Tampereen yliopisto

Inka Järvenpää & Anna Kivistö

OPISKELU-UUPUMUS YLIOPISTO-OPISKELIJOILLA:

Erot opiskelijaryhmien välillä ja Opiskelijan Kompassin verkkointervention vaikuttavuus

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Toukokuu 2025

TIIVISTELMÄ

Inka Järvenpää ja Anna Kivistö: Opiskelu-uupumus yliopisto-opiskelijoilla: Erot opiskelijaryhmien välillä ja Opiskelijan Kompassin verkkointervention vaikuttavuus
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Psykologia
Toukokuu 2025

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella opiskelijaryhmien välillä ilmeneviä eroja opiskelu-uupumuksen määrässä sekä Opiskelijan Kompassin verkkointervention vaikuttavuudessa opiskelu-uupumuksen suhteen. Opiskelu-uupumus on jatkuvan opintoihin liittyvän stressin aiheuttama uupumusasteisen väsymyksen, kyynistymisen sekä riittämättömyyden tunteiden muodostama oireyhtymä. Opiskelu-uupumus heikentää hyvinvointia ja on yhteydessä muun muassa masennukseen, opintojen keskeyttämiseen sekä uupumiseen myöhemmin työelämässä, ja se on merkittävästi yleistynyt Suomessa viime vuosikymmenen aikana. Sen oireita voidaan pyrkiä helpottamaan esimerkiksi hyväksymis- ja omistautumisterapiaan perustuvilla interventioilla, kuten Opiskelijan Kompassin verkkointerventiolla. Opiskelu-uupumuksen määrän eroja eri opiskelijaryhmien välillä, samoin kuin interventioiden vaikuttavuutta oireiden määrään, on kuitenkin tutkittu toistaiseksi vain vähän.

Ensimmäinen tutkimuskysymyksemme oli, miten opiskelu-uupumuksen taso yliopisto-opiskelijoilla eroaa sukupuolen, iän, opintojen vaiheen ja koulutusalan suhteen tarkasteltuna. Hypoteesimme oli, että naiset, muunsukupuoliset, nuoret, maisterivaiheen sekä humanististen koulutusalojen opiskelijat olisivat muita ryhmiä uupuneempia. Toiseksi verrattiin, miten Opiskelijan Kompassin verkkointerventio vaikuttavuus opiskelu-uupumukseen eroaa näillä opiskelijaryhmillä. Toiseen tutkimuskysymykseemme ei voitu aiemman tutkimuksen puutteen perusteella asettaa hypoteesia.

Tutkimuksen aineisto on peräisin Tampereen yliopiston Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelman tutkimushankkeesta vuosilta 2021–2022. Koehenkilöinä (N = 345) oli monipuolinen joukko yliopisto-opiskelijoita, jotka suorittivat Opiskelijan Kompassin verkkointerventioon perustuvan opintojakson itsenäisenä toteutuksena. Analyyseissä hyödynnettiin alku- ja loppuhyvinvointikyselyjen taustatietoja sekä opiskelu-uupumusmittarin (Study Burnout Inventory, SBI-9) pistemääriä. Aineiston analysoinnissa käytettiin t-testejä, varianssianalyysejä sekä lineaarisen regressiomallin tarkastelua.

Tulosten perusteella osallistuneet opiskelijat olivat keskimäärin kohonneessa uupumusriskissä. Tulokset vahvistivat hypoteesiamme siitä, että nuoret opiskelijat ovat vanhempia opiskelijoita uupuneempia. Lisäksi kandidaattitason opiskelijat olivat uupuneempia kuin maisteritason opiskelijat. Muita opiskelijaryhmien välisiä eroja uupumuksen määrässä ei löytynyt. Opiskelijan Kompassi – verkko-ohjelman käyttö vaikutti yleisesti opiskelu-uupumuksen määrään myönteisesti, sitä vähentäen, ja vaikuttuvuus oli erilaista eri ikäisillä opiskelijoilla ja eri tiedekunnissa. Interventio oli vaikuttavin 28–32-vuotiailla sekä yhteiskuntatieteiden, informaatioteknologian ja viestinnän opiskelijoilla.

Kokonaisuutena tutkimuksemme tarjosi uutta tietoa opiskelu-uupumuksen riskiryhmistä. Lisäksi saimme tietoa siitä, millaiset opiskelijat hakeutuvat Opiskelijan Kompassin verkkointerventioon ja ketkä hyötyvät siitä opiskelu-uupumuksen suhteen eniten. Jatkotutkimusta kaivataan muun muassa siitä, selittääkö esimerkiksi opiskelu-uupumuksen lähtötaso Opiskelijan Kompassin verkkointervention vaikuttavuutta.

Avainsanat: opiskelu-uupumus, hyväksymis- ja omistautumisterapia, opiskelijat, Opiskelijan Kompassi

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO 1

1.1 Opiskelu-uupumus 2

1.2 Opiskelijaryhmien väliset erot opiskelu-uupumuksessa 4

1.3 Hyväksymis- ja omistautumisterapia opiskelu-uupumuksen hoitokeinona 5

1.4 Opiskelijan Kompassin verkkointerventio opiskelu-uupumuksen lievittäjänä 7

1.5 Tutkimuskysymykset ja hypoteesit 8

2 MENETELMÄT 9

2.1 Tutkittavat ja tutkimuksen kulku 9

2.2 Mittarit 10

2.3 Aineiston analyysi 11

3 TULOKSET 13

3.1 Kuvailevat tulokset 13

3.2 Erot opiskelijaryhmien välillä uupumuksessa 15

3.3 Opiskelijan Kompassi -intervention vaikutus opiskelu-uupumukseen eri opiskelijaryhmillä 16

4 POHDINTA 19

4.1 Opiskelijaryhmien väliset erot opiskelu-uupumuksessa 19

4.2 Opiskelijan Kompassi -verkkointervention vaikuttavuus 21

4.3 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset 24

4.4 Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimustarpeet 25

Lähteet 27

1. JOHDANTO

Opiskelu-uupumus on opiskelijan hyvinvointia heikentävä oireyhtymä, joka syntyy opintojen vaatimusten aiheuttaman kuormituksen ja opintoihin liittyvien voimavarojen epätasapainosta (Salmela-Aro, 2021). Opiskelu-uupumus on yleistynyt suomalaisilla korkeakouluopiskelijoilla merkittävästi viimeisen vuosikymmenen aikana (Kunttu ym., 2017; Parikka ym., 2022) ja välittömien toimintakykyä heikentävien vaikutusten lisäksi se on yhteydessä esimerkiksi opintojen keskeyttämiseen, masennusoireisiin sekä uupumukseen myöhemmin työelämässä (Salmela-Aro, 2016; Salmela-Aro ym., 2009b; Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014). Koska opiskelu-uupumus on ilmiönä lisääntynyt merkittävästi, on tärkeää tarkastella mahdollisia riskitekijöitä sekä ennaltaehkäisykeinoja opiskelijoiden hyvinvoinnin lisäämiseksi (Salmela-Aro & Read, 2017).

Eroja opiskelu-uupumuksen esiintyvyydessä eri opiskelijaryhmien välillä on selvitetty useissa tutkimuksissa. Yliopisto-opiskelijoilla opiskelu-uupumuksen on todettu olevan muita yleisempää esimerkiksi naisilla (Kunttu ym., 2017; Salmela-Aro ym., 2017), muunsukupuolisilla sekä humanistisilla koulutusaloilla (Rannikko, 2022). Aiemmat tutkimustulokset ovat kuitenkin keskenään ristiriitaisia. Uupumuksen on esimerkiksi havaittu olevan yleisempää toisaalta nuoremmilla opiskelijoilla (Rannikko, 2022), mutta toisaalta opintovuosien kasvaessa (Kuittinen, 2022; Salmela-Aro ym., 2017). Lisäksi monilla naisvaltaisilla lääke- ja terveysaloilla uupumusta esiintyy erityisen vähän (Kunttu ym., 2017), vaikka naiset kokevat keskimäärin enemmän uupumusta kuin miehet (Kunttu ym., 2017; Salmela-Aro ym., 2017).

Tässä tutkimuksessa tarkastelemme eroja yliopisto-opiskelijoiden opiskelu-uupumuksen tasossa sukupuolen, iän, opintojen vaiheen ja tiedekunnan perusteella. Toiseksi vertaamme hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvan Opiskelijan Kompassi -verkkointervention vaikuttavuutta opiskelu-uupumukseen näillä eri ryhmillä. Aiheen tutkiminen on tärkeää riskiryhmien paikantamisen vuoksi, jotta tietoa voidaan hyödyntää interventioiden kohdentamisessa sekä opiskelu-uupumuksen aiempaa tehokkaammassa ennaltaehkäisyssä.

1.1 Opiskelu-uupumus

Opiskelu-uupumus on oireyhtymä, jossa jatkuva opiskeluun liittyvä stressi aiheuttaa pitkittyneen pahoinvoinnin tilan (Salmela-Aro, 2021). Opiskelu-uupumus voidaan jakaa kolmeen keskeiseen ulottuvuuteen: uupumusasteinen väsymys, kyynistyminen ja riittämättömyyden tunteet opintoihin liittyen (Salmela-Aro, Kiuru ym., 2009). Salmela-Aron, Kiurun ja kollegoiden (2009) mukaan uupumusasteinen väsymys on pitkittynyttä väsymystä, joka ei väisty edes vapaa-ajan riittävällä levolla. Kyynistyminen ilmenee opintojen merkityksellisyyden vähenemisenä sekä opintoihin kohdistuvan välinpitämättömyyden voimistumisena. Opiskelu-uupumuksessa myös riittämättömyyden tunteet lisääntyvät, ja itsetunto erityisesti ammatillisessa kontekstissa voi laskea.

Opiskelu-uupumuksen vastakohtana voidaan pitää opiskeluintoa, joka on myönteinen tila, jossa opiskeluhyvinvointi on korkealla (Salmela-Aro, 2021). Kuten opiskelu-uupumus, myös opiskeluinto voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen: energisyyteen, opinnoille omistautumiseen ja opintoihin uppoutumiseen (Salmela-Aro, 2016). Opiskeluinnon kokemus lisää muun muassa opintoihin liittyvää psyykkistä resilienssiä, merkityksellisyyden kokemuksia, keskittymistä sekä opintoihin sitoutumista (Salmela-Aro & Read, 2017) ja ennustaa parempaa opinnoissa suoriutumista ja yleistä hyvinvointia (Salmela-Aro, 2016). Opiskeluinto on tärkeä tekijä opiskelu-uupumuksen ehkäisyssä ja vahvistaa tärkeitä työhön liittyviä voimavaroja (Salmela-Aro, 2021).

Uupumuksen taustasyiden selittämiseen työkontekstissa pyrkivä työn vaatimusten ja voimavarojen malli eli JD-R-malli (engl. *Job Demands-Resources model)* yhdistää työhön liittyvät kaksi psykologista ulottuvuutta: työn vaatimukset sekä työhön liittyvät voimavarat (Bakker & Demerouti, 2007). Malli esittää, että kun voimavarat ovat korkealla tasolla, into työskentelyä kohtaan lisääntyy ja hyvinvointi työssä paranee lisäten työn imun kokemusta (Schaufeli, 2017). Toisaalta, mikäli työn voimavarat eivät riitä kompensoimaan työn vaatimuksia, väsymys lisääntyy ja riski uupumiselle kasvaa. JD-R-mallia voidaan soveltaa työuupumuksen selittämisen lisäksi myös opiskelu-uupumukseen, koska myös siihen vaikuttaa keskeisesti työskentelyyn liittyvien vaatimusten ja käytettävissä olevien voimavarojen epätasapaino (Salmela-Aro, 2021). Opiskelukontekstissa JD-R-mallin mukaisia työnteon vaatimuksia lisäävät esimerkiksi kiire, suuri työmäärä ja kuormitus sekä taloudelliset ja terveydelliset haasteet (Salmela-Aro, 2021). Merkittäviä voimavaroja puolestaan ovat esimerkiksi opiskelutaidot ja motivaatio, mutta myös hyvät sosioemotionaaliset taidot, kuten psyykkinen resilienssi ja sosiaaliset taidot (Salmela-Aro, 2016).

Opiskelu-uupumuksen oireet ovat yksilöllisiä, moninaisia ja suurimmaksi osin rinnastettavissa työuupumuksen oireisiin. Varsinaisten ydinoireiden eli uupumusasteisen väsymyksen, kyynistymisen

sekä riittämättömyyden tunteiden lisäksi uupumus voi aiheuttaa muun muassa unettomuutta, ahdistuneisuutta, masentuneisuutta, tunteiden säätelyn haasteita sekä kognitiivisten toimintojen, kuten muistin ja keskittymiskyvyn hankaluutta (Uusitalo-Arola ym., 2022). Vaihtelevat ja hyvin yksilölliset oireet vaikuttavat eri henkilöiden toimintakykyyn eri tavoin, eikä uupumukselle ole yhdenmukaisia lääketieteellisesti määriteltyjä raja-arvoja tai tarkkoja diagnostisia kriteereitä (Uusitalo-Arola ym., 2022). Opiskelu-uupumuksen on havaittu ennustavan myöhempiä masennusoireita, korkeampaa opintojen keskeyttämisen riskiä sekä uupumista myöhemmin myös työelämässä (Salmela-Aro, 2016; Salmela-Aro ym., 2009b; Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014), minkä vuoksi siihen on ilmiönä suhtauduttava vakavasti ja pyrittävä löytämään ratkaisuja sekä ennaltaehkäisykeinoja.

Opiskelu-uupumuksen määrän on havaittu olevan viimeisten vuosikymmenten aikana merkittävässä nousussa (Kunttu ym., 2017; Parikka ym., 2022). Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia seurataan Suomessa noin neljän vuoden välein tehtävillä valtakunnallisilla tutkimuksilla, joissa kartoitetaan myös opiskelu-uupumuksen ja opiskeluinnon ilmenemistä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttaman Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan vuonna 2021 yliopisto-opiskelijoista viimeisen kuukauden aikana opiskelu-uupumusta kokeneiden osuus oli 42.2 %. Viimeisen kuukauden aikana opiskeluintoa kokeneiden yliopisto-opiskelijoiden osuus samassa tutkimuksessa oli 57.4 %. Sama tutkimus on toteutettu uudelleen myös vuonna 2024, mutta julkisesti saatavilla olevasta aineistosta puuttuu opiskelu-uupumuksen ja opiskeluinnon mittareiden tulokset (Parikka ym., 2022), minkä vuoksi mahdollisimman ajankohtaisen aineiston tutkiminen on tärkeää yliopisto-opiskelijoiden nykyhetken tilanteen kartoittamiseksi. Joka tapauksessa suuren määrän yliopisto-opiskelijoista voidaan olettaa olevan ajankohtaisesti uupumusriskissä.

Vaikka opiskeluintoa ja opiskelu-uupumusta voidaan pitää ikään kuin saman ilmiön eri ääripäinä, ne eivät kuitenkaan poissulje toisiaan ja voivat ilmetä myös samanaikaisesti. Useissa tutkimuksissa on havaittu noin kolmasosan opiskelijoista sijoittuvan ryhmään, joka kokee samanaikaisesti sekä opiskeluintoa että uupumusasteista väsymystä (Salmela-Aro, 2021; Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014). Lyhyellä aikavälillä tällainen yhdistelmä voi olla opintojen etenemisen kannalta edullinen, esimerkiksi tenttiviikkojen aikana (Salmela-Aro, 2021), mutta pidemmän päälle voi nostaa riskiä uupumukselle ja sen negatiivisille vaikutuksille toimintakykyyn. Opiskelu-uupuneita ja uupumusriskissä olevia yliopisto-opiskelijoita on paljon (Parikka ym., 2022; Salmela-Aro, 2021), ja uupumus on yksi merkittävimmistä opiskelijoiden toimintakykyä heikentävistä tekijöistä (Salmela-Aro & Read, 2017). On siis tärkeää tutkia, mitkä opiskelijaryhmät ovat erityisen

haavoittuvaisessa asemassa ja millaisin keinoin opiskelu-uupumuksen ilmenemistä yliopistoympäristössä pystytään lievittämään sekä ennaltaehkäisemään.

1.2 Opiskelijaryhmien väliset erot opiskelu-uupumuksessa

Vaikka opiskelu-uupumus on niin yksilö- kuin yhteiskuntatasolla tärkeä ilmiö, emme vielä tiedä tarkasti, mitkä opiskelijaryhmät kokevat uupumusta eniten. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että uupumus ei jakaudu tasaisesti kaikkien eri opiskelijaryhmien välillä. Eroja esiintyy niin sukupuolen, iän, opintojen vaiheen, koulutusalan kuin esimerkiksi työssäkäynnin perusteella (esim. Kunttu ym., 2017; Rannikko, 2022; Salmela-Aro, 2017).

Tutkimuskirjallisuudessa naissukupuolen on todettu olevan yhteydessä korkeampaan opiskelu-uupumuksen riskiin. Laajojen suomalaistutkimusten perusteella naisopiskelijat ovat keskimäärin miehiä uupuneempia (Salmela-Aro & Read, 2017; Kunttu ym., 2017). Syitä tähän ei vielä tunneta tarkasti. Naiset suoriutuvat akateemisesti paremmin kuin miehet ja kokevat enemmän opiskeluintoa (Salmela-Aro & Read, 2017, s. 26), mutta he kokevat myös enemmän opiskeluun liittyvää stressiä ja ahdistusta peruskoulusta alkaen (Pomerantz ym., 2002). Naissukupuolen lisäksi myös ei-binäärinen sukupuoli on yhteydessä korkeampaan opiskelu-uupumukseen (Rannikko, 2022).

Sukupuolen lisäksi myös iän on havaittu vaikuttavan opiskelu-uupumuksen ilmenemiseen. Eräässä tutkimuksessa yli 34-vuotiaat opiskelijat kokivat vähemmän uupumusta kuin tätä nuoremmat ikäluokat, eli opiskelu-uupumuksen on havaittu olevan yleisempää nuoremmilla opiskelijoilla (Rannikko, 2022, s. 64). Useissa tutkimuksissa opiskelu-uupumuksen esiintyvyyden on kuitenkin havaittu kasvavan opiskeluvuosien myötä (Kuittinen, 2022; Salmela-Aro ym., 2017). Tulokset opiskelu-uupumuksen yleistymisestä opintovuosien määrän kasvaessa mutta vähenemisestä iän lisääntyessä ovat ristiriitaisia keskenään. On mahdollista, että ikä ja opintovuosien määrä ovat molemmat yhteydessä opiskelu-uupumukseen esimerkiksi siten, että nuoret maisterivaiheen opiskelijat olisivat kaikista uupunein opiskelijaryhmä.

Eroja opiskelu-uupumuksen esiintyvyydessä on havaittu myös eri koulutusalojen välillä (Kunttu ym., 2017). Yliopisto-opiskelijoilla lääke- ja terveysalojen, kuten lääketieteen, liikunnan, terveystieteen ja psykologian opiskelijat olivat vähiten uupuneita. Tulokset lääke- ja terveysalojen opiskelijoiden vähäisestä uupumuksesta ovat toistuneet suomalaisessa tutkimuksessa, ja humanistisilla tieteenaloilla uupumusta on puolestaan havaittu esiintyvän eniten (Rannikko, 2022). Opiskelu-uupumuksen alhaisempi esiintyvyys terveysalojen opiskelijoilla vaikuttaa toistuvan myös

muissa kulttuureissa, sillä esimerkiksi Espanjassa on tehty samanlaisia havaintoja opiskelu-uupumuksen yleisyydestä koulutusalojen välillä (March-Amengual ym., 2022).

Suomessa työssäkäyvillä opiskelijoilla on hieman työssä käymättömiä opiskelijoita vähemmän opiskelu-uupumusta (Rannikko, 2022). Kansainvälisten tutkimusten perusteella alhainen sosioekonominen asema ja taloudelliset huolet ovat yhteydessä opiskelijoiden mielenterveysongelmiin lukuisissa eri maissa (Sheldon ym., 2021). Tämän perusteella lisätulojen aikaansaama parempi taloudellinen tilanne voi kenties suojata opiskelijoita uupumukselta ja muilta mielenterveyden haasteilta. Työllistymisen varmuus ja opintojen suuntautuminen tiettyyn ammattiin voivat mahdollisesti suojata opiskelu-uupumukselta ja lisätä opiskeluintoa, mikä voisi selittää koulutusalojen välisiä eroja opiskelu-uupumuksessa (Rannikko, 2022, s. 82). Esimerkiksi opintojen aikaiset oman koulutusalan työmahdollisuudet voivat olla opiskelu-uupumuksen riskiä vähentävä tekijä. Toisaalta on mahdollista, että vähemmän uupuneilla opiskelijoilla on myös enemmän mahdollisuuksia työntekoon. Tarvitaan lisää tutkimusta taloudellisen tilanteen, työmahdollisuuksien sekä koulutusalan vaikutuksista opiskelu-uupumukseen.

Kaiken kaikkiaan tulokset opiskelijaryhmien välisistä eroista opiskelu-uupumuksessa ovat keskenään melko ristiriitaisia. Naiset kokevat enemmän opiskelu-uupumusta (Kunttu ym., 2017, Salmela-Aro ym., 2017), mutta toisaalta useilla naisvaltaisilla aloilla kuten lääke- ja terveysaloilla uupumusta esiintyy keskimääräistä vähemmän (Rannikko, 2022). Samoin vanhemmilla opiskelijoilla on vähemmän opiskelu-uupumusta (Rannikko, 2022), mutta opiskelu-uupumus yleistyy opintovuosien määrän kasvaessa (Kuittinen, 2022; Salmela-Aro ym., 2017). Tulosten ristiriitaisuus nostaa esiin tarpeen tutkia aihetta lisää.

1.3 Hyväksymis- ja omistautumisterapia opiskelu-uupumuksen hoitokeinona

Uupumuksen hoitoon on kehitetty erilaisia interventioita, jotka tähtäävät muutoksiin sekä yksilö- että organisaatiotasoilla (Madigan ym., 2024). Madiganin ja kollegoiden (2024) meta-analyysin mukaan opiskelijoiden uupumuksen hoidossa on yksilötasolla käytetty sekä kognitiivisen käyttäytymisterapian perinteisiä menetelmiä kuten stressinhallintaa ja rentoutumista että uudempia tekniikoita, kuten mindfulnessia. Eri koulutusaloja sisältäneessä meta-analyysissa vahvinta näyttöä opiskelu-uupumuksen hoidossa on löydetty rationaalis-emotionaalisesta käyttäytymisterapiasta sekä erilaisista mindfulness-pohjaisista interventioista (Madigan ym., 2024). Opiskelu-uupumukseen liittyvistä interventioista tarvitaan lisää tutkimusta eri koulutusaloilla, sillä tähänastinen tutkimus on

painottunut lääketieteen sekä sairaanhoidon opiskelijoihin. Lääketieteen opiskelijat ovat hyötyneet uupumuksen hoidossa Internet-pohjaisista mindfulness-interventioista (Yogeswaran & El Morr, 2021). Sairaanhoidon opiskelijoilla merkitseviä tuloksia uupumuksen hoidossa ovat tuoneet mindfulnessia, resilienssiedukaatiota ja hyväksymis- ja omistautumisterapiaa hyödyntävät interventiot (Burleson ym., 2023).

Hyväksymis- ja omistautumisterapia eli HOT (engl. *acceptance and commitment therapy, ACT*) on niin sanotun kolmannen sukupolven terapiamuoto, jonka edeltäjiä ovat perinteiset sekä kognitiiviset käyttäytymisterapiat (Hayes ym., 2006). HOTin teoriapohjan mukaan psykopatologian keskeinen aiheuttaja on psykologinen joustamattomuus, joka estää yksilöä muuttamasta käytöstään arvojensa mukaiseksi. Hayesin ja kumppaneiden (2006) mukaan HOT on käyttäytymispsykologiaan perustuva interventio, jonka keskeisiä prosesseja ovat hyväksyntä, mindfulness, sitoutuminen sekä käyttäytymisen muuttaminen. Interventioiden tavoitteena on lisätä psykologista joustavuutta sekä kykyä olla tietoisesti läsnä nykyhetkessä ja muuttaa tai jatkaa henkilön omien arvojen mukaista käyttäytymistä.

Meta-analyysin (Hayes ym., 2006) perusteella HOT toimii monissa eri kulttuureissa ja monenlaisissa ongelmissa, stressistä psykoottistasoisiin mielenterveyshäiriöihin asti. Myös Internet-pohjaiset HOT-interventiot ovat osoittautuneet toimiviksi hoitomuodoiksi tuottaen pieniä mutta merkitseviä tuloksia masennus- ja ahdistusoireisiin, elämänlaatuun ja psykologiseen joustavuuteen (Thompson ym., 2021). Lupaavia tuloksia on löydetty myös yliopisto-opiskelijoiden masennusoireiden (Zhao ym., 2022) sekä yleistyneen ahdistushäiriön ja ahdistusoireiden hoidossa (Kelson ym., 2019). HOTia on tutkittu jonkin verran myös uupumuksen hoitokeinona. Suomalaisessa tutkimuksessa Helsingin yliopistossa kehitetyllä Internet-pohjaisella HOT-interventiolla on ollut merkitsevä vaikutus yliopisto-opiskelijoiden opiskelu-uupumusriskin vähentämisessä (Räihä ym., 2024). Meta-analyysissä (Towey-Swift ym., 2023) HOTin on myös havaittu toimivan työuupumuksen hoidossa, joskin aiheesta tarvitaan laajempia ja kontrolloidumpia tutkimuksia.

1.4 Opiskelijan Kompassin verkkointerventio opiskelu-uupumuksen lievittäjänä

Opiskelijan Kompassi on Jyväskylän yliopistossa vuonna 2011 kehitetty HOT-pohjainen verkko-ohjelma, jonka tavoitteena on parantaa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja kehittää elämäntaitoja lievittäen mahdollista negatiivista oireilua (Räsänen ym., 2016). Opiskelijan Kompassi hyödyntää verkkoalustaa erilaisten tehtävien ja tehtäväpolkujen tarjoamiseen, joista käyttäjä voi valita itselleen mieluisat tai tarpeelliset tehtävät tai tavoitteen mukaisesti valmiiksi määritellyn tehtäväreitin. Ohjelman kehittämisen taustalla olivat lisääntyneet hyvinvoinnin haasteet korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa sekä Räsäsen ja kollegoiden (2016) aiemmat positiiviset kokemukset ja tutkimustulokset HOT-interventioista ja niiden vaikuttavuudesta.

Opiskelijan Kompassi otettiin käyttöön Tampereen yliopistossa vuonna 2021, kun yhteistyössä Jyväskylän yliopiston kanssa Tampereelle kehitettiin oma versio verkko-ohjelmasta (Tampereen yliopisto, 2021) . Tampereen yliopiston Opiskelijan Kompassi –verkko-ohjelmassa opiskelija voi itse valita joko itsenäisesti suoritettavan ainoastaan verkossa tapahtuvan suorituksen tai osallistua verkko-ohjelman lisäksi hyvinvointivalmentajien johtamiin ryhmätapaamisiin ja –harjoituksiin. Hyvinvointivalmentajina toimivat Tampereen yliopiston psykologian maisteriopiskelijat. Tampereen yliopistossa kurssin suorittamisesta on myös mahdollista saada opintopisteitä, jotka opiskelija voi sisällyttää omaan tutkintoonsa.

Opiskelijan Kompassin avulla opiskelija pääsee harjoittelemaan ajatusten ja tunteiden käsittelyyn liittyviä taitoja, tietoisuustaitoja, omien arvojen tunnistamista, tavoitteiden asettamista sekä itsestä huolehtimista ja palautumisen taitoja (Tampereen yliopisto, 2022). Tavoitteena on lisätä opiskelijoiden psykologista, emotionaalista ja sosiaalista hyvinvointia, löytää keinoja stressin, jännittämisen, ahdistuksen ja mielialaongelmien ehkäisemiseen ja lievittämiseen, johdattaa omien arvojen mukaiseen elämään sekä tarjota keinoja selviytyä arjessa esiin nousevista haasteista tehokkaammin (Tampereen yliopisto, 2021). Opiskelu-uupumuksen suhteen Opiskelijan Kompassin hyödyt ovat JD-R-mallin mukaisten voimavarojen vahvistamisessa, jolloin opiskelijan kyky kestää kuormitusta ja arjen vaatimuksia on parempi ja hänellä on tarvittavat taidot haasteista selviytymiseen sekä riittävän palautumisen varmistamiseen.

Opiskelijan Kompassin vaikuttavuutta opiskelijoiden hyvinvointiin on tutkittu sekä Jyväskylän että Tampereen ylipistoissa, ja ohjelman käytön on havaittu lisäävän hyvinvointia ja vähentävän stressiä, ahdistusta, masentuneisuutta, yksinäisyyttä sekä opiskelu-uupumusta (Tampereen yliopisto, 2022; Räsänen ym., 2016; Lappalainen ym., 2015). Yksittäisten tekijöiden vaikuttavuutta opiskelu-uupumukseen on tutkittu melko vähän, mutta esimerkiksi arvojen mukaisen elämän lisääntymisen on

havaittu vähentävän opiskelu-uupumusta tilastollisesti merkitsevästi ohjelman käytön myötä (Hietala & Mätäsaho, 2023).

Vaikka Opiskelijan Kompassin vaikuttavuus opiskelu-uupumukseen on havaittu useissa tutkimuksissa (Hietala & Mätäsaho, 2023; Lappalainen ym., 2015; Räsänen ym., 2016; Tampereen yliopisto, 2022), sitä on tutkittu pääosin kokonaisaineistoista erittelemättä opiskelijoita pienempiin ryhmiin taustatekijöiden perusteella. Vaikuttavuutta opiskelu-uupumukseen ei ole vielä tutkittu siitä näkökulmasta, hyötyvätkö jotkin tietyt opiskelijaryhmät interventiosta muita enemmän. Opiskelu-uupumuksen mittaria verkko-ohjelman alkukyselyn aineistosta on myös aiemmin hyödynnetty vain kokonaisaineiston tasolla, eikä taustatekijöiden, kuten sukupuolen, iän, opintojen vaiheen tai opiskelualan merkitystä koetun opiskelu-uupumuksen määrälle ole aikaisemmin tarkasteltu.

1.5 Tutkimuskysymykset ja hypoteesit

Tässä tutkimuksessa selvitämme, miten opiskelu-uupumuksen taso yliopisto-opiskelijoilla eroaa opiskelijaryhmien välillä sukupuolen, iän, opintojen vaiheen ja koulutusalan suhteen. Toiseksi vertaamme Opiskelijan Kompassin verkkointervention vaikuttavuutta opiskelu-uupumukseen näiden eri opiskelijaryhmien välillä.

Aikaisemman tutkimuksen (esim. Kuittinen, 2022; Kunttu ym., 2017; Rannikko, 2022; Salmela-Aro ym., 2017) perusteella hypoteesimme on, että opiskelu-uupumusta esiintyy eniten naisilla, muunsukupuolisilla, nuorilla, maisterivaiheen sekä humanististen koulutusalojen opiskelijoilla. Aiheen tutkiminen on tärkeää, sillä riskiryhmien paikantaminen voi auttaa opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyä. Emme löytäneet aiempaa tutkimusta HOT-pohjaisten interventioiden vaikuttavuudesta opiskelu-uupumukseen yksittäisten opiskelijaryhmien näkökulmasta. Näin ollen emme voi asettaa hypoteesia toiseen tutkimuskysymykseen liittyen.

2. MENETELMÄT

2.1 Tutkittavat ja tutkimuksen kulku

Tutkimuksemme aineisto oli peräisin Tampereen yliopiston Opiskelijan Kompassi -tutkimushankkeesta. Aineisto koostui opiskelijoista, jotka suorittivat Opiskelijan Kompassiin pohjautuvan Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -kurssin itsenäisenä toteutuksena lukuvuonna 2021–2022. Kurssisuoritukseen sisältyivät alku- ja loppuhyvinvointikyselyt sekä Opiskelijan Kompassi -verkko-ohjelman itsenäinen käyttö. Opiskelijat täyttivät LimeSurveyssä alkuhyvinvointikyselyn ennen verkko-ohjelman käytön aloitusta ja loppuhyvinvointikyselyn noin kuusi viikkoa myöhemmin ohjelman käytön päättyessä. Tutkittavilta kerättiin suostumus heidän tietojensa käsittelyyn.

Käytimme tutkimuksessamme alkukyselyssä kerättyjä taustatietoja, joihin kuuluivat esimerkiksi opiskelijan sukupuoli, ikä, tutkinto-ohjelma, tutkintotaso sekä opintojen aloitusvuosi. Sekä alku- että loppukyselyssä kartoitettiin opiskelijoiden hyvinvointia, ja hyödynsimme niissä kerättyjä tietoja opiskelu-uupumuksesta.

Tutkittavia oli yhteensä 345. Heistä naisia oli 268 (77.7 %), miehiä 64 (18.6 %), muunsukupuolisia 8 (2.3 %) ja kysymykseen vastaamattomia 5 (1.4 %). Osallistujien iän vaihteluväli oli 18–58 vuotta ja keskiarvo 25.11 vuotta. Kanditason opiskelijoita oli huomattava enemmistö (68.7 %), maisteritason opiskelijoita noin kolmasosa (29.6 %) ja loput olivat jatko-opiskelijoita (1.7 %). Opiskelijat olivat 1.–12. vuosikurssilta, mutta eniten aineistossa oli ensimmäisen (26.7 %), toisen (20.9 %) ja kolmannen (24.3 %), vuoden opiskelijoita. Opiskelijoita oli kaikista Tampereen yliopiston seitsemästä tiedekunnasta, joskin suurin osa opiskelijoista kuului Informaatioteknologian ja viestinnän (32.2 %), Yhteiskuntatieteiden (25.2 %) tai Johtamisen ja talouden tiedekuntaan (17.4 %).

2.2 Mittarit

Opiskelu-uupumusta mitattiin Study Burnout Inventory -kyselylomakkeella (SBI-9; Salmela-Aro, 2009). SBI-9 pohjautuu aiempiin koulu- sekä työuupumuksen mittareihin ja on suunnattu mittaamaan nimenomaan korkeakouluopiskelijoiden kokemaa uupumusta opiskelukontekstissa (Salmela-Aro, 2009). Mittarilla kartoitettiin uupumusoireilua kaikilla sen kolmella eri ulottuvuudella yhteensä yhdeksän väittämän kautta, joihin vastattiin kuusiportaisella Likert-asteikolla (1 = täysin eri mieltä, 6 = täysin samaa mieltä). Uupumusasteista väsymystä mitattiin neljällä väittämällä (esim. "Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia."), kyynistymistä kolmella väittämällä (esim. "Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan.") ja riittämättömyyden tunteita kahdella väittämällä (esim. "Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani.").

Kaikkien yhdeksän väittämän pistemääristä muodostettiin sekä alku- että loppukyselylle kokonaissummamuuttujat, joista voidaan tulkita kokonaisuupumusta. Näiden summamuuttujien vaihteluväli oli 9–53. Sekä alku- että loppukyselystä muodostettujen summamuuttujien reliabiliteetti on hyvä (Cronbachin α = .87 ja .89). SBI-9 summamuuttujien kokonaisasteikolla kohonneen uupumusriskin kynnysarvo on 70 persentiiliä vastaava pistemäärä ja selvästi kohonneen uupumusriskin kynnysarvo on 90 persentiiliä vastaava pistemäärä (Salmela-Aro, 2009). Naisopiskelijoilla tämä vastaa yli 29 pisteen ja miesopiskelijoilla yli 26 pisteen kokonaisuupumusta. Selvästi kohonneen opiskelu-uupumusriskin kynnysarvot puolestaan ovat 90. persentiilin kohdalla, joka vastaa naisilla 37 pistettä ja miehillä 34 pistettä. Näitä kynnysarvoja hyödynnettiin aineiston kuvailevassa tarkastelussa.

Taustamuuttujina tässä tutkimuksessa käytettiin osallistujien sukupuolta, ikää, opintovuotta, tutkintotasoa sekä tiedekuntaa**.** Osallistujat raportoivat itse kaikki taustamuuttujat osana alkuhyvinvointikyselyä. Osallistujien *sukupuolen* osalta vastausvaihtoehtoja oli neljä (1 = Nainen, 2 = Mies, 3 = Muu, 4 = En halua sanoa). Osallistujien *ikä* kerättiin vuoden tarkkuudella. *Opintovuotta* varten kerättiin tieto opintojen aloitusvuodesta siten, että vaihtoehtoina olivat "2010 tai aiemmin" sekä yksitellen vuodet 2011–2022. *Tutkintotaso* tarkoitti opiskelijalla tällä hetkellä suoritteilla olevan tutkinto-ohjelman tasoa (1 = Kandidaattiohjelma, 2 = Maisteriohjelma, 3 = Jatkotutkinto-ohjelma). *Tiedekunnan* kohdalla vaihtoehtoina olivat kaikki Tampereen yliopiston seitsemän tiedekuntaa sekä vaihtoehto "Muu tiedekunta" (1 = Rakennetun ympäristön tiedekunta BEN, 2 = Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta EDU, 3 = Tekniikan ja luonnontieteiden tiedekunta ENS, 4 = Yhteiskuntatieteiden tiedekunta SOC, 5 = Lääketieteen ja terveysteknologian tiedekunta MED, 6 = Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta ITC, 7 = Johtamisen ja talouden tiedekunta MAB).

2.3 Aineiston analyysi

Aineiston analyysissä käytettiin R-ohjelmistoa (v4.4.3, 2025). Aineiston muuntamiseen SPSS-muodosta R-ohjelmistolle sopivaan muotoon käytettiin kirjastoa *haven* (Wickham et al., 2022). Aineiston valmistelussa käytettiin kirjastoa *dplyr* (Wickham et al., 2023) ja aineiston tarkastelussa kirjastoa *psych* (Revelle, 2022). Varianssien yhtäsuuruuden testaamisessa käytettiin kirjastoa *car* (Fox & Weisberg, 2019), efektikoon tarkastelussa kirjastoa *effectsize* (Ben-Shachar ym., 2020) ja post hoc -testeissä kirjastoa *emmeans* (Lenth, 2024). Datan visualisoimisessa käytettiin kirjastoa *ggplot2* (Wickham, 2016).

Aineiston tarkastelu aloitettiin tutustumalla taustamuuttujien jakaumiin. Puuttuvia tai asteikkojen ulkopuolisia havaintoja ei esiintynyt. Muunsukupuoliset vastaajat (n = 8) sekä ne, jotka eivät halunneet kertoa sukupuoltaan (n = 5) jouduttiin jättämään sukupuolta koskevista analyyseistä pois vastaajien pienen määrän vuoksi. Jatko-opiskelijat rajautuivat pois tutkintotasoa koskevista analyyseistä vastaajien vähäisyyden vuoksi (n = 6). Tiedekuntien vertailussa jouduttiin poistamaan Rakennetun ympäristön tiedekunta BEN (n = 5) sekä “Muu”-vastaajat (n = 3).

Kuvailevia tuloksia varten laskettiin ennen interventiota esiintyvän kokonaisuupumuksen keski- ja hajontaluvut eri taustamuuttujien perusteella. Lisäksi tutkittiin, kuinka suuri osuus opiskelijoista oli alkumittauksessa kohonneessa tai selvästi kohonneessa opiskelu-uupumusriskissä. Tässä käytettiin Salmela-Aron (2009) määrittelemiä kynnysarvoja, eli normiaineiston kokonaispistemäärän 70. sekä 90. persentiilejä, jotka vastaavat yliopisto-opiskelijoissa naisilla 29 sekä 37 ja miehillä 26 sekä 34 pistettä. Opiskelijan Kompassi –verkko-ohjelman kokonaisvaikuttavuutta opiskelu-uupumukseen tarkasteltiin vertaamalla alku- ja loppukyselyistä muodostettuja summamuuttujia. Testin tekemiseen käytettiin t-testin epäparametristä vastinetta Wilcoxonin Mann-Whitney U-testiä, sillä t-testin oletukset normaalijakautuneisuudesta tai varianssien yhtäsuuruudesta eivät täyttyneet aineistolla.

Tutkimuskysymykseen 1 vastattiin tarkastelemalla eri ryhmien välisiä eroja alkumittauksen kokonaisuupumuksessa. Naisten ja miesten välisessä vertailussa käytettiin t-testin ei-parametrista vastinetta eli Wilcoxonin Mann-Whitney U-testiä, sillä t-testin oletukset normaalijakautuneisuudesta eivät täyttyneet naisten ryhmässä. Iän analysointia varten aineisto jaettiin neljään ikäluokkaan: 18–22-vuotiaat (Ryhmä 1, n = 143), 23–27-vuotiaat (Ryhmä 2, n = 135), 28–32-vuotiaat (Ryhmä 3, n = 31) ja yli 33-vuotiaat (Ryhmä 4, n = 36). Varianssianalyysin oletus normaalijakautuneisuudesta ei täyttynyt, joten analyysissä käytettiin epäparametristä Kruskal-Wallis-testiä ja tulokset varmistettiin ANOVAlla. Lisäksi laskettiin tulosten efektikoko ja tehtiin post hoc -testit ryhmävertailua varten.

Opintojen vaiheiden analyysissä verrattiin kandi- ja maisterivaiheen opiskelijoita. T-testin normaalijakaumaoletuksen jäädessä täyttymättä ryhmävertailussa käytettiin epäparametristä Wilcoxonin Mann-Whitney U-testiä. Opintovuosien analyysissä muodostettiin ryhmät opintovuosista siten, että opintovuodet 1.–5. olivat itsenäisiä ryhmiä (n = 92, 73, 84, 34 ja 27), ja opintovuodet 6.–12. koostettiin yhdeksi ryhmäksi havaintojen vähäisen määrän vuoksi (n = 33). Ryhmävertailussa käytettiin varianssianalyysi ANOVAa. Koulutusalojen vertailussa hyödynsimme alkukyselyssä kerättyä tiedekuntatietoa. Ryhmävertailussa käytettiin varianssianalyysin epäparametrista vastinetta Kruskal-Wallis-testiä.

Tutkimuskysymykseen 2 vastaamiseksi Opiskelijan Kompassi –verkko-ohjelman vaikuttavuuden ryhmävertailua varten luotiin alku- ja loppukyselyiden summamuuttujista muutostermi, jossa alkukyselyn SBI- pistemäärä vähennettiin loppukyselyn SBI-pistemäärästä. Näin ollen muutostermin negatiivinen arvo kertoo SBI-pistemäärän, eli mahdollisen uupumusriskin, vähenemisestä ohjelman käytön aikana. Positiivinen muutostermi kertoo SBI-pistemäärän, eli mahdollisen uupumusriskin kasvusta.

Taustamuuttujien mahdollisia vaikutuksia intervention vaikuttavuuteen tarkasteltiin lineaarisen regressiomallin avulla. Mallin selitettävänä muuttujana oli opiskelu-uupumuksen muutostermi ja selittävinä muuttujina sukupuoli, ikäryhmä, tutkintotaso (opintojen vaihe) ja tiedekunta (koulutusala). Mallista tarkasteltiin näiden taustamuuttujien päävaikutuksia. Koska selittävät muuttujat olivat kategorisia, niiden vaikutusten tarkastelemiseksi oli yksi ryhmä jokaisesta taustamuuttujasta asetettava viiteryhmäksi, johon muita ryhmiä verrataan.

3. TULOKSET

3.1 Kuvailevat tulokset

Alkumittauksessa kaikilla vastaajilla kokonaisuupumuksen keskiarvo oli 30.0, mediaani 32.0 ja keskihajonta 9.62. Loppumittauksessa puolestaan keskiarvo oli 27.9, mediaani 28.0 ja keskihajonta 9.99. Opiskelijan Kompassi –verkko-ohjelman käyttö vaikutti opiskelu-uupumuksen määrään myönteisesi, sitä vähentäen, ja ero alku- ja loppukyselyiden kokonaisuupumuksessa oli tilastollisesti merkitsevä ($W = 67334$, $p < .01$).

Taulukossa 1 on esitetty alkumittauksessa esiintyneen kokonaisuupumuksen keski- ja hajontaluvut sukupuolen ja tutkintotason perusteella. Tutkintotason perusteella kandivaiheen opiskelijoilla vaikuttaisi olevan hieman korkeampi kokonaisuupumus. Sukupuolen kohdalla sen sijaan erot ovat vähäisempiä.

TAULUKKO 1

Kokonaisuupumus sukupuolen ja tutkintotason perusteella alkumittauksessa

		ka	*md*	*kh*	*vv*
Sukupuoli					
	Nainen (*n* = 268)	30.1	31	9.54	9–51
	Mies (*n* = 64)	29.8	32	10.4	9–53
	Muu (*n* = 8)	32.8	33.5	4.27	17–46
Tutkintotaso					
	Kandi (*n* = 237)	31.0	33	9.24	9–53
	Maisteri (*n* = 102)	28.1	28	10.1	9–51
	Jatko (*n* = 6)	25.2	28	10.5	9–35

ka = keskiarvo, *md* = mediaani, *kh* = keskihajonta, *vv* = vaihteluväli

Taulukossa 2 on esitetty alkumittauksessa kohonneessa opiskelu-uupumusriskissä olevien opiskelijoiden prosenttiosuudet sukupuolen ja opintojen vaiheen mukaan eroteltuina. Tässä aineistossa naisista selvästi yli puolet ja miehistä jopa kaksi kolmasosaa oli kohonneessa uupumusriskissä, ja selvästi kohonneessa oli naisista vajaa ja miehistä hieman reilu kolmannes. Miehet vaikuttavat olevan naisia useammin uupumusriskissä kokonaisuudessaan sekä etenkin kandivaiheessa.

TAULUKKO 2

Kohonneessa opiskelu-uupumusriskissä olevat opiskelijat sukupuolittain ja opintovaiheittain

		Kohonnut uupumusriski (> 70 %)	*Selvästi kohonnut uupumusriski (> 90 %)*
Naiset			
	Kaikki (*n* = 268)	57.5 %	28.4 %
	Kandi (*n* = 186)	60.2 %	33.3 %
	Maisteri (*n* = 78)	51.3 %	17.9 %
Miehet			
	Kaikki (*n* = 64)	67.2 %	34.4 %
	Kandi (*n* = 42)	76.2 %	35.7 %
	Maisteri (*n* = 20)	50.0 %	30.0 %

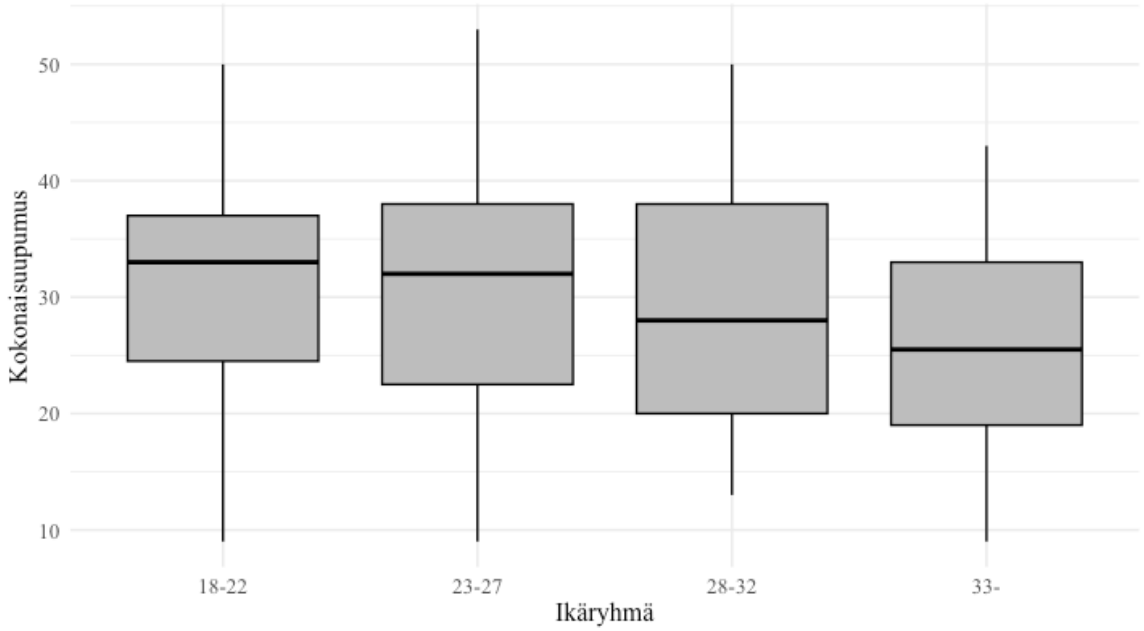
3.2 Erot opiskelijaryhmien välillä uupumuksessa

Ensimmäinen tutkimuskysymyksemme koski eroja opiskelu-uupumuksen määrässä opiskelijaryhmien välillä. Naisten ja miesten välillä ei alkumittauksessa ollut merkitseviä eroja kokonaisuupumuksen pistemäärissä Wilcoxonin Mann-Whitney U-testin perusteella ($W = 8856.5$, $p > .05$). Myöskään opintovuodella ei ollut merkitsevää vaikutusta ANOVA-varianssianalyysissä ($F(5, 339) = 2.05$, $p > .05$). Tiedekuntien välillä ei ollut merkitseviä eroja kokonaisuupumuksessa Kruskal-Wallis-testin mukaan ($\chi^2(5) = 7.81$, $p > .05$).

Ikä osoittautui merkitseväksi tekijäksi kokonaisuupumuksessa ($\chi^2(3) = 8.68$, $p < .05$). Tulos varmistettiin ANOVAlla ($F(3, 341) = 3.04$, $p < .05$). Tuloksen efektikooksi saatiin $\eta^2 = 0.03$, mikä vastaa melko pientä efektiä. Post hoc -testeissä havaittiin, että 18–22-vuotiaiden ja yli 33-vuotiaiden ryhmät erosivat merkitsevästi toisistaan ($p < .05$), samoin kuin 23–27-vuotiaiden ja yli 33-vuotiaiden ryhmät ($p < .05$). Kuviossa 1 ilmenee erot ikäryhmien välillä. Kuva havainnollistaa, että uupumuksen määrä oli korkeampi nuoremmilla ikäryhmillä, kun taas yli 33-vuotiaiden ryhmässä uupumusta oli selvästi vähiten.

KUVIO 1

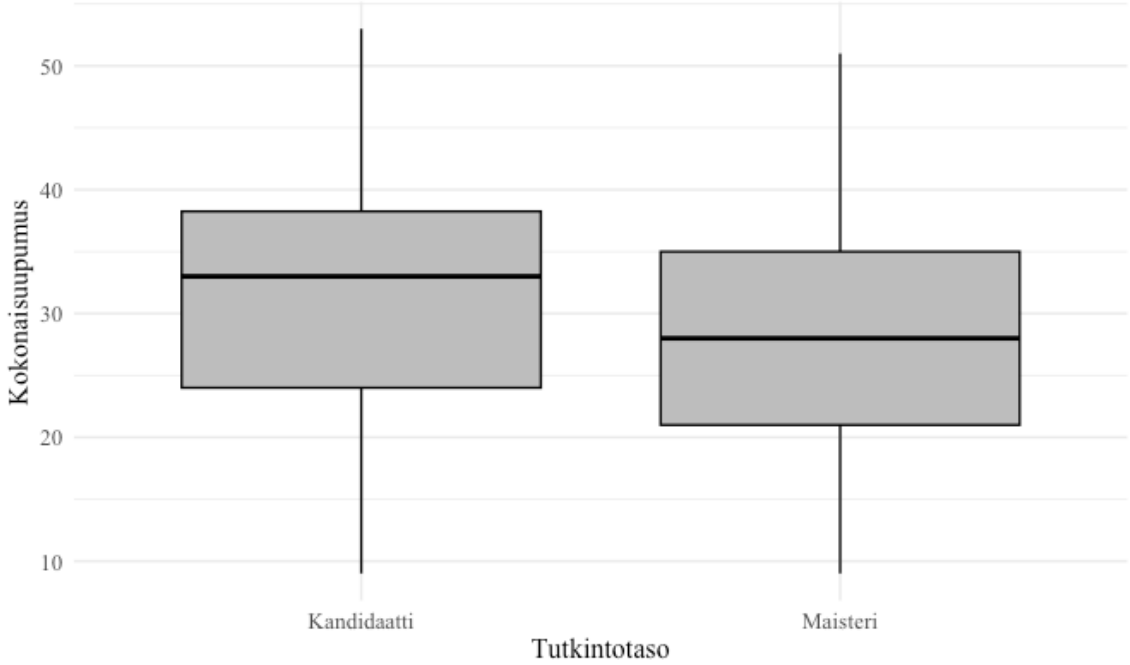
Alkumittauksen kokonaisuupumus ikäryhmän perusteella (N = 345)



Iän lisäksi myös tutkintotaso vaikutti merkitsevästi kokonaisuupumuksen määrään. Wilcoxonin Mann-Whitney U-testin perusteella kandivaiheen opiskelijat olivat merkitsevästi maisterivaiheen opiskelijoita uupuneempia (W = 14122, p < .05). Kuviossa 2 esiintyy erot kokonaisuupumuksessa tutkintotason mukaan, minkä perusteella nähdään, että kandidaatin tutkintoa suorittavat opiskelijat olivat muita uupuneempia.

KUVIO 2

Alkumittauksen kokonaisuupumus tutkintotason mukaan (n = 339)



3.3 Opiskelijan Kompassi -intervention vaikutus opiskelu-uupumukseen eri opiskelijaryhmillä

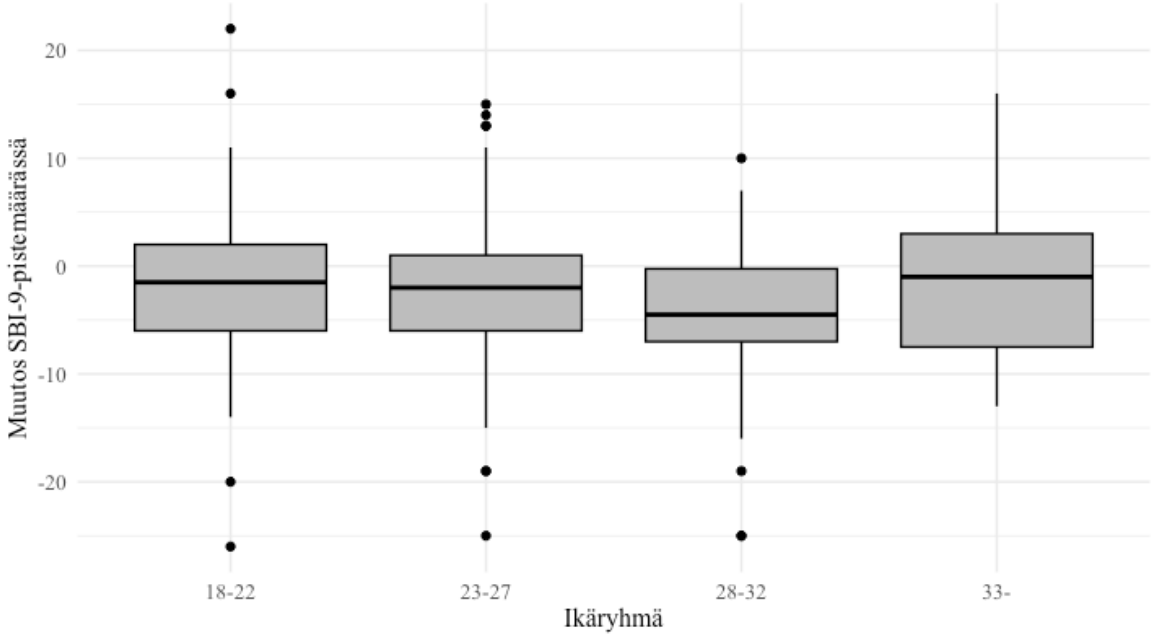
Toinen tutkimuskysymyksemme käsitteli Opiskelijan Kompassi -intervention vaikuttavuuden eroja eri opiskelijaryhmillä. Taustamuuttujat sisältävä lineaarinen regressiomalli sopi aineistoon (R^2 = .03, F(10, 307) = 1.96, p < .05). Malli selitti opiskelu-uupumuksen muutoksesta verkko-ohjelman käytön aikana 3 %. Sukupuoli ei ollut yhteydessä muutokseen opiskelu-uupumuksessa. Myöskään suoritettavan tutkinnon taso ei ollut yhteydessä opiskelu-uupumuksen muutokseen.

Ikäryhmistä 28–32-vuotiaiden ryhmä hyötyi tilastollisesti merkitsevästi enemmän interventiosta kuin referenssitasoksi asetettu 18–22-vuotiaiden ryhmä (β = -4.13, p < .01). Tällä 28–

32-vuotiaiden ryhmällä SBI-9-pistemäärä eli opiskelu-uupumusriski laski merkitsevästi referenssiryhmää enemmän intervention aikana.

KUVIO 3

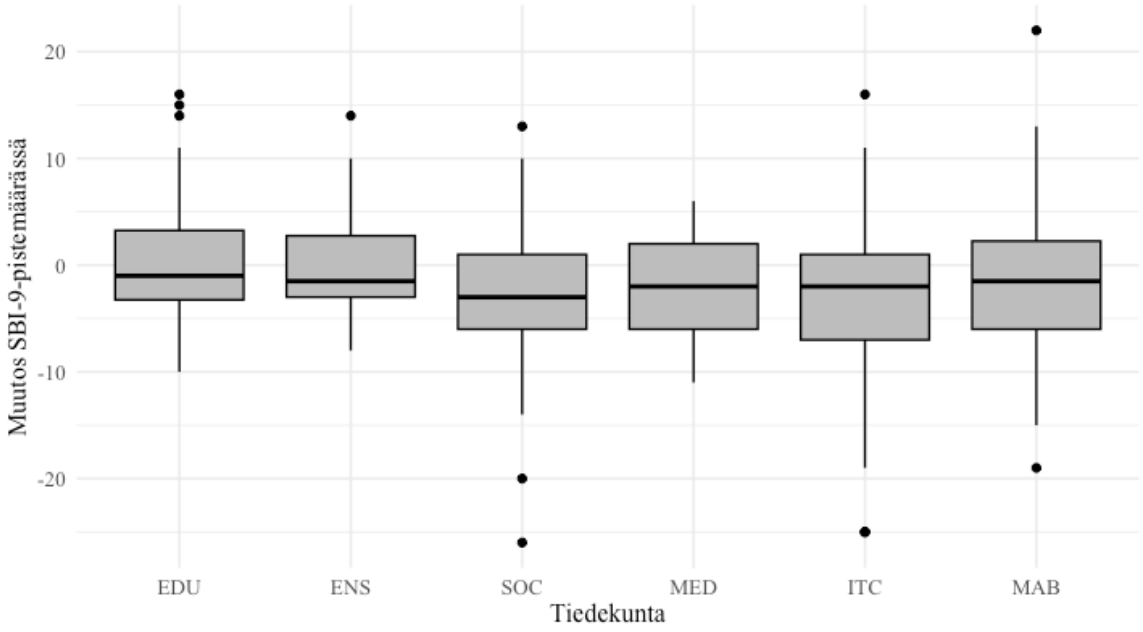
Opiskelu-uupumusriskin muutos intervention aikana ikäryhmittäin (N = 345)



Tiedekuntien referenssitasoksi asetettiin kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta EDU. Yhteiskuntatieteiden tiedekuntalaiset (SOC) (β = -2.86, p < .05) ja Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekuntalaiset (ITC) (β = -2.91, p < .05) hyötyivät tilastollisesti merkitsevästi EDU:n opiskelijoita enemmän. Näillä SOC- ja ITC-opiskelijoiden ryhmillä SBI-9-pistemäärä eli opiskelu-uupumusriski laski merkitsevästi EDU:n ryhmää enemmän intervention aikana.

KUVIO 4

Opiskelu-uupumusriskin muutos intervention aikana tiedekunnittain (N = 318)



4. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää opiskelijaryhmien välisiä eroja opiskelu-uupumuksen ilmenemisessä yliopisto-opiskelijoilla sekä tutkia Opiskelijan Kompassin verkkointervention vaikuttavuutta opiskelu-uupumuksen määrään näillä ryhmillä. Tutkimusaineisto koostui 345:stä Tampereen yliopiston opiskelijasta, jotka osallistuivat vuosina 2021–2022 HOT-perustaiseen Opiskelijan Kompassin verkkointervention itsenäiseen toteutukseen, jonka tavoitteena oli tukea korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia. Osallistujat jaettiin intervention alkukyselyn taustatietojen perusteella ryhmiin sukupuolen, iän, opintojen vaiheen (opiskeluvuosi ja tutkintotaso) sekä koulutusalan (tiedekunta) mukaan. Ryhmiä vertailtiin opiskelu-uupumuksen lähtötason sekä intervention vaikuttavuuden mukaan. Ensimmäistä kysymystä koskeva hypoteesimme oli, että uupumusta esiintyy enemmän naisilla, muunsukupuolisilla, nuorilla, maisterivaiheen sekä humanististen alojen opiskelijoilla. Toiseen tutkimuskysymykseemme intervention vaikuttavuudesta emme asettaneet hypoteesia, sillä aiempaa tutkimusta aiheesta ei ole. Opiskelu-uupumuksen lähtötaso oli huomattavasti muita ikäryhmiä matalampi yli 33-vuotiailla opiskelijoilla, mutta muita merkitseviä eroja ryhmien välillä ei esiintynyt. Opiskelijan Kompassin verkkointerventio osoittautui kokonaisaineistossa vaikuttavaksi vähentäen opiskelu-uupumuksen määrää. Intervention vaikuttavuus opiskelu-uupumukseen oli muita ryhmiä merkitsevästi suurempaa 28–32-vuotiailla ja yhteiskuntatieteiden sekä informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunnissa. Tutkimus tarjosi uutta tietoa opiskelu-uupumuksesta ja HOT-pohjaisten interventioiden vaikuttavuudesta suomalaisilla yliopisto-opiskelijoilla.

4.1 Opiskelijaryhmien väliset erot opiskelu-uupumuksessa

Yleisenä havaintona voimme todeta, että aineistossamme opiskelu-uupumuksen taso oli korkea. Esimerkiksi kokonaisuupumuksen pistemäärien keskiarvot ja mediaanit olivat alkumittauksessa sekä naisilla että miehillä kohonneen uupumusriskin raja-arvon yläpuolella. Tämä tarkoittaa sitä, että yli puolet tutkittavista oli kohonneessa uupumusriskissä, kun taas opiskelu-uupumusmittarin yliopisto-opiskelijoista koostuvassa normiaineistossa vastaavaksi luvuksi oli määritelty uupuneimmat 30 % (Salmela-Aro ym., 2009a). Tulos ei ole erityisen yllättävä, sillä on ymmärrettävää, että uupuneemmat opiskelijat hakeutuvat tällaiseen interventioon. Toisaalta kaikkein uupuneimmilla opiskelijoilla ei

kenties ole riittävästi voimavaroja suorittaa itseohjautuvuutta, aikaa ja panostusta vaativaa interventiota. Samansuuruisia tuloksia kokonaisuupumuksen määrästä on kuitenkin löydetty myös toisesta Tampereen yliopistossa tehdystä tutkimuksesta (Kinnunen, 2022), mikä antaa viitteitä siitä, että aineistomme olisi tältä osin yhteneväinen Tampereen yliopiston koko opiskelijakunnan kanssa.

Yllättävää ja hypoteesin vastaista oli, että sukupuolten välillä ei esiintynyt eroja opiskelu-uupumuksen määrässä, vaikka aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa naisten on laajasti havaittu olevan keskimäärin miehiä uupuneempia (Salmela-Aro & Read, 2017; Kunttu ym., 2017). Tähän tarjoaa erinomaista vertailupohjaa toinen Tampereen korkeakouluyhteisössä vuonna 2022 toteutettu tutkimus (Kuittinen, 2022), jossa naisten havaittiin kokevan miehiä enemmän uupumusta. Kuittisen tutkimuksen aineisto kerättiin verkkopohjaisella vapaaehtoisella kyselyllä, ja siinä oli mukana myös ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Meidän aineistossamme miehiä oli alle viidesosa kaikista tutkittavista, ja miesopiskelijat olivat keskimäärin uupuneempia kuin Kuittisen aineistossa. Tämä vaikuttaa kertovan siitä, että verkkointervention pariin hakeutui miehistä juuri heitä, jotka olivat lähtötasoltaan keskimääräistä uupuneempia. On pohtimisen arvoista, miten useampia miesopiskelijoita voitaisiin osallistaa Opiskelijan Kompassin kaltaisiin vapaaehtoisiin hyvinvointi-interventioihin. Tällöin intervention avulla voitaisiin kenties nykyistä paremmin ennaltaehkäistä opiskelu-uupumusta ennen kuin se ehtii puhkeamaan. On myös mielenkiintoista, miksi naisopiskelijoita osallistui interventioon moninkertaisesti miehiä enemmän.

Tutkimuksemme keskeinen löydös oli, että ikäryhmien välillä oli eroja opiskelu-uupumuksen määrässä. Nuoremmat eli 18–27-vuotiaat olivat keskimäärin uupuneempia kuin vanhemmat, yli 33-vuotiaat opiskelijat. Samankaltaisia tutkimustuloksia iän suhteesta opiskelu-uupumukseen on saatu aiemminkin. Esimerkiksi yli 34-vuotiaiden on havaittu kokevan tätä nuorempia vähemmän opiskelu-uupumusta (Rannikko, 2022, s. 64). Nuoremmilla opiskelijoilla on mahdollisesti heikompi taloudellinen tilanne tai enemmän elämänvaiheiseen liittyviä muutoksia, mitkä voivat toimia altistavina tekijöinä opiskelu-uupumukselle. Oma tutkimuksemme ei kuitenkaan suoranaisesti tarjoa mahdollisuutta tehdä johtopäätöksiä tulosten taustalla olevista syistä, vaan aihe vaatii lisätutkimusta.

Ristiriitaista kyllä, aiemmissa tutkimuksissa opiskelu-uupumuksen on havaittu kasvavan opiskeluvuosien myötä (Kuittinen, 2022; Salmela-Aro ym., 2017). Tässä tutkimuksessa opiskeluvuosien määrä ei kuitenkaan ollut merkitsevästi yhteydessä opiskelu-uupumuksen määrään. Sen sijaan tutkintotasolla oli merkitystä, sillä kandidaattivaiheen opiskelijat olivat maisterivaiheen opiskelijoita uupuneempia. Tämä on ristiriidassa aiempien tutkimusten kanssa, joiden mukaan uupumus kasvaa opiskeluvuosien myötä (Kuittinen, 2022; Salmela-Aro ym., 2017). Herää myös jatkokysymys, onko uupumus kaikilla koulutusaloilla suurempaa kandivaiheessa. On mahdollista,

että maisterivaiheen opiskelijoiden pidempi kokemus yliopisto-opinnoissa suoriutumisesta ja esimerkiksi kehittyneemmät opiskelutaidot toimisivat opiskelu-uupumukselta suojaavina tekijöinä.

Eri koulutusalojen välillä ei esiintynyt eroja uupumuksen tasossa. Tämä saattaa johtua siitä, että koulutusalojen välillä on paljon vaihtelua ja eroavaisuuksia myös tiedekuntien sisällä. Koulutusalojen luokittelu tiedekuntiin voi olla haastavaa ja häilyvää. Tästä hyvä esimerkki on psykologian oppiaine, joka on Tampereen yliopistossa luokiteltu yhteiskuntatieteiden tiedekuntaan, kun taas Helsingin yliopistossa psykologia sisältyy lääketieteelliseen tiedekuntaan. Tiedekuntien välinen vertailu ei todennäköisesti ole paras mahdollinen keino vertailla eroja uupumuksessa, mutta aineistossamme yksittäisten koulutusalojen otokset olivat kuitenkin liian pieniä vertailuja varten.

4.2 Opiskelijan Kompassi -verkkointervention vaikuttavuus

Opiskelijan Kompassi -verkko-ohjelman käytön havaittiin laskevan opiskelu-uupumuksen määrää koko osallistujaryhmän tasolla tarkasteltuna, mikä on yhdenmukainen tulos aiempien tutkimusten kanssa (Räsänen ym., 2016; Lappalainen ym., 2015). Vaikka useissa aiemmissa tutkimuksissa kokonaisvaikuttavuus on todettu merkitseväksi, vaikuttavuutta eri opiskelijaryhmien välillä ei ole aiemmin tutkittu.

Intervention vaikuttavuudessa ei ollut merkitsevää eroa naisten ja miesten välillä eikä kandi- ja maisterivaiheen opiskelijoiden välillä. Koska Opiskelijan Kompassi -verkko-ohjelma on HOT-pohjainen interventio, sen keskeisenä vaikutusmekanismina on psykologisen joustavuuden lisääminen (Hayes ym., 2006). Psykologinen joustavuus on keskeinen osatekijä kaikkien ihmisten hyvinvoinnissa riippumatta taustatekijöistä. Voi siis olla, että tämä keskeinen vaikutusmekanismi toimii yhteneväisesti näillä eri opiskelijaryhmillä, minkä takia merkitseviä eroja vaikuttavuudessa ei havaittu. Vaikuttavuuden yhtenäisyyttä voi myös selittää Opiskelijan Kompassin rakenne, joka pohjautuu korkeakouluopiskelijoiden yleisesti kohtaamiin haasteisiin (Tampereen yliopisto, 2022). Tehtävät eivät suoraan kohdistu esimerkiksi sukupuolten välisiin erityispiirteisiin tai opintojen eri vaiheisiin liittyviin stressitekijöihin. Onkin mahdollista, että vaikuttavuuden yhtenäisyyttä selittää ainakin osittain intervention suunnittelu ja kohdentaminen yleisen tason haasteisiin ja tasapuolisesti kaikille näille eri ryhmille.

Opiskelu-uupumuksen määrä väheni kaikissa ikäryhmissä, mutta suurin muutos havaittiin 28–32-vuotaiden ryhmässä. On mahdollista, että juuri tietty ikä noin 30 ikävuoden ympärillä on merkittävä taustatekijä, joka vaikutti havaittuun eroon intervention tehokkuudessa. Tähän

elämänvaiheeseen voi liittyä paljon elämänmuutoksia ja yleisiä kuormitustekijöitä, jotka ovat luonteeltaan sellaisia, joihin Opiskelijan Kompassin kaltaiset HOT-pohjaiset interventiot auttavat tehokkaasti. Opiskelijan Kompassin ohjelma on mahdollisesti voinut auttaa esimerkiksi omien arvojen tarkastelussa ja kirkastamisessa. Arvojen mukaisen elämän lisääntymisen on aiemmin havaittu vähentävän opiskelu-uupumusta, (Hietala & Mätäsaho, 2023) mikä voi olla yhtenä vaikuttavana tekijänä tämän tietyn ikäryhmän suuremman vaikuttavuuden takana.

Ikäryhmien välillä saattoi myös esiintyä eroja motivaatiossa, mikä voisi osaltaan selittää eroja intervention vaikuttavuudessa. On mahdollista, että vanhemmat opiskelijat olivat motivoituneempia tekemään harjoituksia sekä käyttämään interventiota tarkoituksenmukaisemmin kuin nuoremmat opiskelijat, jotka saattoivat osallistua interventioon pääasiallisena motivaationa siitä saatavat opintopisteet. Toisin sanoen vanhemmilla opiskelijoilla saattoi olla enemmän sisäistä ja nuoremmilla enemmän ulkoista motivaatiota verkkointervention suorittamisessa, mikä on voinut vaikuttaa siihen, kuinka vastaanottavaisia eri ikäryhmät ovat interventiolle olleet ja kuinka vaikuttava se on lopulta ollut.

Mielenkiintoista on, että tämä sama 28–32-vuotiaiden opiskelijaryhmä oli alkukyselyssä keskimäärin toisiksi vähiten uupunut ryhmä, joskin ryhmän sisäistä vaihtelua oli paljon. Voi siis olla, että iän sijaan alkutilanteen opiskelu-uupumuksen määrä onkin ollut merkittävä tekijä määrittäessä intervention vaikuttavuutta. Vaikka ryhmä on ollut nuorempia ryhmiä vähemmän uupunut alussa, interventio on vaikuttanut opiskelu-uupumuksen laskuun voimakkaammin kuin alun perin enemmän uupuneilla nuorempien opiskelijoiden ryhmillä. Toisaalta lähtötasoltaan vähiten uupunut ryhmä, yli 33-vuotiaat, hyötyi interventiosta kaikista vähiten. Tässä aineistossa vaikuttaisi siis siltä, että interventio saattoi olla vaikuttavampi niillä opiskelijoilla, joiden riski uupumukseen oli aluksi hieman muttei selvästi kohonnut. Intervention vaikuttavuus saattoi siis olla heikompi hyvin matalassa tai puolestaan selvästi kohonneessa uupumusriskissä olevilla opiskelijoilla. Toisaalta eroa vaikuttavuudessa ei havaittu kandidaatti- ja maisterivaiheen opiskelijoiden välillä, vaikka nämä ryhmät erosivat toisistaan opiskelu-uupumuksen lähtötasossa, ja maisterivaiheen opiskelijoiden uupumuksen määrä oli alkumittauksessa keskimäärin hyvin lähellä 28–32-vuotiaiden ryhmän uupumuksen määrää.

Opiskelu-uupumuksen määrä väheni keskimäärin kaikissa tiedekunnissa, mutta Yhteiskuntatieteiden tiedekunnassa (SOC) ja Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunnassa (ITC) opiskelu-uupumus väheni muita tiedekuntia enemmän. Tähän voi olla useampia eri selityksiä. Ensimmäisenä mahdollisena selityksenä voi olla opintojen vaatimusten eroavaisuudet tiedekuntien välillä. Yhteiskuntatieteiden ja informaatioteknologian ja viestinnän opinnot saattavat olla aikataulultaan ja läsnäolovaatimuksiltaan joustavampia kuin muissa tiedekunnissa, mikä on voinut

mahdollistaa vapaamman ajankäytön myös Opiskelijan Kompassin verkkointervention käytössä. Verkkointervention käyttäminen vaatii myös itseohjautuvuutta, johon liittyvät valmiudet voivat olla tiedekuntien välillä erilaiset riippuen esimerkiksi aiemmista opinnoista.

Toiseksi on mahdollista, että näiden tiedekuntien sisäinen kulttuuri ja asenne tukipalveluita kohtaan on vastaanottavaisempaa kuin muissa tiedekunnissa. Erityisesti Yhteiskuntatieteiden tiedekunnassa, johon muun muassa psykologian oppiaine Tampereen yliopistossa kuuluu, opiskelijat ovat tottuneet käsittelemään psykologisia aiheita sekä yhteiskunnallisia teemoja, jolloin heidän motivaationsa intervention tarkoituksenmukaiseen käyttöön on voinut olla suurempaa. Lähtötason osaaminen käsiteltävistä hyvinvoinnin aiheista on voinut myös olla korkeampaa, jolloin interventiosta saatuja taitoja on pystytty helpommin soveltamaan käytäntöön. Tiedekuntien tai alojen mahdollisesti muita positiivisempi suhtautuminen avun hakemiseen ja tukipalveluiden hyödyntämiseen on voinut luoda avoimempaa keskustelukulttuuria hyvinvoinnin ja uupumuksen ympärille, jolloin opiskelijoille on tarjolla vertaistukea intervention ulkopuolella. Nämä yhteisölliset vaikutukset ovat voineet tehdä näiden tiedekuntien opiskelijoista vastaanottavaisempia OK:n interventiolle, mikä näkyi suurempana vaikuttavuutena.

SOC- ja ITC-tiedekuntien opiskelijat olivat alkuvaiheen mittauksessa muita korkeammassa uupumusriskissä, mutta korkeassa uupumusriskissä olivat myös Tekniikan ja luonnontieteiden tiedekunnan (ENS) opiskelijat. Tämän tiedekunnan opiskelijat eivät kuitenkaan hyötyneet interventiosta muita enemmän, toisin kuin SOC:n ja ITC:n opiskelijat. Näyttäisi siis siltä, että alkuvaiheen opiskelu-uupumuksen määrä ei ole ainakaan suurissa määrin vaikuttanut intervention vaikuttavuuteen tiedekuntien välisessä tarkastelussa. Toisaalta ENS opiskelijoita oli huomattavasti vähemmän kuin SOC:n ja ITC:n opiskelijoita, joten voi olla, että vaikuttavuus ei pienemmän otoskoon vuoksi noussut merkitsevästi. Keskimääräinen muutoksen suuruus oli kuitenkin SOC:n ja ITC:n opiskelijoilla suurempaa, joten yllä mainitut opiskelun läsnäolovaatimusten, vallitsevan kulttuurin ja asenteiden merkitys näyttäisivät kuitenkin olevan ainakin joissain määrin vaikuttavia, kun pohditaan mahdollisia selityksiä suuremmalle vaikuttavuudelle eri tiedekuntien välillä.

4.3 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset

Tämän tutkimuksen yhtenä vahvuutena oli uusi tarkastelunäkökulma yliopisto-opiskelijoiden opiskelu-uupumuksen ja siihen kehitettyjen interventioiden vaikuttavuuden tutkimiseen. Aiempaa tutkimusta eroista opiskelijaryhmien välillä oli melko vähän, joten tämä tutkimus tarjosi arvokasta tietoa siitä, millaiset taustatekijät voivat vaikuttaa opiskelu-uupumuksen ilmenemiseen ja mahdollisesti interventioiden vaikuttavuuteen sen vähentämisessä. Tutkimuksen tulokset perustuvat melko monipuoliseen tutkittavien joukkoon, sillä tutkittavia oli melko paljon ja he edustivat monenlaisia eri ryhmiä ja elämäntilanteita. Tutkimuksessa käytetyn SBI-opiskelu-uupumusmittarin (Salmala-Aro ym., 2009) reliabiliteetti todettiin hyväksi ja aineistonkeruumenetelmänä sähköisesti täytetty kyselylomake vaati mittareiden mukaiset vastaukset jokaiseen kysymykseen, jolloin puuttuvia tai poikkeavia arvoja ei ollut.

Tutkimuksella oli kuitenkin myös merkittäviä rajoituksia. Yhtenä rajoituksena oli itsearviointi alku- ja loppukyselyissä. Tutkittavien vastausten todenperäisyyttä ei voida siis täysin taata. Lisäksi verkko-ohjelman käyttö oli vapaaehtoista. Vaikka Opiskelijan Kompassi tarjoaa ohjeet ohjelman käytölle, on käyttäjästä itsestään kiinni, kuinka paljon ja millä tavalla ohjelmaa hyödyntää. Ohjelman hyödyntämistä ei siis ole pystytty kontrolloimaan, eikä voida taata, että kaikki osallistujat olisivat käyttäneet ohjelmaa suunnitellulla tavalla. Koska Tampereen yliopistossa Opiskelijan Kompassi -verkkointerventiosta on mahdollista saada opintopisteitä, osa tutkittavista on voinut osallistua ohjelmaan vain saadakseen opintopisteitä, ilman todellista motivaatiota paneutua tehtäviin.

Lisäksi otoksemme ei välttämättä valikoitumisharhan vuoksi kuvasta laajempaa perusjoukkoa eli kaikkia suomalaisia yliopisto-opiskelijoita, jolloin tutkimustuloksia ei voida suoraan yleistää tähän joukkoon. Tutkittavamme eivät olleet satunnaistettuja, vaan interventioon hakeutumisessa oli havaittavissa valikoituvuutta. Esimerkiksi miehiä oli aineistossamme vain murto-osa naisopiskelijoiden määrästä, ja he olivat keskimäärin uupuneempia kuin muissa tutkimuksissa (esim. Kuittinen, 2022). Kaikki tutkittavat olivat myös Tampereen yliopiston opiskelijoita, joten tutkimuksen tuloksia ei ainakaan suoraan voida yleistää muihin oppilaitoksiin. Vaikka vastaajia oli kokonaisuudessaan melko paljon, tiettyjen opiskelijaryhmien, kuten muunsukupuolisten ja jatko-opiskelijoiden vastauksia oli hyvin vähän, ja heidät täytyi jättää pois tarkasteluista. Tämä heikensi tulosten yleistettävyyttä ja kokonaisvaltaisuutta.

Tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa on myös huomioitava, että aineisto on kerätty aikana, jolloin koronapandemian aiheuttamat ylimääräiset kuormitustekijät ovat olleet läsnä jo useamman

vuoden ajan, mikä on osaltaan voinut vaikuttaa myös tutkittavien kokemuksiin uupumuksesta eikä tuloksia voida pätevästi yleistää koronapandemian ulkopuoliseen aikaan.

4.4 Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimustarpeet

Tämä tutkimus tarjoaa uutta näkökulmaa taustatekijöiden, kuten sukupuolen, iän, opintojen vaiheen ja tiedekunnan vaikutuksista opiskelu-uupumuksen kokemuksiin ja ilmenemiseen yliopisto-opiskelijoilla sekä HOT-pohjaisten interventioiden vaikuttavuuteen opiskelu-uupumuksen lievittäjänä. Saatuja tuloksia on mahdollista hyödyntää riskiryhmien tehokkaammassa paikantamisessa ja interventioiden kohdentamisessa. Esimerkiksi Yhteiskuntatieteiden sekä Informaatioteknologian ja viestinnän opiskelijoiden havaittiin olevan kohonneessa uupumusriskissä, mutta OK:n interventio myös vaikutti heihin erityisen merkitsevästi. Vaikka tämän tutkimuksen tulokset eivät ole laajasti yleistettävissä, ne tarjoavat osviittaa siitä, että monilla taustatekijöillä on vaikutusta opiskelu-uupumuksen kokemuksiin ja interventioiden vaikuttavuus opiskelu-uupumuksen lievittäjänä voi olla erilaista erilaisissa tilanteissa olevilla opiskelijoilla.

Sukupuolta tarkasteltaessa on kiinnostavaa, että naisia osallistui interventioon moninkertainen määrä miehiin verrattuna. Lisäksi interventioon osallistuneet miesopiskelijat olivat keskimääräistä uupuneempia. Tämä herättää kysymyksen siitä, miten miesten osallistumista voitaisiin mahdollisesti lisätä ja aikaistaa siten, että interventio kohdistuisi ennaltaehkäisevästi myös heihin, joilla uupumusoireet ovat lieviä. Tulevissa tutkimuksissa olisi mielekästä tutkia opiskelu-uupumuksen ilmenemistä naisten ja miesten lisäksi myös muunsukupuolisilla, joiden määrä tässä aineistossa oli valitettavasti niin pieni, että heidät oli jätettävä pois sukupuolta koskevista analyyseistä. Muunsukupuolisuuteen liittyy paljon yhteiskunnallisia kuormitustekijöitä, ja sen on aiemmissa tutkimuksissa havaittu olevan yhteydessä korkeampaan opiskelu-uupumukseen (Rannikko, 2022). Olisi siis mielekästä tarkastella muunsukupuolisten kokemaa opiskelu-uupumusta ja interventioiden vaikuttavuutta riittävän suurella aineistolla.

Koska nuoremmat opiskelijat olivat vanhempia opiskelijaryhmiä uupuneempia, jatkossa olisi kiinnostavaa tutkia, mitkä ikä- tai elämänvaiheeseen liittyvät tekijät voivat lisätä tai vähentää opiskelijoiden uupumusriskiä. Sama pätee tutkintotasoon, eli olisi mielenkiintoista tarkastella, onko kandi- tai maisterivaiheen opinnoissa erityisiä voimavaroja tai vaatimuksia opiskelun imun tai uupumuksen näkökulmasta. Olisi myös hyödyllistä tutkia eroja opiskelu-uupumuksessa eri koulutusalojen välillä. Tiedekunnat ovat mahdollisesti liian laajoja ja monimuotoisia kokonaisuuksia

uupumuserojen havaitsemiseksi, mutta tarkempi tutkimus koulutusalojen välillä vaatisi laajempaa aineistoa.

Tuloksistamme voidaan havaita, että alkutilanteen opiskelu-uupumuksen määrä tai interventioon osallistuvan opiskelijan koulutusala saattaa olla yhteydessä siihen, kuinka vaikuttava itsenäisesti toteutettava verkkointerventio on. Tulevissa tutkimuksissa olisi tarpeen tutkia, onko alkutilanteen opiskelu-uupumuksella todellista merkitystä intervention vaikuttavuuteen, vai selittääkö tuloksiamme enemmänkin juuri kyseinen ikäryhmä, joilla tämä ero vaikuttavuudessa havaittiin. Vaikuttavuuden erojen johdosta eri tiedekunnissa olisi mielekästä tutkia, millä tarkoilla opiskelualoilla vaikuttavuudessa on eroja ja mitkä tekijät tietyillä aloilla ennustavat tietynlaista intervention tulosta. Tutkimalla alkutilanteen ja tiedekunnan tai opiskelualan vaikutusta vaikuttavuuteen, interventiota pystyttäisiin kohdentamaan juuri oikeille henkilöille siinä vaiheessa, kun he hyötyvät siitä kaikista eniten.

LÄHTEET

Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*, *22*(3), 309–328. https://doi.org/10.1108/02683940710733115

Ben-Shachar, M. S., Lüdecke, D., Makowski, D. (2020). Effectsize: estimation of effect size indices and standardized parameters. *Journal of Open Source Software*, *5*(56), 2815–. https://doi.org/10.21105/joss.02815

Burleson, S., Thomas, L., & DeBoor, S. (2023). Effective interventions for nursing student burnout: a scoping review. *Nurse Educator,* *48*(3), e85–e89. https://doi.org/10.1097/NNE.0000000000001348

Fox, J., & Weisberg, S. (2019). *An R Companion to Applied Regression* (3. painos). Sage. https://www.john-fox.ca/Companion/

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

Hietala, I. & Mätäsaho, A. (2023). Arvojen mukaisen elämän yhteys opiskelu-uupumukseen Opiskelijan Kompassi –verkko-ohjelmassa [Kandidaatintutkielma, Tampereen yliopisto]. *Trepo*. https://trepo.tuni.fi/handle/10024/148853

Kelson, J., Rollin, A., Ridout, B., & Campbell, A. (2019). Internet-delivered acceptance and commitment therapy for anxiety treatment: systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, *21*(1), e12530–. https://doi.org/10.2196/12530

Kuittinen, M. (2022). Korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumus ja persoonallisuuden piirteet sen selittäjinä [Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto]. *Trepo*. https://trepo.tuni.fi/handle/10024/138832

Kunttu, K., Pesonen, T., & Saari, J. (2017). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. *Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö.* https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf

Lappalainen, R., Kade, K., Niemi, A., Räsänen, P. (2015). Hyväksymis- ja omistautumisterapiapohjainen verkkointerventio opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen: Opiskelijan Kompassi –ohjelman vaikuttavuus, syyt osallistua, toiveet ja kokemukset. *Käyttäytymisanalyysi ja -terapia*, *4*, 11–28.

Lenth, R. (2024). *Emmeans: estimated marginal means, aka least-squared means.* R-paketin versio 1.10.4. https://CRAN.R-project.org/package=emmeans

Madigan, D. J., Kim, L. E., & Glandorf, H. L. (2024). Interventions to reduce burnout in students: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, *39*(2), 931–957. https://doi.org/10.1007/s10212-023-00731-3

March-Amengual, J.-M., Badii, I. C., Casas-Baroy, J.-C., Altarriba, C., Company, A. C., Pujol-Farriols, R., Baños, J.-E., Galbany-Estragués, P., & Cayuela, A. C. (2022). Psychological distress, burnout, and academic performance in first year college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(6), 3356–. https://doi.org/10.3390/ijerph19063356

Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., & Kilpeläinen, H, & Lundqvist, A. (2022). KOTT 2021 -tutkimuksen perustulokset 2021. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*. https://www.terveytemme.fi/kott/index.html

Pomerantz, E. M., Altermatt, E. R., & Saxon, J. L. (2002). Making the grade but feeling distressed: gender differences in academic performance and internal distress. *Journal of Educational Psychology*, *94*(2), 396–404. https://doi.org/10.1037/0022-0663.94.2.396

Rannikko, I.-R. (2022). Opiskelu-uupumusta voimavaroista huolimatta: yliopisto-opiskelijoiden uupumuksen yleisyys, ilmeneminen ja yhteydet voimavaroihin [Pro gradu -tutkielma, Turun yliopisto]. *UTUPub*. https://www.utupub.fi/handle/10024/173092

Revelle, W. (2022) Psych: Procedures for personality and psychological research. R-paketin versio 2.2.9. https://CRAN.R-project.org/package=psych

Räihä, K., Asikainen, H., & Katajavuori, N. (2024). Changes in university students' behaviour and study burnout risk during ACT-based online course intervention: a mixed methods study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *34*, 100845–. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100845

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

Salmela-Aro, K. (2009). Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. *Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö*.

Salmela-Aro, K. (2016). Dark and bright sides of thriving – school burnout and engagement in the Finnish context. *European Journal of Developmental Psychology*, *14*(3), 337–349. https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1207517

Salmela-Aro, K. (2021). Opiskeluinto ja -uupumus. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, S, Kosola, N. Seilo, T. Väyrynen, & R. Aalto-Setälä (toim.), *Opiskeluterveys*. Duodecim Oppiportti. https://www.oppiportti.fi/op/ote00133/do

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009a). School burnout inventory (SBI): reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, *25*(1), 48–57. https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48

Salmela-Aro, K., Savolainen, H. & Holopainen, L. (2009b). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *J Youth Adolescence, 38*(10), 1316–1327. https://doi.org/10.1007/s10964-008-9334-3

Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research*, *7*, 21–28. https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001

Schaufeli, W. B. (2017). Applying the job demands-resources model: a 'how to' guide to measuring and tackling work engagement and burnout. *Organizational Dynamics, 46*(2)*,* 120–132. https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2017.04.008

Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., Gleeson, H., Sow, K., Hind, D., & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: a systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, *287*, 282–292. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054

Tampereen yliopisto. (5.3.2021). *Opiskelijan Kompassi – hyvinvointi- ja elämäntaito-ohjelma.* Tampereen korkeakouluyhteisö. https://www.tuni.fi/fi/opiskelijan-opas/kasikirja/uni/opiskelun-ja-hyvinvoinnin-tuki/opiskelun-ja-hyvinvoinnin-tukimuodot/opiskelijan-kompassi-hyvinvointi-ja-elamantaito-ohjelma

Tampereen yliopisto. (4.10.2022). *Opiskelijan kompassi -verkko-ohjelman suorittaminen lisää hyvinvointia ja vähentää opiskelu-uupumusta, ahdistusta ja stressiä.* Tampereen korkeakouluyhteisö. Intranet. https://intra.tuni.fi/fi/content/news/42207

Thompson, E. M., Destree, L., Albertella, L., & Fontenelle, L. F. (2021). Internet-based acceptance and commitment therapy: a transdiagnostic systematic review and meta-analysis for mental health outcomes. *Behavior Therapy*, *52*(2), 492–507. https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.07.002

Towey-Swift, K. D., Lauvrud, C., & Whittington, R. (2023). Acceptance and commitment therapy (ACT) for professional staff burnout: a systematic review and narrative synthesis of controlled trials. *Journal of Mental Health*, *32*(2), 452–464. https://doi.org/10.1080/09638237.2021.2022628

Tuominen-Soini, H. & Salmela-Aro, K. (2014). Schoolwork engagement and burnout among Finnish high school students and young adults: profiles, progressions, and educational outcomes. *Developmental Psychology, 50*(3), 649-662. https://doi.org/10.1037/a0033898

Uusitalo-Arola, L., Tuisku, K., & Rossi, H. (18.8.2022). *Työuupumus (burnout)*. Duodecim Terveyskirjasto. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681

Wickham, H. (2016). *Ggplot2: elegant graphics for data analysis* (2. painos). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24277-4

Wickham, H., François, R., Henry, L., Müller, K. & Vaughan, D. (2023). *Dplyr: a grammar of data manipulation*. R-paketin versio 1.1.4. https://CRAN.R-project.org/package=dplyr

Wickham, H., Miller, E. & Smith, D. (2022). *Haven: import and export 'SPSS', 'Stata' and 'SAS' files*. R-paketin versio 2.5.1. https://CRAN.R-project.org/package=haven

Yogeswaran, V., & El Morr, C. (2021). Effectiveness of online mindfulness interventions on medical students' mental health: a systematic review. *BMC Public Health*, *21*(1), 2293–. https://doi.org/10.1186/s12889-021-12341-z

Zhao, C., Wampold, B. E., Ren, Z., Zhang, L., & Jiang, G. (2022). The efficacy and optimal matching of an Internet-based acceptance and commitment therapy intervention for depressive symptoms among university students: a randomized controlled trial in China. *Journal of Clinical Psychology*, *78*(7), 1354–1375. https://doi.org/10.1002/jclp.23329