opiskelijoiden onnellisuuden kokeminen lisääntyi, tosin yhteys oli kuitenkin melko pieni ($r = 0.24$).

Tietoisuustaitojen ja onnellisuuden kokemisen heikko yhteys saattaa selittyä esimerkiksi sillä, että tietoisuustaidot kuuluvat osaksi psykologista joustavuutta, jonka on todettu olevan merkittävästi yhteydessä hyvinvointiin (Kashdan & Rottenberg, 2010). Tämän takia tulevaisuudessa voisi olla tärkeää tutkia erityisesti psykologisen joustavuuden yhteyttä onnellisuuden kokemiseen. Suurin erottava tekijä tietoisuustaitojen ja psykologisen joustavuuden välillä vaikuttaa olevan se, että psykologiseen joustavuuteen sisältyy lisäksi arvot ja niiden mukainen toiminta. Arvojen mukainen elämä osaltaan näyttäisi tuovan elämään merkityksellisyyden tunnetta (Hayes ym., 2013), joka aiemman tutkimuksen mukaan on oleellinen osa onnellisuuden määritelmää ja sen kokemusta (Harris, 2016). On siis mahdollista, että muut tekijät, esimerkiksi arvot ja merkityksellisyyden tunne liittyvät onnellisuuden kokemiseen jopa enemmän kuin tietoisuustaidot. On myös huomioitava, että onnellisuuteen ja sen lisääntymiseen vaikuttaa hyvin useat tekijät yksilön elämässä.

Lisäksi tarkasteltiin, mikä tietoisuustaitojen osataidoista oli yhteydessä opiskelijoiden onnellisuuden kokemiseen. Havaittiin, että tietoisuustaitojen osataidoista vain hyväksyntä ilman arviointia oli yhteydessä onnellisuuden kokemisen muutokseen. Myös tämä yhteys oli

kuitenkin melko pieni ($r = 0.27$). Osataitojen yhteydestä onnellisuuden kokemiseen ei oltu asetettu hypoteeseja aiemman tutkimuksen puutteen vuoksi, joten tulos toi uutta tietoa onnellisuuden kokemisen ja tietoisuustaitojen osataitojen välisestä korrelaatiosta. Syitä hyväksyntä ilman arviointia -osataidon yhteydestä onnellisuuteen pohditaan lisää myöhemmin.

4.3. Tietoisuustaitojen lähtötasojen yhteys onnellisuuden kokemiseen

Tutkittiin, eroavatko eri tietoisuustaitojen lähtötasoissa olevat opiskelijat (matalat, keskitasoiset ja korkeat taidot) onnellisuuden kokemisen määrässä ennen intervention alkua. Tulokset osoittivat, että korkean tietoisuustaitojen tasoryhmään kuuluvat opiskelijat kokivat itsensä onnellisemmaksi ennen intervention alkua verrattuna keskitason ja matalan tietoisuustaitojen ryhmään. Keskitason ja matalan ryhmän onnellisuuden kokemuksessa ei ollut eroa ennen intervention alkua.

Hypoteeseja ei asetettu aiemman tutkimuksen vähäisyyden vuoksi, mutta alustavat viitteet siitä, että taitotasoryhmä voisi vaikuttaa onnellisuuden kokemukseen siten, että korkeaan taitotasoryhmään kuuluvat olisivat onnellisempia kuin keskitason ja matalan taitotason ryhmät, piti osaltaan paikkansa. Esimerkiksi korkeampien tietoisuustaitojen omaavien henkilöiden on huomattu kokevan parempaa henkistä hyvinvointia verrattuna heikommat taidot omaaviin (Baer ym., 2006; Brown & Ryan, 2003) ja korkeammat tietoisuustaidot omaavat osallistujat kehittyivät tietoisuustaitopohjaisen intervention aikana enemmän esimerkiksi subjektiivisessa hyvinvoinnissa, empatiassa ja toivossa sekä kokivat vähemmän stressiä (Shapiro ym., 2011). Lisäksi korkeat tietoisuustaidot lisäävät psykologista joustavuutta ja sen taas on havaittu lisäävän opiskeluun liittyvää pystyvyyden kokemusta (Jeffords ym., 2020). Pystyvyyden kokemuksen on taas osaltaan havaittu lisäävän elämäntyytyväisyyttä ja koettua onnellisuutta (van Zyl & Dhurup, 2018). Näin ollen korkeat tietoisuustaidot omaavat opiskelijat saattavat kyetä hallitsemaan paremmin esimerkiksi opiskeluun liittyvää stressiä ja kokevat itsensä sen vuoksi tyytyväisemmiksi ja onnellisemmiksi.

Se, miksi matalan ja keskitason ryhmien onnellisuuden kokemus ei eronnut toisistaan, voi johtua esimerkiksi tutkimuksen analyyseissä käytetystä tavasta jakaa osallistujat taitotasoryhmiin tietoisuustaitojen kokonaispisteiden mukaan tertiileittäin. Jos jako olisi tehty esimerkiksi 50 % kohdalta vain korkean ja matalan taitotason ryhmiin, olisi ilmiö tullut

mahdollisesti selkeämmin esille. Toisaalta voisiko olla, että tietoisuustaitojen oppimisessa olisi tietty kynnyks, jolloin vasta riittävän hyvät tietoisuustaidot vaikuttavat onnellisuuteen?

Vaikka matalan ja keskitason tietoisuustaitoryhmät eivät eronneetkaan toisistaan onnellisuuden kokemisessa, alkukyselyssä havaittiin suuri ero tietoisuustaitotasoryhmien välisissä vastauksissa: Opiskelijoista miltei päivittäin tai päivittäin itsensä onnelliseksi koki korkeasta tietoisuustaitotasoryhmästä 55,8 %, keskitason ryhmästä 33,9 % sekä matalasta tasoryhmästä 24,6 %. Matalan taitotason ryhmästä (n = 57) kukaan ei kuitenkaan vastannut kokevansa olevan päivittäin onnellinen.

Seuraavaksi tutkittiin, eroavatko eri tietoisuustaitojen lähtötasoissa olevat opiskelijat onnellisuuden kokemisen muutoksessa intervention kuluessa. Tutkimuksessa havaittiin, ettei lähtötasoilla itsessään ollut vaikutusta opiskelijan onnellisuuden kokemisen lisääntymiseen intervention aikana. Eli osallistujista valtaosan onnellisuus kasvoi Opiskelijan Kompassin aikana ja näin tapahtui riippumatta siitä, olivatko opiskelijan tietoisuustaidot valmiiksi hyvät vai huonot. Tästä aiheesta hypoteeseja ei asetettu aikaisemman tutkimuksen vähäisyyden vuoksi. Tutkimus toi uutta tietoa siitä, että huolimatta opiskelijan tietoisuustaitojen lähtötasosta, kaikilla on yhtäläiset mahdollisuudet hyötyä interventiosta onnellisuuden kokemisen suhteen.

Yllättävänä havaintona löytyi se, että korkeiden tietoisuustaitojen lähtötasoryhmässä oli huomattavasti eniten ohjelman kesken jättäneitä opiskelijoita (n = 12) verrattuna keskitasoisten (n = 3) ja matalien (n = 5) tietoisuustaitojen tasoryhmäläisiin. Mahdollisia selityksiä tälle voi olla monia. Vaikka Opiskelijan Kompassin tukihenkilöt pyrkivät motivoimaan osallistujia ohjelman aikana, on ohjelma kuitenkin sitova ja aikaa vievä. Siksi voi olla, että jo valmiiksi korkeat tietoisuustaidot omaavat henkilöt eivät kokeneet saavansa lisähyötyä ohjelmasta, jos esimerkiksi tietoisuustaitoharjoittelu oli heille jo entuudestaan tuttua. Täten korkeat tietoisuustaidot omaavilla opiskelijoilla saattoi olla vaikeaa sitoutua ohjelmaan.

Lisäanalyseissä tutkittiin opiskelijan omaa arviota hänen kokemastaan tietoisuustaitojen kehityksestä. Omalla kokemuksella tietoisuustaitojen kehittymisestä oli kohtalainen yhteys intervention lopussa mitattuun onnellisuuden kokemukseen ($r = 0.30$). Eli esimerkiksi jos opiskelijan kokemus tietoisuustaitojen oppimisesta intervention aikana oli korkea, oli hänen onnellisuutensa kokemus myös korkeampi verrattuna opiskelijoihin, jotka kokivat oppineensa vain vähän tietoisuustaitoja. Omalla kokemuksella tietoisuustaitojen kehittymisestä ei kuitenkaan ollut yhteyttä intervention alusta loppuun tapahtuneeseen onnellisuuden kokemuksen muutokseen, vaan osallistujien onnellisuuden kokemus kasvoi

joka tapauksessa riippumatta siitä, kokivatko he oppineensa enemmän tai vähemmän tietoisuustaitoja. Kysymykseen ei oltu asetettu hypoteesia eikä aiempaa tutkimusta tiedettävästi ole.

4.4. Tietoisuustaitojen osataitojen vaikutus onnellisuuden kokemisen muutokseen

Kuten aiemmissa tuloksissa todettiin, tietoisuustaitojen osataidoista hyväksyntä ilman arviointia oli yhteydessä onnellisuuden kokemukseen. Selvitettiin, ennustaako hyväksyntä ilman arviointia tai jokin muu tietoisuustaitojen osataidoista opiskelijoiden onnellisuuden kokemusta Opiskelijan Kompassi -intervention aikana.

Tuloksista kävi ilmi, että kehittyminen hyväksynnässä ilman arviointia ennusti opiskelijoiden onnellisuuden kokemuksen lisääntymistä. Muut tietoisuustaitojen osataidoista eivät ennustaneet opiskelijoiden onnellisuuden kokemista. On kuitenkin huomioitava hyväksyntä ilman arviointia -osataidon pieni selitysvoima ($R^2 = .07$) onnellisuuden kokemiseen, eli moni muu asia vaikuttaa onnellisuuden kokemiseen.

Tulos poikkesi hypoteesista, jonka mukaan osataidoista havainnointi, tarkkailu ja tietoinen toiminta (Campos ym., 2016) toimisivat mahdollisina ennustajina onnellisuuden kokemiselle. Lisäksi aiempi tutkimus on todennut hyväksynnän ilman reagoitua toimivan välittävänä tekijänä opiskelijoiden hyvinvoinnin lisäämiseen (Räsänen ym., 2020). Näin ollen tämän tutkimuksen tulokset toivat aiemmasta tutkimuksesta poikkeavaa uutta tietoa tietoisuustaitojen osataitojen vaikutuksesta opiskelijoiden hyvinvoinnin lisäämiseen.

Hyväksyntä ilman arviointia on tietoisuustaitojen osataito, jossa sen hetkisiä kokemuksia ei tuomita vaan hyväksytään ne sellaisina kuin ne ilmenevät (Baer ym., 2004). FFMQ-mittarin käänteisiä väittämiä hyväksynnästä ilman arviointia ovat muun muassa: *“Teen arvioita siitä, ovatko ajatukseni hyviä vai huonoja”* ja *“Minusta osa tunteistani on huonoja tai sopimattomia ja minun ei tulisi tuntea niitä.”* (Baer ym., 2006).

Onnellisuuden kannalta oleellista näyttää siis olevan se, ettei ajatuksia, tunteita tai tuntemuksia kokiessa arvioitaisi niitä haitallisiksi, pelottaviksi tai tuomittaviksi. Hyväksyntä ilman arviointia -osataito mahdollistaneen sen, ettei ajatuksiin, tunteisiin ja tuntemuksiin sisälly henkilölle haitallista tai epätoimivaa tunnelatausta, joka ruokkisi edelleen negatiivista kehää ja siten mahdollisesti lisäisi näitä epätoivottuja kokemuksia. Hyväksyntä ilman arviointia -taito liittyy myös kritisoivan minän vaimenemiseen (Baer ym. 2004), sillä esimerkiksi itseään syyllistäviä ajatuksia kokiessa henkilö ei lähde arvioimaan niitä sen

sijaan, että tuomitsisi omat ajatuksensa ja liittäisi nämä ominaisuudet osaksi minäkuvaansa. Siten hyväksyntä linkittyy oleellisesti myös itsemyötätuntoon, jonka on taas havaittu olevan keskeinen osa tietoisien läsnäolon ja onnellisuuden välisessä suhteessa (Hollis-Walker & Colosimo, 2011). Hyväksyntään ilman arviointia yhdistyy usein havainnointi ja kuvailu (Baer ym., 2004), joten myös näiden osataitojen kehittäminen olisi tärkeää onnellisuuden kokemisen vahvistamisessa.

Lisäanalyysissä selvitettiin vielä opiskelijan omaa kokemusta hänen tietoisuustaitojen kehityksestään, ja näihin liittyvistä kysymyksistä vain yksi ennusti onnellisuuden kokemuksessa tapahtuvaa kehitystä: *“Olen oppinut hyväksymään ajatukseni, tunteeni ja tunteukseni sellaisina kuin ne ovat”*. Tämä väite liittyy hyväksyntään ilman arviointia, joten tulokset tukevat toisiaan hyväksyntä ilman arviointia -osataidon oppimisen tärkeydestä liittyen onnellisuuden kokemisen lisäämiseen.

Tutkimuksen tulokset antavat viitteitä siitä, että erityisesti hyväksynnän osa-alueeseen kannattaa kiinnittää huomiota opiskelijoille suunnatuissa tietoisuustaitopohjaisissa interventioissa, sillä se ennustaa onnellisuuden kokemusta.

4.5. Tutkimukset rajoitteet ja vahvuudet

Tutkimuksen vahvuutena on tärkeästä ja melko vähän tutkitusta aiheesta uuden tiedon tuottaminen ja ymmärryksen lisääminen onnellisuuden kokemuksen taustalla vaikuttavista tekijöistä. Tutkimuksessa käytetyt mittarit olivat onnellisuutta lukuun ottamatta reliabiliteetiltaan varsin korkeita ja myös tutkimuksen otoskoko oli kohtalaisen hyvä. Tutkimalla tietoisuustaitojen osataitojen ja tietoisuustaitojen lähtötasoryhmien yhteyksiä onnellisuuden kokemiseen tuotettiin sekä uutta tietoa että aiempaa tutkimusta täsmentävää tietoa. Tutkimus nosti myös esiin tekijöitä, mihin tulevaisuudessa interventioissa tulisi keskittyä, jotta niillä voitaisiin tehokkaammin lisätä opiskelijoiden onnellisuuden kokemusta ja hyvinvointia.

Tarkasteltaessa tämän tutkimuksen tuloksia on tärkeää ottaa huomioon tutkimukseen liittyvät rajoitukset. Tuloksien yleistäminen normipopulaatioon ei ole mahdollista muutamista syistä. Tutkimuksen sukupuolijakauma ei ollut tasainen, sillä naisia oli huomattavasti enemmän kuin miehiä, mikä osaltaan vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen. Tutkimukseen osallistuneet olivat myös itse hakeutuneet ohjelmaan ja olivat näin ollen kiinnostuneita ja motivoituneita oman hyvinvointinsa kehittämiseen. Lisäksi ohjelmasta pois jättäytyneet (n =

20) olisivat saattaneet vaikuttaa tuloksiin, tosin heidän määränsä oli kuitenkin melko pieni (8,4 %). Iso osa ohjelman keskeyttäneistä (60 %) oli jo ennen interventiota taitavampia tietoisuustaidoissa verrattuna keski- tai matalataitoisiin, joten voi olla, että heidän mukanaolonsa olisi vaikuttanut tutkimuksen tuloksiin.

Myös tutkimuksen mittareihin liittyy rajoituksia, jotka on otettava huomioon tulosten yleistettävyydessä. Tutkimuksessa mitattiin onnellisuutta vain yhdellä kysymyksellä, joka oli osana laajempaa psykologisen hyvinvoinnin mittaria (MHC-SF). Onnellisuuden kokemusta laajemmin mittaava mittari voisi saada luotettavampia tuloksia. Vaikka Cronbachin alfaa ei ollut mahdollista mitata kysymykselle, onnellisuuden alku- ja loppumittaukset korreloivat voimakkaasti keskenään. Onnellisuuden tutkimisessa on myös itsessään omat haasteensa, sillä valtaosa siihen liittyvistä kyselyistä perustuu itsearviointi-pohjaisiin raportteihin ja mittareihin, joilla saattaa olla erilaisia merkityksiä eri kulttuureissa ja kielissä (Csikszentmihalyi, 1999). Samoin muutkin tutkimuksessa käytetyt mittarit olivat itsearviointeja, mikä saattaa vaikuttaa tulosten luotettavuuteen, sillä vastausten liioittelun, vähättelyn tai väärintulkinnan mahdollisuus on olemassa.

Tässä tutkimuksessa ei ollut seurantatutkimusta, joten ei tiedetä, pysyykö opiskelijoiden onnellisuuden kokemus samana vai muuttuuko se ja kuinka pitkään nämä mahdolliset vaikutukset jatkuvat intervention jälkeen. Tutkimuksessa ei myöskään ollut kontrolliryhmää, mikä saattaa vaikuttaa tulosten syy-seuraussuhdepäätelmien epävarmuuteen. Näiden yleistettävyyteen liittyvien rajoitusten valossa tämän tutkimuksen tulokset voidaan yleistää naispuolisiin yliopisto-opiskelijoihin. Lisätutkimuksissa tulisi tarkastella, ovatko johtopäätökset samoja muilla ikä-, sukupuoli- ja väestöryhmillä.

4.6. Jatkotutkimusehdotukset ja kliiniset sovellukset

Olisi mielenkiintoista ja tärkeää tehdä jatkotutkimusta täsmentäen ja vieden eteenpäin tässä tutkimuksessa saatuja tutkimustuloksia. Onnellisuuden mittaaminen muilla onnellisuutta kuvaavilla mittareilla, jotka mittaavat onnellisuutta ilmiönä monipuolisemmin varmistaisi näitä tuloksia tietoisuustaitojen ja onnellisuuden yhteyksistä. Sen vuoksi, että tutkimuksessa tietoisuustaitojen ja onnellisuuden kokemuksen väliset yhteydet jäivät melko vähäisiksi ja vain hyväksynnän osa-alue selitti onnellisuutta, olisi syytä tutkia muitakin onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä, esimerkiksi aiemmin mainittujen psykologisen joustavuuden, arvotyöskentelyn ja merkityksellisyyden tunteen yhteyksiä onnellisuuden kokemukseen.

Jatkossa tarvittaisiin tutkimusta myös tietoisuustaitojen yhteydestä onnellisuuden kokemukseen verrokiasetelmalla toteutettuna, jolloin saataisiin luotettavampia ja yleistettävämpiä tuloksia. Jatkotutkimusehdotuksena olisi tarpeellista selvittää seurantatutkimuksella, kuinka pysyviä tässä interventiossa saavutetut onnellisuuden muutokset ovat, eli onko osallistujien onnellisuuden kokemuksessa eroa esimerkiksi vielä vuosi intervention jälkeen. Olisi myös mielenkiintoista tutkia, mikä merkitys onnellisuuden kokemisen muutokseen on sillä, jatkaako opiskelija ohjelman jälkeen tietoisuustaitoharjoittelua. Hyväksyntä ilman arviointia -osataidon löydettiin olevan erityisen keskeisessä asemassa onnellisuuden kokemisen kannalta, joten sen harjoittamista tulisi korostaa interventioiden sisällössä ja suunnata erityisesti heille, jotka kokevat itsensä vähemmän onnellisiksi. Hyväksyntä ilman arviointia -osataidon vaikutus onnellisuuden kokemukseen oli tiettävästi uusi tulos ja olisi hyvä selvittää, saako tämä tutkimustulos tukea jatkotutkimuksissa.

Opiskelijan Kompassin kaltaisten HOT-verkkointerventioiden sovellettavuuden tutkiminen nuorilla ja lapsilla tulisi lisätä jatkotutkimusehdotusten joukkoon. Tietoisuustaitojen opettelu saattaisi toimia hyvinvointia ja onnellisuutta edistävänä sekä mielenterveyden haasteita ennaltaehkäisevänä työkaluna erilaisiin instituutioihin iästä riippumatta. Vastaavia verkkointerventioita voitaisiin hyödyntää myös esimerkiksi terveydenhuollossa, työelämässä, peruskoulussa ja toisen asteen kouluissa sekä jopa esikoulussa.

4.7. Johtopäätökset

Opiskelijoiden onnellisuuteen vaikuttavista tekijöistä on vain vähän tutkimusta huolimatta onnellisuuden tärkeydestä ihmisen elämässä. Onnellisuus vaikuttaa jokapäiväiseen elämäämme, hyvinvointiimme ja vuorovaikutukseemme ympäröivän maailman kanssa. Onnellisena vaikutamme todennäköisemmin positiivisesti ympärillämme oleviin ihmisiin ja koko yhteisöömme.

Tämä tutkimus toi uutta ja arvokasta tietoa vähän tutkitusta aiheesta osoittaen, että Opiskelijan Kompassi lisää opiskelijoiden onnellisuuden kokemusta. Lisäksi tutkimuksella selvittiin tietoisuustaitojen osataitojen ja lähtötasojen yhteyksiä onnellisuuden kokemukseen. Tietoisuustaitoja harjoittelemalla voidaan siis ainakin jossain määrin vaikuttaa onnellisuuteen, ja erityisen tärkeää onnellisuuden kannalta olisi keskittyä hyväksymään

todellisuus sellaisena kuin se on ilman tuomitsemista.

Hyväksymisen merkitys onnellisuuden kokemukselle kiteytyy hyväksymis- ja omistautumisterapian kehittäjän Steven Hayesin (Harris, 2016) sanoissa: Sanassa “onnellisuus” piilee valtava määrä ironiaa. Kuten jo alussa todettiin: onnellisuus on johdettu alunperin esimerkiksi sanasta “sattumalta” tai “sattuma”, jossa positiivisessa mielessä on uutuuden tunnetta, ihmetystä ja arvostusta sattumanvaraisia tapahtumia kohtaan (Harris, 2016). Hayesin mukaan ironista onkin, että ihmiset eivät ainoastaan etsi onnellisuutta, vaan yrittävät pitää siitä kiinni, etenkin välttyäkseen kaikelta epäonnelta (Harris, 2016). Tietoisen läsnäolon avulla omaa elämää ja onnellisuutta koskevasta kontrollista irti päästäminen voi mahdollistaa koko tunteiden ja kokemusten kirjon hyväksyvän kohtaamisen. Tämä taas luo tilaa rikkaalle ja merkitykselliselle elämälle tapahtua, jonka seurauksena voikin huomata kokevansa itsensä ikään kuin sattumalta onnelliseksi.

“Hyväksy — ja sen jälkeen toimi. Mitä tahansa läsnä olevaan hetkeen sisältyykään, ota se vastaan niin kuin olisit valinnut sen. -- Tämä tulee muuttamaan elämäsi ihmeellisesti” (Tolle, 1997).

LÄHTEET

- Andersson, G. & Titov, N. (2014). Advantages and limitations of Internet-based interventions for common mental disorders. *World Psychiatry*, 13(1), 4-11.
- Auerbach, R., Alonso, J., Axinn, W., Cuijpers, P., Ebert, D., Green, J., . . . Bruffaerts, R. (2016). *Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys*.
- American College Health Association. (2001). Reference group data report: Spring 2001. Baltimore, MD: Author.
- American College Health Association. (2009). American College Health Association–National College Health Assessment Spring 2008 reference group data report (abridged). *Journal of American College Health*, 57, 477–488.
- Baer, R., Smith, G. & Allen, K. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment (Odessa, Fla.)*, 11(3), 191-206.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baer, R., Smith, G., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... & Williams, J. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Bayram, N. & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667-672.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Carmody, J., & Baer, R. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindful-ness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23–33.
- Campbell, A. (1981). The sense of well-being in America: Recent patterns and trends.

- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., . . . Baños, R. (2016). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation–happiness relationship. *Personality and individual differences, 93*, 80-85.
- Cebolla, A., Luciano, J., Demarzo, M., Navarro-Gil, M. & Campayo, J. (2013). Psychometric properties of the Spanish version of the mindful attention awareness scale (MAAS) in patients with fibromyalgia.(Clinical report). *Health and Quality of Life Outcomes, 11*(1), 1-7.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If We Are So Rich, Why Aren't We Happy? *American Psychologist, 54*(10), 821-827.
- Dimidjian, S. & Linehan, M. (2003). *Defining an Agenda for Future Research on the Clinical Application of Mindfulness Practice*.
- Dindo, L., Van Liew, J. & Arch, J. (2017). Acceptance and Commitment Therapy: A Transdiagnostic Behavioral Intervention for Mental Health and Medical Conditions. *Neurotherapeutics, 14*(3), 546- 553.
- Fredrickson, B., Cohn, M., Coffey, K., Pek, J. & Finkel, S. (2008). Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(5), 1045-1062.
- Hanley, A. & Garland, E. (2014). Dispositional Mindfulness Co-varies with Self-Reported Positive Reappraisal. *Personality and individual differences, 66*, 146.
- Harris, R. (2016). *The Happiness Trap: Stop Struggling, Start Living*.
- Suomennettu teos: *Onnellisuusansa: Elinvoimaa hyväksymisen ja omistautumisen avulla* (2., tarkistettu painos.). Duodecim.
- Hayes, S., Barnes-Holmes, D. & Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. Springer Science & Business Media.
- Hayes, S. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy, 35*(4), 639-665.
- Hayes, S., Pistorello, J., & Levin, M. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist, 40*(7), 976–1002.
- Hayes, S., Levin, M., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy, 44*(2), 180–198.

- Hayes, S., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hollis-Walker, L. & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and individual differences*, 50(2), 222-227.
- Jebb, A., Tay, L., Diener, E. & Oishi, S. (2018). Happiness, income satiation and turning points around the world. *Nat Hum Behav*, 2(1), 33-38.
- Jeffords, J., Bayly, B., Bumpus, M. & Hill, L. (2020). Investigating the Relationship Between University Students' Psychological Flexibility and College Self-Efficacy. *Journal of college student retention : Research, theory & practice*, 22(2), 351-372.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go There You Are. Mindfulness and Meditation in Everyday Life*. Suomennettu teos: Olet jo perillä: tietoisien läsnäolon taito. (2004). Suomi: Viisas Elämä.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Suomennettu teos: Täyttä elämää: kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. (2007). Suomi: Viisas Elämä.
- Kashdan, T. & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865-878.
- Keng, S., Smoski, M. & Robins, C. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., . . . Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical psychology review*, 33(6), 763-771.
- Kong, F., Wang, X. & Zhao, J. (2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations. *Personality and individual differences*, 56(1), 165-169.
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. (2016). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48.
- Kraemer, H., Morgan, G., Leech, N., Gliner, J., Vaske, J. & Harmon, R. (2003). Measures of Clinical Significance. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42(12), 1524-1529.
- Lamers, S., Westerhof, G., Bohlmeijer, E., Ten Klooster, P. & Keyes, C. (2011). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Journal of clinical psychology*, 67(1), 99.

- Lahtinen, O. & Salmivalli, C. (2020). The relationship between mindfulness meditation and well-being during 8 weeks of ecological momentary assessment.(Report). *Mindfulness*, 11(1), 255.
- Lappalainen, P., Granlund, A., Siltanen, S., Ahonen, S., Vitikainen, M., Tolvanen, A., & Lappalainen, R. (2014). ACT Internet-based vs face-to-face? A randomized controlled trial of two ways to deliver Acceptance and Commitment Therapy for depressive symptoms: An 18-month follow-up. *Behaviour research and therapy*, 61, 43-54.
- Levin, M., Haeger, J., Pierce, B. & Twohig, M. (2017). Web-Based Acceptance and Commitment Therapy for Mental Health Problems in College Students: A Randomized Controlled Trial. *Behavior modification*, 41(1), 141-162.
- Levin, M., Pistorello, J., Seeley, J., & Hayes, S. (2014). Feasibility of a prototype web-based acceptance and commitment therapy prevention program for college students. *Journal of American College Health*, 62(1), 20–30.
- McMahon, D. (2006). *The pursuit of happiness: A history from the Greeks to the present*. London: Allen Lane.
- Metsämuuronen, J. (2003). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. (2. painos). Gummerus: Jyväskylä.
- Myers, D. (1993). *The pursuit of happiness*. New York: Avon.
- O' Leary, K., & Dockray, S. (2015). The effects of two novel gratitude and mindfulness interventions on well-being. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(4), 243–245.
- Puolakanaho, A., Lappalainen, R., Lappalainen, P., Muotka, J. S., Hirvonen, R., Eklund, K. M., . . . Kiuru, N. (2019). Reducing Stress and Enhancing Academic Buoyancy among Adolescents Using a Brief Web-based Program Based on Acceptance and Commitment Therapy: A Randomized Controlled Trial. *Journal of youth and adolescence*, 48(2), 287.
- Ruiz, F. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10, 125-162.
- Ryan, M., Shochet, I. & Stallman, H. (2010). Universal online interventions might engage psychologically distressed university students who are unlikely to seek formal help. *Advances in mental health*, 9(1), 73-83.
- 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.
- Räsänen, P., Muotka, J., Lappalainen, R., Iltanen, P. & Psychology, D. O. (2020). *Examining mediators of change in wellbeing, stress, and depression in a blended, Internet-based, ACT intervention for university students*. Elsevier BV.
- Sass, S., Berenbaum, H. & Abrams, E. (2013). Discomfort with emotion moderates distress reduction in a brief mindfulness intervention. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 7(4), 24-27.
- Shapiro, S., Brown, K., Thoresen, C. & Plante, T. (2011). The moderation of Mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: Results from a randomized controlled trial. *Journal of clinical psychology*, 67(3), 267.
- Stallman, H. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249–257.
- Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual, J., Cebolla, A., Portella, M., Trujols, J., . . . Soler, J. (2014). Propiedades psicométricas de la versión española de la Philadelphia MindfulnessScale. *Revista de psiquiatría y salud mental*, 7(4), 157-165.
- Tolle, E. (1997). *The Power of Now*.
- Suomennettu teos: *Läsnäolon voima: Tie henkiseen heräämiseen*. Basam Books.
- Tran, U., Cebolla, A., Gluck, T., Soler, J., Garcia - Campayo, J. & Von Moy, T. (2014). The Serenity of the Meditating Mind: A Cross-Cultural Psychometric Study on a Two-Factor Higher Order Structure of Mindfulness, Its Effects, and Mechanisms Related to Mental Health among Experienced Meditators.(Research Article). *PLoS ONE*, 9(10).
- Twohig, M. (2012). Introduction: The Basics of Acceptance and Commitment Therapy. *Cognitive And Behavioral Practice*, 19(4), pp. 499-507.
- van Zyl, Y. & Dhurup, M. (2018) Self-efficacy and its relationship with satisfaction with life and happiness among university students, *Journal of Psychology in Africa*, 28(5), pp. 389–393.
- Viskovich, S. & Pakenham, K. (2018). Pilot evaluation of a web-based acceptance and commitment therapy program to promote mental health skills in university students. *Journal of Clinical Psychology*, 74(12), 2047-2069.
- Zwaanswijk, M., Van Der Ende, J., Verhaak, P., Bensing, J. & Verhulst, F. (2003). Factors Associated With Adolescent Mental Health Service Need and Utilization. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42(6), 692-700.