

Iida Hietala ja Aada Mätäsaho

**ARVOJEN MUKAISEN ELÄMÄN YHTEYS
OPIKELU-UUPUMUKSEEN OPIKELIJAN
KOMPASSIN VERKKO-OHJELMASSA**

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Kandidaatintutkielma

Toukokuu 2023

TIIVISTELMÄ

Iida Hietala ja Aada Mätäsaho: Arvojen mukaisen elämän yhteys opiskelu-uupumukseen Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelmassa
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Psykologia
Toukokuu 2023

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin yliopisto-opiskelijoiden arvojen mukaisen elämän yhteyttä opiskelu-uupumuksen oireisiin. Opiskelu-uupumus on lisääntynyt opiskelijoiden keskuudessa runsaasti, ja sen lievittäminen on tärkeää niin yksilöiden kuin yhteiskunnankin kannalta. Opiskelu-uupumus muodostuu uupumusasteisen väsymyksen, kyynisyyden sekä epäpätevyyden kokemuksen oireulottuvuuksista. Sen oireita voidaan lievittää esimerkiksi hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT) pohjautuvilla interventioilla, kuten Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelmalla. HOT-pohjaisten interventioiden keskeinen osa on arvojen mukainen elämä, jota lisätään arvotyöskentelyn avulla. Tässä tutkimuksessa selvitettiin, ennustaako Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelman aikana tapahtunut muutos arvojen mukaisessa elämässä muutosta opiskelu-uupumuksen oireissa kokonaisuudessaan sekä eri oireulottuvuuksien osalta.

Tutkimus oli osa Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelman tutkimushanketta. Aineisto kerättiin Tampereen yliopiston opiskelijoilta, jotka osallistuivat verkko-ohjelmaan pohjautuvalle opintojaksolle vuosina 2021–2022 ja suorittivat sen itsenäisesti. Aineisto koostui tutkittavien hyvinvointikyselyistä, jotka he täyttivät verkko-ohjelman alussa ja lopussa. Kyselyistä hyödynnettiin taustatietojen lisäksi opiskelu-uupumusmittarin (Study Burnout Inventory, SBI-9) sekä arvojen mukaisen elämän mittarin (Engaged Living Scale, ELS) tuloksia. Tutkimukseen osallistui 345 18–58-vuotiasta opiskelijaa eri vuosikursseilta ja tiedekunnista.

Tulokset osoittivat, että opiskelu-uupumuksen oireet vähenivät ja arvojen mukainen elämä lisääntyi Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelman käytön aikana. Arvojen mukaisen elämän lisääntyminen ennusti opiskelu-uupumuksen oireiden vähenemistä kokonaisuudessaan sekä kyynisyyden ja epäpätevyyden kokemuksen, mutta ei uupumusasteisen väsymyksen osalta. Tutkimus tarjosi uutta tietoa arvojen mukaisen elämän ja opiskelu-uupumuksen välisestä yhteydestä, jota on tutkittu aiemmin vähäisesti. Tuloksia voidaan soveltaa käytännössä opiskelu-uupumuksen oireiden lievittämisessä sekä erityisesti itsenäisten verkkointerventioiden suunnittelussa. Jatkossa olisi tärkeää selvittää tarkemmin arvotyöskentelyn ja opiskelu-uupumuksen eri oireulottuvuuksien välistä ennustavaa yhteyttä sekä muiden HOT-interventioiden osien yhteyttä opiskelu-uupumusoireiden muutokseen.

Avainsanat: Opiskelu-uupumus, hyväksymis- ja omistautumisterapia, arvojen mukainen elämä, arvotyöskentely, Opiskelijan Kompassi

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	1
1.1 Opiskelu-uupumus.....	2
1.2 Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) ja arvojen mukainen elämä.....	4
1.3 HOT-pohjaisten interventioiden ja arvojen mukaisen elämän yhteydet opiskelu-uupumukseen...	7
1.4 Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelma.....	8
1.5 Tutkimuskysymys ja hypoteesi.....	9
2. MENETELMÄT	10
2.1 Tutkittavat ja tutkimusaineisto	10
2.2 Tutkimuksen mittarit ja muuttujat	11
2.3 Aineiston analysointi ja tilastolliset menetelmät	12
3. TULOKSET.....	13
3.1 Kuvailevat tulokset	13
3.2 Arvojen mukaisen elämän muutoksen yhteys opiskelu-uupumuksen oireiden muutokseen.....	15
4. POHDINTA	16
4.1 Muutokset opiskelu-uupumuksen oireissa Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelman aikana.....	17
4.2 Arvojen mukaisen elämän lisääntymisen yhteys opiskelu-uupumuksen oireiden vähenemiseen	17
4.3 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset.....	20
4.4 Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimustarpeet.....	21
LÄHTEET.....	23

1. JOHDANTO

Opiskelu-uupumus on maailmanlaajuinen ongelma (Rahmatpour ym., 2019), joka on yleistynyt viime vuosina myös suomalaisilla korkeakouluopiskelijoilla (Kunttu ym., 2017; Parikka ym., 2022). Opiskelu-uupumus määritellään opiskelun kuormittavuudesta johtuvana uupumusasteisena väsymyksenä, kyynisyytenä sekä epäpätevyyden kokemuksena (Salmela-Aro, Kiuru ym., 2009). Se syntyy yksilön voimavarojen ja yksilöön kohdistuvien vaatimusten epätasapainosta, minkä vuoksi kaikki eivät uuvu samalla tavoin saman kuormituksen alla (Demerouti ym., 2001). Opiskelu-uupumus vaikuttaa monin tavoin kielteisesti hyvinvointiin aiheuttaen muun muassa masennusta (Salmela-Aro, Savolainen ym., 2009; Salmela-Aro & Upadyaya, 2014). Tämän vuoksi sen ennaltaehkäisy sekä oireiden lievittäminen ja sitä kautta hyvinvoinnin lisääminen on tärkeää niin yksilön kuin yhteiskunnankin tasolla (Salmela-Aro & Read, 2017). Tässä tutkimuksessa keskitymme jo ilmenneiden opiskelu-uupumuksen oireiden lievittämiseen yksilötasolla.

Opiskelu-uupumuksen oireita voidaan pyrkiä lievittämään muun muassa hyväksymis- ja omistautumisterapialla (HOT). HOT on yksi kognitiivisen käyttäytymisterapian suuntauksista, jossa arvotyöskentely ja arvojen mukainen elämä ovat keskeisessä roolissa (Hayes, 2004; Hayes ym., 2006). Tässä suuntauksessa arvoilla viitataan yksilölle tärkeisiin ja hänen toimintaansa ohjaaviin kaavoihin, joita hän arvotyöskentelyllä rakentaa ja kehittää aktiivisesti, kun taas arvojen mukaisella elämällä viitataan yksilön arjessa ilmenevään yhteyteen hänen arvoihinsa (Wilson ym., 2010). Tutkimusten mukaan HOT-pohjaiset interventiot parantavat osallistujien hyvinvointia muun muassa lisäämällä arvojen mukaista elämää (Firestone ym., 2019; Viskovich & Pakenham, 2018) ja vähentämällä uupumusta (Lloyd ym., 2013; Towey-Swift ym., 2022). Viime vuosina onkin kehitetty HOT-pohjaisia interventioita, kuten Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelma, joilla voidaan vaikuttaa myönteisesti opiskelijoiden hyvinvointiin ja muun muassa vähentää opiskelu-uupumusta (R. Lappalainen ym., 2015; Tampereen yliopisto, 2022). Toistaiseksi tiedetään kuitenkin vasta vähän niistä mekanismeista, joiden avulla HOT-pohjaiset interventiot lisäävät hyvinvointia ja vähentävät opiskelu-uupumusta. Tämän tutkimuksen tarkoituksena onkin tarkastella arvotyöskentelyn ja arvojen mukaisen elämän yhteyksiä opiskelu-uupumukseen HOT:n viitekehyksessä. Selvitämme, onko Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelman myötä tapahtuva muutos kohti omien arvojen mukaista elämää yhteydessä opiskelu-uupumuksen oireiden vähenemiseen.

1.1 Opiskelu-uupumus

Perinteisesti uupumusta on pidetty työhön liittyvänä ilmiönä (Maslach ym., 2001). Koska opiskelukyky on kuitenkin rinnastettavissa työkykyyn (Kunttu & Huttunen, 2009), on työuupumuksen käsite sovellettavissa myös opiskelukontekstiin (Kiuru ym., 2008; Salmela-Aro, Kiuru ym., 2009; Salmela-Aro & Read, 2017). Maslachin ja kollegoiden (2001) kehittämään työuupumuksen määritelmään perustuen opiskelu-uupumuksella tarkoitetaan työn kuormittavuuden sijaan opiskelun kuormittavuudesta aiheutuvaa uupumusasteista väsymystä. Tämän keskeisimmän oireulottuvuuden (Schaufeli & Taris, 2005) lisäksi uupumus ilmenee kyynisenä eli välinpitämättömänä opiskeluasenteena sekä epäpätevyiden eli riittämättömyyden kokemuksina (Salmela-Aro, 2009; Salmela-Aro, Kiuru ym., 2009). Salmela-Aron, Kiurun ja muiden (2009) mukaan uupumusasteinen väsymys on jatkuvaa kuormittuneisuuden tunnetta ja kokemusta liiallisesta työmäärästä. Kyyninen eli välinpitämätön opiskeluasenne näyttäytyy mielenkiinnottomana ja etäisenä suhtautumisena opiskeluun ja kertoo siitä, ettei opiskelua pidetä merkityksellisenä. Epäpätevyiden eli riittämättömyyden kokemus näkyy puolestaan sekä vähäisempänä tunteena omasta arvosta ja kyvykkyydestä että heikompana opintosuoriutumisenä. Oireiden voidaan nähdä etenevän jatkumona uupumusasteisesta väsymyksestä kyynisyyteen ja siitä epäpätevyiden kokemuksiin (Salmela-Aro, 2009).

Opiskelu-uupumuksen käsitteellä on päällekkäisyyttä muun muassa stressin, ahdistuneisuuden ja väsymyksen kanssa, mutta sen on kuitenkin todettu olevan näistä erillinen, nimenomaan opiskelukontekstiin liittyvä ilmiö (Salmela-Aro, Kiuru ym., 2009). Bakkerin ja Demeroutin (2007) kehittämän Työn vaatimusten ja voimavarojen eli JD-R-mallin (engl. *Job Demands-Resources Model*) mukaan opiskelu-uupumuksen kokemus syntyy epätasapainosta vaatimusten eli esimerkiksi kuormitusta aiheuttavien ponnistelujen ja voimavarojen eli esimerkiksi henkilökohtaisen kasvun välillä (Demerouti ym., 2001). Työuupumuksen tutkimusta soveltaen kyse ei siis ole opiskelijan epäonnistumisesta, vaan liian vaativista olosuhteista opiskelijan voimavaroihin nähden (Leiter & Maslach, 2019).

Opiskelu-uupumus on yleistynyt suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa pitkällä aikavälillä ja erityisen voimakkaasti koronapandemian seurauksena. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimusten (KOTT) mukaan vuodesta 2012 vuoteen 2016 suomalaisten yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden uupumusriski kasvoi 9,5 prosentista 11,5 prosenttiin (Kunttu ym., 2017). Koronapandemian aikana tehdyn vuoden 2021

tutkimuksen mukaan kuluneen kuukauden aikana opiskelu-uupumusta koki jopa noin 42 prosenttia vastaajista (Parikka ym., 2022). Opiskelu-uupuneiden osuuden havaittiin nousseen koronapandemian aikana Tampereen korkeakouluyhteisössä (Toivonen & Mäkikangas, 2022), ja samansuuntaista kehitystä on havaittu myös muualla Suomessa (Kunttu ym., 2021; Salmela-Aro ym., 2022). Opiskelu-uupumus on paitsi kansallinen myös globaali ongelma (Rahmatpour ym., 2019), mutta toistaiseksi ei ole tehty kattavaa arviota sen maailmanlaajuisesta yleisyydestä.

Opiskeluhyvinvoinnin kokonaisuuden kontekstissa opiskelu-uupumus kuvaa opiskeluhyvinvoinnin negatiivista ääripäätä, kun taas vastakkaisena, positiivisena ääripäänä on opiskelun imun kokemus (Salmela-Aro & Read, 2017). Työn imun määritelmää soveltaen opiskelun imulla tarkoitetaan opiskeluun liittyvää positiivista, energistä ja tyydyttävää mielentilaa, jossa opiskelija kokee opinnoissaan tarmokkuuden, omistautumisen ja uppoutumisen tunteita (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014; Schaufeli ym., 2002). Opiskelu-uupumus ja opiskelun imu eivät kuitenkaan aina ilmene toisistaan irrallisina, vaan voivat esiintyä myös päällekkäin. Tämä on havaittu tutkimuksissa, joissa on etsitty erilaisia opiskeluhyvinvointia edustavia ryhmiä (Salmela-Aro & Read, 2017). Esimerkiksi Tampereen yliopiston opiskelijoiden joukosta Toivonen ja Mäkikangas (2022) tunnistivat opiskelun imuisten (38 %), imua ja uupumusasteista väsymystä kokevien (36 %) ja uupumusasteisesti väsyneiden (26 %) opiskelijoiden ryhmät. Imun ja uupumuksen päällekkäisyys voi ilmetä esimerkiksi opiskelijan innostuneisuutena kursseihin panostamisessa, mutta samaan aikaan suurina kuormittuneisuuden ja riittämättömyyden tunteina (Salmela-Aro, 2021).

Opiskelu-uupumuksen ilmenemiseen vaikuttavat lukuisat taustatekijät, kuten ikä, sukupuoli, opiskeluvuosi, opiskeluala, ajalliset trendit ja opiskeluiden aikainen työnteko. Opiskelu-uupumus vähenee iän myötä, vaikka sen onkin havaittu olevan melko pysyvä ilmiö (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014). Parikan ja muiden (2022) tutkimuksessa opiskelu-uupumusta havaittiin vähemmän yli 30-vuotiailla korkeakouluopiskelijoilla, mikä tukee Salmela-Aron ja Upadyayan (2014) tulosta. Tavallista korkeampaan opiskelu-uupumuksen riskiin ovat yhteydessä naissukupuoli (Kunttu ym., 2017; Parikka ym., 2022; Salmela-Aro & Read, 2017) ja mahdollisesti erityisesti ei-binäärinen sukupuoli (Rannikko, 2022) sekä opintojen pitkä kesto (Dyrbye ym., 2006; Salmela-Aro & Read, 2017). Toisaalta myös lukuvuoden vaiheella voi olla merkitystä: Toivosen ja Mäkikankaan (2022) tutkimuksen mukaan opiskelun imun kokemukset lisääntyivät kesää kohti siirryttäessä ja uupumusasteisen väsymyksen kokemukset puolestaan syksyä kohden. Yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden välillä ei ole viime vuosina havaittu suurta eroa uupumuksen määrässä (Kunttu ym., 2017; Parikka ym., 2022). Tutkimusten mukaan työnteon vaikutus opiskelu-

uupumukseen vaihtelee (Kovanen, 2015; Keskitalo, 2016). Todennäköisesti tämä johtuu siitä, että työntekoon voi liittyä sekä voimavara- että vaatimustekijöitä.

Erilaiset yksilöön sekä ympäristöön liittyvät vaatimukset ja voimavarat vaikuttavat opiskelu-uupumuksen kehittymiseen. Opiskelu-uupumukselle altistavia henkilökohtaisia vaatimustekijöitä ovat muun muassa perfektionismi (Tuominen ym., 2022), altruistinen motivaatio (Seperak-Viera ym., 2021), heikko itsesäätely (Räisänen ym., 2020) ja tietyt persoonallisuuspiirteet (Kuittinen, 2022). Ympäristöön liittyvinä vaatimustekijöinä opiskelu-uupumukselle altistavat esimerkiksi liian vähän tukea tarjoavat etäopiskelujärjestelyt (Salmela-Aro ym., 2022). Kun vaatimukset ovat liiallisia, yksilössä käynnistyy energiaa vievä prosessi, joka voi johtaa opiskelu-uupumukseen (Demerouti ym., 2001; Salmela-Aro & Read, 2017). Uupumukselta suojaavia henkilökohtaisia voimavaratekijöitä ovat esimerkiksi yhteisöllisyys, pystyvyysusko (Toivonen & Mäkikangas, 2022) ja itsesäätelytaidot (Räisänen ym., 2020). Koska opiskelu-uupumus syntyy vaatimusten ja voimavarojen epäsuhdasta (Bakker & Demerouti, 2007), voimavarojen lisääminen voi johtaa motivoivaan prosessiin (Demerouti ym., 2001). Tämä voi vähentää opiskelu-uupumuksen oireita (Salmela-Aro, 2021; Salmela-Aro & Read, 2017) ja lisätä opiskelun imua (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014).

Opiskelu-uupumus voi johtaa pahoinvointiin myös yleisen hyvinvoinnin puolella (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014). Pitkittyessään se voi esimerkiksi aiheuttaa masennusta (Salmela-Aro, Savolainen, ym., 2009) ja altistaa myöhemmälle työuupumukselle (Robins ym., 2018). Tämän vuoksi niin yksilön kuin yhteiskunnan kannalta on tärkeää keskittyä opiskelu-uupumuksen oireiden lievittämiseen ja opiskeluhyvinvoinnin tukemiseen. Tässä tutkimuksessa perehdymme henkilökohtaisten voimavarojen tukemiseen hyväksymis- ja omistautumisterapian interventioilla sekä erityisesti opiskelu-uupumuksen oireiden vähentämiseen arvojen mukaisen elämän lisäämisen eli arvotyöskentelyn avulla.

1.2 Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) ja arvojen mukainen elämä

Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) on kognitiivisen käyttäytymisterapian uusi, kolmannen aallon suuntaus (Hayes, 2004; Hayes ym., 2006). Se pohjautuu käyttäytymistä tarkastelevaan käyttäytymisanalyysiin sekä kieltä ja kognitiota tarkastelevaan suhdekehysteoriaan. Niiden taustalla on funktionaalisen kontekstualismin filosofinen viitekehys, joka korostaa, että psykologiset tapahtumat tapahtuvat yksilöllisessä kontekstissa, ja niillä on jokin merkitys. HOT:ssa psykologista

joustamattomuutta pidetään keskeisenä psykopatologian osana, kun taas psykologista joustavuutta pidetään keskeisenä muutoksen osana. Tavoitteena onkin lisätä psykologista joustavuutta sekä sen myötä hyväksyä omat tunteet ja ajattelu sellaisina kuin ne ovat ja elää omien arvojen mukaista elämää. Tavoitteisiin pyritään muutosprosesseilla, jotka kohdistuvat muun muassa hyväksyntään, läsnäoloon, arvoihin sekä omistautuneeseen toimintaan.

HOT-pohjaisten interventioiden on todettu olevan monin tavoin positiivisesti yhteydessä osallistujien hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Esimerkiksi Hayesin ja kollegoiden (2006) katsauksessa, joka sisälsi 32 tutkimusta ja lähes 7000 osallistujaa, HOT-perustaiset interventiot liittyivät vähäisempään psykopatologiaan, kuten masentuneisuuteen, ahdistuneisuuteen ja posttraumaattisiin oireisiin. Ne liittyivät myös vähäisempään stressiin, negatiiviseen affektiivisuuteen ja päihteiden käyttöön. Lisäksi interventiot olivat yhteydessä muun muassa parempaan työssä suoriutumiseen ja kroonisen kivun kanssa pärjäämiseen sekä kivunsietokykyyn. Myöhemmin HOT-pohjaiset interventiot on yhdistetty myös muun muassa fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen (Pears & Sutton, 2021).

Henkilökohtaiset arvot, arvotyöskentely ja arvojen mukainen elämä ovat keskeisiä HOT:n osia (Hayes, 2004; Hayes ym., 2006). Arvot on määritelty psykologiassa monin tavoin, mutta perinteisesti ne on kuvattu ihmisille tärkeinä, laajoina ja ohjaavina elämäntavoitteina (Kluckhohn, 1951; Rokeach, 1973; Schwartz, 1992). Tässä tutkielmassa tarkastelemme kuitenkin arvoja nimenomaan HOT-interventioiden näkökulmasta. Wilsonin ja kollegoiden (2010) mukaan HOT:ssa arvot määritellään sanallisesti ja aktiivisesti rakennettuina, dynaamisina ja kehittyvinä jatkuvina toimintakaavoina, jotka valitaan vapaasti ja jotka vahvistavat jotakin toimintaa. Arvotyöskentely viittaa HOT:ssa arvojen kirkastamiseen ja niiden mukaisen elämän edistämiseen, kun taas arvojen mukainen elämä viittaa siihen, kuinka paljon yksilö arkielämässään on yhteydessä arvoihinsa. Arvostettuja elämänalueita voivat olla muun muassa ihmissuhteet, työ, koulutus, harrastukset, hengellisyys, kansalaisuus sekä itsestään fyysisesti huolehtiminen.

Lukuisat eri tekijät ovat yhteydessä arvojen mukaiseen elämään. Esimerkiksi Finkelstein-Foxin ja muiden (2020) tutkimuksessa tietoisuustaitojen, elämän merkityksen sekä psykologisen joustavuuden todettiin olevan myönteisesti yhteydessä arvojen mukaiseen elämään. Sen sijaan koettujen stressaavien tapahtumien vaihtelun eli yksilön tavanomaiseen tasoon nähden tavallista suuremman tai pienemmän määrän todettiin liittyvän kielteisesti arvojen mukaiseen elämään. Tietoisuustaitojen on todettu olevan positiivisesti yhteydessä arvojen mukaiseen elämään niin suoraan (Sünbül & Malkoç, 2018) kuin epäsuorasti autenttisuuden kokemuksen välityksellä (Çekici, 2019). Pavlacin ja kollegoiden (2021) mukaan arvojen mukaista elämää ennustaa myönteisesti

elämän merkityksellisyys ja kielteisesti puolestaan yksilön taipumus välttää sisäisiä kokemuksia ja tunteita. Cabreran ja muiden (2021) väkivallan uhreihin kohdistuneen tutkimuksen mukaan itsemyötätunnon puute voi vähentää arvojen mukaista elämää. Arvojen mukainen eläminen voi puolestaan lisääntyä kognitiivisen käyttäytymisterapian aikana, vaikka sitä ei edes sanallisesti tavoiteltaisi (Hoyer ym., 2020).

HOT:ssa asiakkaan arvojen määrittely nähdään tärkeänä vaiheena, jonka jälkeen asetetaan näiden arvojen mukaiseen elämään johtavia tavoitteita ja määritellään tavoitteiden saavuttamista edistäviä käyttäytymismalleja (Hayes, 2004; Hayes ym., 2006). Wilsonin ja Murrellin (2004) mukaan arvotyöskentely vaatii sitoutumista. Esimerkiksi Viskovichin ja kollegoiden (2021) tutkimuksessa HOT-pohjaiseen interventioon osallistuvat yliopisto-opiskelijat olivatkin vahvasti sitoutuneet arvoihinsa ja niiden mukaisen toiminnan harjoitteluun. Arvojen mukaisen elämän on todettu lisääntyvän HOT-perustaisten interventioiden myötä esimerkiksi yliopisto-opiskelijoilla (Eustis ym., 2018; Firestone ym., 2019; Viskovich & Pakenham, 2018, 2020). Levinin ja muiden (2014) tutkimuksessa HOT-pohjainen ohjelma lisäsi nimenomaan opiskelijoiden koulutukseen liittyvien arvojen mukaista elämistä. Lisäksi Levinin ja kollegoiden (2017) tutkimuksessa HOT-perustainen interventio vähensi yliopisto-opiskelijoiden kokemia esteitä arvojen mukaiselle elämiselle.

Arvojen mukainen elämä on monella tapaa yhteydessä hyvinvointiin. Wilsonin ja muiden (2010) tutkimuksessa arvojen mukainen elämä oli kielteisesti yhteydessä yleiseen patologiaan, masennukseen, ihmissuhdevaikeuksiin, negatiiviseen psykososiaaliseen ympäristöön, vihamieliseen asenteeseen, hoidollisiin vaikeuksiin, somatisaatioon ja ahdistukseen. Myönteisesti arvojen mukainen elämä oli puolestaan yhteydessä elinvoimaisuuteen, mielenterveyteen, toimintaan emotionaalisista tai fyysisistä ongelmista huolimatta sekä sosiaaliseen toimintaan. Arvojen mukainen elämä liittyy myös yksilön kukoistamiseen (Sünbül & Malkoç, 2018), elämäntyytyväisyyteen (Çekici ym., 2019), resilienssiin (Ceary ym., 2019) sekä responsiivisuuteen päivittäisiä palkintoja kohtaan (Fields ym., 2022). Lisäksi arvojen mukainen elämä on liitetty rasismiin liittyvästä stressistä selviytymiseen (Martinez ym., 2022), traumaattisen aivovamman jälkeisiin toiminnallisiin ja psykososiaalisiin tuloksiin (Pais ym., 2019) sekä mielenterveyshäiriöstä toipumiseen (Mak ym., 2021).

1.3 HOT-pohjaisten interventioiden ja arvojen mukaisen elämän yhteydet opiskelu-uupumukseen

Tutkimusten mukaan HOT-pohjaiset interventiot voivat vähentää uupumusta, joskin opiskelu-uupumusta koskeva tutkimus on ollut toistaiseksi vähäistä. Lloydin ja kollegoiden (2013) tutkimuksessa HOT-perustainen interventio vähensi merkittävästi asiakkaita kohtaavien työntekijöiden emotionaalista uupumusta. HOT-pohjaisten interventioiden on myös todettu vähentävän avioliittoon liittyvää uupumusta (Moghim ym., 2022; Showani ym., 2016). Lisäksi Towey-Swifftin ja muiden (2022) katsausartikkelin mukaan HOT-perustaiset interventiot vähensivät uupumusta suurimmassa osassa tarkastelluista tutkimuksista, jotka kohdistuivat lukuisiin eri ammattiryhmiin. HOT-pohjaisten interventioiden onkin todettu vähentävän uupumusta esimerkiksi dementian kanssa työskentelevillä hoitajilla (Montaner ym., 2022), päihteiden väärinkäytön kanssa työskentelevillä konsulteilla (Hayes ym., 2004) sekä vapaaehtoisilla palopelastajilla (Newman, 2016). Toisaalta myös toisenlaisia tutkimustuloksia on raportoitu, sillä esimerkiksi Reeven ja kollegoiden (2018) katsauksessa HOT-pohjaiset interventiot eivät vähentäneet sairaanhoitajien uupumusta.

Koska HOT-perustaiset interventiot voivat lievittää uupumusta, viime vuosina on kehitetty myös nimenomaan opiskelijoiden uupumukseen kohdistuvia HOT-interventioita (ks. esim. Ditton ym., 2022). Aikaisemmin HOT-perustaisilla, psykologian loppuvaiheen opiskelijoiden toteuttamalla (Kohtala ym., 2015; R. Lappalainen ym., 2007) tai jopa ilman kasvokkaista vuorovaikutusta toteutettavilla netti-interventioilla (P. Lappalainen ym., 2014, 2015) on lievitetty muun muassa opiskelijoiden masennusoireita. Lappalaisen ja kollegoiden (2012) pilottitutkimuksessa HOT-pohjainen kuusi viikkoa kestävä verkkointerventio sekä tukihenkilön kanssa että omatoimisesti toteutettuna lisäsi Jyväskylän yliopiston opiskelijoiden psykologista hyvinvointia ja toimintakykyä esimerkiksi vähentämällä stressiä, ahdistuneisuutta sekä masennusta.

HOT-pohjaisten interventioiden on siis todettu olevan myönteisesti yhteydessä sekä uupumukseen että opiskelu-uupumukseen. Nimenomaan HOT-pohjaisiin interventioihin sisältyvän arvotyöskentelyn ja arvojen mukaisen elämän yhteydestä opiskelu-uupumuksen oireisiin on kuitenkin toistaiseksi hyvin vähän tutkimustietoa saatavilla. Arvotyöskentelyn on kuitenkin havaittu olevan merkittävä tekijä opiskelu-uupumukseen rinnastettavan työuupumuksen lievittämisessä. Nuorten aikuisten videoblogianalyysin (Heiskari, 2021) mukaan arvojen pohtiminen kannusti nuoria muun muassa uudenlaisiin valintoihin, omien prioriteettien pohtimiseen, voimavarojen entistä

suurempaan huomioimiseen sekä työ- ja vapaa-ajan rajaamiseen. Heiskari (2021) näkeekin arvot avaintekijänä uupumuksen taustalla olevien syiden muuttamisessa. Lisäksi, kuten aiemmin mainitsimme, arvojen mukaisen elämän on havaittu olevan kielteisesti yhteydessä uupumuksen kanssa päällekkäisiin oireisiin, kuten masennukseen (Wilson ym., 2010). Esimerkiksi työn tuunauksen, jonka voidaan nähdä olevan työn muuttamista enemmän omiin arvoihin sopivaksi, on myös havaittu vähentävän työuupumusta (Demerouti, 2014). Työuupumus (Maslach & Leiter, 2016) ja täten myös opiskelu-uupumus voidaan nähdä merkityksettömyyden kriisinä eli arvokriisinä, minkä vuoksi on olennaista tarkastella arvojen mukaisen elämän merkitystä opiskelu-uupumuksen oirehdinnassa.

1.4 Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelma

Edellä mainitut HOT-pohjaisista interventioista saadut myönteiset tulokset johdattivat Jyväskylän yliopiston kehittämään opiskelijoidensa hyvinvointiin ja elämäntaitoihin kohdistuvan Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelman. Ohjelma sisältää kasvokkaisia tapaamisia ja verkkopalautetta, ja siinä harjoitellaan arvojen kirkastamista, arvojen mukaista toimimista, läsnäoloa, oman ajattelun tarkkailua sekä tietoisuutta ja hyväksymistä (Räsänen ym., 2016). Taitoja harjoitellaan muun muassa lukemalla tai kuuntelemalla niistä kertovaa tietoa sekä tekemällä niihin liittyviä harjoituksia. Tehtävissä esimerkiksi kirjoitetaan omien arvojen sisällöstä, tärkeydestä ja näkymisestä omassa arjessa sekä tehdään kehollisia rentoutumisharjoituksia. Raimo Lappalaisen ja kollegoiden (2015) tutkimuksen mukaan opiskelijat hakeutuivat ohjelman pariin usein väsymyksen, kuormittuneisuuden, stressin, uupumuksen, ahdistuneisuuden tai mielialaongelmien vuoksi ja olivat siihen jälkikäteen melko tyytyväisiä. Ohjelman onkin todettu vaikuttavan positiivisesti opiskelijoiden hyvinvointiin, elämäntaitoihin sekä psyykkiseen oirehdintaan (R. Lappalainen ym., 2015; Repo ym., 2022; Räsänen ym., 2016).

Vuonna 2021 Tampereen yliopiston opiskelijoille kehitettiin Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelmasta oma versio. Ohjelman aikana harjoitellaan samoja taitoja kuin Jyväskylän yliopiston versiossa, mutta Tampereen yliopistossa opiskelijat voivat ohjelmaa käyttämällä suorittaa valinnaisiin opintoihin sisällytettävän opintojakson joko itsenäisesti tai tuetusti (Tampereen yliopisto, 2022). Itsenäisessä suoritustavassa opiskelijat tutustuvat verkko-ohjelmaan pääosin yksin, minkä lisäksi yliopiston opintopsykologit tarjoavat tukitunteja viikoittain. Tuetussa suoritustavassa

opiskelijat tutustuvat ohjelmaan ryhmissä, joiden hyvinvointivalmentajina toimivat Tampereen yliopiston psykologian maisteriopiskelijat. Tampereen yliopistossa tehtiin kesällä 2022 Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelman vaikuttavuusarvio, jonka tulokset opiskelijoiden hyvinvointiin, elämäntaitoihin ja psyykkiseen oirehdintaan liittyen olivat samansuuntaisia kuin Jyväskylän yliopistossa (R. Lappalainen ym., 2015; Repo ym., 2022; Räsänen ym., 2016). Verkko-ohjelma vaikutti myönteisesti muun muassa arvojen mukaiseen elämään ja opiskelu-uupumukseen (Tampereen yliopisto, 2022). Vaikutukset olivat merkitseviä sekä tuetussa että itsenäisessä suorituksessa, ja osa vaikutuksista ilmeni vielä noin 1,5 kuukautta kurssin päättymisen jälkeen. Osallistujat olivat pääosin tyytyväisiä ohjelmaan. Nimenomaan arvotyöskentelyn ja arvojen mukaisen elämän yhteyttä opiskelu-uupumuksen oireiden vähenemiseen Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelman aikana ei kuitenkaan tietääksemme ole vielä tutkittu. Lisäksi verkko-ohjelman itsenäinen suoritustapa on kehitetty vasta Tampereen yliopistossa, eikä sitä sen vuoksi ole tutkittu vielä juurikaan. Tämän vuoksi tarkastelemme tutkimuksessamme Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelman aikaisen arvojen mukaisen elämän lisääntymisen yhteyttä opiskelu-uupumuksen oireiden vähenemiseen verkko-ohjelman itsenäisillä suorittajilla.

1.5 Tutkimuskysymys ja hypoteesi

Tutkimuskysymyksemme on, ennustaako Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelman aikana tapahtunut muutos arvojen mukaisessa elämässä ohjelman aikaista muutosta opiskelu-uupumuksen oireissa kokonaisuudessaan sekä eri oireulottuvuuksien (uupumusasteinen väsymys, kyynisyys ja epäpätevyiden tunne) osalta. Edellä esiteltyjen tutkimustulosten (Heiskari, 2021; Towey-Swift ym., 2022; Wilson ym., 2010) perusteella hypoteesimme on, että arvojen mukaisen elämän lisääntyminen arvotyöskentelyn avulla ennustaa opiskelu-uupumuksen vähenemistä kokonaisuudessaan sekä erikseen jokaisen oireulottuvuuden osalta.

2. MENETELMÄT

2.1 Tutkittavat ja tutkimusaineisto

Tutkimuksemme aineisto on osa Tampereen yliopiston Opiskelijan Kompassi -tutkimushanketta, jonka tavoitteena on saada tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisestä HOT-perustaisella verkkointerventiolla. Tutkimusaineisto kerättiin vuosina 2021 ja 2022 Tampereen yliopiston Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelmaan osallistuneilta itsenäisen sekä tuetun suoritustavan opiskelijoilta. Osallistujat täyttivät sähköisen hyvinvointikyselyn Lime Survey -järjestelmässä yhteensä kolme kertaa: ennen verkko-ohjelman käytön aloitusta (ns. alkuhyvinvointikysely, T1), heti ohjelman käytön päättymisen jälkeen eli noin kuusi viikkoa alkuhyvinvointikyselyn jälkeen (ns. loppuhyvinvointikysely, T2) sekä noin kolme kuukautta ohjelman käytön päättymisen jälkeen (ns. seurantakysely, T3). Tässä tutkimuksessa käytimme alku- (T1) ja loppuhyvinvointikyselyiden (T2) aineistoa itsenäiseen toteutustapaan osallistuneiden vastaajien osalta. Osallistujat olivat mukana tutkimuksessa omalla suostumuksellaan, ja tutkimus huomioi eettiset toimintaperiaatteet.

Vastaajia oli yhteensä 370, joista itsenäiseen suoritustapaan osallistuneet 345 osallistujaa muodostivat tämän tutkimuksen lopullisen vastaajajoukon. He olivat iältään 18–58-vuotiaita (ka = 25.10 vuotta, kh = 6.15 vuotta). Tutkittavista 270 (78.3 %) oli naisia, 61 (17.7 %) miehiä ja loput ilmoittivat sukupuolekseen vaihtoehdon ”muu” tai eivät halunneet vastata kysymykseen. Tutkittavista yli kaksi kolmasosaa (70.7 %) suoritti kandidaattiohjelmaa, vajaa kolmannes maisteriohjelmaa ja loput jatkotutkinto-ohjelmaa. Tutkittavia oli yliopiston kaikista tiedekunnista, mutta suurin osa kuului joko yhteiskuntatieteiden (29.3 %) tai informaatioteknologian ja viestinnän (29.3 %) tiedekuntaan. Tutkittavia oli lähes kaikilta vuosikursseilta (1.–12.), mutta suurin osa heistä opiskeli joko ensimmäistä (27.5 %) tai kolmatta (26.4 %) vuotta. Tutkittavista hieman yli puolet asui yksin, hieman yli kolmasosa avio- tai avopuolison kanssa, ja loput joko kämpppisten tai ystävien kanssa, vanhempien luona tai muulla tavalla. Heistä suurin osa (60.6 %) oli parisuhteessa, vähän yli kolmasosa ei ollut parisuhteessa ja loput eivät osanneet vastata kysymykseen.

Tutkittavista valtaosa (89.6 %) oli päätoimisia opiskelijoita ja loput kävivät päätoimisesti työssä tai tekivät päätoimisesti jotain muuta. Päätoimisesti työssä käyvät työskentelivät moninaisissa ammateissa, kuten varhaiskasvatuksen opettajina, toimistotyöntekijöinä ja asiantuntijatehtävissä. Päätoimisesti opiskelevista suurin osa (70.9 %) ei käynyt opintojen ohessa säännöllisesti työssä.

Tutkittavat olivat hakeutuneet Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelman pariin tyypillisesti stressin, ahdistuneisuuden tai jaksamisen ongelmien vuoksi, kehittääkseen hyvinvointiaan tai saadakseen opintopisteitä. Tutkittavista suurimmalla osalla ei ollut alkukyselyn aikaan psykologista hoitokontaktia tai aikomusta hakeutua psykologisen hoidon piiriin (69.3 %) eikä säännöllisesti käytettävää psyykenlääkitystä (85.5 %).

2.2 Tutkimuksen mittarit ja muuttujat

Arvojen mukaista elämää mitattiin Engaged Living Scale (ELS; Trompetter ym., 2013) -kyselylomakkeella. Se pohjautuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan sekä sen aikaisempiin kyselylomakkeisiin. ELS sisältää yhteensä 16 väittämää, joista 10 mittaa arvojen mukaista elämää (Valued Living) kuvaten omien arvojen tunnistamista ja niiden mukaista käyttäytymistä (esim. ”Minulla on arvoja, jotka tuovat lisää merkitystä elämälleni”). Tässä tutkimuksessa tarkastelimme ainoastaan tätä arvojen mukaisen elämän alaskaalaa. Väittämiin vastattiin 5-portaisella Likert-asteikolla (1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä), ja väittämistä muodostettiin summamuuttuja, jonka vaihteluväli oli 10–50. Mitä korkeammat kokonaispisteet olivat, sitä enemmän henkilö eli arvojensa mukaisesti. Trompetterin ja kollegoiden (2013) mukaan mittarin sisäinen johdonmukaisuus on hyvä, ja näin oli myös tässä tutkimuksessa sekä arvojen mukaisen elämän alku- (Cronbachin $\alpha = .89$) että loppumittauksen (Cronbachin $\alpha = .90$) summamuuttujien osalta. Lisäksi Trompetterin ja muiden (2013) mukaan mittarin rakennevaliditeetti on hyvä.

Opiskelu-uupumuksen mittaamiseen käytettiin Study Burnout Inventory (SBI-9; Salmela-Aro, 2009) -kyselylomaketta. Se pohjautuu aiempiin työ- ja koulu-uupumusta kartoittaviin mittareihin. Mittarilla selvitettiin opiskelu-uupumuksen oireilua yhteensä yhdeksällä väittämällä, joihin vastattiin 6-portaisella Likert-asteikolla (1 = täysin eri mieltä, 6 = täysin samaa mieltä). Mittarissa opiskelu-uupumusta kartoitetaan uupumuksen kolmen oireulottuvuuden kautta: uupumusasteista väsymystä mitataan neljällä väittämällä (esim. ”Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään”), kyynisyyttä kolmella väittämällä (esim. ”Pohdin alituisen, onko opiskeluillani merkitystä”) ja epäpätevyyden eli riittämättömyyden tunnetta kahdella väittämällä (esim. ”Ennen odotin saavani aikaan opinnoissani paljon enemmän kuin nyt”).

Eri oireulottuvuuksien väittämistä muodostettiin sekä alku- että loppukyselylle kokonaissummamuuttujat, joiden vaihteluvälit olivat 9–54. Molempien kokonaissummamuuttujien

reliabiliteetit osoittautuivat hyviksi (Cronbachin $\alpha = .87$ ja $.89$). Summamuuttujan suurempi arvo kertoo suuremmasta opiskelu-uupumuksen määrästä. Summamuuttujan normitaulukossa kohonneesta opiskelu-uupumuksen riskistä kertoo 70 persentiiliä vastaava pistemäärä ja selvästi kohonneesta riskistä kertoo 90 persentiiliä vastaava pistemäärä. Lisäksi muodostimme erilliset summamuuttajat kullekin opiskelu-uupumuksen oireulottuvuudelle. Alku- ja loppukyselyissä uupumusasteisen väsymyksen summamuuttujan (Cronbachin $\alpha = 0.71$ ja 0.73) vaihteluväli oli 4–24, kyynisyyden summamuuttujan (Cronbachin $\alpha = 0.85$ ja 0.89) vaihteluväli oli 3–18 ja epäpätevyuden tunteen summamuuttujan (Cronbachin $\alpha = 0.69$ ja 0.71) vaihteluväli oli 2–12. Myös oireulottuvuuksista tehdyt summamuuttajat osoittautuivat siis reliabeleiksi. SBI-9 on aiemmassa tutkimuksessa todettu rakenteeltaan validiksi opiskelu-uupumuksen mittariksi (Salmela-Aro, 2009).

2.3 Aineiston analysointi ja tilastolliset menetelmät

Toteutimme aineiston tilastollisen analyysin R-ohjelmistolla (v4.2.2; R Core Team, 2022). Aineisto muutettiin SPSS-muodosta R-muotoon käyttäen kirjastoa *haven* (Wickham ym., 2022). Aineiston tarkastelussa käytettiin kirjastoa *psych* (Revelle, 2023). Aineistoon sisällytettiin kaikki itsenäiseen toteutukseen osallistuneet vastaajat ($N = 345$), koska heiltä löytyivät vastaukset molempiin tutkimuksessamme käytettyihin kyselyihin (SBI-9 ja ELS), eikä näissä ilmennyt puuttuvia arvoja. Alkuperäisessä aineistossa ei ollut poikkeavia arvoja, ja summamuuttujien poikkeavien arvojen käsittelylle ei ollut tilastollista tarvetta. Summamuuttujista muodostettiin hyvinvointiohjelman aikaista muutosta kuvaavat muuttajat erikseen opiskelu-uupumuksen kokonaissumman ja sen oireulottuvuuksien sekä arvojen mukaisen elämän osalta. Muutosmuuttajat laskettiin vähentämällä alkukyselyn summamuuttujan arvo loppukyselyn summamuuttujan arvosta. Opiskelu-uupumuksen alku- sekä loppumittauksen summamuuttujien osalta tarkastelimme, kuinka suuri osa naisista ja miehistä kuului kohonneen tai selvästi kohonneen opiskelu-uupumusriskin ryhmään. Koska opiskelu-uupumusmittarin normitaulukoissa on kuvattu 70. ja 90. persentiilejä vastaavat pistemäärät vain naisille ja miehille, emme voineet tarkastella uupumusriskiryhmiin kuulumista muiden sukupuolten osalta.

Tarkastelimme ensin korrelaatioiden avulla arvojen mukaisen elämän muutoksen yhteyttä opiskelu-uupumuksen oireiden muutokseen kokonaisuudessaan sekä erikseen uupumusasteisen väsymyksen, kyynisyyden ja epäpätevyuden eli riittämättömyyden tunteen oireulottuvuuksien

muutoksiin. Koska muutosta kuvaavat summamuuttujat olivat riittävän normaalijakautuneita, voitiin käyttää Pearsonin korrelaatiokerrointa. Määrittelimme korrelaatiokertoimien rajat Kraemerin ja kollegoiden (2003) mukaisesti siten, että $.10 \leq r < .30$ = pieni korrelaatio, $.30 \leq r < .50$ = keskisuuri korrelaatio, $.50 \leq r < .70$ = suuri korrelaatio ja $r \geq .70$ = hyvin suuri korrelaatio.

Seuraavaksi toteutimme regressioanalyysit selvittääksemme, ennustaako muutos arvojen mukaisessa elämässä muutosta opiskelu-uupumuksen oireissa kokonaisuudessaan sekä erikseen uupumusasteisen väsymyksen, kyynisyyden ja epäpätevyiden tunteen oireulottuvuuksissa. Vaikka residuaalit eivät olleet jakautuneet täysin normaalisti, lineaarisen regression taustaoletukset täyttyivät riittävän hyvin kaikkien tarkasteltavien summamuuttujien osalta, jotta regressioanalyysit voitiin toteuttaa. Regressioanalyysia varten muodostettiin neljä eri mallia, joista ensimmäisessä arvojen mukaisen elämän muutos selitti opiskelu-uupumuksen oireiden muutosta kokonaisuudessaan, toisessa kyynisyyden muutosta, kolmannessa epäpätevyiden tunteen muutosta ja neljännessä uupumusasteisen väsymyksen muutosta. Arvojen mukainen elämä oli tutkimuksen selittävä muuttuja, kun taas opiskelu-uupumus ja sen oireulottuvuudet muodostivat selitettävät muuttujat. Tutkimuksessa ei kontrolloitu taustamuuttujia.

3. TULOKSET

3.1 Kuvailevat tulokset

Taulukossa 1 on esitetty tunnusluvut tutkittavien alku- ja loppukyselyissä raportoimista opiskelu-uupumuksen oireista sekä arvojen mukaisesta elämisestä. Lisäksi taulukosta ilmenevät kaikkien näiden muuttujien muutokset Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelman aikana. Taulukosta nähdään, että keskimääräisesti tarkastellen opiskelu-uupumuksen oireet vähenivät ja arvojen mukainen elämä lisääntyi Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelman aikana ja oireiden vähenemistä tapahtui kaikissa opiskelu-uupumuksen oireulottuvuuksissa. Muutoksen suuruutta eri oireulottuvuuksissa ei ollut mahdollista vertailla johtuen summamuuttujan muodostuksessa käytettyjen alkuperäisten muuttujien määrän vaihtelusta. Opiskelu-uupumuksen oireiden ja arvojen mukaisen elämän pistemäärät alku- ja loppumittauksissa sekä niiden muutos verkko-ohjelman aikana vaihtelivat huomattavasti vastaajien välillä.

TAULUKKO 1

Arvojen mukaisen elämän ja opiskelu-uupumuksen sekä niiden muutosten kuvailevat tunnusluvut alku- ja loppukyselyissä ($N = 345$)

Summamuuttuja	<i>ka</i>	<i>kh</i>	<i>vv</i>
Alkukysely (T1)			
Opiskelu-uupumus (kokonaissumma)	29.74	9.72	9–53
Uupumusasteinen väsymys	12.80	4.41	4–24
Kyynisyys	8.61	4.21	3–18
Epäpätevyuden eli riittämättömyyden tunne	8.33	2.62	2–12
Arvojen mukainen elämä	34.67	7.51	14–50
Loppukysely (T2)			
Opiskelu-uupumus (kokonaissumma)	27.82	10.03	9–52
Uupumusasteinen väsymys	12.09	4.52	4–23
Kyynisyys	7.95	4.14	3–18
Epäpätevyuden eli riittämättömyyden tunne	7.78	2.74	2–12
Arvojen mukainen elämä	36.45	6.98	10–50
Muutokset			
Muutos opiskelu-uupumuksessa (kokonaissumma)	-1.92	6.53	-25–22
Muutos uupumusasteisessa väsymyksessä	-.71	3.58	-14–15
Muutos kyynisyudessa	-.66	2.75	-11–8
Muutos epäpätevyuden eli riittämättömyyden tunteessa	-.55	1.94	-7–7
Muutos arvojen mukaisessa elämässä	1.76	5.02	-13–21

Alkumittauksen kohdalla 27.8 % naisista ja 36.1 % miehistä kuului selvästi kohonneen opiskelu-uupumusriskin ryhmään ja 26.3 % naisista ja 31.2 % miehistä kuului kohonneen opiskelu-uupumusriskin ryhmään. Loppumittauksen osalta 18.5 % naisista ja 24.6 % miehistä kuului selvästi kohonneen opiskelu-uupumusriskin ryhmään ja 31.1 % naisista ja 32.8 % miehistä kuului kohonneen opiskelu-uupumusriskin ryhmään. Tulosten mukaan miehet kuuluivat siis naisia useammin selvästi kohonneen tai kohonneen opiskelu-uupumusriskin ryhmään molemmilla mittauskerroilla. Verkko-ohjelman aikana selvästi kohonneen opiskelu-uupumusriskin ryhmään kuuluvien määrä vähentyi, kun taas kohonneen opiskelu-uupumusriskin ryhmään kuuluvien määrä lisääntyi. Oletettavasti siis osa selvästi kohonneessa riskissä olleista vastaajista siirtyi verkko-ohjelman käytön myötä kohonneen riskin ryhmään.

3.2 Arvojen mukaisen elämän muutoksen yhteys opiskelu-uupumuksen oireiden muutokseen

Arvojen mukaisen elämän muutoksen ja opiskelu-uupumuksen oireiden kokonaissumman muutoksen välillä ilmeni pieni, mutta erittäin merkitsevä negatiivinen korrelaatio ($r = -.18, p < .001$). Tämä tarkoitti, että mitä enemmän arvojen mukainen elämä lisääntyi verkko-ohjelman käytön aikana, sitä enemmän opiskelu-uupumuksen oireet vähenivät. Tulos oli asettamiemme hypoteesien mukainen. Opiskelu-uupumuksen oireulottuvuuksien osalta arvojen mukaisen elämän muutoksen ja kyynisyyden muutoksen välillä havaittiin pieni, mutta erittäin merkitsevä negatiivinen korrelaatio ($r = -.26, p < .001$). Lisäksi arvojen mukaisen elämän ja epäpätevyyden eli riittämättömyyden tunteen välillä havaittiin pieni, mutta merkitsevä negatiivinen korrelaatio ($r = -.13, p < .05$). Tämä tarkoitti, että mitä enemmän arvojen mukainen elämä lisääntyi, sitä enemmän kyynisyys sekä epäpätevyyden tunteet vähenivät. Sen sijaan arvojen mukaisen elämän muutoksen ja uupumusasteisen väsymyksen muutoksen välillä ei havaittu merkitsevää korrelaatiota ($r = -.08, p > .05$).

Regressioanalyysin tulokset olivat yhtenäisiä korrelaatioilla mitattujen tulosten kanssa. Ensimmäisessä regressioanalyysia varten muodostetussa mallissa arvojen mukaisen elämän muutos selitti opiskelu-uupumuksen oireiden muutosta kokonaisuudessaan, toisessa mallissa kyynisyyden osalta, kolmannessa mallissa epäpätevyyden eli riittämättömyyden tunteen osalta ja neljännessä mallissa uupumusasteisen väsymyksen osalta. Ensimmäisessä mallissa muutos arvojen mukaisessa elämässä ennusti erittäin merkitsevästi muutosta opiskelu-uupumuksen oireissa kokonaisuudessaan ($F(1,343) = 12.62, p < .001$). Tässä mallissa arvojen mukaisen elämän muutos selitti 3.5 % opiskelu-uupumuksen oireiden muutoksesta. Toisessa mallissa muutos arvojen mukaisessa elämässä ennusti erittäin merkitsevästi muutosta kyynisyydessä ($F(1,343) = 24.01, p < .001$). Kolmannessa mallissa muutos arvojen mukaisessa elämässä ennusti merkitsevästi muutosta epäpätevyyden eli riittämättömyyden tunteissa ($F(1,343) = 5.94, p < .05$). Näissä malleissa arvojen mukaisen elämän muutos selitti 6.5 % kyynisyyden ja 1.7 % epäpätevyyden kokemusten muutoksesta. Neljännessä mallissa muutos arvojen mukaisessa elämässä ei kuitenkaan ennustanut merkitsevästi muutosta uupumusasteisessa väsymyksessä ($F(1,343) = 2.00, p > .05$). Regressioanalyysin standardoidut regressiokertoimet ja selitysasteet on raportoitu taulukossa 2.

TAULUKKO 2

Regressioanalyysin β -kertoimet ja selityksasteet: Arvojen mukaisen elämän muutoksen yhteys opiskelu-uupumuksen muutokseen

Opiskelu-uupumuksen muutos	β	R^2
Kokonaissumma	-.245***	3.5
Kyynisyys	-.140***	6.5
Epäpätevyys eli riittämättömyys	-.050*	1.7
Uupumusasteinen väsymys	-.054	0.0

Huom. β = standardoitu regressiokerroin

R^2 = selityksaste prosentteina

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

4. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella, onko Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelman aikana koettu muutos arvojen mukaisessa elämässä yhteydessä muutokseen opiskelu-uupumuksen oireissa. Lisäksi halusimme selvittää, millainen kyseinen yhteys on opiskelu-uupumuksen eri oireulottuvuuksien eli uupumusasteisen väsymyksen, kyynisyyden ja epäpätevyyden tunteen kohdalla. Arvojen mukaisen elämän ja opiskelu-uupumuksen välisen yhteyden selvittäminen tarjoaa uutta tietoa siitä, minkälaisien mekanismien tai prosessien kautta HOT-pohjaisissa interventioissa havaitut myönteiset muutokset opiskeluhuvinvoinnissa voivat käytännössä tapahtua. Tutkimusaineisto koostui 345:stä 18–58-vuotiaasta Tampereen yliopiston opiskelijasta, jotka osallistuivat vuosina 2021–2022 Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelmaan ja sitä koskevaan tutkimushankkeeseen. Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelma on opiskelijoiden hyvinvointia lisäävä HOT-perustainen interventio. Tutkimuksessamme käytimme intervention alku- ja loppukyselyitä, joista hyödynnettiin taustatietojen lisäksi arvojen mukaista elämää sekä opiskelu-uupumusta mittaavia osia. Hypoteesimme oli, että arvojen mukaisen elämän lisääntyminen ennustaa opiskelu-uupumuksen oireiden vähenemistä kokonaisuudessaan sekä erikseen jokaisen oireulottuvuuden osalta. Tuloksemme olivat pääosin hypoteesimme mukaiset. Tulosten mukaan arvojen mukaisen elämän lisääntyminen ennusti opiskelu-uupumuksen oireiden vähenemistä kokonaisuudessaan sekä kyynisyyden ja epäpätevyyden tunteen osalta, mutta ei yllättäen uupumusasteisen väsymyksen osalta.

4.1 Muutokset opiskelu-uupumuksen oireissa Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelman aikana

Yleisesti Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelma vaikutti myönteisesti opiskelijoiden hyvinvointiin. Sen aikana opiskelu-uupumuksen oireet vähenivät eli opiskelu-uupumuksen riski pieneni, mikä vastaa aiempia tutkimustuloksia (R. Lappalainen ym., 2015; Tampereen yliopisto, 2022). Tämä ilmeni niin, että selvästi kohonneen opiskelu-uupumusriskin ryhmään kuuluvien määrä väheni, mutta toisaalta kohonneen opiskelu-uupumusriskin ryhmään kuuluvien määrä kasvoi sekä naisilla että miehillä. Tämä johtui luultavasti siitä, että osalla alkumittauksessa selvästi kohonneen riskin ryhmään kuuluvista opiskelu-uupumuksen oireet vähenivät verkko-ohjelman aikana niin, että he kuuluivat loppumittauksessa kohonneen riskin ryhmään. Todennäköisesti verkko-ohjelma siis vaikutti myönteisesti kaikkiin ryhmiin, mutta ei kuitenkaan niin voimakkaasti, että alkumittauksessa selvästi kohonneessa riskissä olleet eivät enää lainkaan olisi kohonneessa opiskelu-uupumusriskissä.

Yllättäen sekä alku- että loppumittauksessa suurempi osa miehistä kuin naisista kuului kohonneen ja selvästi kohonneen opiskelu-uupumusriskin ryhmiin. Tämä havainto poikkeaa aiemmista tutkimuksista, joiden mukaan naissukupuoli on yhteydessä keskimääräistä korkeampaan opiskelu-uupumusriskiin (Kunttu ym., 2017; Parikka ym., 2022; Salmela-Aro & Read, 2017). Havaintoa voi selittää se, että tutkittavista enemmistö oli naisia, jolloin pienikin määrä kohonneen opiskelu-uupumusriskin ryhmään kuuluvia miehiä näyttäytyy merkittävänä osa kaikista tutkittavista miehistä. Lisäksi saattaa olla, että miehillä on naisia korkeampi kynnys hakeutua hyvinvointia edistävän verkko-ohjelman pariin. Tällöin he saattaisivat osallistua verkko-ohjelmaan vasta kärsiessään runsaista opiskelu-uupumuksen oireista. Tämä voisi selittää sitä, miksi tutkittavista huomattavasti pienempi osa oli miehiä kuin naisia sekä sitä, miksi suurempi osa miehistä kuin naisista kuului kohonneen ja selvästi kohonneen uupumusriskin ryhmiin.

4.2 Arvojen mukaisen elämän lisääntymisen yhteys opiskelu-uupumuksen oireiden vähenemiseen

Opiskelu-uupumuksen oireiden vähenemisen lisäksi arvojen mukainen elämä lisääntyi Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelman aikana, kuten aiemmassakin tutkimuksessa on havaittu (R. Lappalainen

ym., 2015; Tampereen yliopisto, 2022). On tärkeä muistaa, että arvojen mukaisen elämän lisääntyminen ei ole tapahtunut passiivisesti, vaan on vaatinut osallistujilta aktiivista arvotyöskentelyä eli omien arvojen selkiyttämistä ja arvojen mukaisten tekojen lisäämistä arkielämässä (Wilson ym., 2010). Toisaalta osalla tutkittavista opiskelu-uupumuksen oireet lisääntyivät ja arvojen mukainen elämä väheni ohjelman aikana, mikä viittaa siihen, että arvotyöskentely ei onnistunut toivotulla tavalla. Tutkimuksemme kannalta keskeisin tulos kuitenkin oli, että arvojen mukaisen elämän lisääntyminen ennusti opiskelu-uupumuksen oireiden vähenemistä, eli verkko-ohjelma oli erityisen vaikuttava silloin, jos osallistuja teki sen aikana aktiivista arvotyöskentelyä. Tulos oli hypoteesimme mukainen ja linjassa aiempien tutkimusten kanssa (Heiskari, 2021; Towey-Swift ym., 2022; Wilson ym., 2010). Arvojen mukaisen elämän lisääntyminen voidaan siis aiempaan tutkimukseen (Demerouti ym., 2001; Salmela-Aro & Read, 2017) rinnastaen nähdä voimavarojen kasvuna ja siitä seuraavana motivoivana prosessina, joka lisää opiskelijan kokonaisyhyvinvointia. Täten tuloksemme vahvistavat käsitystä arvojen mukaisen elämän tärkeydestä opiskelijan hyvinvoinnin kannalta.

Vaikka arvojen mukaisen elämän lisääntyminen arvotyöskentelyn avulla selitti opiskelu-uupumuksen vähenemistä vain vähäisesti, yhteys oli hyvin merkitsevä. Pieni selitysosuus johtui luultavasti siitä, että opiskelu-uupumuksen oireiden muutokseen vaikuttavat monet muutkin voimavara- ja vaatimustekijät (Demerouti ym., 2001; Salmela-Aro, 2021), kuten yhteisöllisyyden taso ja opiskelujärjestelyt (Salmela-Aro ym., 2022; Toivonen & Mäkikangas, 2022). Opiskelu-uupumuksen oireet voivat myös lievittyä arvotyöskentelyn lisäksi monien muidenkin mekanismien, kuten parantuneiden itsesääätelytaitojen, kautta (Räsänen ym., 2020). Lisäksi muutkin Opiskelijan Kompassissa harjoiteltavat taidot, kuten läsnäolo- ja tietoisuustaidot tai kehollinen rentoutuminen (Räsänen ym., 2016), saattoivat olla yhteydessä opiskelu-uupumuksen vähenemiseen.

Opiskelu-uupumuksen oireulottuvuuksien osalta arvojen mukaisen elämän lisääntyminen ennusti etenkin kyynisyyden, mutta myös epäpätevyyden eli riittämättömyyden tunteen vähenemistä. Hypoteesistamme poiketen arvojen mukaisen elämän lisääntyminen arvotyöskentelyn avulla ei kuitenkaan ennustanut uupumusasteisen väsymyksen vähenemistä. On syytä pohtia, mistä johtuu, että tulostemme mukaan arvojen mukainen elämä oli eri tavalla yhteydessä opiskelu-uupumuksen eri oireulottuvuuksiin. Tätä ei aiemmassa tutkimuksessa ole tietääksemme havaittu.

Merkittävin yhteys arvojen mukaisen elämän lisääntymisellä oli kyynisyyden vähenemiseen. Tätä saattaa selittää se, että kyynisyys liittyy merkityksettömyyden kokemukseen (Salmela-Aro, 2009), kun taas arvotyöskentely liittyy elämän merkityksellisyyden lisääntymiseen (Trompetter ym., 2013). Lisäksi on havaittu, että vaikka koulutus voi olla hyvin keskeinen arvo opiskelijan elämässä,

sen arvo ja merkitys voivat muuttua ajan saatossa (Wilson ym., 2010). Saattaakin olla, että arvotyöskentely auttaa merkityksettömyyttä kokevaa opiskelijaa hahmottamaan, mitä opiskelu hänelle merkitsee ja kuinka tärkeää se hänelle on suhteessa muihin hänelle merkityksellisiin asioihin. Opiskelija voi esimerkiksi ymmärtää, että korkeat arvosanat eivät ole hänelle yhtä tärkeä osa opiskelua kuin uuden oppiminen, ja että hänellä on jopa opiskeluakin tärkeämpiä arvoja, kuten perhe ja ystävät. Tämä voisi vähentää opiskeluun liittyvää kyynisyyttä muistuttamalla, että opiskelu on vain yksi arvokas elämäalue muiden joukossa, eikä siinä tarvitse menestyä huippuarvosanoilla, vaan siinä voi keskittyä ennen kaikkea itselle tärkeiden asioiden oppimiseen.

Arvojen mukaisen elämän lisääntyminen oli merkitsevästi yhteydessä myös epäpätevyiden eli riittämättömyyden tunteen vähenemiseen. Epäpätevyiden tunne on uupumuksen viimeinen, minuuden rakenteisiin ulottuva vaihe, joka vaikuttaa opiskelijan omanarvontuntoon (Salmela-Aro, 2009). Saattaakin olla, että arvotyöskentely muistuttaa opiskelijaa siitä, että opiskelu ei yksinään määritä hänen arvoaan ihmisenä, vaan hänen arvonsa koostuu lukuisista hänen elämäänsä liittyvistä asioista. Opiskelija saattaa esimerkiksi ymmärtää, että vaikka hän ei menesty opinnoissaan toivomallaan tavalla, hän on osaava monilla muilla elämän osa-alueilla, mikä voi tukea omanarvontuntoa. On kuitenkin huomionarvoista, että arvotyöskentelyn avulla saavutettu arvojen mukaisen elämän lisääntyminen ei ennustanut epäpätevyiden eli riittämättömyyden tunteen vähenemistä yhtä paljon kuin kyynisyyden vähenemistä. Tämä saattaa johtua siitä, että pitkälle edenneessä uupumuksessa oireiden ulottuessa minuuteen yksilölle on voinut syntyä ajatusvinoimia tai hänessä on voinut tapahtua muita syvälle ulottuvia muutoksia, joita arvotyöskentely ei välttämättä yksinään onnistu korjaamaan. Tällöin intensiivisempi terapeuttinen hoito voisi auttaa yksilöä enemmän.

On myös olennaista pohtia, miksi arvojen mukaisen elämän lisääntyminen ei yllättäen ennustanut uupumusasteisen väsymyksen vähenemistä. Arvotyöskentely vaatii motivaatiota, sitoutumista ja aktiivista työskentelyä (Wilson & Murrell, 2004). Uskomme, että tämä vaatii yksilöltä huomattavasti voimavaroja ja saattaa siksi olla hänelle kuormittavaa, jos voimavaroja ei ole riittävästi. Monet interventioon osallistuvista ilmaisivat stressin tai uupumuksen syykseen hakeutua Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelmaan pohjautuvan opintojakson pariin, mikä voi viestiä heidän voimavarojensa vähäisyydestä. Uskommekin, että vaikka yksilö onnistuisi lisäämään arvojen mukaista elämäänsä, hän saattaa kokea itse arvotyöskentelyn niin kuormittavana, että hänen uupumusasteinen väsymyksensä ei vähene merkittävästi.

4.3 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset

Tällä tutkimuksella oli lukuisia vahvuuksia. Tutkittavia oli melko runsaasti, ja he edustivat eri sukupuolia ja ikäryhmiä. Vaikka suurin osa tutkittavista opiskelijoista oli alle 30-vuotiaita, myös yli 30-, 40- ja 50-vuotiaita oli lukuisia. Lisäksi tutkittavat suorittivat eritasoisia tutkinto-ohjelmia, heitä oli jokaisesta tiedekunnasta ja monilta eri vuosikursseilta ja heidän elämäntilanteensa vaihtelivat muutenkin runsaasti. Tutkimuksen tulokset perustuvat siis moninaiseen tutkittavien joukkoon. Tutkimuksessa käytettävät mittarit oli todettu riittävän valideiksi ja reliaabeleiksi arvojen mukaisen elämän sekä opiskelu-uupumuksen mittaamista varten. Näihin muuttujiin liittyvät alku- ja loppumittaukset olivat toteutettu tietokoneen avulla siten, että kaikkiin väittämiin vaadittiin vastaajilta mittareiden asteikkoihin sopivat vastaukset. Näin ollen puuttuvia tai mittareiden asteikkojen ulkopuolisia vastauksia ei ilmennyt lainkaan.

Tutkimuksella oli kuitenkin myös rajoituksia. Kaikki tutkittavat olivat Tampereen yliopiston opiskelijoita, joten tulokset eivät ole laajasti yleistettävissä. Lisäksi kaikki tutkittavat olivat itsenäisesti hakeutuneet Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelmaan pohjautuvan opintojakson pariin, eli heillä oli jonkin verran voimavaroja ja motivaatiota osallistua ohjelmaan. Täten tulokset eivät välttämättä yleisty opiskelijoihin, joilla on vakavia mielenterveyden haasteita. Toisaalta osa kertoi hakeutuneensa opintojakson pariin ensisijaisesti saadakseen opintopisteitä, mikä on saattanut vaikuttaa heidän motivaatioonsa perehtyä verkko-ohjelmaan. Tutkittavia ei verrattu kontrolliryhmään, joten on mahdollista, että havaitut tulokset johtuivat jostain muusta kuin Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelmaan osallistumisesta. Omassa tutkimuksessamme ei myöskään hyödynnetty lainkaan kerättyä seurantakyselyä, joten emme voi tietää, kuinka kauan tulokset säilyivät ohjelman käytön päättymisen jälkeen. Regressioanalyysia varten oletimme aiemman tutkimuksen perusteella, että arvojen mukaisen elämän muutos selittäisi muutosta opiskelu-uupumuksen oireissa. Yhteyden suunnasta ei kuitenkaan voi olla varma, koska muuttujien mittaukset on tehty samoissa aikapisteissä. Lisäksi on huomioitava, että tutkimus toteutettiin ajanjaksona, jolloin koronaviruspandemia oli ollut läsnä yhteiskunnassa jo parin vuoden ajan, mikä on saattanut vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin.

4.4 Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimustarpeet

Tutkimus tarjosi uutta tietoa arvojen mukaisen elämän ja opiskelu-uupumuksen välisestä yhteydestä, jota on tähän mennessä tutkittu melko vähäisesti. Etenkin yhteyden tarkastelu erikseen opiskelu-uupumuksen oireulottuvuuksien suhteen on uutta. Tutkimustulosten perusteella oli merkittävää, että arvojen mukaisen elämän lisääntyminen arvotyöskentelyn avulla oli yhteydessä opiskelu-uupumuksen oireiden vähenemiseen. Toisaalta kiinnostavaa oli myös se, että yhteys oli erilainen eri opiskelu-uupumuksen oireulottuvuuksien kohdalla. Molemmat havainnot tulisi ottaa huomioon, kun tarkastellaan arvojen mukaisen elämän ja opiskelu-uupumuksen välistä suhdetta.

Tämän tutkimuksen havaintoja voidaan hyödyntää jatkossa myös käytännön tasolla opiskelu-uupumuksen oireiden vähentämiseen tähtäävien interventioiden suunnittelussa ja kohdentamisessa. Tutkimustulokset antavat tukea itsenäisesti suoritettavien verkkointerventioiden vaikuttavuudesta, jota ei toistaiseksi ole tutkittu yhtä paljon kuin ammattilaisten kanssa kasvokkain toteutettavia interventioita. Uupumukseen kohdistuvien verkkointerventioiden yhteydessä on kuitenkin varmistettava, että osallistujalla on riittävästi voimavaroja työskennellä itsenäisesti intervention parissa, jotta hän voi hyötyä siitä (Uusitalo-Arola ym., 2022). Tässä tutkimuksessa tutkittavat hakeutuivat itse intervention pariin ja suorittivat sitä itsenäisesti, mikä viittaa siihen, että heillä oli ainakin jonkin verran voimavaroja käytettävissään. Todennäköisesti riittävät voimavarat mahdollistivat sen, että tutkittavat perehtyivät verkko-ohjelmaan, pystyivät sitoutumaan työskentelyyn ja tulostemme mukaan pääsääntöisesti hyötyivät siitä.

Lisäksi tutkimustulostemme mukaan interventioissa on tärkeää selvittää kunkin opiskelijan kohdalla yksilöllisesti opiskelu-uupumuksen ilmeneminen eri oireulottuvuuksien mukaan. Tuloksemme viittaavat siihen, että arvotyöskentely saattaa olla erityisen hyödyllistä kyynisyyttä sekä epäpätevyyttä eli riittämättömyyttä kokeville opiskelijoille. Sen sijaan pääasiassa uupumusasteista väsymystä kokeville opiskelijoille arvotyöskentely ei tulostemme mukaan välttämättä ole erityisen hyödyllistä, vaan he saattaisivat hyötyä enemmän toisentyypisestä tuesta ja avusta.

Tulevissa tutkimuksissa olisi tärkeää selvittää tarkemmin esimerkiksi pitkittäisasetelmalla ja mediaatioanalyysillä arvotyöskentelyn ja arvojen mukaisen elämän muutoksen ennustavaa yhteyttä opiskelu-uupumuksen oireiden muutokseen. Tätä yhteyttä tulisi tutkia lisää myös eri oireulottuvuuksien suhteen ja tarkastella, yleistyvätkö saamamme tulokset yliopisto-opiskelijoita laajempaan opiskelijoiden joukkoon. Koska tutkimuksessamme arvojen mukaisen elämän muutos ei ollut yhteydessä keskeisimmän oireulottuvuuden (Schaufeli & Taris, 2005) eli uupumusasteisen

väsymyksen muutokseen, tulisi jatkossa tarkastella, mikä interventioissa voisi olla yhteydessä juuri tähän oireulottuvuuteen. Tämä auttaisi kehittämään entistä tehokkaampia opiskelu-uupumukseen kohdistuvia interventioita. Lisäksi on muistettava, että arvotyöskentelyn lisäksi opiskelu-uupumukseen voivat vaikuttaa monet muutkin mekanismit (Salmela-Aro, 2021). Tulevaisuudessa olisi hyödyllistä tarkastella rinnakkain arvotyöskentelyn kanssa muita HOT-pohjaisten interventioiden mahdollisia vaikuttavia tekijöitä, kuten tietoisuus- ja läsnäolotaitoja ja kehollisia rentoutumisharjoituksia, ja vertailla eri tekijöiden merkitystä hyvinvoinnille.

Opiskelu-uupumus on viime vuosina lisääntynyt yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa (Kunttu ym., 2017; Parikka ym., 2022). Se aiheuttaa niin yksilöllistä kuin yhteiskunnallista kärsimystä altistaen muun muassa työuupumukselle ja mielenterveyden ongelmille (Salmela-Aro, Savolainen, ym., 2009, Robins ym., 2018). Tämän vuoksi on olennaista selvittää, mikä voi lievittää opiskelu-uupumuksen oireita. Kuten aiemmatkin tutkimukset (R. Lappalainen ym., 2015; Tampereen yliopisto, 2022), myös tämä tutkimus osoittaa Opiskelijan Kompassin verkko-ohjelman kaltaisten HOT-pohjaisten interventioiden olevan toimiva tapa tukea opiskeluhyvinvointia. Tehokkaiden interventioiden kehittämisessä on myös tärkeää tietää, mitkä niiden komponentit vaikuttavat mihinkin opiskeluhyvinvoinnin osa-alueeseen. Tämä tutkimus vahvistaa käsitystä siitä, että arvojen mukaista elämää lisäävät interventiot ovat oikein kohdennettuina hyödyllisiä opiskelu-uupumuksen oireiden vähentämisessä.

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>
- Cabrera, K. B., Benz, M. B., Kline, N. K., & Reed, K. M. P. (2021). Shame, self-compassion, and valued living among survivors of interpersonal violence. *Mindfulness*, 12(9), 2207–2217.
<https://doi.org/10.1007/s12671-021-01676-8>
- Ceary, C. D., Donahue, J. J., & Shaffer, K. (2019). The strength of pursuing your values: Valued living as a path to resilience among college students. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 35(4), 532–541.
<https://doi.org/10.1002/smi.2886>
- Çekici, F. (2019). The relationships between mindfulness and valued living in university students: The mediating role of authenticity. *International Education Studies*, 12(11), 148–153.
<https://doi.org/10.5539/ies.v12n11p148>
- Çekici, F., Sünbül, Z. A., Malkoç, A., Gördesli, M. A., & Arslan, R. (2019). The moderating role of authenticity in the relationship between valued living and life satisfaction in undergraduate students. *Journal of Education and Training Studies*, 7(3), 22–28.
<https://doi.org/10.11114/jets.v7i3.3890>
- Demerouti, E. (2014). Individual strategies to prevent burnout. Teoksessa M. P. Leiter, A. B. Bakker, & C. Maslach (Toim.), *Burnout at work: A psychological perspective* (s. 32–55). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/978131589416-7>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The Job Demands-Resources Model of Burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512.
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
- Ditton, E., Knott, B., Hodyl, N., Horton, G., Walker, F. R., & Nilsson, M. (2022). Assessing the efficacy of an individualized psychological flexibility skills training intervention app for medical student burnout and well-being: Protocol for a randomized controlled Trial. *JMIR Research Protocols*, 11(2), e32992. <https://doi.org/10.2196/32992>
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Huntington, J. L., Lawson, K. L., Novotny, P. J., Sloan, J. A., & Shanafelt, T. D. (2006). Personal life events and medical student burnout: A multicenter

- study. *Academic Medicine*, 81(4), 374–384. <https://doi.org/10.1097/00001888-200604000-00010>
- Eustis, E. H., Hayes-Skelton, S. A., Orsillo, S. M., & Roemer, L. (2018). Surviving and thriving during stress: A randomized clinical trial comparing a brief web-based therapist-assisted acceptance-based behavioral intervention versus waitlist control for college students. *Behavior Therapy*, 49(6), 889–903. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.05.009>
- Fields, J. S., Browne, R. K., Wieman, S. T., Lord, K. A., Orsillo, S. M., & Liverant, G. I. (2022). Associations between valued living and responsiveness to daily rewards. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 26, 193–200. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.10.005>
- Finkelstein-Fox, L., Pavlacic, J. M., Buchanan, E. M., Schulenberg, S. E., & Park, C. L. (2020). Valued living in daily experience: Relations with mindfulness, meaning, psychological flexibility, and stressors. *Cognitive Therapy and Research*, 44(2), 300–310. <https://doi.org/10.1007/s10608-019-10062-7>
- Firestone, J., Cardaciotto, L., Levin, M. E., Goldbacher, E., Vernig, P., & Gambrel, L. E. (2019). A web-based self-guided program to promote valued-living in college students: A pilot study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 29–38. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.01.004>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance and relationship. Teoksessa S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Toim.), *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition* (s. 1–29). Guilford Publications.
- Hayes, S. C., Bissett, R., Roget, N., Padilla, M., Kohlenberg, B. S., Fisher, G., Masuda, A., Pistorello, J., Rye, A. K., Berry, K., & Niccolls, R. (2004). The impact of acceptance and commitment training and multicultural training on the stigmatizing attitudes and professional burnout of substance abuse counselors. *Behavior Therapy*, 35(4), 821–835. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80022-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80022-4)
- 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>
- Heiskari, M. (2021). *Uupumus nuorten aikuisten kertomana videoblogeissa* [Kandidaatintutkielma, Tampereen yliopisto]. Trepo. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202101071093>

- Hoyer, J., Čolić, J., Grübler, G., & Gloster, A. T. (2020). Valued living before and after CBT. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 50(1), 37–45. <https://doi.org/10.1007/s10879-019-09430-x>
- Keskitalo, S. (2016). Opiskelu-uupumuksen ja opiskeluinnon yhteys yliopisto-opiskelijoiden työssäkäyntiin ja opintojen etenemiseen [Pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto]. Helda. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201602171177>
- Kiuru, N., Aunola, K., Nurmi, J.-E., Leskinen, E., & Salmela-Aro, K. (2008). Peer group influence and selection in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *Merrill-Palmer Quarterly*, 54(1), 23–55. <https://doi.org/10.1353/mpq.2008.0008>
- Kluckhohn, C. (1951). Values and value-orientations in the theory of action: An exploration in definition and classification. Teoksessa T. Parsons & E. A. Shils (Toim.), *Toward a general theory of action* (s. 388–433). Harvard University Press.
- Kohtala, A., Lappalainen, R., Savonen, L., Timo, E., & Tolvanen, A. (2015). A four-session Acceptance and Commitment Therapy based intervention for depressive symptoms delivered by masters degree level psychology students: A preliminary study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 43(3), 360–373. <https://doi.org/10.1017/S1352465813000969>
- Kovanen, A. (2015). Nuorten aikuisten uupumus ja innokkuus opiskelussa, työssä ja vapaa-aikana [Pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto]. Helda. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201512093970>
- Kraemer, H. C., Morgan, G. A., Leech, N. L., Gliner, J. A., Vaske, J. J., & Harmon, R. J. (2003). Measures of Clinical Significance. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 42(12), 1524–1529. <https://doi.org/10.1097/00004583-200312000-00022>
- Kuittinen, M. (2022). *Korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumus ja persoonallisuuden piirteet sen selittäjinä*.
- Kunttu, K., & Huttunen, T. (2009). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008* (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45). Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. http://www.jukkarannila.fi/docs/YTHS_2009_Tutkimuksia_45_verkkoon.pdf
- Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N., Väyrynen, T., & Aalto-Setälä, R. (2021). *Opiskeluterveys* (Uudistettu painos). Kustannus Oy Duodecim.
- Kunttu, K., Pesonen, T., & Saari, J. (2017). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016* (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48). Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf

- Lappalainen, P., Granlund, A., Siltanen, S., Ahonen, S., Vitikainen, M., Tolvanen, A., & Lappalainen, R. (2014). ACT internet-based vs face-to-face? A randomized controlled trial of two ways to deliver Acceptance and Commitment Therapy for depressive symptoms: An 18-month follow-up. *Behaviour Research and Therapy*, *61*, 43–54.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.07.006>
- Lappalainen, P., Langrial, S., Oinas-Kukkonen, H., Tolvanen, A., & Lappalainen, R. (2015). Web-based Acceptance and Commitment Therapy for depressive symptoms with minimal support: A randomized controlled trial. *Behavior Modification*, *39*(6), 805–834.
<https://doi.org/10.1177/0145445515598142>
- Lappalainen, R., Järvisalo, S., Räsänen, P., & Lappalainen, P. (2012). Hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvan verkkointervention vaikuttavuus yliopisto-opiskelijoiden psykologiseen hyvinvointiin. *Käyttäytymisanalyysi ja -terapia*, *17*(3–4), 20–32.
- Lappalainen, R., Kade, K., Niemi, A., & Räsänen, P. (2015). Hyväksymis- ja omistautumisterapiapohjainen verkkointerventio opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen: Vaikuttavuus, syyt osallistua ja kokemukset. *Käyttäytymisanalyysi ja -terapia*, *20*(4), 11–28.
- Lappalainen, R., Lehtonen, T., Skarp, E., Taubert, E., Ojanen, M., & Hayes, S. C. (2007). The impact of CBT and ACT models using psychology trainee therapists: A preliminary controlled effectiveness trial. *Behavior Modification*, *31*(4), 488–511.
<https://doi.org/10.1177/0145445506298436>
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2019). Interventions to prevent and alleviate burnout. Teoksessa *Current Issues in Work and Organizational Psychology* (s. 32–50). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780429468339-3>
- Levin, M. E., Haeger, J. A., Pierce, B. G., & Twohig, M. P. (2017). Web-based Acceptance and Commitment Therapy for mental health problems in college students: A randomized controlled trial. *Behavior Modification*, *41*(1), 141–162.
<https://doi.org/10.1177/0145445516659645>
- Levin, M. E., Pistorello, J., Seeley, J. R., & Hayes, S. C. (2014). Feasibility of a prototype web-based Acceptance and Commitment Therapy prevention program for college students. *Journal of American College Health*, *62*(1), 20–30.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2013.843533>

- Lloyd, J., Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2013). The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioural therapy intervention for burnout. *Work & Stress*, 27(2), 181–199. <https://doi.org/10.1080/02678373.2013.782157>
- Mak, W. W. S., Chio, F. H. N., Chong, K. S. C., & Law, R. W. (2021). From mindfulness to personal recovery: The mediating roles of self-warmth, psychological flexibility, and valued living. *Mindfulness*, 12(4), 994–1001. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01568-3>
- Martinez, J. H., Suyemoto, K. L., Abdullah, T., Burnett-Zeigler, I., & Roemer, L. (2022). Mindfulness and valued living in the face of racism-related stress. *Mindfulness*, 13(5), 1112–1125. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01826-6>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Moghim, F., Asadi, J., & Khoshali, A. K. (2022). A comparison between the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Schema Therapy on marital burnout and marital conflicts of patients referred to Gorgan counseling centers. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 9(2), 16–34. <https://doi.org/10.32598/shenakht.9.2.16>
- Montaner, X., Tárrega, S., Pulgarin, M., & Moix, J. (2022). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in professional dementia caregivers burnout. *Clinical Gerontologist*, 45(4), 915–926. <https://doi.org/10.1080/07317115.2021.1920530>
- Newman, C. M. (2016). *A preliminary investigation of an acceptance and commitment therapy values intervention to increase response rates and decrease burnout in volunteer firefighters* (Julkaisu nro. 10108662) [Väitöskirja, Hofstra University]. ProQuest Dissertations and Theses. <https://www.proquest.com/publiccontent/docview/1793940960/abstract/AD2407310A7F4EDFPQ/1>
- Pais, C., Ponsford, J. L., Gould, K. R., & Wong, D. (2019). Role of valued living and associations with functional outcome following traumatic brain injury. *Neuropsychological Rehabilitation*, 29(4), 625–637. <https://doi.org/10.1080/09602011.2017.1313745>
- Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., & Kilpeläinen, H. (2022). *KOTT 2021 -tutkimuksen perustulokset 2021*. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.terveytemme.fi/kott/index.html>

- Pavlicic, J. M., Schulenberg, S. E., & Buchanan, E. M. (2021). Experiential avoidance and meaning in life as predictors of valued living: A daily diary study. *Journal of Prevention and Health Promotion*, 2(1), 135–159. <https://doi.org/10.1177/2632077021998261>
- Pears, S., & Sutton, S. (2021). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) interventions for promoting physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 15(1), 159–184. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1727759>
- R Core Team (2022). R: A language and environment for statistical computing. R Foundation for Statistical Computing. <https://www.R-project.org/>
- Rahmatpour, P., Chehrzad, M., Ghanbari, A., & Sadat-Ebrahimi, S.-R. (2019). Academic burnout as an educational complication and promotion barrier among undergraduate students: A cross-sectional study. *Journal of Education and Health Promotion*, 8(1), 201–201. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_165_19
- Rannikko, I.-R. (2022). *Opiskelu-uupumusta voimavaroista huolimatta* [Pro gradu -tutkielma, Turun yliopisto]. UTUPub. https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/173092/Rannikko_Inka-Riina_opinnayte.pdf?sequence=1
- Reeve, A., Tickle, A., & Moghaddam, N. (2018). Are acceptance and commitment therapy-based interventions effective for reducing burnout in direct-care staff? A systematic review and meta-analysis. *Mental Health Review Journal*, 23(3), 131–155. <https://doi.org/10.1108/MHRJ-11-2017-0052>
- Repo, S., Elovainio, M., Pyörälä, E., Iriarte-Lüttjohann, M., Tuominen, T., Härkönen, T., Gluschkoff, K., & Paunio, T. (2022). Comparison of two different mindfulness interventions among health care students in Finland: A randomised controlled trial. *Advances in Health Sciences Education*, 27(3), 709–734. <https://doi.org/10.1007/s10459-022-10116-8>
- Revelle, W. (2023). `_psych`: Procedures for psychological, psychometric, and personality research. R package version 2.3.3. https://CRAN.R-project.org/package=_psych
- Robins, T. G., Roberts, R. M., & Sarris, A. (2018). The role of student burnout in predicting future burnout: Exploring the transition from university to the workplace. *Higher Education Research and Development*, 37(1), 115–130. <https://doi.org/10.1080/07294360.2017.1344827>
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Free Press.

- Räsänen, M., Postareff, L., Mattsson, M., & Lindblom-Ylänne, S. (2020). Study-related exhaustion: First-year students' use of self-regulation of learning and peer learning and perceived value of peer support. *Active Learning in Higher Education*, 21(3), 173–188. <https://doi.org/10.1177/1469787418798517>
- 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. (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. (2009). 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., & 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>
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10), 1316–1327. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9334-3>
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British Journal of Educational Psychology*, 84(1), 137–151. <https://doi.org/10.1111/bjep.12018>
- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Ronkainen, I., & Hietajärvi, L. (2022). Study burnout and engagement during COVID-19 among university students: The role of demands, resources, and psychological needs. *Journal of Happiness Studies*, 23(6), 2685–2702. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00518-1>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>

- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: Common ground and worlds apart. *Work and Stress, 19*(3), 256–262. <https://doi.org/10.1080/02678370500385913>
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. Teoksessa M. P. Zanna (Toim.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vsk. 25, s. 1–65). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6)
- Seperak-Viera, R., Fernández-Arata, M., & Dominguez-Lara, S. (2021). Prevalence and severity of academic burnout in college students during the COVID-19 pandemic. *Interacciones, 7*, e199. <https://doi.org/10.24016/2020.v7.199>
- Showani, E., Zaharakar, K., & Rasooli, M. (2016). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on reducing the components of couple burnout in veterans spouses. *Iranian Journal of War and Public Health, 8*(2), 111–118.
- Sünbül, Z. A., & Malkoç, A. (2018). A mindful pathway to flourishing: Mediating effects of self-compassion and valued living in college students. *Online Submission, 5*(1), 174–185. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1407081>
- Tampereen yliopisto. (4.10.2022). *Opiskelijan kompassi -verkko-ohjelman suorittaminen lisää hyvinvointia ja vähentää opiskelu-uupumusta, ahdistusta ja stressiä*. Intranet. <https://intra.tuni.fi/fi/content/news/42207>
- Toivonen, T., & Mäkikangas, A. (2022). Korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnin kehitys koronapandemian ensimmäisestä aallosta toisen aallon alkuun. *Psykologia, 57*(4), 288–312.
- Towey-Swift, K. D., Lauvrud, C., & Whittington, R. (2022). 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>
- Trompetter, H. R., ten Klooster, P. M., Schreurs, K. M. G., Fledderus, M., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2013). Measuring values and committed action with the Engaged Living Scale (ELS): Psychometric evaluation in a nonclinical sample and a chronic pain sample. *Psychological Assessment, 25*(4), 1235–1246. <https://doi.org/10.1037/a0033813>
- Tuominen, H., Kuusi, A., Pulkka, A.-T., Tapola, A., & Niemivirta, M. (2022). Täydellisyyteen pyrkimistä ja huolta omista suorituksista? Lukiolaisten perfektionismi ja opiskeluhyvinvointi. *Kasvatus, 52*(2), 209–222. <https://doi.org/10.33348/kvt.111445>

- Uusitalo-Arola, L., Tuisku, K., & Rossi, H. (18.8.2022). *Työuupumus (burnout)*. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>
- Viskovich, S., & Pakenham, K. I. (2018). Pilot evaluation of a web-based acceptance and commitment therapy program to promote mental health skills in university students. *Journal of Clinical Psychology, 74*(12), 2047–2069. <https://doi.org/10.1002/jclp.22656>
- Viskovich, S., & Pakenham, K. I. (2020). Randomized controlled trial of a web-based Acceptance and Commitment Therapy (ACT) program to promote mental health in university students. *Journal of Clinical Psychology, 76*(6), 929–951. <https://doi.org/10.1002/jclp.22848>
- Viskovich, S., Pakenham, K. I., & Fowler, J. A. (2021). A mixed-methods evaluation of experiential intervention exercises for values and committed action from an Acceptance and Commitment Therapy (ACT) mental health promotion program for university students. *Journal of Contextual Behavioral Science, 22*, 108–118. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.10.001>
- Wickham, H., Miller, E., & Smith, D. (2022). `_haven`: Import and export 'SPSS', 'Stata' and 'SAS' files. R package version 2.5.1. <https://CRAN.R-project.org/package=haven>
- Wilson, K. G., & Murrell, A. R. (2004). Values work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a course for behavioral treatment. Teoksessa S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Toim.), *Mindfulness and Acceptance*. Guilford Publications.
- Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J., & Roberts, M. (2010). The Valued Living Questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *Psychological Record, 60*(2), 249–272. <https://doi.org/10.1007/BF03395706>