

Mielenterveyden edistämisen Hyvät käytännöt

Toimintamallin kuvaus

I Toimintamallin perustiedot	Kuvaukset
Nimi	Nuorten Kompassi
Yhteyshenkilöt	Noona Kiuru, professori, Jyväskylän yliopisto etunimi.h.sukunimi@jyu.fi Katariina Keinonen, yliopistonlehtori, Jyväskylän yliopisto etunimi.sukunimi@jyu.fi
Internet-sivut	Nuorten Kompassi verkko-ohjelma Nuorten Kompassi tutkimusryhmä ja lisätietoa ohjelmasta sekä sen vaikuttavuudesta
Toimintamallin käyttö ja levinneisyys	Toimintamalli on kehitetty Jyväskylän yliopistossa. Se soveltuu 13–18-vuotiaille nuorille itsenäisesti tai ohjatusti eri toimintaympäristöissä käytettäväksi. Kouluissa menetelmää voidaan käyttää esimerkiksi osana opetusta ja ryhmätoimintoja. Myös muut nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset, kuten psykologit, sosiaalityöntekijät ja terapeutit, voivat hyödyntää ohjelmaa ryhmä- ja yksilötyöskentelyssä. Toimintamalli on vapaasti kaikkien käytettävissä.
Toimintamallin vaihe	Nuorten Kompassi on avattu vapaaseen käyttöön toukokuussa 2022. Nuorten Kompassi -ohjelman ensimmäisen version kehittäminen alkoi keväällä 2017 ja takana onkin noin kuuden vuoden kehitys, pilotointi- ja vaikuttavuustutkimustyö.
Näyttö: a) tieteellinen tutkimustieto, b) asiantuntijatieto, c) kokemusasiantuntijatieto	a) Menetelmä pohjautuu hyväksymis- ja omistautumisterapian periaatteisiin ja psykologisen joustavuuden lisäämiseen. Hyväksymis- ja omistautumisterapian viitekehys on laajasti tutkittu ja yleisesti hyväksytty. Menetelmästä on julkaistu useampia vertaisarvioituja tieteellisiä tutkimuksia. Menetelmällä on todettu olevan kohtalaista dokumentoitua näyttöä lyhyen aikavälin vaikuttavuudesta. b) Ohjelman kaikissa kehittämis- ja tutkimusvaiheissa on myös osallistettu nuoria. Nuorilta ja nuorten kanssa työskenteleviltä ammattilaisilta on kerätty vuosien varrella paljon ohjelmaan liittyvää palautetta, jonka pohjalta ohjelmaa edelleen hiottu.

II Toimintamallin kuvaus	
Tausta	Ohjelma perustuu psykologisen joustavuuden harjoitteluun. Psykologisen joustavuuden on aiemmin esitetty muun muassa voivan auttaa nuoria pitämään huolta hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan sekä parantamaan unen laatua.
Tarve	Ohjelma vastaa tarpeeseen edistää nuorten mielenterveyttä sekä ennaltaehkäistä ongelmien syntyä. Suomalaisista nuorista valtaosa voi hyvin, mutta noin 20–25 prosenttia kokee kuitenkin mielenterveyden haasteita kuten ahdistusta, stressiä tai masennusta.
Tavoite	Menetelmällä pyritään tukemaan nuorten hyvinvointia ja ennaltaehkäisemään mielenterveyden ongelmia. Ohjelman tavoitteena on kehittää psykologisia taitoja kuten itsetuntemusta, hyväksyntää, myötätuntoa ja läsnäoloa.
Kohderyhmä	<p>Menetelmä on kehitetty yläkouluikäisille nuorille, mutta sen on havaittu soveltuvan myös toisen asteen alkuvaiheen opiskelijoille.</p> <p>Toisena kohderyhmänä ovat ammattilaiset, jotka voivat käyttää ohjelmaa nuorten kanssa työskennellessään.</p>
Menetelmä	<p>Verkko-ohjelma soveltuu nuoren itsenäisesti tai eri toimintaympäristöissä ammattilaisen ohjaamana käytettäväksi. Kouluissa menetelmää voidaan käyttää esimerkiksi osana opetusta luokassa tai pienryhmissä. Myös muut nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset voivat hyödyntää ohjelmaa työssään kuten psykologit, sosiaalityöntekijät ja terapeutit.</p> <p>Ohjelma muodostuu seuraavien etappien ympärille:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suuntaa elämälle – Arvot - Minä ja mieli – Ajatusten vaikutusten heikentäminen, eli defuusio - Minä nyt – Läsnäolo hetkessä ja hyväksyntä - Minä itse – Itse kontekstina ja itsemyötätunto - Minä ja muut – Arvot ja myötätunto muita kohtaan <p>Esimerkiksi etapilla yksi nuori pohtii omaa tulevaisuuttaan, tavoitteitaan ja sitä, kuka hän on ja mitä haluaa elämältään.</p> <p>Yhden etapin ja sen sisältämien harjoitusten suorittamiseen suositellaan käytettävän aikaa yksi viikko. Näin kokonaisaika ohjelman suorittamiselle on viisi viikkoa. Parhaimpia tuloksia voidaan odottaa, kun ohjelmaa käytetään tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti aikuisen ohjaamana.</p>
Tulokset ja vaikutukset	Menetelmän vaikuttavuutta on tutkittu useammassa tieteellisessä ennen-jälkeen asetelman tutkimuksessa, ja lisäksi on tutkittu menetelmän laadullisia ominaisuuksia, kuten sen toteutettavuutta ja tyytyväisyyttä menetelmään.

	<p>Menetelmän on todettu voivan lyhyellä aikavälillä lisätä psykologista joustavuutta ja lisäksi sillä on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia muun muassa stressin hallintaan, itsemyötätuntoon, elämän tyytyväisyyteen ja akateemiseen joustavuuteen eli opiskeluun liittyvien haasteiden ratkomiseen. Tutkimuksissa ohjelman käyttö oli ohjattua.</p> <p>Ohjelman käytettävyyteen liittyen on tunnistettu joitain haasteita. Ohjelman käyttöön sitoutuneimpia ovat olleet nuoret, joilla on jo valmiiksi hyvät itsesäätelyn taidot. Tutkimuksissa ohjelman käyttäjien joukossa on ollut paljon ohjelman keskeyttäneitä.</p>
Vaikuttavuus	<p>Pitkän ajan seurantatietoa verkko-ohjelman vaikuttavuudesta ei ole. Lyhyen aikavälin tutkittuja tuloksia on kuvattu yllä.</p>
Käyttöönoton edellytykset	<p>Verkko-ohjelma on avoimesti saatavilla. Ohjelma vaatii rekisteröitymisen.</p> <p>Ohjelman käyttöönotto on helppoa. Nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille on tuotettu kattava opas verkko-ohjelman käytön tukemiseen. Ammattilaisen tulee varata aikaa ohjelmaan ja sen käytön tueksi tarkoitettuun oppaaseen tutustumiseen ennen toiminnan aloittamista.</p> <p>Ohjelman käytölle on tärkeä varata aikaa. Kehittäjät suosittelevat, että ohjelmaa toteutetaan suunnitelmallisesti viiden viikon ajan, yksi etappi viikossa.</p> <p>Nuorten tavoittamisen kannalta koulut ovat yksi erinomainen ympäristö. Ohjelmaa voidaan käyttää osana opetusta ja pienryhmätoimintaa. Myös eri alojen ammattilaiset, kuten psykologit, sosiaalityöntekijät ja terapeutit, voivat hyödyntää ohjelmaa omassa työssään nuorten kanssa.</p>
Kustannukset a) palveluntuottajalle. b) osallistujalle.	<p>a) Ohjelma on maksuton, mutta opas ohjelman käyttöön on maksullinen.</p> <p>Nuorten Kompassi -hyvinvointiohjelma - Opas nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille on ostettavissa Niilo Mäki Instituutin verkkokaupasta.</p> <p>b) Verkko-ohjelma on käyttäjälle maksuton.</p>
Toimintamallin rahoitus ja sidonnaisuudet	<p>Ohjelman tutkimus- ja kehittämistyötä ovat rahoittaneet Suomen Akatemia ja Suomen kulttuurirahasto.</p>
Koulutus	<p>Käyttöönotto on helppoa. Ohjelman käytön ohjaamisen tueksi ei ole koulutusta, mutta saatavilla opas ammattilaisille.</p>
Sovellettavuus eri kohderyhmiin	<p>Ohjelma on tarkoitettu ja sitä on tutkittu pääasiassa yläasteikäisillä nuorilla, mutta sen on todettu soveltuvan myös erityisesti toisen asteen ensimmäisen vuoden opiskelijoille.</p>

	<p>Ohjelman sisältämät harjoitukset ovat pääasiassa saatavilla sekä äänitteinä että tekstinä. Videoihin on saatavilla tekstitys.</p> <p>Suunnitelmissa on tehdä ohjelmasta eri kieliversioita. Ruotsinkielistä versiota pilotoidaan parhaillaan.</p>
Kommentit suunnittelija Elli Lukkarinen & erikoissuunnittelija Saara Rapeli, THL	<p>Ohjelmalla on vankka pohja hyväksymis- ja omistautumisterapiassa ja ohjelmasta on saatu rohkaisevia tutkimustuloksia. Ohjelman eduksi voidaan nähdä sen käytettävyys monissa erilaisissa nuorten arkiympäristöissä. Ohjelman kääntäminen muille kielille on arvokasta.</p> <p>Käyttöönnotossa on hyvä huomioida, että parhaat tulokset saadaan, kun ohjelmaa käytetään kehittäjien ohjeiden mukaisesti, suunnitelmallisesti aikuisen ohjaamana.</p>

Lähteet:

[Nuorten Kompassi. Tutkimusryhmän verkkosivu ja tieteelliset artikkelit.](#)

Mishina, K., & Gilbert, S. (2023). [Nuorten Kompassi \(Youth Compass\): Menetelmä yläkouluikäisten nuorten hyvinvointitaitojen vahvistamiseen \(1. arvio\).](#) *Kasvun tuki-aikakauslehti*, 3(2).