

Suuntaa Kompassista

Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -opintojakson osallistujien kokema muutos stressissä ja psykologisessa joustavuudessa

Jenni Tarhanen

Kesäkuu 2020
Sosiaali- ja terveysala
Toimintaterapeutti (AMK)

Tekijä Tarhanen, Jenni	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Kesäkuu 2020
	Sivumäärä 27	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Suuntaa Kompassista Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -opintojakson osallistujien kokema muutos stressissä ja psykologisessa joustavuudessa		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapia		
Työn ohjaajat Juntunen, Kristiina & Lautamo, Tiina		
Toimeksiantaja Jamk Hyvinvointiyksikkö		
Tiivistelmä <p>Opiskelijan Kompassi on verkkopohjainen Jyväskylän yliopistossa kehitetty hyvinvointi- ja elämäntaito-ohjelma. Ohjelmaa käytettiin osana Jyväskylän ammattikorkeakoulun Hyvinvointiyksikön toteuttamaa Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -opintojaksoa.</p> <p>Toimeksiantajan pyynnöstä selvitettiin Opiskelijan Kompassi -ohjelman hyötyjä mitaten opintojaksolle osallistuneiden opiskelijoiden itsearvioitua stressin tai psykologisen joustavuuden kokemusta ja siinä tapahtunutta muutosta. Tutkimus toteutettiin määrällisenä tutkimuksena. Koetun stressin mittaamiseen käytettiin Perceived Stress Scale-mittaria (PSS-10) ja psykologisen joustavuuden mittaamiseen The Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth-mittaria (AFQ-Y). Menetelmien kyselylomakkeet täytettiin itsearvioineina opintojakson alussa ja lopussa.</p> <p>Tutkimukseen valittiin mukaan opiskelijat, jotka antoivat suostumuksensa ja jotka olivat täyttäneet sekä alkua- että loppukyselyn. Aineistoa oli 17 opiskelijalta stressin kokemuksesta ja 18 opiskelijalta psykologisesta joustavuudesta. Aineiston analyysissä vertailtiin mittauskertojen keskiarvoja toisiinsa. Muutoksen tarkasteluun käytettiin aineiston pienen koon vuoksi Wilcoxonin testiä. Lisäksi tapauksia ryhmiteltiin tarkastellen tapahtuneen muutoksen suuntaa (positiivinen/negatiivinen).</p> <p>Sekä stressin kokemisessa että joustavuudessa oli opintojakson aikana kokonaiskeskiarvoissa tapahtunut positiivista muutosta. Muutos ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevää ($p=0.12$, $Z=-1.54$ ja $p=0.17$, $Z=-1.37$). Osalla opiskelijoista muutos oli ollut negatiivista. Aineisto oli pieni, joten siitä ei voida tehdä yleistyksiä. Stressin kokemus ja joustavuus vaihtelevat elämäntilanteesta ja mittauksen ajankohdasta riippuen. Tulokseen saattoi vaikuttaa myös suorittaminen osana opintoja ja tehtävien muuttuessa enemmän suoritukseksi.</p>		
Avainsanat Opiskelijan Kompassi, toiminnallinen tasapaino, stressi, psykologinen joustavuus, hyväksymis- ja omistautumisterapia, verkkointerventiot		
Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet)		

Author Tarhanen, Jenni	Type of publication Bachelor's thesis	Date 6/2020 Language of publication: Finnish
	Number of pages 27	Permission for web publication: x
Title of publication Direction from The Compass The change in perceived stress and psychological flexibility by the participants of the Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot (Student welfare and life skills) -course		
Degree programme Occupational Therapy		
Supervisors Juntunen, Kristiina & Lautamo, Tiina		
Assigned by JAMK School of Health and Social Studies		
Abstract <p>The Student Compass is an Internet-based wellbeing and life skills program developed by the University of Jyväskylä. The program was used as a part of JAMK University of Applied Sciences Student Welfare-course organised by the JAMK School of Health and Social Studies.</p> <p>At the request of the assignor, the benefits of the course were measured by assessing the participating students' self-evaluated experience of stress and psychological flexibility and the possible changes in them. The study had a quantitative approach. The perceived stress was measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10), while psychological flexibility was measured using the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y). The questionnaires were filled in as self-evaluations at the beginning and end of the course.</p> <p>Students chosen to participate in the study had given their consent and filled in both the beginning and the end questionnaires. The dataset for perceived stress included 17 students' responses while the dataset for psychological flexibility included 18 students' responses. The material was analysed by comparing the averages of the two measurement events to each other. Due to the small dataset, change was reviewed with the help of the Wilcoxon test. In addition, the responses were grouped based on the direction of the change (positive/negative).</p> <p>Both perceived stress and psychological flexibility had, on average, changed in a positive direction during the course. The change, however, was not statistically significant ($p=0.12$, $Z=-1.54$ and $p=0.17$, $Z=-1.37$). Some students experienced a negative change. Due to the small size of the dataset, generalisations could not be made. Perceived stress and flexibility are affected by life situation and the time of measurement. The result may also have been affected by the course being a part of the students' education.</p>		
Keywords/tags Student Compass, occupational balance, stress, psychological flexibility, acceptance and commitment therapy, internet-based interventions		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Opiskelijoiden kokema toiminnallinen tasapaino	4
3	Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -opintojakso	6
3.1	Opiskelijan Kompassi.....	7
3.2	Hyväksymis- ja omistautumisterapia	8
3.3	Verkkointerventiot	9
3.4	Opintojakson eteneminen.....	10
4	Tarkoitus ja tavoite.....	13
5	Tutkimuksen toteutus.....	13
5.1	Aineiston keruun menetelmät	13
5.1.1	Perceived Stress Scale (PSS-10)	13
5.1.2	The Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y)	14
5.2	Aineiston keruun prosessi	15
5.3	Aineiston analyysi.....	15
6	Tutkimuksen tulokset	16
6.1	Taustatiedot	16
6.2	Muutokset psykologisessa joustavuudessa	17
6.3	Muutokset koetussa stressissä.....	18
7	Pohdinta.....	19
7.1	Tutkimustulosten pohdinta	19
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	21
7.3	Jatkotutkimusaiheet	22
	Lähteet	24
	Liitteet	28
	Liite 1. HOT:n perustuva esimerkkiharjoitus (Oiva-mieli, n.d.)	28
	Liite 2. Tiedote tutkittaville ja suostumus tutkimukseen osallistumisesta	29

Taulukot

Taulukko 1. Opintojakson eteneminen syksyllä 2019	12
Taulukko 2. Taustatiedot	17
Taulukko 3. Muutos psykologisessa joustavuudessa	18
Taulukko 4. Muutos koetussa stressissä	19

1 Johdanto

Opiskelijan Kompassi on verkkopohjainen Jyväskylän yliopistossa kehitetty hyvinvointi- ja elämäntaito-ohjelma. Sen käyttöä Jyväskylän ammattikorkeakoulussa kokeiltiin Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -opintojakson yhteydessä. Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli määrällisen tutkimuksen keinoin selvittää, muuttuuko opiskelijoiden kokema psykologinen joustavuus ja stressi Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -opintojaksolle osallistumisen myötä.

Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveysongelmat ovat Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön teettämän terveystutkimuksen mukaan viime vuosina lisääntyneet. Samoin on lisääntynyt hakeutuminen mielenterveyspalveluihin, esimerkiksi koulupsykologille tai -terveydenhoitajalle. Terveystutkimuksen mukaan opiskelijoista kolmannes koki runsaasti stressiä, ja stressi, ajanhallinta sekä opiskeluun liittyvät ongelmat olivat asioita, joihin tutkimukseen osallistuneet toivoivat eniten saavansa tukea. (Kunttu, Pesonen ja Saari 2017, 36, 47.)

Nuoret toivovat mielenterveyspalveluiltaan helppoa saatavuutta ja leimallisuuden välttämistä (Hall, McKinstry & Hyett 2015, 277). Myös WHO:n mukaan mielenterveyspalveluita pitäisi tarjota enemmän ennaltaehkäisevinä ja matalalla kynnyksellä. Näitä palveluja tulisi tarjota erikoissairaanhoidon ulkopuolella, kuten esimerkiksi yhdistysten tai koulujen kautta (WHO n.d., 1). Yksi vaihtoehto opiskelijoille järjestettävistä matalan kynnyksen mielenterveyspalveluista ovat erilaiset verkossa tapahtuvat interventiot. Ne mahdollistavat osallistumisen ajasta ja paikasta riippumatta.

Näihin haasteisiin vastaamaan on Jyväskylän yliopistossa kehitetty verkkopohjainen hyvinvointi- ja elämäntaito-ohjelma, Opiskelijan Kompassi, joka perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapian periaatteisiin. Osana EduFutura -hanketta Opiskelijan Kompassin käyttämistä kokeiltiin myös Jyväskylän ammattikorkeakoulussa, jossa ohjelma on liitetty vapaavalintaiseen Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -opintojaksoon.

Opiskelijan Kompassin käyttöä Jyväskylän ammattikorkeakoulussa on aiemmin selvitetty yhdessä opinnäytetyössä. Siinä tarkastellaan Opiskelijan Kompassissa hyvinvointivalmentajina toimineiden kokemuksia ohjaajuudesta ja verkkointervention käytöstä. Jatkotutkimusaiheena nostetaan esille Opiskelijan Kompassin käyttö Jyväskylän ammattikorkeakoulussa ja tässä työssä sitä tarkastellaan opiskelijoiden kokeman stressin ja psykologisen joustavuuden kautta. (Jalava 2018, 14, 30-31.)

2 Opiskelijoiden kokema toiminnallinen tasapaino

Toiminnallisella tasapainolla tarkoitetaan henkilökohtaisesti tyydyttävää yhdistelmää arjen toimintoja. Koettu toiminnallinen tasapaino on yhteydessä koettuun hyvinvointiin ja stressin kokemiseen. Toiminnallisen tasapainon kokeminen ei ole vakio, vaan se vaihtelee eri elämäntilanteissa. (Håkansson & Ahlborg 2018, 281; Wagman & Håkansson 2019, 537; Yazdani, Harb, Rassafiani, Nobakth & Yazdani 2018.)

Toiminnallista tasapainoa ja arjen toimintoja voidaan tarkastella ja luokitella toimintakokonaisuuksien kautta. Toimintakokonaisuuksia ovat AOTA:n (2014, 3) mukaan lepo, leikki, sosiaalinen osallistuminen, työ, vapaa-aika, lepo, IADL- ja ADL-toiminnot sekä koulutus. Toiminnoilla on ihmisille erilainen merkitys, jonka voi määritellä vain henkilö itse (AOTA 2014, 6-8). Esimerkiksi siivoaminen voidaan luokitella työn tai vapaa-ajan osa-alueeseen. Toiminnallisen tasapainon kokemusta heikentää, jos henkilön kyvyt ja resurssit eivät mahdollista osallistumista mielekkääseen toimintaan (Eklund, Orban, Argentzell, Bejerholm, Tjörnstrand, Erlandsson & Håkansson 2017, 47). Esimerkiksi mielenterveyden haasteet voivat estää henkilöä osallistumasta haluaansa sosiaaliseen toimintaan tai muodostamasta mielekkäitä ihmissuhteita.

Toimintakokonaisuuksien jakautuminen henkilölle sopivalla tavalla lisää kokemusta hyvinvoinnista. Toimintakokonaisuuksien epätasapaino puolestaan lisää stressiä ja sen aiheuttamia sairauksia (Håkansson & Ahlborg 2018, 283). Toimintojen ei kuitenkaan tarvitse olla ajallisesti tasapainossa (esimerkiksi työhön ja vapaa-aikaan käytetty saman verran aikaa), vaan toiminnallisen tasapainon kokemukseen vaikuttavat myös

muut tekijät, kuten toimintojen merkityksellisyys. (Erlandsson & Håkansson 2009, 115–116.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa havaittiin, että opiskelijoiden yleisimpiä ongelmia olivat ajanhallinta ja stressi (Kunttu ym. 2017, 47). Tämä voi johtua muun muassa vaikeudesta aikatauluttaa opintoja, työtä ja vapaa-ajan toimintoja itselle sopivalla tavalla. Korkeakouluopinnot vievät myös enemmän aikaa kuin toisen asteen opinnot ja varsinkin opintojen alussa tämä voi näkyä aikatauluttamisen vaikeutena.

Korkeakouluopintojen alkaessa myös opiskelijan roolit muuttuvat. Esimerkiksi opiskelun painopiste siirtyy korkeakouluopinnoissa enemmän itsenäistä työtettä vaativaksi. Suomalaisista opiskelijoista suurin osa myös muuttaa lapsuudenkodistaan omaan asuntoon viimeistään 20–24 -vuotiaana eli suunnilleen samaan aikaan mahdollisten korkeakouluopintojen alun kanssa (Tilastokeskus 2018). Opiskelijalta odotetaan suoriutumista opinnoistaan ja itsenäisestä elämästä. Koettu suoriutuminen rooleista ja odotuksista lisää toiminnallisen tasapainon tunnetta (Eklund & Argentzell, 2016).

Eklundin ja Argentzellin (2016) mukaan toiminnallista tasapainoa voidaan tarkastella neljästä näkökulmasta, joita ovat toimintaan käytetty aika, toiminnan ja arvojen suhde, rooleista ja odotuksista suoriutuminen sekä koettu toimintojen harmonia. Toiminnallinen tasapaino on läheisesti yhteydessä arvoihin ja toiminnan merkityksellisyteen (Eklund & Argentzell, 2016; Hovbrandt, Carlsson, Nilsson, Albin & Håkansson 2019, 48). Hyvinvointia lisää, jos opiskeluala tai arjen muut toiminnot tuntuvat itsestä merkityksellisiltä tai ovat omien arvojen mukaisia (Hovbrandt ym. 2019, 47).

Opiskelijoiden toiminta voi opintojen alettua myös yksipuolistua ja liittyä vain muutamiaan toimintakokonaisuuteen (esim. ADL, koulutus, lepo). Vaikka nämä toiminnot olisivat merkityksellisiä ja niille riittäisi aikaa, opiskelija ei välttämättä koe toiminnallista tasapainoa. Tätä selittää termi toimintojen harmonia (harmonious mix of occupations / harmonic mix). Koettu toimintojen harmonia viittaa oikeanlaiseen monipuolisuuden toimintojen välillä. Tällä tarkoitetaan toimintojen määrän ja laadun sopivaa jakautumista (Hovbrandt ym 2019, 42). Keskittyminen liian harvoihin tai liian useisiin

toimintoihin vähentää toiminnallista tasapainoa. Vaihtelua toiminnan laadussa tarvitaan esimerkiksi helppojen ja haastavien toimintojen välillä sekä fyysisten ja rentouttavien toimintojen välillä. (Eklund ja Argentzell 2016; Eklund ym. 2017, 47.)

Toiminnallisen tasapainon osa-alueista ainakin toimintojen/toimintakokonaisuuksien epätasapainon, toimintojen merkityksellisyyden ja jaksamisen vapaa-ajan toiminnoissa on tutkittu liittyvän stressiin. Toiminnallinen epätasapaino näillä alueilla lisää stressiä ja vähentää kokemusta hyvinvoinnista. (Hovbrandt ym. 2019, 47; Håkansson & Ahlborg 2018, 283.)

Psykologinen joustavuus on hyväksymis- ja omistautumisterapian teoriaan liittyvä käsite, jonka vuoksi sen yhteydestä toiminnalliseen tasapainoon ei löytynyt tutkimuksia tätä opinnäytetyötä tehdessä. Vaikuttaisi kuitenkin, että ihminen, jolla on hyvä psykologinen joustavuus, pystyy paremmin tekemään valintoja, jotka tukevat toiminnallisen tasapainon kokemusta. Henkilö, jolla on hyvä psykologinen joustavuus, pystyy tekemään valintoja joustavasti omien arvojensa pohjalta (Puolakanahon, Kiurun, & Lappalaisen 2019, 35–36, mukaan Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006). Vastaavasti on havaittu, että arvojen mukaisten tekojen tekeminen lisää toiminnallisen tasapainon kokemusta (Eklund & Argentzell, 2016).

3 Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -opintojakso

Jyväskylän ammattikorkeakoulussa Opiskelijan Kompassi -ohjelmaa käydään läpi Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -opintojaksolla. Se on vapaavalintainen kahden opintopisteen opintojakso, joka on suunnattu Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Opintojakson voi suorittaa missä vaiheessa opintoja tahansa ja sille voi osallistua niin läsnäolo- kuin etäopiskelijana. Opintojakson tavoitteena on, että opiskelija löytäisi keinoja stressinhallintaan, ahdistukseen ja mielialaongelmiin sekä opintojen haasteisiin (Opintojakson kuvaus N.D.). Opiskelijan kompassi -ohjelman käyttöä Jyväskylän ammattikorkeakoulussa on aikaisemmin pilotoitu osana Life Balance opintojaksoa syksyllä 2017 ja se järjestetään nyt ensimmäistä kertaa omana opintojakso-

naan. Opintojakso on tarjolla jatkuvasti. Tässä kappaleessa kuvataan opintojakson syksyn 2019 toteutusta, josta tutkimuksen aineisto on kerätty.

3.1 Opiskelijan Kompassi

Opiskelijan kompassi on Jyväskylän yliopistossa kehitetty verkossa ja hyvinvointivalmentajan kanssa yksilötapaamisilla toteutuva hyvinvointi- ja elämäntaito-ohjelma, jonka kesto on noin 6 viikkoa. Ohjelma perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan. Jyväskylän yliopiston verkkosivujen mukaan Opiskelijan kompassia suorittava opiskelija voi opetella arvojensa tunnistamista, tavoitteiden asettamista, palautumisen taitoja, tietoisuus- ja havainnointitaitoja, ajatustensa ja tunteidensa käsittelyä sekä itsetuntemusta ja itsensä kehittämistä. Lisäksi mainitaan esimerkkeinä, että opiskelija voi saada verkko-ohjelmasta apua mielialaongelmiin, ahdistukseen ja stressiin. (Opiskelijan kompassi - verkkopohjainen hyvinvointi ja elämäntaito-ohjelma N.D.)

Opiskelijan kompassi ei ole diagnoosilähtöinen vaan ohjelma pyrkii opettamaan psykologisen joustavuuden taitoja, joita voi hyödyntää erilaisissa tilanteissa. Sen on todettu olevan vaikuttava useissa tutkimuksissa. Opiskelijan Kompassin on havaittu olevan toimiva työkalu yliopisto-opiskelijoiden hyvinvoinnin lisäämisessä ja vähentävän koettua stressiä ja mielialaongelmia sekä lisäävän hyvinvointia ja tietoisuustaitoja. (Lappalainen, R., Sairanen, Järvelä, Rantala, Korpela ym. 2014; Räsänen, Lappalainen, Muotka, Tolvanen & Lappalainen, 2016.)

Jyväskylän yliopistossa Opiskelijan Kompassin vaikuttavuutta on tutkittu myös muun muassa useammassa pro gradu -tutkimuksessa. Tutkimuksissa kohderyhmänä ovat olleet Jyväskylän yliopiston opiskelijat. Esimerkiksi Muhosen ja Pesosen (2019, 22) tutkimuksessa havaittiin, että psykologinen joustavuus (mittarina AFQ-Y) lisääntyi tilastollisesti merkitsevästi ($p < 0,05$) ja stressi (mittarina PSS-10) väheni lähes tilastollisesti merkitsevästi ($p = 0,058$). Samankaltaisia tuloksia on saatu myös Herralan ja Luoman (2017, 29) tutkimuksesta, jossa psykologinen joustavuus (mittarina AFQ-Y) lisääntyi tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($p < 0,001$).

3.2 Hyväksymis- ja omistautumisterapia

Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) on kolmannen aallon kognitiivista käyttäytymisterapiaa, joka perustuu suhdekehysteoriaan eli ihmisen kykyyn luoda kielellisiä yhteyksiä tapahtumien ja asioiden välille (Puolakanahon ym. 2019, 35–36, mukaan Hayes ym. 2006). Se edustaa psykologista, käyttäytymisen muuttamiseen tähtäävää ohjelmaa (Pietikäinen 2014).

Keskeinen psyykkisen oireilun taustalla oleva mekanismi on psykologinen joustamattomuus ja siihen hyväksymis- ja omistautumisterapia pyrkii vaikuttamaan. HOT:lla yritetään vähentää psykologista joustamattomuutta ja lisätä sen vastakohtaa psykologista joustavuutta. Psykologinen joustavuus voidaan määritellä taidoksi olla tietoisesti läsnä sekä tehdä valintoja joustavasti oman arvopohjansa mukaan (Lappalainen 2015). Psykologisen joustavuuden katsotaan sisältävän kuusi psykologista prosessia, joita ovat arvot, arvojen mukaiset teot, tietoinen läsnäolo, kielellisen kontrollin heikentäminen, hyväksyminen sekä omien tunteiden ja ajatusten havainnointi. (Puolakanahon ym. 2019 35-36 mukaan Hayes ym. 2006)

Hyväksymis- ja omistautumisterapia pyrkii muuttamaan suhtautumista negatiivisiin ajatuksiin ja tunteisiin, jolloin niiden vaikutus heikkenee. Sen lisäksi HOT ohjaa lisäämään omaa hyvinvointia parantavia toimintoja tai tekoja. Koska hyväksymis- ja omistautumisterapia keskittyy psykologisten taitojen kehittämiseen tietyn diagnoosin tai ongelman sijaan, sen on havaittu vaikuttavan moniin erilaisiin psykologisiin haasteisiin ja ongelmiin, kuten stressiin ja masennukseen. (Puolakanahon ym. 2019 mukaan Hayes and Hofman 2017)

Hyväksymis- ja omistautumisterapia tukee hyvinvointia lisäävien toiminnallisten valintojen tekemistä ja auttaa löytämään tekoja ja toimintaa, joilla on henkilölle itselleen merkitystä. Hyväksymis- ja omistautumisterapian menetelmät on tarkoitettu liittämään arkeen ja niillä pyritään esimerkiksi lisäämään arvojen mukaisia tekoja ja tietoisuustaitoja (Pietikäinen 2014).

Ihmistä motivoivat toiminnan tekemiseen sen merkitys ja tavoitteet (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2016, 23). Näitä erilaiset HOT-pohjaiset harjoitukset ohjaavat pohtimaan ja huomioimaan omassa elämässään. Opiskelijalla saattaa esimerkiksi olla ristiriita omassa ajankäytössään sen suhteen mitä pitää merkityksellisenä (esimerkiksi arvona on perhe, mutta opiskelut vievät siltä kaiken ajan) tai opintojen suorittamiseen on vaikeaa motivoitua, koska alalle valmistuminen ei tunnu tavoittelemisen arvoiselta.

Gallagherin, Pettigrewin ja Muldoonin (2015, 2) mukaan toiminnallisten valintojen tekemiseen vaikuttavat koettu identiteetti ja ympäristö. Nuorilla korostuvat lisäksi kavereihin ja sosiaaliseen asemaan liittyvät toiminnalliset valinnat (Gallagher ym. 2015, 5). Näistä asioista hyväksymis- ja omistautumisterapia keskittyy erityisesti käsitukseen itsestä. Henkilö, jolla on paljon psykologista joustamattomuutta, saattaa pitää negatiivisia itsestään ajattelemiaan asioita totena ja tehdä valintoja sen pohjalta. Opiskelija saattaa esimerkiksi ajatella, että muut eivät pidä hänestä ja jättää osallistumatta yhteiseen tekemiseen. Hyväksymis- ja omistautumisterapia pyrkii vähentämään ajatusten vaikutusta ja kielellistä kontrollia esimerkiksi erilaisilla harjoituksilla (Liite 1).

3.3 Verkkointerventiot

Sosiaali- ja terveysministeriö (2015) on nostanut etäpalvelut yhdeksi mahdollisuudeksi parantaa ihmisten omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimista sekä saada tasa-arvoisesti erilaisia sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita riippumatta asuinpaikasta ja siitä, mikä taho palveluita tuottaa. Etäpalveluissa palveluntuottajan ja asiakkaan ei tarvitse olla samassa tilassa ja joissain tapauksissa asiakas pystyy määrittelemään kokonaan itse, milloin hän osallistuu interventioon.

Mahdollisuus osallistua opintojaksolle etätoteutuksena voi tukea opintojen etenemisen silloin, kun elämäntilanne ei sitä muuten sallisi, sillä opintoja voi suorittaa kotonaan. Etäopintoja on myös mahdollista aikatauluttaa itselleen sopivalla tavalla kontaktiopintoja enemmän. Lisäksi etänä tehtävät harjoitukset tehdään siinä ympäristössä,

missä opiskelija yleensä toimii. Tämä vahvistaa niiden siirtymistä omaan arkeen (Heiskanen 2016, 177-178).

Etänä tapahtuvat interventiot voidaan jakaa kahteen kategoriaan sen mukaan, tapahtuvatko ne reaaliaikaisesti vai ajasta riippumatta (Salminen, Heiskanen, Hiekkala, Naamanka, Stenberg & Vuononvirta 2016, 12-13). Kumpaakin kategoriaa käytettiin Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -opintojaksolla. Ajasta riippumaton on osallistujan itsenäisesti toteuttamaa, tässä tapauksessa Opiskelijan Kompassi -verkkoalustan käyttöä ja sen tehtävien tekemistä Optimaan. Reaaliaikaisessa etäkuntoutuksessa osallistujaan ollaan yhteydessä reaaliajassa etäteknologioita käyttäen. (Salminen, Hiekkala & Stenberg 2016, 12–16.)

Viime vuosina on kehitetty hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvia verkko-interventioita. Tällaisia ovat esimerkiksi tässä tutkimuksessa tarkasteltu Opiskelijan Kompassi sekä vapaasti käytettävissä oleva Headsted. HOT-pohjaisten verkkointerventioiden on havaittu olevan vaikuttavia muun muassa masennukseen, työperäiseen stressiin ja koetun hyvinvoinnin lisäämiseen (Puolakanaho, Lappalainen, Lappalainen, Muotka, Hirvonen, Eklund, Ahonen & Kiuru 2018; Lappalainen, Sairanen, Järvelä, Rantala, Korpela ym. 2014).

3.4 Opintojakson eteneminen

Opintojaksolla edetään itsenäisesti Opiskelijan kompassi -verkko-ohjelmaa. Opintojakson alussa ja lopussa on yhteinen opettajajohtoinen tapaaminen (Taulukko 1). Näillä tapaamisilla käydään läpi opintojakson kulkua, tehtäviä ja sujumista. Opiskelijat myös täyttävät alku- ja loppukyselyt sekä viimeisellä tapaamisella myös palautekyselyn. Opiskelijat tapaavat hyvinvointivalmentajaansa kolmesti opintojakson aikana ja kirjoittavat Optimassa olevaan päiväkirjaan pohdintojaan, joita oma hyvinvointivalmentaja käy säännöllisesti lukemassa ja kommentoimassa.

Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -opintojaksolle pystyi osallistumaan kokonaan myös etäyhteydellä. Etäopiskelijat osallistuivat yhteisiin tapaamisiin sekä tapasivat omaa hyvinvointivalmentajaansa etäyhteydellä. Tämä mahdollistaa osallistumisen

mahdollisimman monelle, sillä useita JAMK:n koulutuksia on mahdollista opiskella myös monimuotototeutuksena.

Hyvinvointivalmentajina opintojaksolla toimivat Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat. He suorittivat hyvinvointivalmentajina toimissaan viiden opintopisteen Hyvinvoinnin ja elämäntaitojen tukeminen -opintojakson. Toimiakseen hyvinvointivalmentajina opiskelijoilla tulee olla aiempaa ohjauskokemusta esimerkiksi työstä tai harjoitteluista. Lisäksi he osallistuivat Jyväskylän yliopiston järjestämään koulutukseen hyvinvointivalmentajille ja tekevät itsenäisesti Opiskelijan Kompassi -verkko-ohjelman ennen ohjauksen aloittamista. Hyvinvointivalmentajien tuli myös osallistua ryhmässä tapahtuvaan työnohjaukseen, jossa käytiin läpi ohjaustapaamisia ja niiden sujumista. Hyvinvointivalmentajat tekivät lisäksi itselleen tavoitteet ohjaamiseen ja refleктоivat lopuksi kirjallisesti omaa oppimistaan ja tavoitteiden saavuttamista.

Taulukko 1. Opintojakson eteneminen syksyllä 2019

Sisältö	
Aloitus	Opintojakson aloitustapaaminen Arviointimenetelmien täyttäminen
1. viikko	Kompassiin tutustuminen, oman tavoitteen pohtiminen Hyvinvointivalmentajan tapaaminen kasvokkain tai etäyhteydellä
2. viikko	Ensimmäinen osio Kompassista: Arvot Optiman päiväkirjan kirjoittaminen
3. viikko	Toinen osio Kompassista: Arvojen mukaiset teot Optiman päiväkirjan kirjoittaminen
4. viikko	Kolmas osio Kompassista: Ole läsnä Optiman päiväkirjan kirjoittaminen Toinen tapaaminen hyvinvointivalmentajan kanssa
5. viikko	Neljäs osio Kompassista: Vapaudu mielesi vallasta Optiman päiväkirjan kirjoittaminen
6. viikko	Viides osio Kompassista: Havainnoi ja hyväksy Optiman päiväkirjan kirjoittaminen
7. viikko	Kolmas tapaaminen hyvinvointivalmentajan kanssa
Lopetus	Opintojakson lopputapaaminen Loppupalautteen palauttamien Arviointimenetelmien täyttäminen

Toiminnallisen tasapainon kokemiseen liittyvät Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -opintojaksolla erityisesti arvojen ja niiden mukaisten tekojen pohtiminen. Arvot ja merkityksellinen toiminta ovat osa toiminnallisen tasapainon kokemista (Eklund ym. 2017, 48; Hovbrandt ym. 2019, 46). Opiskelijan Kompassi tarjoaa työkaluja omien arvojen pohtimiseen. Lisäksi se ohjaa myös arvojen mukaiseen toimintaan ja miettimään arvojen näkymistä omassa arjen toiminnassa.

4 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää, muuttuuko opiskelijoiden kokema psykologinen joustavuus ja stressi Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -opintojaksolle osallistumisen myötä. Lisäksi selvitettiin, minkä suuntaista muutosta (positiivinen/negatiivinen) opiskelijat kokivat ja tarkasteltiin näitä ryhmiä suhteessa taustatietoihin.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Muuttuuko opiskelijoiden kokema psykologinen joustavuus tai stressi Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -opintojaksolle osallistumisen aikana?
2. Kuinka moni opiskelija koki positiivista muutosta psykologisen joustavuuden tai stressin suhteen?
3. Kuinka moni opiskelija koki negatiivista muutosta psykologisen joustavuuden tai stressin suhteen?

5 Tutkimuksen toteutus

5.1 Aineiston keruun menetelmät

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -opintojaksolle syksyllä 2019 osallistuneet JAMK:n opiskelijat. Kyselyt, jotka opiskelijat täyttivät, olivat Perceived Stress Scale (PSS-10), jolla mitataan koettua stressiä sekä The Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y), jolla mitataan koettua psykologista joustavuutta. Opiskelijat täyttivät suomenkieliset versiot kyselyistä, mutta niitä ei tekijänoikeussyistä voi lisätä opinnäytetyön liitteiksi ja siksi tässä työssä tuloksia tarkastellaan englanninkielisten kyselyiden kautta.

5.1.1 Perceived Stress Scale (PSS-10)

PSS-10 koostuu kymmenestä kysymyksestä, joiden tarkoituksena on selvittää koettua stressiä viimeisen kuukauden ajalta. Useat tutkimukset esim. Lee, Chung Suh ja Jung

(2012) sekä Taylor (2015) ovat todenneet PSS-10:llä olevan hyvä reliabiliteetti ja validiteetti. Cronbachin α -kertoimen on havaittu olevan 0.86. Kyselystä on olemassa myös neljän (PSS-4) ja neljäntoista kysymyksen (PSS-14) versio.

Perceived Stress Scale on itsearviointikysely, jonka täyttävä vastaa viisiportaisella Likert-asteikolla, kuinka usein on tuntenut tai ajatellut kyselyssä esitetyllä tavalla. Kyselyssä 0 = en koskaan ja 4 = hyvin usein. Osa kysymyksistä liittyy suoraan koettuun stressiin ja osa taas käänteiseen kokemukseen stressistä. Kysymyksiä, jotka liittyvät käänteiseen kokemukseen stressistä ovat 4, 5, 7 ja 8. Ne pisteytetään käänteisesti (esimerkiksi 0=4, 1=3) ja kaikki saadut pisteet lasketaan yhteen. Enimmäispistemäärä on 0-40. Saadut pisteet voidaan jaotella kolmeen osaan; alhainen koettu stressi (low stress) 0-13 pistettä, kohtalainen koettu stressi (moderate stress) 14-26 pistettä ja korkea koettu stressi (high stress) 27-40 pistettä. (Cohen ym, 1983; Lee, Chung, Suh & Jung 2012, 183.)

5.1.2 The Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y)

The Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth on psykologista joustamattomuutta mittaava itsearviointikysely. Se on alun perin kehitetty mittaamaan lasten ja nuorten kokemaa psykologista joustamattomuutta. Se sopii kuitenkin myös yliopistopiskelijoiden käytettäväksi, sillä sen kysymykset eivät liity tiettyyn ikään tai kehitysvaiheeseen. (Schmalz & Murrel 2010.)

AFQ-Y:n täyttävä arvioi viisiportaisella Likert-asteikolla, kuinka paljon väittämät pitävät paikkaansa (0=ei pidä yhtään paikkaansa, 4=pitää täysin paikkansa). Väittämiä on yhteensä 17. Kaikkien väittämien pisteet lasketaan yhteen ja kyselystä voi saada pistemäärän 0-68. Kaikki kysymykset liittyvät suoraan psykologiseen joustamattomuuteen ja korkea pistemäärä kertoo korkeasta psykologisesta joustamattomuudesta. AFQ-Y:n reliabiliteetti ja validiteetti on todettu hyväksi. Esimerkiksi sisäisestä yhteneväisyydestä kertovan Cronbachin alfa-kertoimen on havaittu olevan 0.90. (Greco, Lambert & Baer, 2008, 2, 5; Schmalz & Murrel 2010.)

5.2 Aineiston keruun prosessi

Opiskelijat täyttivät opintojakson alku- ja lopputapaamisessa kyselyt, joilla oli tarkoitus mitata koettua stressiä sekä psykologista joustavuutta. Alku- ja loppumittauksen välillä oli aikaa noin 7 viikkoa. Opiskelijat täyttivät arviointimenetelmät osana kurssisuoritusta huolimatta siitä osallistuivatko tutkimukseen. Etäopiskelijoilta kyselyt kerättiin sähköisenä Optiman kautta ja paikan päällä osallistuvilta paperilomakkeilla. Lisäksi kerättiin taustatietoja ja lupa käyttää arviointimenetelmiä opinnäytetyön aineistona (Liite 2).

Aineiston kerääjinä toimivat Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -opintojakson vastuuhenkilöt. Opintojakson vastuuhenkilöt myös poistivat kyselyistä kaikki tunnistetiedot ja hoitivat aineiston pseudonymisoinnin siten, ettei opinnäytetyön tekijän ollut mahdollista yhdistää kyselyitä yksittäiseen vastaajaan.

Kaksikymmentä kurssille osallistunutta opiskelijaa antoi luvan käyttää kyselyitään tutkimuksen aineistona. Näistä opiskelijoista mukaan tutkimukseen otettiin ne, jotka olivat täyttäneet sekä alku- että loppukyselyn jommastakummasta mittarista. AFQ-Y:n kohdalla molemmat kyselyt täytti 18 opiskelijaa ja PSS-10:n kohdalla 17. Yhdeltä vastaajalta oli jäänyt täyttämättä yksi väittämä AFQ-Y:n loppumittauksesta. Väittämän pistemäärä imputoitiin kyseisen vastaajan väittämien keskiarvolla ja pyöristettiin lähimpään kokonaislukuun.

5.3 Aineiston analyysi

Aineistoa analysoitiin käyttämällä SPSS-ohjelmaa. Aineisto syötettiin ohjelmaan vastauksista laadituista Excel-taulukoista. Osa laskennasta (esim. keskiarvot ja kyselyjen kokonaispistemäärät) tehtiin käyttäen Excel-ohjelmaa. Lisäksi tuloksista on tehty taulukointia.

Vastatessa kysymykseen muuttuuko opiskelijoiden kokema stressi ja psykologinen joustavuus vertailtiin alku- ja loppumittauksen keskiarvoja toisiinsa. Lisäksi tarkasteltiin muutoksen suuntaa, jotta saatiin selville, kuinka moni opiskelija koki

positiivista tai negatiivista muutosta. Näitä pisteryhmiä tarkasteltiin suhteessa taustatietoihin. Tarkempaa tarkastelua tehtiin, koska keskiarvojen muutoksesta ei saatu tilastollisesti merkitseviä tuloksia.

Tutkimuksen otokset olivat riippuvia eli parittaisia otoksia, mikä tarkoittaa, että samat koehenkilöt mitataan jonkin ajan kuluttua uudestaan. Muutosta analysoitiin käyttämällä Wilcoxonin merkittyjen sijalukujen testiä (Wilcoxon signed rank test) aineiston pienen määrän vuoksi sekä käyttämällä tilastollista päättelyä. Tilastollisen merkitsevyyden rajana pidettiin seuraavia arvoja: tulos on tilastollisesti erittäin merkitsevä, jos $p \leq 0.001$, tilastollisesti merkitsevä, jos $p \leq 0.01$ ja tilastollisesti melkein merkitsevä, jos $p \leq 0.05$. (Hypoteesien testaus 2014, Taanila 2013.)

6 Tutkimuksen tulokset

6.1 Taustatiedot

Tutkimukseen valikoitui 18 opiskelijaa, jotka osallistuivat Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -opintojaksolle syksyllä 2019. Taustatiedoista havaittiin, että heistä enemmistö eli 15 (83,3 %) oli naisia. Miehiä oli 3 eli 16,7 %. Keski-ikä oli 27,4 vuotta ja se vaihteli välillä 21–41 vuotta. Suurimmalla osalla (88,9 %) opiskelijoista ei ollut lapsia. Ainoastaan yksi (5,6 %) osallistuja oli aiemmin osallistunut johonkin hyvinvointi-interventioon.

Taulukko 2. Taustatiedot

Sukupuoli	
Nainen	15 (83,3 %)
Mies	3 (16,7 %)
Parisuhdestatus	
Naimaton	9 (50 %)
Naimisissa / rekisteröity parisuhde	2 (11,1 %)
Avoliitossa	5 (27,8 %)
Muu	2 (11,1 %)
Lapset	
Kyllä	2 (11,1 %)
Ei	16 (88,9 %)
Aiempi koulutus	
Lukio	8 (44,4 %)
Ammatillinen tutkinto	7 (38,9 %)
Korkeakoulututkinto	3 (16,7 %)
Aiemmat hyvinvointi-interventiot	
Kyllä	1 (5,6 %)
Ei	17 (94,4 %)
Osallistujien keski-ikä	27,4 vuotta (vaihtelu 21-41 vuotta)

6.2 Muutokset psykologisessa joustavuudessa

AFQ-Y:n alku- ja loppukyselyn täytti 18 opiskelijaa. Alkupisteiden keskiarvo oli 18,56 vaihdellen 4-33 pisteen välillä (Taulukko 3). Loppumittauksissa pisteiden keskiarvo oli 16,33, vaihdellen välillä 0-34. Muutosta oli siis tapahtunut 2,23 pistettä ($p=0.17$, $Z=-1.37$). AFQ-Y:ssä korkeat pisteet kertovat alhaisesta psykologisesta joustavuudesta. Pisteitä koko kyselystä voi saada maksimissaan 68.

Kahdeksastatoista opiskelijasta kahdellatoista (67 %) psykologinen joustavuus oli lisääntynyt ja viidellä opiskelijalla (27 %) vähentynyt. Yhden opiskelijan pisteet olivat

pysyneet samana. Näitä ryhmiä tarkasteltiin suhteessa taustatietoihin, mutta yhteyttä taustatekijöihin ei löytynyt.

Taulukko 3. Muutos psykologisessa joustavuudessa

	Pisteiden keskiarvo*	Vaihteluväli
Alkumittaus	18,56	4-33
Loppumittaus	16,33	0-34
<i>Muutos</i>	<i>2,23 (p=0.17)</i>	

*AFQ-Y:n pisteet voivat vaihdella välillä 0-68 ja korkea pistemäärä kertoo alhaisesta psykologisesta joustavuudesta.

6.3 Muutokset koetussa stressissä

PSS-10:n molemmat kyselyt täytti 17 opiskelijaa. Keskiarvo PSS-10:n alkupisteistä oli 16,76, vaihteluvälin ollessa 8-23 pistettä (korkeimman mahdollisen pistemäärän kyselyssä ollessa 40). Opintojakson jälkeen pisteiden keskiarvo oli 14,82, vaihdellen 7-27 pisteen välillä (Taulukko 4). Muutosta oli tapahtunut 1,94 pisteen verran ($p=0.12$, $Z=-1.54$). Vastaajista suurin osa koki opintojakson alussa kohtalaista stressiä ja kenkään pisteet eivät viitanneet korkeaan koettuun stressiin.

Opiskelijoista (17) kuusi (35 %) koki kurssin jälkeen enemmän stressiä kuin ennen sitä (1-4 pisteen kasvu). Kahdella (12 %) opiskelijalla stressi oli pysynyt samana. Lopuilla yhdeksällä (53 %) opiskelijalla koettu stressi oli vähentynyt 1-14 pistettä. Ryhmiä taustatekijöihin vertaillen ei havaittu yhteyksiä.

Taulukko 4. Muutos koetussa stressissä

	Pisteiden keskiarvo*	Vaihteluväli
Alkumittaus	16,76	8-23
Loppumittaus	14,82	7-27
<i>Muutos</i>	<i>1,94 (p=0.12)</i>	

*PSS-10:n pisteet voivat vaihdella välillä 0-40. Korkeat pisteet kertovat korkeasta koetusta stressistä.

7 Pohdinta

7.1 Tutkimustulosten pohdinta

Tutkimuksen tulokset olivat samansuuntaisia kuin lähdeaineistossa. Vaikka tilastollista merkitsevyyttä ei löydetty, kummankin kyselyn pisteissä oli nähtävissä positiivista muutosta. Esimerkiksi Lappalainen ja muut (2014), Puolakanaho ja muut (2018) sekä Herrala ja Luoma (2017) havaitsivat tutkimuksissaan muutosta hyvinvoinnissa, stressissä ja psykologisessa joustavuudessa. Jatkotutkimukset suuremmalla otannalla ovat kuitenkin tarpeellisia myös Jyväskylän ammattikorkeakoulussa, sillä Opiskelijan Kompassia käytettiin hieman eri tavalla kuin lähdeaineistossa.

Lähdeaineistossa Opiskelijan Kompassia suoritettiin kokonaan vapaaehtoisuuteen ja osallistujan omaan motivaatioon perustuen. Esimerkiksi Jyväskylän yliopistolla opiskelijat saavat käyttöönsä tunnukset, joilla Opiskelijan Kompassia voi käyttää halutesaan koko opiskeluajan, eikä sitä ole sidottu osaksi opintosuorituksia.

Jyväskylän ammattikorkeakoulussa Opiskelijan Kompassin suorittaminen on opinnollistettu kahden opintopisteen opintojaksoksi (Opintojakson kuvaus n.d.). Toteutustapa saattaa ohjata suhtautumaan opintojaksoon suorituskeskeisemmin kuin vapaaehtoisena hyvinvointiohjelmana. Tällä voi olla vaikutusta osallistuvien opiskelijoiden motivaatioon ja suhtautumiseen harjoituksia kohtaan. Opiskelija saattaa esimerkiksi

valita tehtäviä tehtäväksi sen mukaan, mistä pakollinen kurssisuoritus koostuu sen sijaan, että tekisi harjoituksia, joiden kokee hyödyttävän itseään eniten. Tällöin opiskelijan stressi tai psykologinen joustavuus eivät välttämättä muutu ja tämä voi näkyä tutkimuksen tuloksissa. Osa opiskelijoista saattaa suorittaa opintojakson oppiakseen menetelmiä tai harjoituksia työelämää varten, jolloin harjoitukset eivät välttämättä siirry omaan elämään. Esimerkiksi sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat voivat suorittaa opintojakson ajatuksenaan tutustua HOT:n harjoituksiin.

Opintojakso järjestettiin loppuvuodesta ja mittausten välillä oli aikaa vajaa kaksi kuukautta. Kaikki opintojaksolla harjoitellut psykologiset taidot tai hyvinvointia edistävät toiminnot eivät välttämättä siirry osaksi arkea tässä ajassa. Opintojakson loppupuolella opiskelijoille tulee vielä käsiteltäväksi uusia teemoja, joiden hyödyt eivät välttämättä näy mittauksessa heti opintojakson jälkeen.

Myös kurssin ajankohdalla saattaa olla vaikutusta erityisesti stressin kokemiseen. Opintojakso sijoittui toiseen jaksoon, eli se päättyi loppuvuodesta. Loppuvuodesta opiskelijoilla on useiden kurssien päätös ja kurssien tehtävien eräpäivät tai lopputentit. Tämä voi lisätä stressin kokemista loppuvuotta kohti. Myös Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -opintojaksoon liittyi tehtäviä, jotka oli palautettava eräpäiviin mennessä saadakseen opintojakson suoritettua hyväksytysti. Opinnot voivat siis loppuvuodesta viedä enemmän aikaa kuin muulloin. Tällöin ne saattavat vähentää toiminnallisen tasapainon tunnetta viemällä aikaa muilta mielekkäiksi koetuilta toimintoilta ja lisätä näin koettua stressiä (Håkansson & Ahlborg 2018, 283).

Joidenkin opiskelijoiden psykologinen joustavuus oli korkea kurssin alussa. Opintojakson jälkeen osan opiskelijoista psykologinen joustavuus oli laskenut huomattavasti. Tähän voi sattuman lisäksi vaikuttaa se, että Opiskelijan Kompassi ohjaa tarkastelemaan ja kyseenalaistamaan omia ajatuksia (esim. osiossa Vapaudu mielesi vallasta). Opintojakson jälkeen opiskelija saattaa siis tiedostaa omaa psykologista joustamattomuuttaan ja sen ilmenemismuotoja aiempaa paremmin. Tämä näkyisi tuloksissa psykologisen joustavuuden kokemisen laskuna.

Sekä AFQ-Y että PSS-10 ovat laajasti käytössä olevia ja luotettavina pidettyjä mittareita, joita on käännetty usealle eri kielelle. Niitä on käytetty useassa tutkimuksessa mittamaan muutosta (esim. Puolakanaho ym. 2018; Lappalainen ym. 2014; Muhonen & Pesonen 2019). Niiden muutosherkkydestä tai suomennosprosessista ei kuitenkaan ollut saatavilla olevaa tietoa, jota olisi voinut tarkastella tässä työssä.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Määrällisessä tutkimuksessa tilastollisesti analysoitavan aineiston määrä on yleensä suuri ja suuri vastaajamäärä lisää tutkimuksen luotettavuutta (Vilka 2007, 17). Tutkimuksen luotettavuutta vähentää tässä työssä tutkittavan otoksen pieni koko, joka vaikutti myös siihen, ettei tuloksista havaittu tilastollista merkitsevyyttä. Yksittäisten vastausten osuus lopputulemaan oli suuri, eikä tuloksia voi yleistää koskemaan suurempaa joukkoa.

Tutkimuksessa tarkasteltiin tuloksia summakeskiarvon kautta. Aineistossa oli sekä positiivista että negatiivista muutosta, jolloin pelkkä keskiarvo ei kerro kaikkea. Aineiston pienuuden vuoksi sitä ei kuitenkaan ollut mahdollista jakaa pienempiin osiin. Tutkimuksessa ei myöskään ollut käytettävissä vertailujoukkoa, mikä vaikuttaa luotettavuuteen negatiivisesti.

Toisaalta paljon suurempaa otantaa on tämänkaltaisessa tutkimuksessa vaikeaa saada, sillä tutkittavien määrää rajaa opintojaksolle osallistuneiden määrä. Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -opintojakso järjestettiin myös tässä muodossaan ensimmäistä kertaa, joten myöskään aiempaa aineistoa ei ole saatavilla. Useampi opintojaksolle osallistunut etäopiskelija ei antanut suostumusta tutkimukseen osallistumisesta. Tähän saattoi vaikuttaa se, että lomakkeet olisi pitänyt allekirjoittaa, mikä ei ole mahdollista pelkästään sähköisesti.

Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti opinnäytetyölle haettiin lupa Jyväskylän ammattikorkeakoululta, muiden tutkimuksiin viitattiin asianmukaisesti ja tutkimuksen tekemisessä noudatettiin yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6). On mahdollista, että tulosten luotettavuuteen vaikuttaa

myös niiden kirjaaminen käsin lomakkeilta, jolloin on mahdollisuus näppäilyvirheisiin. Näiden mahdollisuus on kuitenkin pieni, sillä aineiston koon vuoksi lukujen oikeellisuus oli mahdollista tarkistaa. Kyselyjen pisteitä laskettaessa ne on laskettu sekä manuaalisesti että taulukkolaskentaohjelmalla virheiden minimoimiseksi.

Opinnäytetyön lähteinä käytettiin pääosin uusia tutkimuksia. Tutkimuksista lähteinä käytettiin systemaattisia katsauksia sekä kontrolloituja tutkimuksia, jos sellaisia oli saatavilla. Lisäksi valittiin luotettavissa julkaisuissa olleita sekä vertaisarvioituja tutkimuksia. Suurin osa tutkimuksista on julkaistu viiden vuoden sisällä opinnäytetyön teosta. Mittareiden (AFQ-Y ja PSS-10) kohdalla käytettiin myös vanhempaa tutkimusta. Mittarit ovat sellaisenaan olleet käytössä useita kymmeniä vuosia ja myöhemmät niistä tehdyt tutkimukset ovat pohjautuneet esimerkiksi luotettavuuteen tai käytettävyyteen eri asiakasryhmillä. Tällöin alkuperäislähteisiin viittaaminen on perusteltua.

Opinnäytetyön toimeksiantaja eli opintojakson vastuuhenkilöt keräsivät tiedonantajilta eli opiskelijoilta alku- ja loppukyselyt opintojakson alussa ja lopussa. Opintojakson vastuuhenkilöt hoitivat myös aineiston pseudonymisoinnin. Opinnäytetyötä tehdessä kyselyitä tarkasteltiin ainoastaan anonymieinä ja valmiiksi pseudonymisoituna. Tämä lisää tutkimuksen eettisyyttä, sillä opinnäytetyön tekijä ei missään vaiheessa tutkimuksen tekoa tiennyt, kenen vastauksia tarkastelee.

Toimeksiantaja keräsi osallistujilta kirjallisen ja henkilökohtaisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta alkukyselyn yhteydessä (LIITE 2). Samassa yhteydessä osallistujia myös tiedotettiin tutkimuksen teosta ja tarkoituksesta. Tutkimukseen osallistuminen oli siis hyvän eettisen käytännön mukaan osallistujille vapaaehtoista ja sen saattoi keskeyttää osallistujan niin halutessa.

7.3 Jatkotutkimusaiheet

Jatkossa Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -opintojakson suhteen voisi selvittää opiskelijoiden subjektiivista kokemusta hyvinvoinnin muutoksesta esimerkiksi avointen kysymysten avulla. Lisäksi voitaisiin selvittää opiskelijoiden syytä tulla kurssille ja

näiden mahdollista vaikutusta muutokseen koetussa hyvinvoinnissa. Tällöin voitaisiin saada selville, vaikuttaako Opiskelijan Kompassin opinnollistaminen tai erilaiset taustasyt siihen, millaista hyvinvoinnin muutosta opiskelijat kokevat.

Yhtenä jatkotutkimusaiheena nousee esille myös lähi- ja etäopiskelijoiden kokemusten vertailu. Osa opiskelijoista suoritti Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot -opintojakson kokonaan etäyhteydellä. Tällaista mahdollisuutta ei esimerkiksi yliopistolla Opiskelijan Kompassia suorittaville tällä hetkellä ole, vaan tapaamiset hyvinvointivalmentajan kanssa ovat tapahtuneet kasvokkain. Hyvinvointivalmentajien näkemyksiä etäyhteyden käytöstä JAMK:ssa on tehty aiemmin opinnäytetyö, joten jatkotutkimus voisi keskittyä osallistujien näkökulmaan. Etäopiskelijoiden kokemuksia karottaessa tulisi kiinnittää erityistä huomiota tiedonkeruutapaan. Tätä tutkimusta tehdessä havaittiin, että etäosallistujilta oli läsnäolo-opiskelijoita vaikeampaa saada allekirjoitettuja lupia tutkimusta varten. Olisi kuitenkin tärkeää saada myös etäosallistujien kokemus näkyväksi.

Lähteet

American Occupational Therapy Association 2014. Occupational therapy practice framework: Domain & Process. 3rd edition. American Journal of Occupational Therapy, 68, 1–48.

Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. 1983. A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24, 4, 385-396. Viitattu 30.11.2019. <http://www.ucdenver.edu/academics/colleges/medicalschoo/department/Anesthesiology/Wellness/Documents/PerceivedStressScale.pdf>

Eklund, M. & Argentzell, E. 2016. Perception of occupational balance by people with mental illness: A new methodology. Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 23, 4, 304-313. Viitattu 5.2.2020. <https://janet.finna.fi> Pubmed.

Eklund, M., Orban, K., Argentzell, E., Bejerholm, U., Tjörnstrand, C., Erlandsson, L-K. & Håkansson C. 2017. The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational therapy practice. Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 24, 1, 41-56. Viitattu 4.2.2020. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/11038128.2016.1224271>

Erlandsson, L-K. & Håkansson, C. 2009. Aspects of Daily Occupations that Promote Life Balance among Women in Sweden. Julkaisussa Life Balance: Multidisciplinary Theories and Research. AOTA Press, 115-129.

Gallagher, M., Pettigrew, J. & Muldoon, O. 2015. Occupational choice of youth in a disadvantaged community. British Journal of Occupational Therapy, 1-8. Viitattu 20.3.2020. https://www.researchgate.net/profile/Orla_Muldoon/publication/281807816_Occupational_choice_of_youth_in_a_disadvantaged_community/links/5600523208aeafc8ac8c7288.pdf

Greco, L., Lambert, W. & Baer, R. 2008. Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and evaluation of the avoidance and fusion questionnaire for youth. Psychological Assessment, 20, 2, 93-102. Viitattu 29.11.2019. <http://measures.earlyadolescence.org/media/upload/AFQSourceDocument.pdf>

Hall, S., McKinstry C. & Hyett, N. 2015. An occupational perspective of youth positive mental health: A critical review. British Journal of Occupational Therapy, 78, 5, 276-285.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Edita Publishing Oy. 3.-4. painos.

Heiskanen, T. 2016 Etätoimintaterapia. Julkaisussa Etäkuntoutus. Viitattu 25.2.2020. <https://www.kela.fi/documents/10180/0/Et%C3%A4kuntoutus/4a50ddb8-560c-47b4-94ed-09561f6981df>

Herrala, A. & Luoma, H. 2017. Hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuva verkkointerventio opiskelijoille: psykologisen joustavuuden kasvun merkitys ja

vaikutukset hyvinvointi ja elämäntaidot sekä yhteydet opittuihin taitoihin ja muutoskokemuksiin. Pro Gradu -tutkielma. Viitattu 25.2.2020.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54697/URN:NBN:fi:jyu-201706273073.pdf?sequence=1>

Hovbrandt, P., Carlsson, G., Nilsson, K., Albin, M. & Håkansson, C. 2019. Occupational balance as described by older workers over the age of 65. *Journal of Occupational Science*, 26, 1, 40-52. Viitattu 10.2.2020.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14427591.2018.1542616>

Hypoteesien testaus. 2014. Viitattu 9.12.2019
<https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/hypoteesi/harjoitus1.html>

Håkansson, C. & Ahlberg, G. 2018. Occupational imbalance and the role of perceived stress in predicting stress-related disorders. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 25, 4, 278-287. Viitattu 25.4.2020. <https://janet.finna.fi>, CINAHL Plus with full text (EBSCO)

Jalava, S. 2018. Hyvinvointi ja elämäntaidotvalmentajana Opiskelijan Kompassissa: Sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat digitaalisissa interventioissa. Opinnäytetyö. Viitattu 10.2.2020. <https://www.theseus.fi/handle/10024/158338>

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Viitattu 2.2.2020
https://www.yths.fi/filebank/4237-KOTT_2016_korjattu_final_0217.pdf

Lappalainen, P. 2015. Teknologia- ja internetpohjaiset psykologiset interventiot mielialan ja hyvinvoinnin edistämiseksi : hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvien interventiomenetelmien arviointi. Väitöskirja. *Psykologia*, 51, 2, s. 124-127. Viitattu 1.12.2019. <https://janet.finna.fi>, Arto kotimainen artikkeliviitetietokanta.

Lappalainen, R., Sairanen, E., Järvelä, E., Rantala, S., Korpela, R., Puttonen, S., Kujala, U., Myllymäki T., Peuhkuri, K., Mattila, E., Kaipainen, K., Ahtinen, A., Karhunen, L., Pihjamäki, J., Järnefelt, H., Laitinen, J., Kutinlahti, E., Saarema, O., Ermes, M. & Kolehmainen, M. 2014. The effectiveness and applicability of different lifestyle interventions for enhancing wellbeing: The study design for a randomized controlled trial for persons with metabolic syndrome risk factors and psychological distress. *BMC Public Health*, 14, 310. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-310>.

Lee, E-H., Chung, B., Suh, C-H. & Jung, J-Y. 2015. Korean versions of the Perceived Stress Scale (PSS-14, 10 and 4): psychometric evaluation in patients with chronic disease. *Scandinavian Journal of Caring Science*, 29, 1, 183-192. <https://janet.finna.fi>, CINAHL Plus with full text (EBSCO)

Muhonen, M. & Pesonen, K. 2019. Hyväksymis- ja omistautumisterapia pohjaisen ryhmäintervention vaikuttavuus opiskelijoiden hyvinvointi ja elämäntaidot. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 25.2.2020.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/65010/Pro%20gradu%20-tutkielma%20Muhonen%20ja%20Pesonen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Oiva-mieli N.D. Ajatukset itsestäsi. Viitattu 6.4.2020.

https://oivamieli.fi/ajatukset_itsestasi.php

Opintojakson kuvaus n.d. Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.1.2020.

https://asio.jamk.fi/pls/asio/asio_ectskuv1.kurssin_ks?ktun=SZZZ1910&knro=&noclose=%20&lan=f

Opiskelijan kompassi - verkkopohjainen hyvinvointi ja elämäntaidotohjelma N.D.

Jyväskylän yliopisto. Viitattu 1.11.2019. https://www.jyu.fi/studentlife/hyvinvointi_ja_elamantaidot/Ok%20sivu

Pietikäinen, A. 2014. Kohti arvoistasi - Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Kustannus Oy Duodecim. 1.-2. painos.

Puolakanaho, A., Kiuru, N. & Lappalainen, P. 2019. HOT-pohjaiset verkko- ja mobiili-interventiot nuorten koulutyön tukena. *Psykologia*, 54, 1. 34-45. Viitattu 21.11.2019. <https://janet.finna.fi>, Arto kotimainen artikkeliviitetietokanta.

Puolakanaho, A., Lappalainen, R., Lappalainen, P.K., Muotka, J., Hirvonen, R., Eklund, K., Ahonen, T. & Kiuru N. 2018. Reducing Stress and Enhancing Academic Buoyancy among Adolescents Using a Brief Web-based Program Based on Acceptance and Commitment Therapy: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Youth and Adolescence* 2019, 48, 287–305.

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. *Journal of Youth and Adolescence* 2019, 48, 287–305. Viitattu 19.1.2020.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6394525/>

Salminen, A-L., Heiskanen, T., Hiekkala, S., Naamanka, J., Stenberg, J-H. & Vuononvirta, T. 2016. Etäkuntoutuksen ja siihen läheisesti liittyvien termien määrittelyä. Julkaisussa Etäkuntoutus. Viitattu 25.2.2020.

<https://www.kela.fi/documents/10180/0/Et%C3%A4kuntoutus/4a50ddb8-560c-47b4-94ed-09561f6981df>

Salminen, A-L., Hiekkala, S. & Stenberg, J-H. (toim.) 2016. Etäkuntoutus. Viitattu 25.2.2020.

<https://www.kela.fi/documents/10180/0/Et%C3%A4kuntoutus/4a50ddb8-560c-47b4-94ed-09561f6981df>

Schmalz, J. & Murrell, A. 2010. Measuring experiential avoidance in adults: the avoidance and fusion questionnaire. *International Journal of Behavioral Consultation & Therapy*, 6, 3, 198-213.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Linjaus terveydenhuollossa annettavista etäpalveluista. Viitattu 25.2.2020.

https://stm.fi/documents/1271139/1408010/STM_linjaus_terveydenhuollon_et%C3%A4palvelut.pdf/866357e6-f167-4357-bb30-fca6ad790360/STM_linjaus_terveydenhuollon_et%C3%A4palvelut.pdf.pdf

Suomen virallinen tilasto (STV). Vuosikatsaus 2018. Perheet. Lapsen asemassa olevien nuorten osuus pieneni hieman. Viitattu 5.2.2020.
http://www.stat.fi/til/perh/2018/02/perh_2018_02_2020-01-31_kat_006_fi.html

Taanila, A. 2013. Wilcoxon merkittyjen sijalukujen testi. Viitattu 20.2.2020.
<https://tilastoapu.wordpress.com/2012/03/18/wilcoxon-merkittyjen-sijalukujen-testi/>

Taylor, J. M. (2015). Psychometric analysis of the Ten-Item Perceived Stress Scale. *Psychological Assessment*, 27, 1, 90–101. Viitattu 1.4.2020. <https://janet.finna.fi PubMed>.

World Health Organisation. N.D. The Optimal mix of services for mental health. WHO Pyramid Framework. Viitattu 30.10.2019.
https://www.who.int/mental_health/policy/services/2_Optimal%20Mix%20of%20Services_Infosheet.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 14.11.2019.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa : määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi

Wagman, P. & Håkansson, C. 2019. Occupational balance from the interpersonal perspective: A scoping review. *Journal of Occupational Science*, 26, 4, 537-545.

Yazdani, F., Harb, A., Rassafiani, M., Nobakht, L. & Yazdani, N. 2018. Occupational therapists' perception of the concept of occupational balance. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 2018, 25, 4, 288-297.

Liitteet

Liite 1. HOT:n perustuva esimerkkiharjoitus (Oiva-mieli, n.d.)

Ajatukset itsestäsi

Tarkoitus: opettaa olemaan hyväksyvä itseäsi kohtaan.

Kesto: n. 2 min.

Ohje: Harjoitusta varten tarvitset rauhallisen tilan.

Ajattele jotain käsitystä itsestäsi. Ajattele itsestäsi ”olen x” (epäonnistunut, lihava, tyhmä, kukaan ei pidä minusta jne). Ajattele tätä uskomustasi ja usko kaikin voimin, että olet juuri sitä. Päästä nyt irti tästä mielikuvasta tai ajatuksesta.

Sano sitten itsellesi ”minulla on ajatus, että olen x” (epäonnistunut, lihava, tyhmä, kukaan ei pidä minusta jne). Havainnoi nyt itseäsi ja huomaa, että sinä olet sinä ja sinulla on tuo ajatus. Päästä taas irti tuosta mielikuvastasi tai ajatuksestasi.

Sano itsellesi ”huomaan, että ajattelen, että olen x” (epäonnistunut, lihava, tyhmä, kukaan ei pidä minusta jne). Tarkkaile, huomaatko, että olet se, joka huomaa. Käy vielä läpi kaikki kolme vaihetta: "Olen x. Minulla on ajatus, että olen x. Huomaan, että ajattelen, että olen x."

Pohdinta

Mitä muutoksia huomasit suhtautumisessasi uskomukseesi? Herättivätkö eri vaiheet sinussa erilaisia tunteita?

Kaikki kolme vaihetta liittyvät käsitykseen itsestäsi:

1. Ensimmäisessä lauseessa ”Olen X” koet itsesi saumattomasti määrittelysi mukaisena. Ajatuksesi siitä, mikä olet, ovat yhtä kuin sinä.
2. Toisessa vaiheessa huomaat, että käsitys itsestäsi on vain ajatus.
3. Kolmannessa vaiheessa huomaat ajattelevasi, että olet jotakin. Tästä minän näkökulmasta huomaat siis ajatustesi sisällön ja huomaat sen, että ajattelet.

Harjoittele tätä erityisesti itseäsi koskevien kielteisten käsitysten suhteen. Kun puuet käsitykset muotoon "huomaan, että minulla on ajatus", saat niihin etäisyyttä.

Liite 2. Tiedote tutkittaville ja suostumus tutkimukseen osallistumisesta

TIEDOTE TUTKITTAVILLE JA SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

OPISKELIJAN KOMPASSI - Opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen psykologisin menetelmin

Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä ovat Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot – opintojaksolle osallistuvat opiskelijat. Opintojakso järjestetään Jyväskylän ammattikorkeakoulussa syksyllä 2019. Tutkimuspaikkana on Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikkö.

Tutkimuksen tavoite

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää kuinka opintojaksolle osallistuvat opiskelijat hyötyvät opintojaksosta sekä siihen liittyvästä Kompassi-hyvinvointiohjelmasta (opiskelijoiden mahdollisesti kokema muutos psyykkisessä joustavuudessa ja sen yhteys stressiin). Tutkimus toteutetaan kyselytutkimuksena, jossa hyödynnetään aiemmin tutkimuksissa käytettyjä kyselyitä (AFQ = psykologisen joustavuuden kysely, PSS=koetun stressin kysely, masennuskysely, OK-oppimiskysely). Lisäksi osallistujilta kerätään taustatietoja.

Tutkimustiedon käyttö ja luottamuksellisuus

Tutkimuksessa noudatetaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2009) laatimia periaatteita. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkittavien henkilöllisyys tullaan pitämään salassa antamalla jokaiselle tutkimukseen osallistuvalla anonyymiteettisuoja. Ennen lupautumista tutkimukseen, tutkittaville kerrotaan tutkimuksen tarkoituksesta. Tuloksia raportoitaessa tutkittavien nimet tai muut tunnistetiedot eivät tule esille. Tutkimusluvut pyydetään kirjallisesti tutkimukseen osallistuvilta. Lisäksi tutkittavilla on mahdollisuus jäädä pois tutkimuksesta missä tahansa sen vaiheessa. Tutkittavien henkilökohtaisten tietojen kanssa tullaan noudattamaan ehdotonta luotettavuutta. Tutkimusaineistoa käsitellään, säilytetään ja välitetään (muille tutkimusryhmän jäsenille) niin, ettei kolmannella osapuolella tutkitun ja tutkijoiden lisäksi ole pääsyä aineistoon.

Miten ja mihin tutkimustuloksia aiotaan käyttää

Tutkimuksen aineistoa hyödynnetään toimintaterapeuttiopiskelija Jenni Tarhasen AMK-opinnäytetyössä.

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Minua on pyydetty osallistumaan yllämainittuun tutkimukseen, jonka tarkoituksena selvittää kuinka opiskelijat hyötyvät Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot-opintojaksosta sekä siihen liittyvästä Kompassi-hyvinvointiohjelmasta. Olen ymmärtänyt saamani tiedon tutkimuksesta sekä siihen liittyvästä tietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Minulla on ollut aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen. Olen saanut riittävät tiedot oikeuksistani, tutkimuksen tarkoituksesta ja sen toteutuksesta. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen. Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista. Olen selvillä siitä, että voin peruuttaa tämän suostumukseni tai keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta eikä peruutukseni vaikuta kohteluuni tai saamaani tukeen millään tavalla. Tiedän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä luovuteta sivullisille. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen, minusta keskeyttämiseen mennessä kerättyjä tietoja käytetään osana tutkimusaineistoa.

Lisätietoja tutkimuksesta antaa opintopsykologi

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti tutkimushenkilöksi.

Tutkittavan nimi

Päivämäärä Allekirjoitus