Tampereen yliopisto

Minja Jutila

PSYKOLOGISEN JOUSTAVUUDEN YHTEYS KOETTUUN STRESSIIN OPISKELIJAN KOMPASSIN VERKKO-OHJELMAN AIKANA

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Joulukuu 2023

TIIVISTELMÄ

Minja Jutila: Psykologisen joustavuuden yhteys koettuun stressiin Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelman aikana
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Psykologia
Joulukuu 2023

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli selvittää psykologisen joustavuuden yhteyttä koettuun stressiin korkeakouluopiskelijoilla. Stressi on merkittävä ja yleistyvä ongelma opiskelijoiden keskuudessa, ja sen hallintaan on kehitetty erilaisia interventioita, joista tyypillisiä ovat hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT) pohjaiset menetelmät. Hyväksymis- ja omistautumisterapiassa yksi keskeisistä oletetuista vaikuttamisväylistä on psykologinen joustavuus. Psykologisella joustavuudella tarkoitetaan yksilön kykyä olla läsnä tietoisesti tilanteissa ja muokata käyttäytymistään kontekstiin sopivaksi. Korkean psykologisen joustavuuden on todettu olevan yhteydessä matalampaan stressin kokemiseen. Tutkimuskysymyksenä selvitin, onko Opiskelijan Kompassi -verkko-ohjelman aikana tapahtuva muutos psykologisessa joustavuudessa yhteydessä muutokseen stressin kokemisessa. Hypoteesina tutkimuksessani oli, että psykologisen joustavuuden lisääntyessä ohjelman aikana koettu stressi vähenee.

Tutkimus perustuu Tampereen yliopistossa tehtävään Opiskelijan Kompassin vaikuttavuustutkimukseen. Opiskelijan kompassi on Jyväskylän yliopiston kehittämä ja Tampereen yliopiston omaksuma HOT-pohjainen interventio, joka Tampereella toteutetaan ”Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot” -opintojakson muodossa. Tutkittavat olivat Tampereen yliopiston opiskelijoita, jotka osallistuivat opintojakson itsenäiseen verkossa toteutettuun suoritukseen Lukuvuonna 2021–2022. He täyttivät hyvinvointikyselyn ennen ohjelman aloitusta sekä pian sen jälkeen, ja kyselyiden tuloksista muodostettiin käytetty aineisto. Psykologista joustamattomuutta, eli psykologisen joustavuuden vastakohtaa, mitattiin Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y) -kyselyllä ja koettua stressiä (Perceived Stress Scale (PSS) -kyselyllä. Tutkittavat olivat laajasti eri tiedekunnista, vuosikursseilta ja ikäryhmistä. Tutkimuksen lopullinen otoskoko oli 318 opiskelijaa.

Tutkimuksessa selvisi, että psykologinen joustavuus lisääntyi ja koettu stressi väheni Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelman aikana, ja että nämä muutokset olivat yhteydessä toisiinsa. Asettamani hypoteesin mukaisesti muutos psykologisessa joustavuudessa ennusti muutosta koetussa stressissä. Tutkimuksen tulokset tukevat näkemystä Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelman toimivuudesta ja antavat perusteita sen käytölle opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisessä. Lisätutkimusta kuitenkin vaaditaan tarkempien vaikutusmekanismien selvittämiseksi.

Avainsanat: psykologinen joustavuus, koettu stressi, hyväksymis- ja omistautumisterapia, Opiskelijan Kompassi

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

Sisällys

1. JOHDANTO 1

1.1 Stressi 2

1.2. HOT ja psykologinen joustavuus 4

1.3. Psykologisen joustavuuden ja stressin yhteydet 5

1.4. HOT-pohjaiset interventiot ja Opiskelijan Kompassi 6

1.5. Tutkimuskysymyksen ja hypoteesien esittely 7

2. MENETELMÄT 8

2.1. Tutkittavat 8

2.2. Mittarit 9

2.3. Aineiston analyysi 9

3. TULOKSET 10

4. POHDINTA 13

4.1. Psykologisen joustavuuden yhteys stressin kokemiseen 13

4.2. Vahvuudet ja rajoitukset 15

4.3. Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimustarpeet 15

LÄHTEET 17

1. JOHDANTO

Stressi on merkittävä opintoja haittaava tekijä niin suomalaisilla kuin ulkomaisillakin opiskelijoilla (American College Health Association [ACHA], 2009, 2019; Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2011; Saarenmaa ym., 2010). Siksi on huolestuttavaa, että stressin kokeminen opiskelijoiden keskuudessa on kasvanut 2000-luvulla (ACHA, 2009, 2019; Kunttu ym., 2017). Viime vuosina opiskelijoiden kokemaa stressiä on lisännyt vuonna 2019 alkanut koronaviruspandemia, joka muutti opintojen suorittamista ja sosiaalista kanssakäymistä huomattavasti, kun sosiaaliset kontaktit vähenivät ja etätyöskentely lisääntyi (Keyserlingk ym., 2022).

Stressi voidaan määritellä kehon fysiologisena reaktiona, eli mitattavana ominaisuutena, tai psykologisena reaktiona, joka keskittyy yksilön kognitiiviseen prosessiin. Koska erityisesti pitkittynyt stressi on merkittävä ongelma, sen ehkäisemiseksi ja lievittämiseksi on kehitelty erilaisia hoitomenetelmiä, joista tutkimukseni kannalta tärkein on hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) ja siihen perustuvat interventiot. HOT on yksi kolmannen aallon kognitiivisista käyttäytymisterapioista, joka keskittyy tunteiden, ajatusten sekä arvojen tunnistamiseen ja niiden mukaiseen käyttäytymisen ja kognitiivisten prosessien tavoitteenmukaiseen käsittelyyn (Hayes, 2016). HOT:n onkin todettu vähentävän stressin kokemista (Brinkborg ym., 2011; Frögéli ym., 2015). Eräs oletettu väylä positiiviseen muutokseen on psykologisen joustavuuden lisääntyminen, millä tarkoitetaan tässä yhteydessä kykyä olla tietoisesti tilanteessa läsnä ja sopeuttaa oma käyttäytyminen tilanteeseen sopivaksi (Hayes ym., 2006). Psykologisen joustavuuden ja koetun stressin on havaittu olevan yhteydessä toisiinsa, mutta tähän liittyvää tutkimusta on toistaiseksi melko vähän (Cyniak-Cieciura, 2021; Lobato ym., 2022; Wersebe ym., 2018; Zarvijani ym., 2021).

HOT:an perustuvia interventiomuotoja on kehitetty myös opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi. Suomessa on käytössä Opiskelijan Kompassi (OK) -nimellä kulkeva verkko-ohjelma, jonka tavoitteena on edistää opiskelijoiden psykologista, sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia ja niihin liittyviä taitoja. Ohjelman on todistettu parantavan hyvinvointia yleisesti sekä vähentävän stressiä (Räsänen ym., 2016; Veistinen, 2022) ja lisäävän psykologista joustavuutta (Räsänen ym., 2019; Veistinen, 2022). Tässä tutkimuksessa selvitän psykologisen joustavuuden ja koetun stressin välistä yhteyttä, sillä siitä tiedetään melko vähän. Tarkastelen erityisesti sitä, selittääkö OK -verkko-ohjelman aikana tapahtuva muutos psykologisessa joustavuudessa muutosta stressin kokemisessa.

1.1 Stressi

Stressiä voidaan tarkastella sekä fysiologisesta että psykologisesta näkökulmasta. Fysiologisella stressillä tarkoitetaan kehon fysiologisia reaktioita sisäisiin tai ulkoisiin ärsykkeisin, kuten autonomisen hermoston sympaattisen osan ja hypotalamus-aivolisäke-lisämunuaisakselin (HPA) aktivaatiota (Cacioppo ym., 2007). Erään keskeisen mallin mukaan stressi koostuu kolmesta osasta, jotka ovat fysiologisesti mitattavissa oleva korostunut kognitiivinen kiihottuminen, kokemus tilanteen epämiellyttävyydestä sekä siitä, kuinka suuresti yksilö tuntee voivansa kontrolloida tilannetta (Kim & Diamond, 2002). Tässä mallissa yhdistyy ajatus fysiologisesta ja psykologisesta stressistä, joista jälkimmäinen on tutkimukseni kannalta olennaisempi näkökulma stressiin. Psykologinen stressi tarkoittaa yksilön kognitiivista reaktiota haitallisena pidettyyn ulkoiseen ärsykkeeseen (Lazarus & Folkman, 1984). Tähän ns. Lazaruksen ja Folkmanin transaktionaaliseen stressimaaliin kuuluu primaariarvio, jonka aikana ärsyke luokitellaan joko vaaralliseksi, jolloin yksilön täytyy toimia vaaran välttämiseksi, tai vaarattomaksi, jolloin toimia ei vaadita. Sekundaariarvioon puolestaan liittyy yksilön arvio omista voimavaroista ja kyvyistä selvitä stressaavassa tilanteessa. Näiden arvioiden perusteella yksilö käsittelee stressiä erilaisten hallintakeinojen avulla.

Psykologista stressiä tutkitaan tyypillisesti koetun stressin käsitteen avulla, joka nimensä mukaan keskittyy yksilön kokemukseen häneen kohdistuvasta stressistä (Cohen ym., 1983; Phillips, 2013). Sillä, miten yksilö suhtautuu stressiin, on vaikutusta hänen hyvinvointiinsa ja stressin kokemiseen. Esimerkiksi opiskelijat, jotka käyttävät proaktiivisia stressinhallintakeinoja kokevat muita matalampaa stressiä ja suurempaa psyykkistä hyvinvointia (Keech ym., 2018). Proaktiivisiin stressinhallintakeinoihin kuuluvat stressiä etukäteen ehkäisevät tekijät kuten liikunta, terveellinen ruokavalio ja sosiaaliset suhteet. Suurempi somaattisen oireilun kokeminen on puolestaan yhteydessä matalampaan psyykkiseen hyvinvointiin ja korkeampaan stressin kokemiseen (Keech ym., 2018). Somaattisella oireilulla tarkoitetaan fyysisiä oireita, joihin liittyy vahvoja emotionaalisia reaktioita ja niiden jatkuvaa kognitiivista käsittelyä. Tämä tarkoittaa siis sitä, että opiskelija, joka kärsii esimerkiksi toistuvasta ja opiskelua haittaavasta päänsärystä, jää vellomaan tähän kipuun, eikä pysty keskittymään työntekoon. Tämä itsessään voi olla stressaavaa, mutta myös kivusta johtuva opiskeluiden lykkääntyminen voi entisestään lisätä koettua stressiä.

Opiskelijoiden kokema stressi on ongelma sekä Suomessa että ulkomailla, ja stressin kokeminen on lisääntynyt 2000-luvulla. Suomalaisen korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan vuonna 2000 runsasta stressiä koki 22 % miehistä ja 28 % naisista, kun taas vuonna 2016

runsasta stressiä koki 34 % miehistä ja 35 % naisista (Kunttu & Huttunen, 2005; Kunttu ym., 2017, 2018). Tuoreimmassa vuonna 2021 tehdyssä korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa stressin kokemista ei selvitetty (Parikka ym., 2021; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022). Myös yhdysvaltalaisen korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan opiskelijoiden kokema stressi on kasvanut yli seitsemällä prosenttiyksiköllä vuodesta 2009, jolloin koettua stressiä ensimmäisen kerran selvitettiin, vuoteen 2019 (American College Health Association [ACHA], 2009, 2019). Tämä kasvu on huolestuttavaa, sillä stressiä pidetään yleisimpänä terveydellisenä tekijänä, joka vaikeuttaa opintoja (ACHA, 2009, 2019; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011; Saarenmaa ym., 2010). Eniten stressiä opiskelijoille aiheuttaa esiintymisen vaikeus ja se, ettei saa opiskelusta otetta (Kunttu ym., 2017, 2018). Myös negatiivisuus omassa mielialassa, tulevaisuuden suunnittelemisessa, voimissa ja kyvyissä aiheuttaa stressiä. Vaikka Suomessa tehdyissä korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksissa on ollut ristiriitaisuuksia sukupuolen merkityksestä stressin kokemiselle, muissa tutkimuksissa on todettu, että naiset kokevat enemmän stressiä, sekä korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa (Graves ym., 2021), että väestössä yleisesti (Costa ym., 2021; Méndez-Chacón, 2022).

Vuonna 2020 alkanut koronaviruspandemia on osaltaan lisännyt opiskelijoiden kokemaa stressiä (Keyserlingk ym., 2022). Suomessa noin 40 % opiskelijoista koki akateemista stressiä pandemian takia, ja korkea koettu stressi ennusti yhdessä matalan yliopiston poikkeusjärjestelyjä koskevan tyytyväisyyden kanssa matalampaa psyykkistä hyvinvointia pandemian aikaan (Sarasjärvi ym., 2022). Opiskelijoiden kokemasta stressistä ei ole toistaiseksi julkaistu tutkimusta pandemian jälkeisenä aikana. Korkeakouluopiskelijat voidaan kuitenkin mahdollisesti rinnastaa kohortillisesti nuoriin työntekijöihin, sillä ylemmän korkeakoulututkinnon suorittaneiden mediaani-ikä on 28 vuotta (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2019). Työterveyslaitoksen tutkimuksessa alle 30-vuotiaiden kunta-alan työntekijöiden kokema stressi laski vuosien 2020 ja 2022 lopuilla tehtyjen kyselyiden välillä (Ervasti, 2023). Tähän perustuen voidaan pohtia mahdollista samankaltaista muutosta myös opiskelijoiden kokemassa stressissä, mutta koska opiskeluun ja työntekoon liittyy toisistaan erilaisia stressitekijöitä, ei selkeitä johtopäätöksiä voida tehdä. Lisäksi opiskelijat saattavat tehdä töitä opiskelujen ohella, ja osa opiskelijoista kokee opintojen ohella tehdyn työn lisäävän stressiä (Stevenson ym., 2022).

1.2. HOT ja psykologinen joustavuus

Psykologinen joustavuus on keskeinen käsite hyväksymis- ja omistautumisterapiassa (HOT), joka on kolmannen aallon kognitiivisiin käyttäytymisterapioihin kuuluva interventio. Sen tavoitteena on irrottaa kielellinen kognitio välttelykäyttäytymistä aiheuttavista tilanteista ja lisätä omien arvojen mukaista käyttäytymistä (Hayes, 2016). HOT:n taustalla ovat suhdekehysteoria, jonka mukaan kielenkäytössämme on keskeistä käsitteiden suhteellisuus, ja funktionalistinen kontekstualismi, jonka mukaan kaikki käyttäytyminen on tilannesidonnaista (Hayes ym., 2001; Hayes, 2016). HOT:an liittyy kuusi keskeistä prosessia, jotka ovat osittain päällekkäisiä ja tiukasti toisiinsa liittyviä, ja joiden kautta psykologista joustavuutta on tarkoitus lisätä (Hayes ym., 2006). Nämä prosessit ovat 1) tilanteiden, tunteiden ja ajatusten hyväksyminen sellaisenaan, 2) kognitiivinen defuusio eli ikävien ajatusten tai tunteiden uudelleen muokkaaminen tai niiden arvon heikentäminen, 3) tietoinen läsnäolo, 4) minä kontekstina eli ymmärrys siitä, että yksilö ei ole vain tunteidensa ja ajatustensa sisältö, vaan niiden tietoinen kokija, 5) henkilökohtaiset arvot ja 6) näiden arvojen mukainen toiminta. Tulkitsen siis, että HOT:n tavoite on oppia tunnistamaan omia tunteita, ajatuksia ja arvoja sekä pyrkiä muokkaamaan omaa käyttäytymistä ja ajatusmalleja näiden mukaisesti. Tärkeää on myös oppia ymmärtämään se, että nämä prosessit ovat kielenkäyttöömme sidoksissa, mikä johtaa toisaalta siihen, että jokainen meistä saattaa tulkita tilanteita eri tavoin, mutta toisaalta myös siihen, että näitä prosesseja voi tietoisesti muokata. Esimerkiksi ikävän ajatuksen arvoa voi tietoisesti vähentää tai sen merkitystä muuttaa myönteisemmäksi.

Hyväksymis- ja omistautumisterapian yhteydessä psykologinen joustavuus määritellään kykynä olla tietoisesti läsnä tilanteessa ja muuttaa tai jatkaa omaa käyttäytymistä sen mukaan, onko siitä itselle hyötyä vai ei (Hayes ym., 2006). Psykologisessa joustavuudessa on myös toinen puoli eli psykologinen joustamattomuus, joka voidaan ymmärtää joko edellisen vastakohtana tai määritellä omana terminään. HOT:ssa psykologinen joustamattomuus voidaan määritellä siten, että arvojen mukainen ja sattumanvaraisesti ohjautuva toiminta jäävät vahvojen psykologisten reaktioiden varjoon (Bond ym., 2011). Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että yksilö ei pysty toimimaan omien arvojensa mukaisesti suurien tunteiden, kuten pelon, takia. Hän saattaa myös samoista syistä vältellä sattumanvaraisia tilanteita, joihin hän ei pysty vaikuttamaan. Tutkimuksessani käytän psykologista joustamattomuutta ja psykologista joustavuutta vastakohtaparina.

Psykologinen joustavuus ei kuitenkaan ole yksinomaan hyväksymis- ja omistautumisterapian käyttämä käsite tai ilmiö. Psykologista joustavuutta on tutkittu 1900-luvun puolivälistä asti, ja sinä aikana sille on muodostunut monta määritelmää ja mittausmenetelmää (Cherry ym., 2021; Kashdan

& Rottenberg, 2010). Myös monet muut käsitteet, kuten kognitiivinen joustavuus ja resilienssi, tarkoittavat lähes samaa asiaa. Resilienssi voidaankin suomentaa toisinaan psykologiseksi joustavuudeksi, ja silloin sillä tarkoitetaan ”kykyä selvitä vastoinkäymisistä ja sopeutua joustavasti muutoksiin sekä stressaaviin tilanteisiin” (Jehkonen ym., 2019, s. 234). Useimpiin resilienssin määritelmiin kuuluu stressistä ja vastoinkäymisistä ylitsepääseminen tai ympäristön riskin vastustaminen (Bowes & Jaffee, 2013). Cherry kollegoineen (2021) ehdottaa metatutkimuksen perusteella, että psykologisen joustavuuden käsitteeseen kuuluu 1) tavoitteeseen pyrkiminen arvojen mukaisen elämisen, henkilökohtaisten tavoitteiden ja ympäristön kontekstin mukaisen käyttäytymisen kautta, 2) kyky käsitellä häiriöitä, kuten epämukavia ajatuksia ja tunteita sekä 3) aktioiden tekeminen eli ajatusten, tunteiden tai käytöksen muuttaminen. Näistä eri määrittelyistä voidaan huomata, että ne kaikki pohjautuvat samankaltaiseen ymmärrykseen ilmiöstä, joka sanoitetaan hieman eri tavoin eri yhteyksissä.

Psykologista joustavuutta voidaan pitää hyvinvointia tukevana taitona. Psykologisen joustavuuden on esimerkiksi todettu toimivan välittävänä tekijänä muutoksille uupumuksessa ja psykologisessa oireilussa, ja siten se on keskeinen työ- ja opiskeluhyvinvoinnin ylläpidossa (Puolakanaho ym., 2020). Opiskelijoilla psykologinen joustavuus toimii välittävänä tekijänä opiskeluun liittyvien tunteiden, kuten optimistisuuden, ja opiskelutahdin välillä (Asikainen ym., 2018). Lisäksi korkean psykologisen joustamattomuuden on todettu olevan yhteydessä prokrastinaatioon eli viivyttelyyn sekä psyykkiseen kuormittuneisuuteen, jolla tarkoitetaan stressiin, ahdistukseen ja masennukseen liittyvää oireilua (Eisenbeck ym., 2019). Tämä tarkoittaa siis sitä, että opiskelija, jolla on korkea psykologisen joustavuuden taso, osaa tunnistaa ja käsitellä opiskeluun liittyviä tunteita ja muokata käyttäytymistään arvojensa pohjalta. Hän saattaa esimerkiksi tiedostaa omat negatiiviset tunteensa heikkoon akateemiseen suoriutumiseen liittyen, joten hän aloittaa kurssityöt ajallaan välttääkseen viivyttelyn ja siitä mahdollisesti seuraavan stressin tunteen.

1.3. Psykologisen joustavuuden ja stressin yhteydet

Psykologisen joustavuuden on todettu olevan suoraan yhteydessä stressin kokemiseen. Ihmiset, joilla on korkeampi psykologinen joustavuus eli matala psykologinen joustamattomuus, kokevat matalampaa stressiä (Cyniak-Cieciura, 2021; Lobato ym., 2022). Korkeaa stressiä kokevat useimmiten henkilöt, jotka välttelevät epämukavuutta pyrkiessään tavoitteeseen, kun taas matalaa stressiä kokevat henkilöt hyväksyvät ja käyttävät hyväkseen vastoinkäymisistä ja esteistä kumpuavaa

epämukavuutta (Deng ym., 2023). Tämän perusteella voitaisiin kenties päätellä, että juuri psykologiseen joustavuuteen liittyvä tunteiden säätelykyky olisi vaikuttava tekijä psykologisen joustavuuden ja stressin kokemisen yhteyden taustalla. Toisaalta psykologista joustavuutta voidaan pitää myös eräänlaisena suojana sekä stressiä että muita negatiivisia psyykkisiä toimintoja vastaan (Gloster ym., 2017; Masuda ym., 2011). Voidaankin pohtia sitä, että suoran yhteyden lisäksi psykologinen joustavuus voi vähentää muuta psyykkistä kuormittuneisuutta ja siten vaikuttaa välillisesti myös stressin kokemiseen. Tätä ajatusta voidaan perustella sillä, että eräässä tutkimuksessa psyykkisen kuormittuneisuuden ja psykologisen joustamattomuuden välillä havaittiin yhteys (Eisenbeck ym., 2019).

Myös resilienssiä tutkittaessa on löydetty samankaltaisia tuloksia. Taiwanilaisten sairaanhoitajien keskuudessa korkea resilienssi korreloi negatiivisesti stressin kokemisen kanssa (Lin ym., 2023). Matala resilienssi puolestaan on yhteydessä korkeampaan koettuun stressiin espanjalaisilla korkeakouluopiskelijoilla (García-León ym., 2019). Suomalaisen yliopistohenkilökunnan keskuudessa henkilökohtainen resilienssi oli suoraan negatiivisesti yhteydessä koettuun stressiin (Mäkiniemi ym., 2021). Nämä tutkimukset osoittavat siis, että henkilö, jolla on korkea resilienssin taso, kokee todennäköisesti vähemmän stressiä kuin henkilö, jolla on matala resilienssin taso.

Edellä mainittuja tutkimuksia tarkastellessa täytyy ottaa huomioon niiden toteutusaika sekä tutkitut ryhmät. Merkittävä osa psykologisen joustavuuden tai resilienssin ja koetun stressin välisistä tutkimuksista on toteutettu 2020-luvulla, jolloin vuonna 2019 alkanut koronaviruspandemia on mahdollisesti vaikuttanut tutkimustuloksiin. Terveysalan työntekijöillä pelko koronavirukselle altistumisesta, sen aiheuttama epävarmuus sekä suuri esiintyvyys lisäsivät työntekijöiden kokemaa stressiä (Woon ym., 2020). Myös opiskelijoiden keskuudessa suurempi stressin kokeminen oli yleisempää koronakaranteenin aikaan, mihin syynä mahdollisesti oli yhtäkkinen muutos opiskeluissa ja sosiaalisessa elämässä (Hamaideh ym., 2022).

1.4. HOT-pohjaiset interventiot ja Opiskelijan Kompassi

Hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmien myönteinen vaikutus stressin kokemiseen on todistettu useissa tutkimuksissa. HOT:an perustuvan intervention aikana tutkittavien stressin kokemisen on todettu laskevan sekä sairaanhoitajaopiskelijoiden (Frögéli ym., 2015) että sosiaalityöntekijöiden keskuudessa, etenkin silloin kun stressin taso tutkimuksen alussa on korkea

(Brinkborg ym., 2011). Zarvijani kollegoineen (2021) huomasi psykologisen joustavuuden lisääntyvän ja koetun stressin vähenevän intervention aikana sairaanhoitajilla. Lisäksi intervention aikana lisääntyneen psykologisen joustavuuden on todettu olevan yhteydessä koetun stressin vähentymiseen työssäkäyvillä, mutta tätä yhteyttä ei ole todettu enää intervention jälkeen (Wersebe ym., 2018). Vielä ei siis ole kovin vahvaa näyttöä nimenomaan psykologisen joustavuuden lisääntymisen ja koetun stressin vähenemisen yhteydestä, etenkään pitkäaikaisesti tai opiskelijoiden keskuudessa. Myöskään opiskelijan sukupuolen, iän, työssä käymisen tai tutkinto-ohjelman tason vaikutusta psykologisen joustavuuden tai koetun stressin muutoksiin tai niiden yhteyteen ei ole tutkittu. Se kuitenkin tiedetään, että työskentely opiskelun ohella voi lisätä stressin kokemista (Stevenson ym., 2022). Lisäksi naisten on todettu kokevan miehiä enemmän stressiä (Costa ym., 2021; Graves ym., 2021; Méndez-Chacón, 2022).

Opiskelijan Kompassi on hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuva verkko-ohjelma, jonka tarkoitus on parantaa opiskelijoiden hyvinvointia. Ohjelma kehitettiin Jyväskylän yliopistossa vuonna 2011, ja kymmenen vuotta myöhemmin se otettiin käyttöön myös Tampereen yliopistossa, jossa opiskelijat voivat osallistua ”Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot” -opintojaksolle. Opintojakson voi suorittaa itsenäisesti tai tuetusti, jolloin opiskelija osallistuu joko yksilö- tai ryhmävalmennukseen. Lisäksi opiskelija valitsee yhden ohjelman kolmesta vaihtoehtoisesta reitistä (stressi, mieliala tai ahdistus), jota haluaa työstää, ja näillä reiteillä on erilaisia harjoituksia, jotka antavat tietoa ja konkreettisia toimintatapoja aihealueeseen liittyen. Jyväskylän yliopistossa verkko-ohjelma on useassa tutkimuksessa todettu toimivaksi. Räsäsen ja kollegojen (2016) mukaan ohjelmaan osallistuneilla koettu stressi oli matalampaa kuin ohjelmaan osallistumista odottavalla kontrolliryhmällä, ja stressi koettiin vähäisempänä vielä vuotta myöhemmin. Toisaalta kyseisessä tutkimuksessa ei todettu merkittävää muutosta psykologisessa joustavuudessa. Toisen tutkimuksen mukaan psykologinen joustavuus lisääntyi ja koettu stressi väheni intervention aikana (Räsänen ym., 2019). Myös Tampereen yliopistossa on tutkittu ohjelman toimivuutta. Opiskelijan Kompassin vaikuttavuusarvioinnin mukaan interventio vähensi stressiä ja lisäsi psykologista joustavuutta, mutta näiden välistä yhteyttä ei ole vielä tutkittu (Veistinen, 2022).

1.5. Tutkimuskysymyksen ja hypoteesien esittely

Tutkimuskysymyksenäni on, onko Opiskelijan Kompassi -verkko-ohjelman aikana tapahtuva muutos psykologisessa joustavuudessa yhteydessä muutokseen stressin kokemisessa. Vaikka juuri tähän

kysymykseen liittyvää tutkimusta ei vielä ole paljoa, aiempien suuntaa antavien tutkimusten (Räsänen ym., 2019; Wersebe ym., 2018; Zarvijani ym., 2021) perusteella asetan hypoteesiksi, että psykologisen joustavuuden lisääntyessä ohjelman aikana stressin kokeminen vähenee. Taustamuuttujina huomioin tutkittavien sukupuolen, iän, työssä käymisen ja tutkinto-ohjelman tason.

2. MENETELMÄT

2.1. Tutkittavat

Tutkimukseni aineisto on kerätty osana Opiskelijan Kompassi -tutkimushanketta Tampereen yliopistossa vuosina 2021 ja 2022. Hankkeessa tutkitaan opiskelijoiden hyvinvointia ja HOT-pohjaisen internetintervention vaikutusta hyvinvointiin. Tutkimuksen osallistujat ilmoittautuivat vapaaehtoisesti Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -opintojakson itsenäiseen tai tuettuun toteutukseen. He täyttivät sähköisen alkuhyvinvointikyselyn juuri ennen ohjelman käyttöä, loppuhyvinvointikyselyn välittömästi käytön loputtua noin kuusi viikkoa alkuhyvinvointikyselyn jälkeen sekä seurantakyselyn noin kolme kuukautta loppuhyvinvointikyselyn jälkeen. Tutkimusaineistooni sisällytin alku- ja loppuhyvinvointikyselyt, jättäen seurantakyselyn tutkimukseni ulkopuolelle vähäisen vastaamisaktiivisuuden takia.

Keskityin tutkimuksessani kurssin itsenäiseen suoritukseen osallistuneisiin, joita oli kyselyyn vastanneista 370 opiskelijasta 345. He olivat iältään 18–58-vuotiaita (*ka* = 25.11, *kh* = 6.24). Valtaosa itsenäiseen suoritukseen osallistuneista oli naisia (78 %, *n* = 268), 19 % (*n* = 64) miehiä ja loput 4 % (*n* = 13) muunsukupuolisia tai eivät halunneet vastata kysymykseen. Suurin osa (69 %) suoritti kandidaattiohjelmaa, 30 % maisteriohjelmaa ja 2 % jatkotutkinto-ohjelmaa. Tutkittavia oli kaikista tiedekunnista, mutta eniten opiskelijoita oli informaatioteknologian ja viestinnän (32 %), yhteiskuntatieteiden (25 %) sekä johtamisen ja talouden (17 %) tiedekunnista. Vastaajista valtaosa opiskeli päätoimisesti (89 %) ja heistä 70 % ei käynyt päätoimisten opiskeluiden ohella töissä. Loput vastaajista (11 %) työskentelivät tai tekivät jotain muuta päätoimisesti. Tutkittavista 24 % oli ja 71 % ei ollut psykologisen hoidon piirissä tai hakeutumassa sen piiriin seuraavien 2 kuukauden sisällä, ja loput 4 % eivät halunneet vastata kysymykseen. Suurin osa (87 %) vastaajista ei käyttänyt säännöllisesti mitään psyykenlääkettä.

2.2. Mittarit

Koettua stressiä tarkasteltiin Perceived Stress Scale -kyselylomakkeella (PSS; Cohen ym. 1983; Cohen & Williamson, 1988). PSS-10 sisältää kymmenen stressiin liittyviä tuntemuksia ja ajatuksia kartoittavaa kysymystä (esimerkiksi ”Kuinka usein viimeisen kuukauden aikana olet tuntenut itsesi hermostuneeksi ja ”stressaantuneeksi”?”). Kysymyksiin vastattiin viisiportaisella Likert-asteikolla (0 = ei koskaan, 4 = hyvin usein) sen mukaan, kuinka usein tutkittava oli ajatellut tai tuntenut kyseisellä tavalla viimeisen kuukauden aikana. Kysymyksistä neljä oli positiivisesti ilmaistuja, joten niiden arvot käännettiin päinvastaisiksi (4 = 0, 3 = 1, 2 = 2, 1 = 3 ja 0 = 4) summamuuttujan muodostamiseksi. Saadun summamuuttujan vaihteluväli oli 0–40, missä korkeammat pisteet kertoivat suuremmasta koetusta stressistä. Tutkimukseni mittarin sisäinen reliabiliteetti oli hyvä sekä alkuhyvinvointikyselyssä (Cronbachin α = .85) että loppuhyvinvointikyselyssä (Cronbachin α = .86). Myös Lee (2012) totesi meta-analyysissaan mittarin luotettavaksi (Cronbachin α = .74–.91).

Psykologista joustamattomuutta mitattiin Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth -kyselylomakkeella (AFQ-Y; Greco ym., 2008). AFQ-Y sisältää 17 psykologiseen joustamattomuuteen liittyvää väittämää (esimerkiksi ”Toivon, että voisin poistaa kaikki huoleni taikasauvan huiskautuksella”). Väittämiin vastattiin viisiportaisella Likert-asteikolla (0 = ei pidä yhtään paikkaansa, 4 = pitää täysin paikkansa) sen mukaan kuinka hyvin väittämä piti paikkansa vastaajan kohdalla. Väittämistä muodostetun summamuuttujan vaihteluväli oli 0–68, missä korkeammat pisteet kertoivat psykologisesta joustamattomuudesta. Tutkimuksessani mittarin reliabiliteetti oli hyvä sekä alkuhyvinvointikyselyssä (Cronbachin α = .88) että loppuhyvinvointikyselyssä (Cronbachin α = .89). Mittarin luotettavuus on todettu hyväksi useissa aiemmissa tutkimuksissa eri maassa (Cronbachin α = .90–.93; Fergus ym., 2012; Hekmati ym., 2020; Livheim ym., 2016).

2.3. Aineiston analyysi

Aineiston tilastolliseen analyysiin käytin R-ohjelmistoa (v4.2.2; R Core Team, 2022). Muutin aineiston SPSS-muodosta R-muotoon käyttäen kirjastoa *haven* (Wickman ym., 2022) ja tarkastelin aineistoa kirjaston *psych* (Revelle, 2023) avulla. Lineaarisen regressioanalyysin toteutin kirjastolla

ltm (Rizopoulos, 2006) ja sen tarkasteluun käytin kirjastoa *car* (Fox & Weisberg, 2019). Tulosten visualisointiin käytin kirjastoa *ggplot2* (*ggplot2*, 2016).

Poistin käyttämästäni aineistosta tuettuun toteutukseen osallistuneiden lisäksi jatko-opiskelijat, muunsukupuoliset henkilöt ja heidät, jotka eivät halunneet kertoa sukupuoltaan, samoin kuin heidät, jotka tekivät päätoimisesti jotain muuta kuin opiskelivat tai työskentelivät. Syy poistamiselle oli kyseisten ryhmien pienuus. Tutkimukseni lopullinen otoskoko oli poistamisen jälkeen 318 vastaajaa. Lisäksi muodostin uuden kolmiportaisen muuttujan (päätoimisesti työssä käyvät, opiskelun ohella työssä käyvät, ja pelkästään opiskelevat) kolmesta työntekoa selvittävästä muuttujasta. Kaikki tutkittavat olivat vastanneet kyselyiden jokaiseen väittämään, joten puuttuvia arvoja ei ollut. Aineistossa ei ollut myöskään poikkeavia arvoja. Analyysia varten muodostin hyvinvointikyselyiden summamuuttujista erotusmuuttujat, jotka kertoivat muutoksesta alku- ja loppuhyvinvointikyselyiden välillä. Erotusmuuttujat laskin vähentämällä alkuhyvinvointikyselyn psykologisen joustamattomuuden ja koetun stressin summamuuttujien arvoista vastaavat loppuhyvinvointikyselyn arvot.

Tarkastelin ensin toistettujen mittausten t-testin avulla alku- ja loppuhyvinvointikyselyiden eroja koetun stressin ja psykologisen joustamattomuuden summamuuttujien pistemäärissä. Otoskoon ja normaalijakautuneisuuden oletukset täyttyivät. Normaalijakautuneisuuden tarkasteluun käytin Kolmogorov-Smirnovin testiä. Sen jälkeen tutkin psykologisen joustamattomuuden ja koetun stressin välistä yhteyttä korrelaation avulla. Käytin Pearsonin korrelaatiokerrointa, koska jakaumat olivat tarpeeksi normaalisti jakautuneita. Korrelaation lisäksi tutkin psykologisen joustamattomuuden ja koetun stressin välistä yhteyttä regressioanalyysin avulla. Regressioanalyysia varten muodostin regressiomallin, jossa selitettävää muuttujaa eli muutosta stressin kokemisessa ennusti selittävänä muuttujana muutos psykologisessa joustamattomuudessa sekä taustamuuttujina sukupuoli, ikä, työssä käyminen ja tutkinto-ohjelman taso. Malli täytti lineaarisen regression oletukset riittävän hyvin.

3. TULOKSET

Tutkittavat saivat keskimäärin korkeampia pisteitä koetussa stressissä alku- kuin loppuhyvinvointikyselyssä (Taulukko 1). Tämä kertoi siis siitä, että he kokivat keskimäärin enemmän stressiä ennen interventiota kuin intervention jälkeen. Muutos alku- ja loppuhyvinvointikyselyn välissä oli tilastollisesti merkitsevä, $t(317) = 6.632$, $p < .001$. Myös psykologinen joustamattomuus

oli keskimäärin korkeampaa alku- kuin loppuhyvinvointikyselyssä. Psykologisen joustamattomuuden pisteiden muutos alku- ja loppuhyvinvointikyselyn välillä oli tilastollisesti merkitsevä, $t(317) = 7.325$, $p < .001$. Tämä kertoi siis siitä, että psykologinen joustamattomuus oli yleisempää ennen interventiota.

Taulukko 1

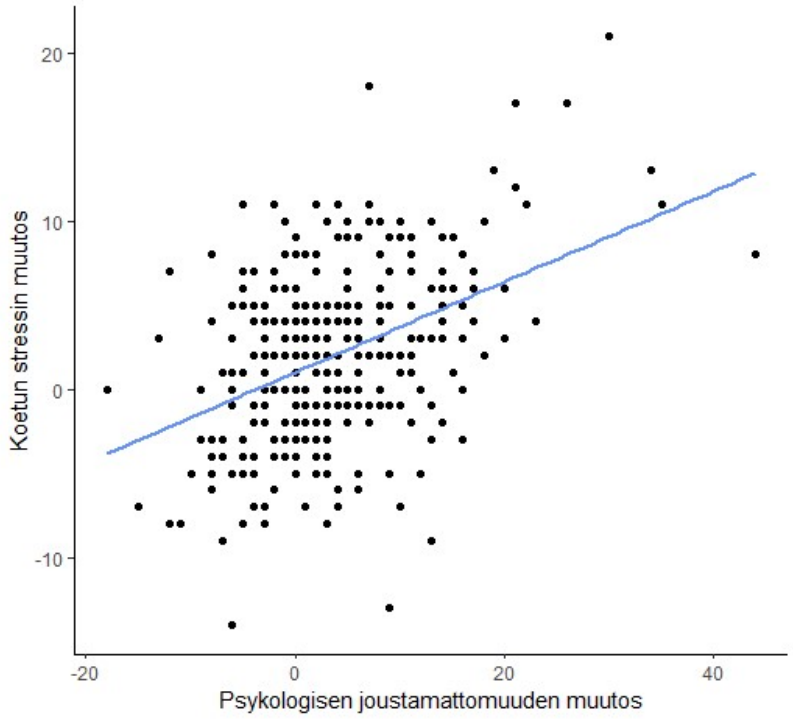
Koetun stressin ja psykologisen joustamattomuuden sekä niiden muutosten kuvailevat tunnusluvut alku- ja loppuhyvinvointikyselyssä ($N = 318$)

Muuttuja	*ka*	*kh*	*vv*
Alkuhyvinvointikysely			
Koettu stressi	18.28	6.39	2–35
Psykologinen joustamattomuus	25.24	11.63	0–58
Loppuhyvinvointikysely			
Koettu stressi	16.38	6.42	1–37
Psykologinen joustamattomuus	21.90	11.00	0–50
Muutos			
Koettu stressi	1.89	5.09	-14–21
Psykologinen joustamattomuus	3.34	8.12	-18–44

Psykologisen joustamattomuuden muutoksen ja koetun stressin muutoksen väliltä löytyi tilastollisesti merkitsevä korrelaatio, $r = 0.43$, $p < .001$. Kuviossa 1 esitetään tämä yhteys. Koska kyselyssä korkeat pisteet kertovat psykologisesta joustamattomuudesta, tarkoittaa korrelaatio sitä, että mitä enemmän psykologisen joustamattomuuden pisteet lisääntyivät, sitä enemmän koettu stressi lisääntyi. Vastaavasti mitä voimakkaammin psykologinen joustavuus lisääntyi, sitä voimakkaammin koettu stressi väheni, mikä tekee tuloksesta yhteneväisen asettamani hypoteesin kanssa.

Kuvio 1

Koetun stressin muutoksen ja psykologisen joustamattomuuden muutoksen välinen yhteys



Regressioanalyysin tulokset kertoivat samasta yhteydestä muuttujien välillä. Mallin selitysaste oli 0.18 eli malli ennusti 18 % koetun stressin muutoksesta, $F(6,311) = 12.38$, $p < .001$. Kuitenkin kuten taulukosta 2 huomataan, mallissa ainoa tilastollisesti merkitsevä selittäjä oli psykologinen joustamattomuus. Tämä tarkoitti sitä, että intervention aikana tapahtunut muutos psykologisessa joustamattomuudessa selitti muutosta koetussa stressissä. Verkko-ohjelman aikana tapahtunut psykologisen joustamattomuuden väheneminen sekä koetun stressin väheneminen olivat siis yhteydessä toisiinsa. Sukupuolella, iällä, työskentelyllä tai tutkinto-ohjelman tasolla ei ollut vaikutusta muutokseen stressin kokemisessa.

Taulukko 2

Koetun stressin muutoksen selittäminen eri muuttujilla

Regressiomalli	β	*SE*	95 % CI		*p*
			LL	*UL*	
Vakiotermi	1.11	1.20	-1.25	3.46	0.36
Sukupuoli	0.33	0.66	-0.98	1.63	0.62
Ikä	-0.03	0.05	-0.12	0.07	0.59
Päätoiminen opiskelu	0.59	0.58	-0.55	1.74	0.31
Päätoiminen työssä käyminen	1.85	1.17	-0.44	4.15	0.11
Tutkinto-ohjelman taso	-0.16	0.60	-1.34	1.02	0.79
Psykologisen joustamattomuuden muutos	0.27	0.03	0.21	0.33	< .001

4. POHDINTA

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää suomalaisten yli-opisto-opiskelijoiden psykologisen joustavuuden yhteyttä koettuun stressiin. Tarkemmin sanottuna tavoitteenani oli tutkia, onko psykologisen joustavuuden lisääntyminen Opiskelijan kompassin verkko-ohjelman aikana yhteydessä koetun stressin vähenemiseen samana aikana. Tutkimukseni kohdejoukkona oli Tampereen yliopiston ”Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot” -opintojakson itsenäiseen suoritukseen osallistuneet opiskelijat. Asettamani hypoteesin mukaisesti psykologinen joustavuus lisääntyi ja koettu stressi väheni verkko-ohjelman aikana, ja näiden muutokset olivat yhteydessä toisiinsa. Tämä vahvistaa aiempien tutkimusten tuloksia ja antaa perusteita Opiskelijan Kompassin käytölle opiskelijoiden hyvinvoinnin tukena.

4.1. Psykologisen joustavuuden yhteys stressin kokemiseen

Koetun stressin ja psykologisen joustavuuden välisestä yhteydestä on toistaiseksi vain vähän tieteellistä tutkimusta, mutta tutkimukseni tulokset ovat yhteneväiset tehtyjen tutkimusten kanssa.

Aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että koettu stressi vähenee hyväksymis- ja omistautumisterapian aikana (Brinkborg ym., 2011; Frögeli ym., 2015). Koetulla stressillä tarkoitetaan yksilön omaa näkemystä häneen kohdistuvasta stressistä, ja siitä kuinka kuormittavaa tämä stressi on. Opiskelijoiden hyvinvoinnille stressi on erityisen haitallista, sillä stressiä pidetään yleisimpänä terveydellisenä tekijänä, joka haittaa opiskelua (ACHA, 2009, 2019; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011; Saarenmaa ym., 2010). Psykologisella joustavuudella puolestaan tarkoitetaan kykyä olla tietoisesti läsnä tilanteissa ja muokata omaa käyttäytymistä sen mukaan, mikä on itselle hyödyllistä (Hayes ym., 2006). Tutkimuksessani selvisi, että psykologisen joustavuuden lisääntyminen intervention aikana ennusti laskua koetussa stressissä, mikä tuki asettamaani hypoteesia. Myös aiemmissa tutkimuksissa psykologisen joustavuuden on todettu lisääntyvän ja koetun stressin vähentyvän intervention aikana, ja näiden on todettu olevan yhteydessä toisiinsa (Wersebe ym., 2018; Zarvijani ym., 2021). Myös tässä tutkimuksessa koettu stressi nimenomaan väheni ja psykologinen joustavuus lisääntyi verkko-ohjelman aikana, mikä tukee Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelman vaikuttavuutta ja antaa perusteita sen käytölle jatkossakin opiskelijoiden hyvinvoinnin tukena.

Havaitsin myös, että muilla tutkimillani taustatekijöillä, eli iällä, sukupuolella, työssä käymisellä tai tutkinto-ohjelman tasolla ei ollut vaikutusta koetun stressin muutokseen. Tämä tulos ei ollut yllättävä eikä toisaalta odotettukaan, sillä aiemmissa tutkimuksissa tai teoreettisessa viitekehyksessä ei ole otettu huomioon taustamuuttujia ja niiden mahdollista vaikutusta psykologisen joustavuuden tai koetun stressin muutokseen interventioiden aikana. Tutkimuksissa on kuitenkin yleisesti todettu, että työnteko opiskelun ohella lisää stressiä (Stevenson ym., 2022), minkä lisäksi naiset kokevat enemmän stressiä (Costa ym., 2021; Graves ym., 2021; Méndez-Chacón, 2022). Näitä tuloksia ei voida kuitenkaan suoraan heijastaa saamiini tuloksiin, sillä ne käsittelevät stressin tasoa yleisesti, eivätkä muutosta stressin tasossa. Voikin olla, että tutkimukseeni osallistuneet kokivat enemmän stressiä kuin miehet sekä alku- että loppuhyvinvointikyselyssä, mutta muutos oli samankaltainen kummankin ryhmän kohdalla. Myös työssäkäynnin osalta voidaan pohtia samaa asiaa, eli työssäkäyvät opiskelijat kokevat muita korkeampaa stressiä sekä alku- että loppumittauksessa, mutta ohjelman aikainen muutos oli samankaltainen. Se, että iän tai tutkinto-ohjelman tason ei huomattu vaikuttavan voi johtua siitä, että aineisto painottui alle 30-vuotiaisiin kandidaatin tutkintovaiheessa oleviin opiskelijoihin.

4.2. Vahvuudet ja rajoitukset

Tutkimukseni vahvuutena oli laajahko aineisto, jossa tutkittavat erosivat toisistaan demografisesti. Tutkittavat olivat hyvin eri ikäisiä ja eri vaiheissa opintoja, vaikkakin aineisto painottui alle 30-vuotiaisiin ja kandidaatin ohjelmaa suorittaviin. Lisäksi tutkittavia oli kaikista tiedekunnista. Aineiston lisäksi vahvuutena oli tutkimuksessa käytettyjen mittarien reliabiliteetti. Sekä koettua stressiä kuvaava Perceived Stress Scale -kysely että psykologista joustamattomuutta kuvaava Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth -kysely mittasivat tutkittavia muuttujia luotettavasti.

Tutkimuksen rajoituksena on tulosten yleistettävyys, sillä tulokset eivät ole täysin yleistettävissä kaikkiin ihmisiin tai edes kaikkiin opiskelijoihin, koska tutkimuksen kohteena olivat yliopisto-opiskelijat yhdestä yliopistosta. Myös sukupuolijakauma oli tutkimuksessa epätasainen, sillä valtaosa tutkittavista oli naisia ja loput miehiä; muunsukupuoliset henkilöt jouduttiin jättämään tarkastelun ulkopuolelle heidän vähäisen määränsä vuoksi. Kolmas huomioitava asia on aineiston valikoituneisuus, sillä tutkimukseen osallistuivat ne, jotka olivat päättäneet hakea itsenäisesti apua. Heidän voidaan siten olettaa olevan kiinnostuneita omasta mielenterveydestään ja tiedostavan mahdolliset haasteet omassa psyykkisessä hyvinvoinnissaan. Tämän lisäksi ohjelman ulkopuolelle on todennäköisesti jäänyt joukko vaikeasti oireilevia, joilla ei ole ollut voimavaroja hakea apua tai suorittaa kurssia itsenäisesti. Toisaalta osa opiskelijoista, jotka ovat jo psykologisen hoidon piirissä, voi kokea kyseisen kurssin lisätyönä, eivätkä siten ilmoittaudu kurssille. Lisäksi täytyy ottaa huomioon se, että tutkimukseen päätyivät vain ne henkilöt, jotka suorittivat intervention loppuun ja vastasivat sekä alku- että loppuhyvinvointikyselyyn. Ei siis tiedetä mitkä asiat ovat vaikuttaneet ohjelman keskenjättöön. Voidaankin pohtia, ovatko esimerkiksi ne henkilöt, jotka eivät huomanneet muutosta ohjelman aikana tai jotka kokivat ohjelman lisäävän työmäärää ja stressiä, jättäneet ohjelman kesken.

4.3. Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimustarpeet

Tutkimukseni vahvistaa aiempaa teoriaa psykologisen joustavuuden ja koetun stressin välisestä yhteydestä sekä antaa vahvistusta hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvien interventioiden toimivuudelle. Tutkimukseeni liittyvistä heikkouksista huolimatta tutkimukseni tarjoamalla tiedolla on myös käytännön soveltamismahdollisuuksia etenkin opiskelumaailmassa.

Tutkimukseni perusteella voidaan suositella Opiskelijan Kompassi -ohjelman käyttöä opiskelijoiden kokeman stressin vähentämisessä. Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelma, ja muut itsenäisesti suoritettavat hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvat interventiot mahdollistavat avun tarjoamisen suurelle joukolle helposti ja edullisesti. Yliopisto-opiskelijoiden lisäksi psykologisen joustavuuden ja koetun stressin välisen yhteyden ymmärtäminen voisi olla hyödyllistä myös peruskoulussa ja etenkin toisella asteella. Jos psykologisen joustavuuden perusteita, kuten omien ajatusten ja tunteiden tunnistamista sekä hyväksymistä, harjoiteltaisiin jo peruskoulussa, voitaisiin lapsia ja nuoria mahdollisesti opettaa ennakoivasti käsittelemään stressiä.

Psykologisen joustavuuden ja koetun stressin välinen yhteys on melko tuore tutkimusala, mikä tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia jatkotutkimukselle. Olisi tärkeää saada vahvistusta tutkimuksen päämuuttujille, minkä lisäksi jatkossa voisi olla hyödyllistä tutkia, onko olemassa taustamuuttujia, jotka vaikuttavat psykologisen joustavuuden tai koetun stressin muutokseen sekä näiden väliseen yhteyteen. Esimerkiksi tässä tutkimuksessa naisten osuus tutkittavista oli hyvin suuri, eikä muunsukupuolisia otettu analyysissa huomioon, mikä saattoi olla syynä sille, ettei eroja sukupuolten välillä havaittu. Jatkossa olisi myös syytä tutkia vastaavan intervention vaikutusta laajemmin, esimerkiksi työssäkäyvien ja vähemmän koulutettujen ihmisten keskuudessa. Lisäksi tutkimus lasten ja nuorten parissa voisi olla hedelmällistä. Voitaisiin esimerkiksi tutkia, vaikuttavatko lapsena opitut psykologisen joustavuuden taidot koettuun stressiin myöhemmin elämässä. Tutkimuksessani en selvittänyt intervention pitkäaikaisia vaikutuksia, mikä voisi olla yksi tulevan tutkimuksen tavoite. Lopuksi, Opiskelijan Kompassi on todettu yleisesti hyvinvointia tukevaksi interventioksi (Veistinen, 2022). Jatkossa olisikin mielenkiintoista saada tietoa siitä, onko Opiskelijan Kompassissa tarjottavien eri reittien vaikuttavuudessa ja toimintamekanismeissa eroja, vai vaikuttavatko stressiin, mielialaan ja ahdistukseen keskittyvät kokonaisuudet kaikki samoin tavoin psykologisen joustavuuden ja koetun stressin muutokseen.

LÄHTEET

American College Health Association. (2009). *American College Health Association - National college health assessment II: reference group executive summary spring 2009.* American College Health Association. https://www.acha.org/documents/ncha/ACHA-NCHA_Reference_Group_ExecutiveSummary_Spring2009.pdf

American College Health Association. (2019). *American College Health Association - National college health assessment II: reference group executive summary spring 2019.* American College Health Association. https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II_SPRING_2019_US_REFERENCE_GROUP_EXECUTIVE_SUMMARY.pdf

Asikainen, H., Hailikari, T., & Mattsson, M. (2018). The interplay between academic emotions, psychological flexibility and self-regulation as predictors of academic achievement. *Journal of Further and Higher Education, 42(4),* 439–453. https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1281889

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy, 42(4),* 676–688. https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007

Bowes, L., & Jaffee, S. R. & Herrenkohl, T., (2013). Biology, genes, and resilience: toward a multidisciplinary approach. *Trauma, Violence, & Abuse, 14(3),* 195–208. https://doi.org/10.1177/1524838013487807

Brinkborg, H., Michanek, J., Hesser, H., & Berglund, G. (2011). Acceptance and Commitment Therapy for the treatment of stress among social workers: a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy, 49(6-7),* 389–398. https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.03.009

Cacioppo, J. T., Tassinary, L. G., & Berntson, G. G. (toim.). (2007). *Handbook of psychophysiology* (Third edition.). Cambridge University Press.

Cherry, K. M., Hoeven, E. V., Patterson, T. S., & Lumley, M. N. (2021). Defining and measuring "psychological flexibility": a narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. *Clinical Psychology Review, 84*, 101973–101973. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101973

Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24(4),* 385–396. https://doi.org/10.2307/2136404

Cohen, S., & Williamson, G., (1988). Perceive stress in a probability sample of the United States. Teoksessa: Spacapan, S., & Oskamp, S. (toim.), *The Social Psychology of Health*. Sage Publishing.

Cyniak-Cieciura, M. (2021). Psychological flexibility, temperament, and perceived stress. *Current Issues in Personality Psychology, 9(4),* 306–315. https://doi.org/10.5114/cipp.2021.108685

Deng, Y., Huang, P., Yang, Q. & Ye, B. (2023). Perceived stress, psychological flexibility profiles, and mental health during COVID-19: a latent profile analysis. *Psychology Research and Behavior Management, 16,* 1861–1871. https://doi.org/10.2147/PRBM.S409395

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. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.007

Ervasti, J. (2023). *Kunta-alan työ ja työntekijöiden hyvinvointi.* Työterveyslaitos. https://www.tyoelamatieto.fi/fi/dashboards/kunta10

Fergus, T. A., Valentiner, D. P., Gillen, M. J., Hiraoka, R., Twohig, M. P., Abramowitz, J. S., & McGrath, P. B. (2012). Assessing psychological inflexibility: the psychometric properties of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth in two adult samples. *Psychological Assessment, 24(2),* 402–408. https://doi.org/10.1037/a0025776

Fox, J., & Weisberg, S. (2019). *An R Companion to Applied Regression*. Third edition. Sage. https://socialsciences.mcmaster.ca/jfox/Books/Companion/

Frögéli, E., Djordjevic, A., Rudman, A., Livheim, F., & Gustavsson, P. (2016). A randomized controlled pilot trial of Acceptance and Commitment Training (ACT) for preventing stress-related ill health among future nurses. *Anxiety, Stress, and Coping, 29(2),* 202–218. https://doi.org/10.1080/10615806.2015.1025765

García-León, M. Á., Pérez-Mármol, J. M., Gonzalez-Pérez, R., García-Ríos, M. del C. & Peralta-Ramírez, M. I. (2019). Relationship between resilience and stress: perceived stress, stressful life events, HPA axis response during a stressful task and hair cortisol. *Physiology & Behavior, 202*, 87–93. https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.02.001

Gloster, A. T., Meyer, A. H., & Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: evidence from a representative sample. *Journal of Contextual Behavioral Science, 6(2),* 166–171. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.02.003

Costa, C., Briguglio, G., Mondello, S., Teodoro, M., Pollicino, M., Canalella, A., Verduci, F., Italia, S., & Fenga, C. (2021). Perceived stress in a gender perspective: a survey in a population of unemployed subjects of Southern Italy. *Frontiers in Public Health, 9,* 640454–640454. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.640454

Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PloS One*, *16*(8), e0255634–e0255634. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634

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

Hamaideh, S. H., Al-Modallal, H., Tanash, M. & Hamdan-Mansour, A. (2022). Depression, anxiety and stress among undergraduate students during COVID-19 outbreak and "home-quarantine." *Nursing Open, 9(2),* 1423–1431. https://doi.org/10.1002/nop2.918

Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational frame theory : a post-Skinnerian account of human language and cognition*. Kluwer Academic/Plenum.

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. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C. (2016). Acceptance and Commitment Therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies – republished article. *Behavior Therapy, 47(6),* 869–885. https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.006

Hekmati, I., Ranjbar, H. A., & HajiSaghati, R. (2020). Persian adaptation of Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y): a preliminary examination of its psychometric properties. *Journal of Contextual Behavioral Science, 17*, 46–54. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.05.004

Jehkonen, M., Saunamäki, T., Hokkanen, L. & Akila, R. (2019). *Kliininen neuropsykologia* (3., uudistettu painos.). Kustannus Oy Duodecim.

Kashdan, T. B. & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30(7),* 865–878. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001

Keech, J. J., Hagger, M. S., O'Callaghan, F. V. & Hamilton, K. (2018). The influence of university students' stress mindsets on health and performance outcomes. *Annals of Behavioral Medicine, 52(12),* 1046–1059. https://doi.org/10.1093/abm/kay008

Keyserlingk, L., Yamaguchi-Pedroza, K., Arum, R. & Eccles, J. S. (2022). Stress of university students before and after campus closure in response to COVID-19. *Journal of Community Psychology, 50(1),* 285–301. https://doi.org/10.1002/jcop.22561

Kim, J. J. & Diamond, D. M. (2002). The stressed hippocampus, synaptic plasticity and lost memories. *Nature Reviews Neuroscience, 3(6),* 453–462. https://doi.org/10.1038/nrn849

Kunttu, K., & Huttunen, T. (2005). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000* [Data set]. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD2051

Kunttu, K., Pesonen, T., & Saari J. (2017): Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Student health survey 2016. A national survey among Finnish university students. *Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön julkaisuja 48.* https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf

Kunttu, K., Pesonen, T., & Saari, J. (2018). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016* [Data set]. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3224

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Comapany.

Livheim, F., Tengström, A., Bond, F. W., Andersson, G., Dahl, J., & Rosendahl, I. (2016). Psychometric properties of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth: a psychological measure of psychological inflexibility in youth. *Journal of Contextual Behavioral Science, 5(2),* 103–110. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.04.001

Lee, E.-H. (2012). Review of the psychometric evidence of the Perceived Stress Scale. *Asian Nursing Research, 6(4),* 121–127. https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004

Lin, Y., Lin, C., Hu, M., Tzeng, S., & Chien, L. (2023). The relationships among perceived stress, resilience, sleep quality and first-month retention of newly employed nurses: a cross-sectional survey. *Nursing Open, 10(6),* 4004–4012. https://doi.org/10.1002/nop2.1659

Lobato, D., Montesinos, F., & Flujas-Contreras, J. M. (2022). Psychological flexibility is associated with parental stress in relatives of people with intellectual disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(10),* 6118–. https://doi.org/10.3390/ijerph19106118

Masuda, A., Anderson, P. L., Wendell, J. W., Chou, Y.-Y., Price, M., & Feinstein, A. B. (2011). Psychological flexibility mediates the relations between self-concealment and negative psychological outcomes. *Personality and Individual Differences, 50(2),* 243–247. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.037

Méndez-Chacón, E. (2022). Gender differences in perceived stress and its relationship to telomere length in Costa Rican adults. *Frontiers in Psychology, 13*, 712660–712660. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.712660

Mäkiniemi, J.-P., Oksanen, A., & Mäkikangas, A. (2021). Loneliness and well-being during the covid-19 pandemic: the moderating roles of personal, social and organizational resources on perceived stress and exhaustion among Finnish university employees. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(13),* 7146–. https://doi.org/10.3390/ijerph18137146

Opetus- ja kulttuuriministeriö, Tilastokeskus, Eurostudent-konsortio, Ministry of Education and Culture, statistics Finland, & Eurostudent consortium. (2011). *Opiskelijatutkimus 2010* [Data set]. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD2681

Opetus- ja kulttuuriministeriö, korkeakoulu- ja tiedepolitiikan osasto. (2019). *Tilannekuvaa korkeakoulutuksesta ja tutkimuksesta.* https://okm.fi/documents/1410845/4154572/Korkeakoulujen+tilannekuvaraportti/7c8ab5b4-62ee-1dd6-57ee-4d040075e200

Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H., & Lundqvist, A. (2021) *Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuuluminen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia*. https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813

Phillips, A. C. (2013). Perceived stress. Teoksessa *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. 1453–1454. Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_479

Puolakanaho, A., Tolvanen, A., Kinnunen, S. M., & Lappalainen, R. (2020). A psychological flexibility -based intervention for burnout: a randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science, 15,* 52–67. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.11.007

R Core Team (2022). R: A language and environment for statistical computing. R foundation for statistical computing. https://www.R-project.org/

Rizopoulos, R. (2006). ltm: An R package for latent variable modelling and item response theory analyses. *Journal of Statistical Software, 17(5),* 1-25. https://doi.org/10.18637/jss.v017.i05

Revelle, W. (2023). *psych: procedures for psychological, psychometric, and personality research*. Northwestern University. https://CRAN.R-project.org/package=psych

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. https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.01.001

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.

Saarenmaa, K., Saari, K., & Virtanen, V. (2010). Opiskelijatutkimus 2010. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2010:18.* https://www.eurostudent.eu/download_files/documents/Natinal_Report_Finland_Finnish.pdf

Sarasjärvi, K., Vuolanto, P., Solin, P., Appelqvist-Schmidlechner, K., Tamminen, N., Elovainio, M., & Therman, S. (2022). Subjective mental well-being among higher education students in Finland during the first wave of COVID-19. *Scandinavian Journal of Public Health, 50(6),* 765-771. https://doi.org/10.1177/14034948221075433

Stevenson, E., Nicholson, H., & Smith-Han, K. (2022). Medical students' experience of studying while working part-time and the effects of COVID-19. *The New Zealand Medical Journal 135(1557),* 38–48. https://www.proquest.com/docview/2683177863?accountid=14242&parentSessionId=4Tk8ggOAuBsIqveLGLk8twI1w9VI4WC%2BA6mepy%2FN%2Bog%3D&pq-origsite=primo

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, & Finnish Institute for Health and Welfare. (2022). *Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus 2021* [Data set]. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3616

Veistinen, S. (2022). Opiskelijan kompassin vaikuttavuusarviointi.

Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P., & Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 18(1),* 60–68. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.002

Wickham, H. (2016). *ggplot2: Elegant Graphics for Data Analysis*. Springer-Verlag. https://ggplot2.tidyverse.org

Wickham, H., Miller, E., & Smith, D. (2022). *haven: Import and Export 'SPSS', 'Stata' and 'SAS' Files*. https://CRAN.R-project.org/package=haven

Woon, L. S.-C., Sidi, H., Jaafar, N. R. N., & Bin Abdullah, M. F. I. L. (2020). Mental health status of university healthcare workers during the covid-19 pandemic: a post–movement lockdown assessment. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(24),* 1–20. https://doi.org/10.3390/ijerph17249155

Zarvijani, S. A. H., Moghaddam, L. F., & Parchebafieh, S. (2021). Acceptance and Commitment Therapy on perceived stress and psychological flexibility of psychiatric nurses: a randomized control trial. *BMC Nursing, 20(1),* 1–239. https://doi.org/10.1186/s12912-021-00763-4