



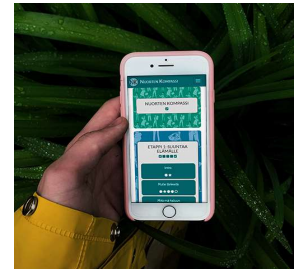
VIP-verkosto – kokoontumisajot 15.9.2020



Nuorten Kompassi plus -hanke: Nuorten hyvinvointitaitojen tukeminen Nuorten Kompassi – verkko-ohjelman avulla

Noona Kiuru

PsT, apulaisprofessori
psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto
email: noona.h.kiuru@jyu.fi



Taustaa hankkeelle

- Jopa 18% (21% miehiä; 15% naisia) suomalaisista 20–24-vuotiaista nuorista on työn ja koulutuksen ulkopuolella
- Jopa neljäsosalla nuorista on jonkin asteisia psyykkisen hyvinvoinnin pulmia (noin 5%:lla erikoissairaanhoidon tasoisen psykiatrisen hoidon tarvetta); 3/4 aikuisuuden mielenterveyshäiriöstä on todettavissa jo nuoruudessa.
- Nuorisopsykiatrian läheteiden määrän räjähdysmäinen kasvu viime vuosina (ei voi selittyä mielenterveysongelmien prevalenssin kasvulla)



Taustaa hankkeelle

- Vain noin 20-40% tukea tarvitsevista nuorista arvioidaan olevan tuen piirissä
- Joku ei tällä hetkellä toimi riittävän hyvin ennaltaehkäisevän ja perustason tuen tasolla.
- Viestejä kavereille video:
https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=QCdu3yZ4nk4

Kaikilla ei mene näin hyvin mutta tätä voidaan tavoitella -> Tähän Nuorten Kompassi pyrkii!

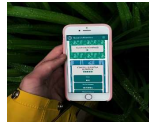


Taustaa hankkeelle



Nuorten Kompassi plus -hanke

- Tavoitteena on tarkastella nuorten kokemuksia interaktiivisesta ja pelillisestä Nuorten Kompassi plus -verkko-ohjelmasta sekä tutkia sen vaikuttavuutta nuorten hyvinvointitaitojen tukemisessa.
- **Nuorten Kompassi plus pohjautuu hyväksymis- ja omistautumis-terapiaan (HOT).** Se auttaa nuoria tiedostamaan ja hyväksymään omat mielenliikkeensä sekä löytämään itselle tärkeitä asiat rohkaistuen niiden toteuttamiseen.
- Ohjelma toimii älypuhelimessa, tabletilla ja tietokoneella, jossa on internet-yhteys. Ohjelmaa voi käyttää joko itsenäisesti tai tuetusti tukihenkilön ohjauksessa.



Viisi viikkoa kestävä interaktiivinen Nuorten Kompassi plus -verkko-ohjelma ohjaa nuoria:

1. etapilla pohtimaan omaa elämäänsä ja sen suuntaa.

2. etapilla tunnistamaan ja käsittelemään omassa mielessä liikkuvia erilaisia ajatuksia ja tunteita.

3. etapilla ottamaan tarkkailijan näkökulmaa omiin ajatuksiinsa ja tunteisiinsa.

4. etapilla olemaan itselle ystävä, joka kykenee kyseenalaistamaan ja uudistamaan tarinoita omasta itsestä.

5. etapilla huomaamaan, miten ystävällisyys ja myötätuntoisuus itseä ja toisia kohtaan vaikuttavat omaan hyvinvointiin ja ihmissuhteisiin.



OHJELMASSA ON ERILAISIA HARJOITUSTYYPEJÄ



- sarjakuvia,
- kuvavalinta-
- tehtäviä,
- pohdinta-
- tehtäviä,
- pelejä,
- videoita,
- Seikkailu-
- matka
- NYT –
- harjoituksia
- eli tietoisien
- läsnäolon
- harjoituksia
- ...



Nuorten Kompassi plus –verkkosivut ja tutkimusryhmä

Tutkimusprojektin verkkosivut:

www.jyu.fi/nuortenkompassiplus



Esittelyvideo ammattilaisille:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ew5s-lzNUxM>

Esittelyvideo nuorille (löytyy myös nuortenkompassi.fi-sivulta):

<https://www.youtube.com/watch?v=hhQmaomTi6w>

Ohjelmaan sisäänkirjautuminen sivuilta:
[nuortenkompassi.fi](https://www.jyu.fi/nuortenkompassi.fi)

(HUOM. ohjelma tällä hetkellä testikäytössä VAIN tutkimukseen osallistuvalla ryhmällä, ohjelman käyttö edellyttää tutkimuslupaa)

Jyväskylän yliopiston psykologian laitokselta:

Tutkimusprojektin johtaja, apulaisprofessori Noona Kiuru

Tutkimusryhmän muut jäsenet:

professori Raimo Lappalainen,

FT Päivi Lappalainen,

PsT Anne Puolakanaho,

FT Kirsikka Kaipainen,

PsT Katariina Keinonen,

jatko-opiskelija Tetta Hämäläinen

graafikko Siiri Paananen,

pelisuunnittelija Jani Elojoki

sekä projektisihteerit/tutkimusavustajat Tarja Honkanen, Aila Naalisvaara ja Reetta Joukainen



Alustavia tuloksia Nuorten Kompassi – pilottiohjelman vaikuttavuudesta



• Nuorten Kompassin avulla voidaan:

- Tukea nuorten hyvinvointia
- Lisätä nuorten paineensietokykyä
- Lisätä nuorten uravalintaan liittyvää minäpystyvyyttä
- Lisätä psykologista joustavuutta etenkin paljon oireilevilla nuorilla

-> **Nuorten Kompassi plus – ohjelman kehittäminen pilotti-ohjelman pohjalta** (palaute-analyysi ja verkko-ohjelman hiominen; mm. pelillisyyden lisääminen, grafiikan hiominen, verkkokoutsin kehittäminen, ohjelman yksilöllinen adaptointi).

-> **Meneillään olevia / tulevia askeleita:** Nuorten Kompassi plus - vaikuttavuustutkimuksen toteutus ja tulosten julkaisu, käytettävyytutkimus, levittämismallien testaaminen ja ohjelman käyttöönotto



Ensimmäiset julkaisut Nuorten Kompassi pilotti-ohjelmasta, jonka vaikuttavuusaineisto kerätty syksyllä 2017 (useita muita artikkeleita työn alla / julkaisuprosessissa):

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

Puolakanaho, A., Kiuru, N., & Lappalainen, P. (2019). Teknologia ja HOT-interventiot nuoren koulutyön tukena. *Psykologia*, 54, 23-45.



SEURAAVIA ASKELEITA



- Nuorten Kompassi plus –ohjelman -vaikuttavuustulosten julkaiseminen
- Käytettävyyystutkimus, käyttömallien testaaminen ja ohjelman hiominen
- Ohjelman laajempaan valtakunnalliseen käyttöön avaaminen
 - > Eettisten kysymysten ratkaisu – kun avataan laajempaan vapaaseen käyttöön, ei ohjelman sisällä voida enää tallentaa tietoa. Miten tämä on sovitettavissa verkkokoutsu-käyttömallin kanssa? (verkkokoutsu lähettää nuorille viestejä, motivoi ja muistuttaa ohjelman käytöstä)
 - > Ohjelman ylläpito- ja päivityskustannuksiin liittyvien haasteiden ratkaisu (tällä hetkellä ylläpito & koodauskustannuksista vastaavat määräaikaiset projektit; tavoite olisi, että ohjelman käyttö olisi nuorille ilmaista😊)

