

Anne Puolakanaho  
Kirsikka Kaipainen  
Noona Kiuru  
Päivi Lappalainen  
Katariina Keinonen  
Raimo Lappalainen

# Digitaalisen Nuorten Kompassi plus -hyvinvointiohjelman soveltuvuus lukiolaisille

## Kohokohdat

- Osana lukion normaalia toimintaa, eri aineopettajien yhteistyönä toteutettu viisiviikkoinen Nuorten Kompassi plus -ohjelma soveltuu lukioikäisten psykologisen hyvinvoinnin tukemisen välineeksi. Ohjelmaa kehitetään edelleen saadun palautteen valossa.
- Lukiolaiset käyttivät ohjelmaa aktiivisesti ja kokivat oppineensa keskeisiä taitoja kuten itselle tärkeiden asioiden tunnistamista, tietoisien läsnäolon taitoja sekä omaa hyvinvointia edistäviä toimia ja prososiaalisia taitoja. Käyttöaktiivisuutta ja taitojen oppimista ennakoiti nuoren itseraportoima muutoshalukkuus ennen ohjelman aloittamista.
- On kuitenkin todennäköisestä, että ammattilaiset kykenisivät laajentamaan ohjelman käyttömahdollisuuksia koulukohtaisen suunnittelun ja aiheeseen liittyvän, syventävän koulutuksen myötä.
- Tulevaisuudessa on tärkeitä tarjota ammattilaisille riittävästi etukäteistietoa ohjelmasta ja sen toteuttamistavoista esimerkiksi käsikirjan ja koulutuksen muodossa.

Psyykinen hyvinvointi on kulmakivi, johon nuoren oppiminen nojaa; hyvinvointi vaikuttaa merkittäväällä tavalla nuoren opintosuoriutumiseen ja työelämävalmiuksien omaksumiseen.

Tämä on tiedostettu nykyisessä lainsäädännössä, joka velvoittaa oppilaitoksia vahvistamaan opiskelijoiden hyvinvointia. Tarvitaan tutkittuja, vaikuttavia, helposti saatavilla olevia menetel-

miä, joilla voidaan laaja-alaisesti tukea nuorten hyvinvointia erilaisista ammatillisista viitekehysistä käsin. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella on kehitetty tähän haasteeseen vastaava Nuorten Kompassi plus -hyvinvointiohjelma, joka perustuu hyväksyntä- ja tietoisuustaitojen harjoitteluun sekä arvotyöskentelyyn. Se toimii verkkoselaimessa ja kestää viisi viikkoa.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on arvioida tämän yhdeksäsluokkalaisille nuorille kehitetyn hyvinvointiohjelman soveltuvuutta lukiolaisille sekä tunnistaa ohjelman kehittämistarpeita. Ohjelma otettiin käyttöön yhdessä lukiossa syksyllä 2020, ja sitä käytettiin osana opetussuunnitelmaa aineenopettajien välisenä yhteistyönä. Tulokset perustuvat 99 lukiolaisen ja neljän koululla toimineen ammattilaisen kyselyvastauksiin ja kokemuspalautteisiin.

Tulosten mukaan suurin osa (83 %) lukiolaisista kävi läpi vähintään suositellun määrän ohjelman harjoituksista. Lukiolaisten kokemukset etenkin ohjelman vuorovaikutteisista sisällöistä olivat myönteisiä, vaikka mieluisimmat harjoitustyypit vaihtelivat. Lukiolaiset myös kokivat oppineensa ohjelmassa harjoiteltuja keskeisiä hyvinvointitaitoja. Sekä ohjelman käyttöaktiivisuutta että taitojen oppimista ennakoiti nuoren raportoima muutoshalukkuus. Myös koulun ammattilaisilla oli myönteisiä kokemuksia ohjelman käytöstä. On kuitenkin todennäköistä, että ammattilaiset kykenisivät laajentamaan ohjelman käyttömahdollisuuksia koulukohtaisen suunnittelun ja aiheeseen liittyvän, syventävän koulutuksen myötä.

**Asiasanat: lukio, hyvinvointi, verkko-ohjelma, psykologinen joustavuus, tietoisuustaidot**

## JOHDANTO

Lukion ja ylipäänsä toisen asteen koulutuksen aloittaminen on yksi tärkeimmistä nuoren elämää ohjaavista valinnoista. Tässä vaiheessa nuori joutuu kohtaamaan uudenlaisia toimintamalleja uudessa opiskelupaikassa, tekemään itselle mielekkäitä oppiainevalintoja ja tutustumaan suureen joukkoon opettajia ja opiskelutovereita. Tämä voi olla haasteellista, etenkin niille, joiden voimavarat ja taidot ovat puutteellisia. Nykyiset lukion arvosanoja painottavat pääsykoeuudistukset tuovat lisäpainetta opiskeluun. Opiskeluun tuovat haastetta myös yhteiskunnalliset tapahtumat, kuten meneillään oleva koronapandemia. Lukiolaisbarometrin (2019) mukaan noin 40 prosenttia lukiolaisista kokee opintonsa raskaaksi ja noin neljännes toivoisi enemmän erilaista tukea opiskeluunsa. Psykkinen hyvinvointi on kulmakivi, johon nuoren oppiminen nojaa – hyvinvointi viitoittaa nuoren tulevaisuutta merkittäväällä tavalla.

Opiskelijahuollon tavoitteena on vahvistaa yhteisöllistä, ennaltaehkäisevää opiskelijahuoltoa ja opiskelijoiden varhaisesta tukea hyvinvoinnin ja oppimisen pulmissa (THL, 2021b). Hiljattain toteutetun lukiolaisten haastatteluanalyysin pohjalta opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisen kannalta on tärkeä kiinnittää huomiota etenkin seuraavaan kolmeen seikkaan: nuoren elämänhallintaan, koulun olosuhteisiin ja sosiaalisiin suhteisiin (Saarelainen, 2020). Elämänhallintaan kuuluvat oman elämän ohjaus, elämäntavat ja terveys. Koulun olosuhteisiin linkittyvät opinnot, itsensä toteuttamisen mahdollisuudet ja koulun fyysiset olosuhteet. Sosiaaliset suhteet koostuvat lukiolaisten omasta tuki-verkostosta ja lukion yleisestä ilmapiiristä.

Saarelainen (2020) toteaa myös, että kaikkien hyvinvoinnin ulottuvuuksien tulee olla tasapainossa, jotta lukiolainen voisi hyvin.

Vaikka edellisen kaltaiset mallit piirtävät hyvin kokonaiskuvaa kouluhyvinvointia edistävästä tekijöistä, on lukiolaisten hyvinvoinnin edistämässä ja ongelmien ennaltaehkäisyssä vielä paljon tehtävää (Salme-la-Aro & Hietajärvi, 2020). Tutkimusten mukaan jopa 20–25 prosenttia nuorista kärsii jonkinasteisesta psyykkisestä oireilusta, tavallisimmin stressistä, ahdistuneisuudesta ja masennuksesta (THL, 2021a). Lukiolaisten stressikokemukset ja jopa uupuminen ovat hälyttävän yleisiä (Lukiolaisbarometri, 2019; Tuijula, 2019).

Nykyisten käsitysten mukaan psykologiset ydintaidot luovat pohjaa, jonka varassa ihminen kohtaa sekä sisäisiä että ulkoisia elämän haasteita, esimerkiksi siis oman kasvun ja kehityksen, psyykkisen kuormituksen ja koulutyön eteen tuomia ongelmatilanteita. Huomattavaa on, että näitä psykologisia ydintaitoja voidaan harjoittaa (Hayes & Hofmann, 2017). Ongelmien ennaltaehkäisemiseksi ja lukiolaisten hyvinvoinnin tukemiseksi tarvitaan uudenlaisia toimia. Tarvitaan tutkittuja ja vaikuttavia, helposti saatavilla olevia menetelmiä, joilla voidaan laaja-alaisesti tukea lukioikäisten nuorten hyvinvointia. Olennaista on myös, että erilaisten nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset voivat käyttää menetelmiä joustavasti omasta ammatillisesta viitekehystänsä käsin.

Tähän haasteeseen vastaa Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen tutkijoiden kehittämä yhdeksäsluokkalaisten hyvinvointitaitoja tukeva digitaalinen Nuorten Kompassi -ohjelma. Ohjelmassa harjoitellaan taitoja, joiden ajatellaan lisäävän psykologista joustavuutta ja sen osataito-

ja (kuvio 1; ks. myös Puolakanaho ym., 2019). Ajatusten ja tunteiden hyväksyvä tiedostaminen tarkoittaa taitoa huomata ja käsitellä tunteita ja ajatuksia joustavasti sen sijaan, että ne johtavat automaattisesti toimintaan. Kyky olla läsnä, myös itseä haastavissa tilanteissa, puolestaan viittaa taitoon suunnata huomio tilanteeseen ja toimia sopivalla tavalla niin, että ottaa huomioon sekä omat sisäiset että ympäristön asettamat tavoitteet. Kyky tunnistaa omat arvot ja tavoitella niitä tarkoittaa itselle merkityksellisten asioiden kirkastamista ja rohkeutta edistää niitä aktiivisesti.

Tämänkaltaisten psykologisia hyvinvointitaitoja kehittävien ohjelmien vaikutusten ajatellaan olevan laaja-alaisia: ne lievittävät erilaisia ja eriasteisia mielen pulmia, mutta ne myös toimivat ennaltaehkäisevästi (Hayes & Hofmann, 2017). Vaikutusvuustulokset yhdeksäsluokkalaisten nuorten osittaneet, että viisivuotisen Nuorten Kompassi -ohjelman avulla on mahdollista lievittää nuorten stressiä ja masennusoireita, lisätä paineensietokykyä ja hyvinvointia sekä tukea kykyä suunnitella omaa koulutusuraa (Kiuru ym., 2021; Lappalainen ym., 2020; Puolakanaho ym., 2019). Nuorten Kompassi -ohjelman soveltuvuudesta lukiolaisille ei kuitenkaan ole aiempaa tutkimustietoa.

## Kuvio 1

Psykologisen joustavuuden alataidot



Huomautus: Nuorten Kompassi –ohjelman tavoitteena on lisätä **psykologista joustavuutta** vahvistamalla kuutta psykologista ydintaitoa, jotka voidaan jakaa edelleen **tietoisuustaitoprosesseihin** (läsnäolo, hyväksyntä, ajatusten vaikutusten heikentäminen, perspektiivin otto) sekä **käyttäytymistä aktivoiviin prosesseihin** (arvot ja omistautuminen arvojen mukaiseen toimintaan).

Nuorille suunnattujen hyvinvointiohjelmien käyttöönottoon liittyy monenlaisia haasteita, esimerkiksi miten saada nuoret kiinnostumaan ohjelmasta ja sitoutumaan sen tekemiseen ja miten toteuttaa ohjelmaa osana koulutytöä (O’Dea ym., 2019).

Nuorten Kompassi -ohjelman ensimmäisen version vaikuttavuustutkimus tehtiin lukuvuonna 2017–2018. Sen jälkeen ohjelmaa on jatkokehitetty tavoitteena parantaa sen selkeyttä, kiinnostavuutta ja vaikuttavuutta. Nykyiseen Nuorten Kompassi

plus -versioon ohjelman ulkoasua ja harjoituksia on muokattu ja harjoitusvalikoimaa laajennettu. Ohjelmaan on myös lisätty tarinallista sisältöä sekä kannustavia tekstiviestejä lähettävä ja keskustelukumppanina toimiva virtuaalinen valmentaja. Pitemmän aikavälin tavoitteena on kehittää Nuorten Kompassi plus -ohjelmaa monenlaisia nuoria kiinnostavaksi ja vaikuttavaksi, laaja-alaisesti hyvinvointia edistäväksi ohjelmaksi valtakunnalliseen käyttöön.

Tutkittua tietoa ohjelman soveltuvuudesta lukioikäisten hyvinvoinnin tukemisen menetelmäksi ei kuitenkaan ole vielä tarjolla. On tärkeää saada lisätietoa siitä, miten lukiolaiset ja heidän kanssaan lukioympäristössä työskentelevät ammattilaiset kokevat yhdeksäsluokkalaisten kehitetyn hyvinvointiohjelman ja millaisia haasteita ohjelman käyttöönottoon liittyy. On myös tärkeää saada lisätietoa siitä, minkälaiset yksilölliset tekijät ovat yhteydessä ohjelman käyttöaktiivisuuteen ja käyttökokemuksiin.

Ohjelman käyttöaktiivisuuteen vaikuttaa paljon se, missä määrin nuoret kokevat tarvitsevansa hyvinvointitaitojen harjoittelua sekä minkälaista muutosvalmiutta nuorilla on (Lewis ym., 2009; Yeager ym., 2017). Mielenkiintoista on selvittää, ovatko lukiolaisten muutoshalukkuus ja heidän käsityksensä omasta hyvinvoinnistaan ennen ohjelman käyttöä yhteydessä siihen, kuinka he sitoutuvat käyttämään ohjelmaa ja millaisia kokemuksia heille syntyy ohjelmaan sisältyvien hyväksymis-, omistautumis- ja tietoisuustaitojen (HOT-taitojen) oppimisesta. Aikaisemmissa, yhdeksäsluokkalaisten koskevissa tutkimuksissa on todettu tyttöjen sitoutuvan poikia paremmin Nuorten Kompassin käyttöön (Kiuru ym., 2021; Lappalainen ym., 2020; Puo-

lakanaho ym., 2019), joten myös lukiolaisten sukupuolen yhteydestä käyttöaktiivisuuteen ja käyttökokemuksiin on tärkeää saada lisätietoa.

Keski-Suomen alueella toimiva lukio otti syksyllä 2020 Nuorten Kompassi plus -ohjelman käyttöönsä lukion aloittavien nuorten keskuudessa. Ohjelma toteutettiin osana normaalia opetustoimintaa lukuvuoden alkaessa, ja siihen osallistuivat kaikki lukion ensimmäisen vuoden opiskelijat sekä heitä ohjaavat opettajat.

Tämä tutkimus vastaa seuraaviin kysymyksiin:

1. Kuinka aktiivisesti lukiolaiset käyttivät Nuorten Kompassi plus -ohjelmaa, ja millaisia heidän käyttökokemuksensa olivat?
2. Missä määrin lukiolaiseen liittyvät taustatekijät eli sukupuoli, muutoshalukkuus ja koettu hyvinvointi ennen Nuorten Kompassi plus -ohjelman käyttöä olivat yhteydessä ohjelman käyttöaktiivisuuteen ja käyttökokemuksiin?
3. Millaisia kokemuksia nuorten kanssa työskentelevillä ammattilaisilla oli Nuorten Kompassi plus -ohjelman käytöstä?

## MENETELMÄT

### Nuorten Kompassi plus -ohjelma

Nuorten Kompassi plus on digitaalinen ohjelma, jota voi käyttää verkkoselaimen kautta mobiililaitteella tai tietokoneella. Ohjelma muodostuu viidestä viikon pituisesta etapista, jotka sisältävät lyhyitä, hyvinvointitaitoja vahvistavia harjoituksia (kuvio 1). Jokaisen viikon alussa avautuu uusi etappi.

Ensimmäisellä etapilla nuori saa tilaisuuden pohtia oman elämänsä suuntaa ja itselle tärkeitä asioita, toisella etapilla nuori saa työkaluja tunteiden ja ajatusten käsittelyyn, ja kolmannella etapilla hän tutustuu tietoisuustaitoihin ja soveltaa niitä arjessaan. Neljännen etapin aiheena on uudenlaisen näkökulman saaminen omaan itseensä ja itsemyötätuntotaitojen harjoittelu. Viides etappi vahvistaa sosiaalisia taitoja ja antaa käytännön vinkkejä haasteellisiin tilanteisiin.

Etappien harjoitukset voivat olla videoita, äänitteitä, podcasteja, kuvia ja kirjoitustehtäviä, joita työstetään valinnoin, kuunnellen, pohtien, kirjoittaen, hiljentyen tai arkeen soveltaen. Harjoituksia ja erilaisia sisältöjä on yhteensä noin 130. Toivottavaa on, että nuori tekee vähintään kuusi harjoitusta jokaiselta etapilta (ns. tähtitehtävät) ja täyttää etappeihin sisältyvät kyselyt. Yhden harjoituksen tekemiseen on arvioitu menevän noin viisi minuuttia.

Nuorten Kompassi plus -ohjelmassa käyttäjää kannustaa digitaalinen Ramiksi nimetty verkkovalmentaja, joka lähettää muistutustekstiviestejä ja toimii keskustelukumppanina ohjelman chat-tyyppisissä harjoituksissa. Ohjelman jokaisella etapilla on lisäksi yksi episodi vuorovaikutteisesta Interrail-seikkailumatkasta, jossa käyttäjä pääsee valitsemaan, kuinka reagoi seikkailun tapahtumiin.

Ohjelmaa voi käyttää yksin tai osana ryhmää. Esimerkiksi kokonainen luokka voi käyttää ohjelmaa opettajan tai muun ammattilaisen johdolla. Ohjelmaa voivat hyödyntää opettajat, kuraattorit, koulupsykologit ja muut nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset, kukin oman ammatitaitonsa ja tehtävänsä mukaan. Ohjelma sisältää tutkimus- ja kehitysvaiheessa

myös lyhyitä kyselyosioita, joiden avulla kerättyä tietoa käytetään ohjelman vaikutusten ja käyttökokemusten tutkimiseen.

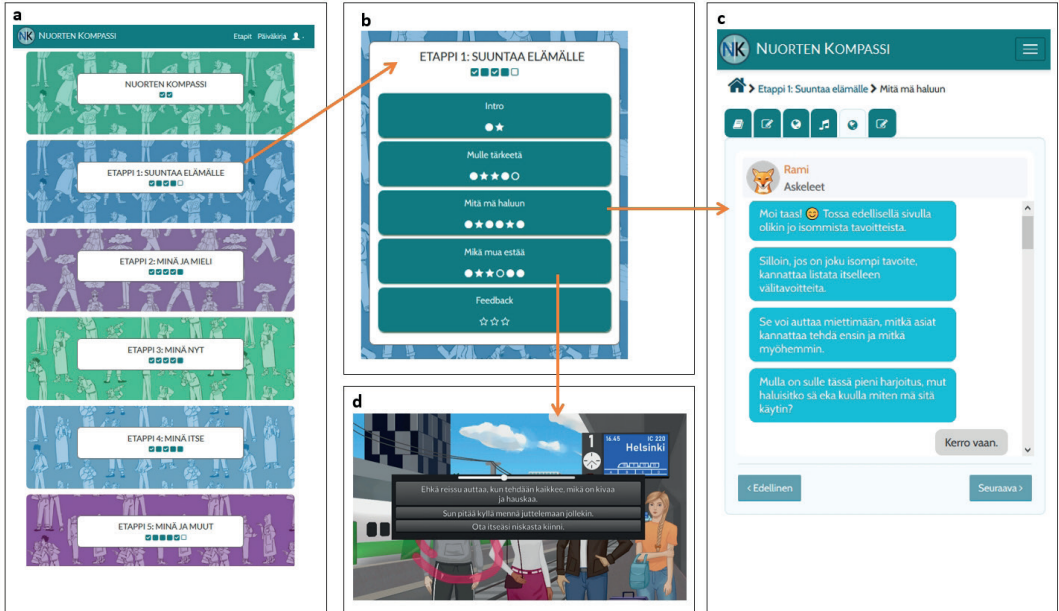
## Ohjelman toteutus lukiossa

Ohjelman käyttökokeilua lukiolaisilla suunniteltiin keväällä 2020 yhteistyössä yliopiston ja lukion oppilashuollon henkilöstön ja rehtorin kanssa. Rehtori valmisteli ryhmänohjaaja ja ohjelmaan osallistuvia muita opettajia kevään aikana, ja ohjelma aloitettiin osana koulutyötä heti lukuvuoden alkaessa elokuussa 2020. Ennen ohjelman aloittamista ohjelmaan osallistuva sekä asiasta kiinnostunut henkilökunta ( $n = 15$ ) osallistui puolentoista tunnin mittaiseen koulutustilaisuuteen, jossa Nuorten Kompassi -tutkimusryhmän edustaja kertoi Nuorten Kompassi -ohjelman teoreettisista perusteista, rakenteesta ja käytöstä.

Tutkijat eivät määritelleet ohjelman käyttömallia koululla, vaan siitä vastasivat lukiolaisten kanssa työskentelevät ammattilaiset omien tarpeidensa ja mahdollisuuksiensa mukaan. Lukiolaisten ryhmänohjaajat ( $n = 4$ ) vastasivat tutkimuslupien keräämisestä, käyttäjätunnusten jakamisesta sekä Nuorten Kompassi plus -ohjelman aloituksesta yhteistyössä aineenopettajien kanssa. Lukiolaiset työskentelivät Nuorten Kompassi plus -ohjelman parissa osittain oppitunneilla ja osittain omalla ajalla. Suositellut harjoitukset (ns. tähtitehtävät, joita oli jokaisella etapilla kuusi) tehtiin yksilötyöskentelynä oppituntien aikana (noin 15 minuuttia kerrallaan, kaksi kertaa viikossa), ja lisäksi osa oppilaista teki muita harjoituksia omalla ajallaan. Joitakin harjoituksia tehtiin oppitunneilla yhdessä ryhmän kanssa.

## Kuvio 2

Näkymiä Nuorten Kompassi plus -ohjelmasta: a) ohjelman etappinäkömä, b) etapin 1 osiot, c) esimerkki chat-tyypisestä harjoituksesta, d) esimerkki Interrail-seikkailusta.



## Osallistujat

**Otos.** Nuorten ( $n = 99$ ) keskimääräinen ikä oli 15,8 vuotta (keskihajonta 0,47, vaihteluväli 15–17), ja heistä 59 prosenttia oli tyttöjä. Tutkimukseen osallistuivat kaikki lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat, jotka olivat huoltajineen palautaneet tutkimusluvan.

Tässä tutkimuksessa käytetään aineistona Nuorten Kompassi -ohjelman käyttöaktiivisuustietoa sekä ohjelman sisällä kerättyjä kyselyvastauksia, etapipalautteita ja loppukyselyä. Osa kyselyvastauksista kerättiin heti ohjelmaan kirjautumisen jälkeen, ennen varsinaisia harjoituksia (alkukysely), ja osa viidennen etapin loppuksi (loppukysely). Nuoret kuulu-

vat neljän eri ryhmänohjaajan vetämiin kotiluokkiin. Kaikilta ohjelmaan osallistuneilta ammattilaisilta pyydettiin nimetöntä, kirjallista palautetta verkkokyselyn muodossa (*ammattilaispalaute*). Palautetta antaneet ammattilaiset ( $n = 4$ ) olivat 41–60 vuoden ikäisiä naisia, ammatiltaan lukion lehtoreita tai oppilashuollon henkilökuntaa, osa ryhmänohjaajia. Tutkimuksella on Jyväskylän yliopiston eettisen toimikunnan myöntämä tutkimuslupa.

Tutkimuksessa käytettiin sekä laadullisia että määrällisiä analyysejä. Määrällisissä analyyseissä tarkasteltiin kuvailuvia tietoja (keskiarvot, keskihajonnat ja vaihteluvälit) ja laskettiin korrelaatioita (Spearman  $r$ ). Lisäksi käytettiin t-testiä ja ristiintaulukointia (Chi-Square). Laadullinen

käyttökokemusaineisto, joka koostui ohjelman etappien lopussa kerätyistä avovastauksista ja ohjelman loppupalautekyselyn avovastauksista, luokiteltiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin menetelmin.

## Arviointimenetelmät

Ohjelman käyttöaktiivisuutta arvioitiin lasquemalla käyttäjäkohtaisesti suoritettujen harjoitusten osuus kaikista harjoituksista. Loppukyselyssä nuorilta kysyttiin myös, keskeytyikö ohjelman käyttö jossakin vaiheessa, ja heiltä pyydettiin arviota ohjelmaan viikoittain käytetystä ajasta.

Nuorten käyttökokemuksia selvitetiin loppukyselyyn sisältyvillä väittämillä sekä kysymyksillä, joita vielä tarkennettiin avokysymysten avulla. Nuorten tyytyväisyyttä ohjelmaan ja sen osatekijöihin (ohjelmaan kokonaisuutena, etappien harjoituksiin, Interrail-seikkailuun ja verkkovalmentajaan) kysyttiin pyytämällä heitä arvioimaan tyytyväisyyttään kouluarvosanalla (4–10). Arvioita verkkovalmentajan yhteydenpidosta tekstiviestein kysyttiin kuuden väittämän avulla (esim. kohdassa "Mikä merkitys verkkovalmentajan eli Ramin yhteydenpidolla oli?" oli seuraavanlaisia väittämiä: "Oli tärkeää, että sain jakaa ajatuksia Ramin kanssa", "Oli hyvä, että Rami muistutti tehtävien teosta" ja "Ramin viestittely tuntui turhalta"). Väittämiä arvioitiin käyttäen viisiportaista asteikkoa (1 = täysin eri mieltä – 5 = täysin samaa mieltä).

Nuoria pyydettiin arvioimaan ohjelman pituuden sopivuutta, ja heitä pyydettiin myös avokysymysten kautta antamaan yleistä palautetta ohjelmasta ja arvioimaan, suosittelisivatko he ohjelmaa muille nuorille. Lisäksi jokaisen etapin lopussa kerättiin avointa palautetta etapin harjoit-

tuksista, ohjelmasta ja verkkovalmentajasta.

Kokemuksia HOT-taitojen oppimisesta kartoitettiin loppukyselyssä yhdeksän väittämän avulla (esim. kohdassa "Arvioi, missä määrin olet oppinut seuraavia taitoja ohjelman avulla" väittämät "Olen oppinut tunnistamaan asioita, joista saan energiaa", "Olen oppinut huomaamaan paremmin ajatuksiani, tunteitani ja tunteuksiani" ja "Olen oppinut NYT-taitoja eli läsnäolon taitoja ja niiden soveltamista arkeen"). Arvioinnissa käytettiin kouluarvosanoja (4 = en lainkaan – 10 = erittäin paljon). Kysely on alun perin kehitetty aikuisille (Puolakanaho ym., 2016) ja muokattu myöhemmin nuorille.

Taustatekijöitä kartoitettiin ohjelman alkukyselyssä. Lukiolaisten tyytyväisyyttä elämään arvioitiin kysymyksellä "Kuinka tyytyväinen olet ollut elämääsi viimeisen viikon aikana?" käyttäen viisiportaista asteikkoa (1 = erittäin tyytymätön – 5 = erittäin tyytyväinen; Cheung & Lucas, 2014), ja psykologisia oireita arvioitiin STOP-D-mittarilla (Young ym., 2007; Young ym., 2015), jossa selvitetiin viiden väittämän avulla nuorten kokemaa ahdistuneisuutta, stressiä, surullisuutta ja vihaisuutta edeltävän viikon aikana käyttäen viisiportaista asteikkoa (1 = en ollenkaan – 5 = erittäin paljon).

Lukiolaisten muutoshalukkuutta (ks. myös DiClemente ym., 1994; McConaughy ym., 1983) kysyttiin myös alkukyselyssä viisiportaisella asteikolla (1 = täysin eri mieltä – 5 = täysin samaa mieltä) käyttäen kolmea väittämää: "En halua tehdä muutoksia elämässäni", "Olen avoin kokeilemaan uusia asioita elämässäni" ja "Työskentelen kovasti parantaakseni elämäni."



Ammattilaisten käyttökokemuksia selvitettiin pyytämällä heiltä arviota ohjelman toimivuudesta kuuden väittämän avulla (esim. ”Viikkoetapit olivat työläitä”, ”Ohjelma toimi teknisesti hyvin”, ”Ohjelma oli osallistujia kiinnostava”) käyttäen asteikkoa 1–7 (1 = olen täysin eri mieltä – 7 = olen täysin samaa mieltä). Koulun ammattilaisia pyydettiin arvioimaan myös ohjelman vaikutuksiin liittyviä väittämiä (esim. ”Ohjelma kohensi osallistujien hyvinvointia”, ”Ohjelma sopi opettajan ammatilliseen toimintaan hyvin”) käyttäen edellä mainittua seitsenportaista asteikkoa.

### Katoanalyysi

Ennen varsinaisten tulosten tarkastelua katsottiin mukana olevien tyttöjen ( $n = 58$ ) ja poikien ( $n = 37$ ) joukkoa ja eroa niiden välillä, jotka olivat vastanneet ( $n = 41$ ) loppukyselyyn ja jotka eivät olleet vastanneet ( $n = 54$ ) siihen. Loppukyselyyn vastanneet olivat suorittaneet valtaosan ohjelman harjoituksista (91 %), kun taas niillä, jotka eivät olleet vastanneet loppukyselyyn, käyttöaktiivisuus oli jäänyt matalammaksi (57 %; t-testi:  $p < 0.001$ ). Lisäksi loppukyselyyn vastanneiden joukosta oli pudonnut enemmän poikia kuin tyttöjä: loppukyselyyn vastasi 29 prosenttia aloittaneista pojista ja 52 prosenttia aloittaneista tytöistä (*Chi-Square*:  $p < 0.05$ ). Muutoshalukkuusosion väite ”Työskentelen kovasti parantaakseni elämäni” erotteli vastaajia ja ei-vastaajia (t-testi:  $p < 0.05$ ) siten, että loppukyselyyn vastanneilla oli tässä korkeampi pistemäärä ( $KA = 3.78$ ,  $KH = 0.96$ ) kuin ei-vastaajilla ( $KA = 3.38$ ,  $KH = 0.91$ ).

## TULOKSET

### Lukiolaisten käyttöaktiivisuus

Lukiolaiset käyttivät ohjelmaa varsin aktiivisesti: sitoutumista mittaavan käyttöaktiivisuusprosentin mukaan yli puolet aloittaneista 99 osallistujasta teki vähintään 75 prosenttia harjoituksista ja neljäsosa aloittaneista teki yli 92 prosenttia harjoituksista. Osallistujista 83 prosenttia teki vähintään suositellun minimimäärän harjoituksia, siis vähintään kuusi harjoitusta viideltä etapilta. Ohjelman alkuvaiheessa yli 70 prosenttia osallistujista vastasi etapipalautekyselyihin (etapilla 1  $n = 71$  ja etapilla 2  $n = 76$ ), mutta vastaajien määrä väheni ohjelman edetessä (etapilla 3  $n = 66$ , etapilla 4  $n = 56$  ja etapilla 5  $n = 39$ ). Ohjelman loppukyselyyn vastanneista lukiolaisista ( $n = 43$ ) 81 prosenttia kertoi käyttäneensä ohjelmaan aikaa alle tunnin viikossa ja loput tätä enemmän. Loppukyselyn vastaajista 12 prosenttia kertoi keskeyttäneensä ohjelman tekemisen josakin kohden. Syiksi keskeytykseen mainittiin ajan, rauhan tai jaksamisen puute: ”Oli liian pitkiä tehtäviä, enkä jaksanu tehdä”, ”ei ollu aikaa”, ”Rauha tehdä tehtäviä”.

### Lukiolaisten käyttökokemukset

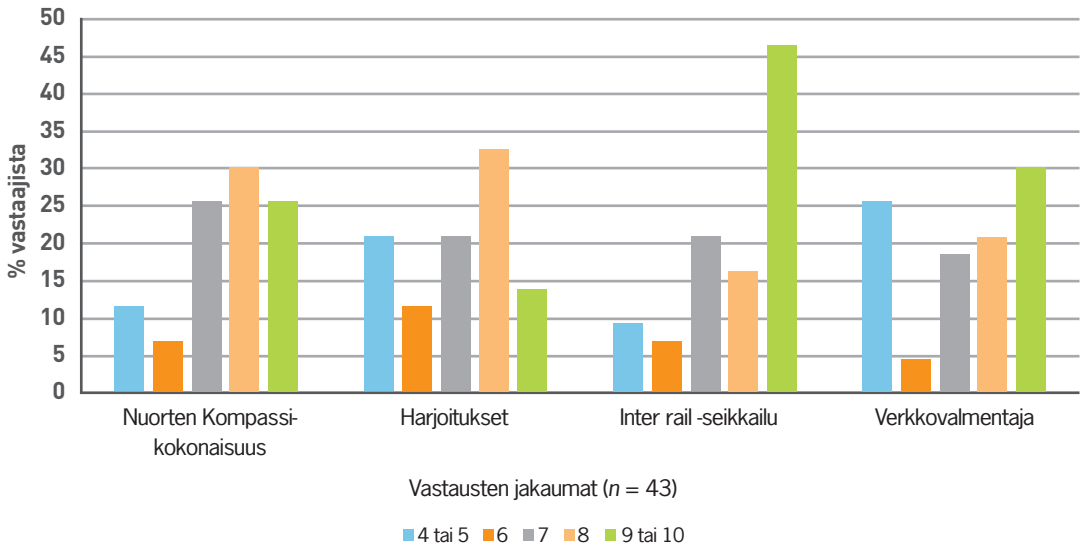
**Tyytyväisyys ohjelmaan ja sen osatekijöihin.** Loppukyselyyn vastanneista nuorista ( $n = 43$ ) 58 prosenttia piti ohjelman pituutta sopivana, 40 prosenttia liian pitkänä ja 2 prosenttia liian lyhyenä. Loppukyselyyn vastanneita pyydettiin arvioimaan kouluarvosanoilla Nuorten Kompassi plus -ohjelmakokonaisuutta sekä etappien harjoituksia, Interrail-seikkailua ja verkkovalmentajaa. Ohjelmaan ja harjoituksiin oltiin

kohtalaisen tyytyväisiä (KA = 7.5) (ks. kuvio 3). Verkkovalmentaja jakoi vahvimmin mielipiteitä: 30 prosenttia antoi sille arvosanan 9 tai 10 ja 25 prosenttia arvosanan 4 tai 5. Suotuisimmat arviot sai Interrail-seikkailu, jolle 47 prosenttia antoi arvosanan 9 tai 10. Interrail-seikkailuosioiden läpikäynnistä kysyttiin loppukyselyssä

erikseen, ja aktiivisuus vaihteli siltä osin: 55 prosenttia vastaajista kertoi käyneensä kaikki Interrail-osiot lävitse, 21 prosenttia muutaman ja 24 prosenttia yhden tai ei ollenkaan. Sukupuolten välillä ei ollut eroja ohjelmakokonaisuuden ja sen osatekijöiden tyytyväisyysarvioissa.

### Kuvio 3

Tyytyväisyys ohjelman elementteihin



Tyytyväisyyden kokemukseen liittyi vahvasti ohjelman koettu hyödyllisyys. Jotkut ohjelmaan tyytyväiset nuoret luonnehtivat sitä kokonaisuutena ja viittasivat esimerkiksi ohjelman sopivuuteen nuorille ja sen hyviin sisältöihin: ”Tämä on mahtava ohjelma meille nuorille!”, ”Ohjelmassa on hyvä idea ja käsitellään laajasti erilaisia tärkeitä asioita.”

Etappipalautteissa moni mainitsi tiet-

tyjä hyödyllisiltä tunteita harjoituksia: ”Tykkäsin Ferrarin ja joessa lipuvien lehtien kuvittelutehtävistä ja niistä oli apua.” Osa nuorista kuitenkin piti ohjelmaa työläänä ja aikaa vievänä: ”Olisi kiva, jos etapit olisivat lyhyempiä”, ”Oli vähän liian massiivinen ja työläs”, ”– lukiossa on niin paljon hommaa, että tälläsellä ’ylimääräsellä’ ei vaan löydy paljoa aikaa”. Osan mielestä harjoitukset olivat merkityksettömiä tai itseään

toistavia: ”Jotkin kohdat on hieman turhia, jos ei ole minkäänlaisia ongelmia ajatusten tms. kanssa”, ”Tehtävät olivat liian samantapaisia keskenään ja jokseenkin tylsiä”.

Palautteiden perusteella voi päätellä monien nuorten olettaneen, että ohjelman kaikki harjoitukset tulisi tehdä. Jotkut toivoivatkin tarkempia ohjeita harjoitusmäärästä ja säännöllisyydestä: ”– – voisi kuitenkin neuvoa vähän enemmän, paljonko tehtäviä olisi hyvä tehdä päivässä tai viikossa.” Myös harjoitusten väliset yhteydet saattoivat jäädä epäselviksi: ”Jotkut videot olivat vähän irrallisia muista tehtävistä”.

**Vuorovaikutteisuus ja harjoitusten rytmitys.** Etappipalautteissa korostui, että useimmat nuoret pitivät vuorovaikutteisista harjoituksista, joissa he pääsivät itse tekemään, mutta lukeminen tai pitkät videot tai kuunteluharjoitukset eivät innostaneet: ”Paljon lukemista vaativat vähän tökkii. mukavia oli tehtävät mihin riitti omasta mielestä sopiva vastaus”, ”Pidin eniten Rami-tehtävistä ja kaikesta, missä sai itse tehdä jotain. Niin sanotut teoriaosuudet ja pitkät luku/kuuntelutehtävät eivät ole minun juttuni.”

Myös sanalliset palautteet osoittavat, että osasta nuorista kolmesti viikossa lähetetyt tekstiviestit tuntuivat ahdistavilta tai häiritseviltä, koska niitä tuli niin usein: ”Älä laita mulle kokoaja viesti ahistaa aina hirveen paljon”, ”on super ärsyttävää kun rami pommittaa viestejä”. Osa kuitenkin koki muistutukset hyödyllisinä: ”Ramin tekstiviestit muistuttavat tehokkaasti”, ”Rami-coach viestit ovat välillä ärsyttäviä, mutta toisaalta muistuttavat hyvin, että aika tehdä NK:ta”. Tekstiviestit häiritseviksi kokevista osa piti itse verkkovalmentajahahmoa ja sen kanssa ohjelmassa käy-

tyjä keskusteluita miellyttävinä: ”Rami on ihana!!!”, ”keskustelut ramin kaa on jees”.

**Käyttökontekstin asettamat rajoitukset.** Video- ja kuunteluharjoitusten läpikäyntiä rajoitti joillakin nuorilla kuulokkeiden puuttuminen: ”Videot oli aika turhia, koska ilman kuulokkeita ei viittiny ruveta kattoo”. Käyttökontekstin kanssa oli haasteita myös osassa harjoituksia: ”Oli hankalaa saada tehdyksi tehtäviä, jotka liittyivät johonkin muuhun hetkeen (esim. piti havainnoida asioita jokapäiväisessä elämässä tai tehdä tehtävä ilta- tai välipalalla yms.) Oli helpompaa tehdä tehtäviä, jotka sai tehtyä heti. On toki hyvä, että on tehtäviä, joita tehdään muulloinkin, että osaa soveltaa taitoja jokapäiväiseen elämään.”

### **Ohjelman soveltuvuus lukiolaisille ja muille nuorille.**

Loppukyselyyn vastanneista nuorista osa totesi, että ohjelma sopisi kenelle tahansa nuorelle: ”Voisin suositella aika lailla kaikille, tämä on hyödyllinen ohjelma kaikille nuorille”, ”Kaikille nuorille, myös minua nuoremmille opiskelijoille”. Jotkut nuorista pitivät ohjelmaa hyvänä, mutta eivät olleet kokeneet saavansa siitä itse hyötyä: ”Nuorten Kompassi plus -ohjelma olisi mukava ja hyvä, jos kokisin sen tarpeelliseksi. Olisi hyvä levittää tietoa tästä siten, että sitä tarvitsevat saisivat kokeilla sitä ja todeta, olisiko se heille hyväksi. Itselleni harjoitukset tuntuivat kuitenkin hieman tyhjiiltä, sillä en koe niille tässä elämäntilanteessani tarvetta”, ”On hieman hämmäntävää tehdä tehtäviä, jotka tuntuvat olevan tarkoitettu esim. masennuksesta kärsiville.”

Jotkut pohtivat, missä kouluvaiheessa ja iässä ohjelma voisi toimia: ”Suosittelen ohjelmaa yläkoulukäisille, en kokenut se sopivan kovin hyvin lukiolaiselle”, ”Joo, lukion ekoille, koulu silloin meinaan on paljon vaativampaa kuin yläasteella”. Vastausten perusteella ohjelma soveltui siis hyvin ainakin osalle lukiolaisista, ja vain 12 prosenttia vastaajista totesi yksiselitteisen kielteisesti, ettei suosittele ohjelmaa muille nuorille.

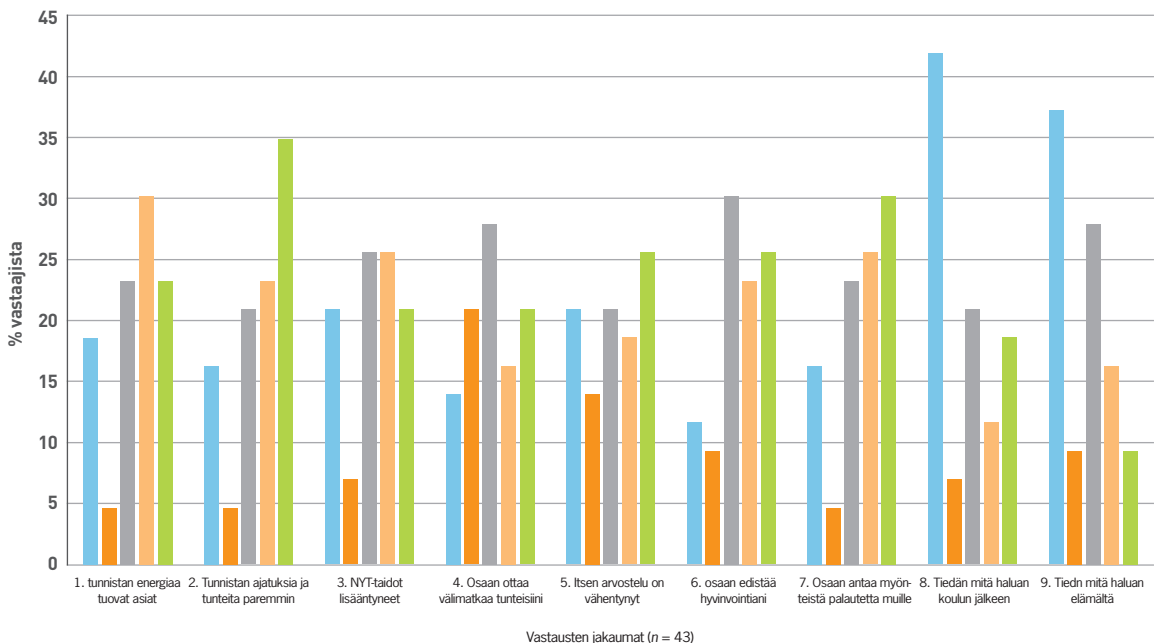
Osa nuorista otti loppukyselyssä kantaa siihen, että ohjelman avulla voisi vastata erilaisiin hyvinvoinnin pulmiin. Samalla vastaukset toivat esiin sen, että nuoret olivat pohtineet ohjelman asioita ja sisältöjä: ”Kyllä, sellaisille jotka haluavat oppia itsestään ja keinoista omien tunteiden sekä ajatusten hallintaan”, ”Suosittelemis ohjelmaa nuorille, jotka kamppailevat vaikeiden asioiden kanssa”, ”Suosittelemis nuorten kompassi ohjelmaa nuorille, joilla

on haasteita oman elämän hallinnassa ja oman itsensä löytämisessä”, ”En suosittelisi, paitsi yksinäisille ja kiusatuille”. Kaksi vastaajaa nosti esille ohjauksen tai itseohjautuvuuden tarpeen ohjelman läpikäynnissä: ”Kyllä, nuorille, jos [ohjelmaa] vain jaksaa tehdä kunnolla mieluiten opon tunteilla. Jos se jää omaehtoiseksi harjoitukseksi, en suosittele sitä”, ”Kyllä jos pystyy ja jaksaa keskittyä tehtävien tekoon.”

**Kokemukset HOT-taitojen oppimisesta.** Nuoret raportoivat oppineensa tunnustamaan asioita, joista he saavat energiaa, huomaamaan omia ajatuksiaan, tunteitaan ja tuntemuksiaan, tiedostamaan mitä voi tehdä edistääkseen omaa hyvinvointia ja antamaan myönteistä palautetta muille. Noin puolet vastaajista antoi oppimisestaan vähintään arvosanan kahdeksan ilmaisten omaksuneensa näitä asioita hyvin. Kokemuksia oppimisesta on kuvattu kuviossa 4.

## Kuvio 4

*HOT-taitojen oppiminen*



## Nuoren taustatekijöiden yhteydet Nuorten Kompassi plus -ohjelman käyttöaktiivisuuteen ja käyttökokemuksiin

Toisena tutkimuskysymyksenä tarkasteltiin nuoreen liittyvien taustatekijöiden eli sukupuolen, muutoshalukkuuden ja hyvinvoinnin yhteyksiä Nuorten Kompassi plus -ohjelman käyttöaktiivisuuteen ja käyttökokemuksiin. Vähintään minimimäärän harjoituksia tehneet tytöt ja pojat eivät eronneet ohjelman käyttöaktiivisuudessa (tytöt:  $KA = 81\%$ ; pojat:  $KA = 78\%$ ; 2-suuntainen t-testi  $p > 0.05$ ). Tytöt ja pojat erosivat alkuvaiheen hyvinvointikyselyissä, sillä tytöt ilmoittivat itsellään olevan enemmän ahdistusta, stressiä (t-testi:  $p < 0.01$ ) ja surua (t-testi:  $p < 0.05$ ) ja pojat taas olivat tyytyväisempiä (t-testi:  $p < 0.05$ ), mutta he eivät eronneet toisistaan muutoshalukkuudessa eivätkä oppimiskokemuksissaan. Sukupuolten välillä ei ollut eroa myöskään tyytyväisyydessä Nuorten Kompassi -ohjelman osioihin paitsi, että pojat suhtautuivat kielteisemmin verkkovalmentajan tekstiviestimuistutuksiin, mikä näkyi väitteissä ”Olisin pärjännyt Nuorten Kompassi -ohjelmassa ilman Ramin yhteydenpitoa” (pojat:  $KA = 4.5$ ,  $KH = 0.69$ ; tytöt:  $KA = 3.4$ ,  $KH = 1.48$ ; t-testi:  $p < 0.05$ ) ja ”Ramin viestittely tuntui turhalta” (pojat:  $KA = 4.0$ ,  $KA = 1.48$ ; tytöt:  $KA = 2.9$ ,  $KH = 1.44$ ;  $p < 0.05$ ).

Muiden taustatekijöiden tarkastelussa havaittiin, että muutoshalukkuusosion väite ”Työskentelen kovasti parantaakseeni elämäni” oli yhteydessä sekä ohjelman käyttöaktiivisuuteen (Spearman  $r = 0.27$ ,  $p < 0.05$ ) että kokemuksiin oppimisesta (Spearman  $r = 0.35$ – $0.39$ ,  $p < 0.05$ ): mitä kovemmin nuori koki työskentelevänsä pa-

rantaakseen elämäänsä, sitä aktiivisemmin hän käytti ohjelmaa ja sitä enemmän hän koki oppivansa ohjelman ydinsisältöjä, kuten tunnistamaan asioita joista saa energiaa, huomaamaan omia ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia, omaksumaan hetkessä elämisen taitoja sekä tietämään mitä voi tehdä oman hyvinvoinnin edistämiseksi.

Nuoren tyytyväisyys elämään ennen ohjelman aloittamista oli yhteydessä kahden HOT-taitojen oppimisen osioon, energiaa tuovien asioiden tunnistamiseen sekä omaa hyvinvointia edistävien asioiden oppimiseen (Spearman  $r = 0.32$  ja  $0.40$ ,  $p < 0.05$ ). Sen sijaan nuoren itseraportoimat psykologiset oireet alkukyselyssä eivät olleet yhteydessä ohjelman käyttöaktiivisuuteen eivätkä ohjelman käyttökokemuksiin tai oppimiseen ( $p > .05$ ).

## Nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten kokemukset Nuorten Kompassin käyttömahdollisuuksista

Palautteessaan ammattilaiset arvioivat seitsenportaisella asteikolla viikkoetappien olleen työläydeltään vähäisiä ( $KA = 2.3$ ), etenemisen olleen helppoa (kahden kysymyksen  $KA = 5.5$ ) ja ohjelman olevan selkeästi toteutettu ja teknisesti hyvin toimiva ( $KA = 6.0$ ). Ohjelmaa pidettiin jokseenkin kiinnostavana ja onnistuneena aiheiden käsittelyssä (kahden kysymyksen  $KA = 4.0$ ). Vastaajat arvioivat ohjelmalla olleen vähäistä positiivista vaikutusta osallistujien hyvinvointiin, oppimiseen (kahden kysymyksen  $KA = 4.4$ ) ja luokan ilmapiiriin, ja kaverisuhteiden arveltiin kohenneen mahdollisesti hieman (kahden kysymyksen  $KA = 4.0$ ). Ohjelman arveltiin sopivan amatilliseen rooliin ( $KA = 4.3$ ) ja lievästi kohentaneen oppilaiden ja opettajan suhteita ( $KA = 3.8$ ).

Koulun ammattilaiset arvioivat palautteissaan, että nuoret kiinnostuivat ohjelmasta aloitusvaiheessa, mutta mielenkiinto hiipui ja nuoret tuntuivat kyllästyvän tehtäviin. Osa henkilöstöstä uskoi, että ohjelmaa kannattaisi käyttää valikoidulle ja pienemmälle porukalle ja valikoituun tarkoitukseen. Lukiovuoden aloitus ei välttämättä ollut paras ajankohta aloittamiselle, koska se on aina hyvin kiireinen.

## POHDINTA

Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella on tehty vuosien ajan kehittämistyötä nuorten psykologisen hyvinvoinnin edistämiseksi, ja sen tuloksena on syntynyt viisivuotinen Nuorten Kompassi plus -hyvinvointiohjelma. Ohjelman tavoitteena on auttaa nuorta löytämään suunta elämälleen sekä lisätä hyväksyntä- ja tietoisuustaitoja sekä näiden soveltamista omaan arkeen. Ohjelma on suunniteltu alun perin yhdeksäsluokkalaisten käyttöön. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten ohjelma soveltuu lukiota aloittavien nuorten hyvinvoinnin tukemisen välineeksi.

Ohjelman käyttötapa erosi aikaisemmista tutkimusvetoisista malleista siten, että ohjelma toteutettiin tutkittavana olevassa oppilaitoksessa osana opetussuunnitelmaa, rehtorin vetämänä, muutama aineenopettajan, ryhmänohjaajan ja koulun oppilashuollon yhteisvoimin. Ohjelmaan käytettiin aikaa noin 15 minuuttia kahden eri koulutunnin aikana viikoittain, ja opiskelijat tekivät tehtäviä myös omaaloitteisesti kotona. Sekä nuorten että ammattilaisten kokemukset ohjelmasta olivat pääosin myönteisiä. Osallistujat tarjosivat käyttökokemuksistaan kuitenkin runsaasti

yksityiskohtaisempaa palautetta, jota tarkastellaan seuraavassa.

Tutkimuksen ensimmäisenä kysymyksenä oli, miten aktiivisesti lukiolaiset käyttivät ohjelmaa ja millaisia heidän käyttökokemuksensa olivat. Tulokset osoittavat, että valtaosa nuorista paneutui ohjelmaan ja teki siitä suuren osan tai miltei kaikki ohjelman tehtävistä, vaikka loppukyselyyn vastasikin alle puolet nuorista. Lukioikäiset nuoret sitoutuivat näin ollen ohjelmaan tiiviimmin kuin aikaisempiin tutkimuksiin osallistuneet yläkouluikäiset (Kiuru ym., 2021; Lappalainen ym., 2020; Puolakanaho ym., 2019). Osasyinä korkeaan käyttöaktiivisuuteen voivat olla koulun opetussuunnitelmaan sidottu toimintamalli sekä koulun henkilöstön ammatillinen yhteistyö ohjelman läpiviemiseksi. Näyttäisi siis siltä, että koulun aktiivinen toiminta ohjelman eteenpäin viemisessä osana opetustyötä tukee nuorten aktiivisuutta ohjelmassa, mikä onkin myönteinen, odotettu tulos.

Lisäksi lukioikäiset osaavat ohjata omaa toimintaansa tavoitteellisemmin kuin yläkouluikäiset nuoret ja toisaalta he edustavat valikoitunutta joukkoa taitavia ja tunnollisia nuoria, mikä selittää myös osaltaan ohjelman korkeaa käyttöaktiivisuutta. Toisaalta ainakin osa nuorista vaikutti tulkinneen, että tarkoituksena oli tehdä kaikki ohjelman harjoitukset, mikä kertoo tarpeesta selkeyttää ohjeistusta.

Lukiolaisten käyttökokemusten perusteella kiinnostavimpia sisältötyyppejä ohjelmassa vaikuttivat olevan erilaiset vuorovaikutteiset sisällöt kuten Interrail-seikkailuosiot, chat-keskustelut ja monivaiheiset tehtävät. Nuorten mielipiteet kiinnostavimmista ja hyödyllisimmistä harjoituksista vaihtelivat kuitenkin paljon, mikä puoltaa

harjoitusten pitämistä monipuolisina ja sisältöjen rytmitystä niin, että nuorten kaipaamaa vaihtelua tulee riittävästi. Nuorten mielenkiinnon säilymistä ohjelmaan heikensi työlääntyminen harjoitusten suureen kokonaisuuteen, mikä näkyi palautteissa huomioina ohjelman tylsyydestä, puuttavuudesta ja toistavuudesta. Myös verkkovalmentajan lähettämien tekstiviestimuidustusten määrä koettiin häiritseväksi suureksi. Tämä on ymmärrettävää, koska lukiolaiset tekivät ohjelmaa oppituntien aikana viikoittain, mutta muistutusviestien aikataulu ja sisältö oli alun perin suunniteltu itsenäistä käyttöä ajatellen.

Käyttökokemustulosten perusteella voidaan tunnistaa kolme keskeisintä ohjelman kehitystarvetta: suositeltujen ja vapaaehtoisten harjoitusten selkeämpi erottelu ja ohjeistus ohjelmassa, vuorovaikutteisten harjoitusten säännöllinen rytmittäminen teoreettisempien sisältöjen lomaan sekä muistutusviestien aikataulun räätälöinti nuoren omaan aikatauluun ja ohjelman käyttömalliin sopivaksi.

Tutkimuksessa selvitettiin myös, miten sukupuoli, alkutilanteen hyvinvointi ja muutoshalukkuus olivat yhteydessä ohjelmaan sitoutumiseen sekä käyttökokemuksiin. Tulokset osoittivat, että alun jälkeen ohjelman mukana edenneet pojat tekivät ohjelmaa yhtä aktiivisesti kuin tytöt. Toisaalta loppukyselyyn vastanneet olivat enimmäkseen tyttöjä ja tutkimuksen tuloksissa siis painottuvat heidän vastauksensa.

Tytöt kuvasivat alkukyselyssä itsellään olevan poikia enemmän psykologisia oireita, kuten surua, stressiä ja ahdistuneisuutta, mutta oireilu ei ollut yhteydessä ohjelman käyttöaktiivisuuteen eikä oppimiskokemuksiin. Toisaalta pojat ilmaisivat

alussa suurempaa tyytyväisyyttä elämäänsä kuin tytöt, ja tyytyväisyys oli yhteydessä kokemuksiin HOT-taitojen oppimisesta, erityisesti kokemukseen energiaa tuovien asioiden tunnistamisesta sekä omaa hyvinvointia edistävien asioiden oppimisesta. Lisäksi pojat suhtautuivat tyttöjä kielteisemmin verkkovalmentajan lähettämiin tekstiviesteihin. Edellä mainitut sukupuolten väliset erot hyvinvointikokemuksissa ja käyttöaktiivisuudessa ovat samankaltaisia kuin aikaisemmissa yhdeksäsluokkalaisten toteutetuissa tutkimuksissa (Kiuru ym., 2021; Lappalainen ym., 2020; Puolakanaho ym., 2019).

Tulokset osoittivat edelleen, että muutoshalukkuutta kuvaava väite ”Työskentelen kovasti parantaakseni elämäni” oli yhteydessä sekä ohjelman käyttöaktiivisuuteen että kokemuksiin HOT-taitojen oppimisesta: mitä kovemmin nuori koki työskentelevänsä parantaakseen elämäänsä, sitä aktiivisemmin hän käytti ohjelmaa ja sitä enemmän hän tunsii oppivansa ohjelman ydinsisältöjä, kuten taitoja tarkastella oman mielen liikkeitä sekä kykyä tietoiseen läsnäoloon, energiaa tuovien asioiden tunnistamiseen ja toimimiseen omaa hyvinvointia edistäen. Edellä mainitut tulokset antavat siis viitteitä, että nuoren valmius tehdä konkreettisia tekoja ja uskaltautua muutokseen ennakoii sitoutumista työskentelyyn uuden asian haltuun saamiseksi sekä myönteisiä ohjelman oppimiskokemuksia.

Muutosvalmiutta on tutkittu aikaisemmin lähinnä aikuisilla. Muutamissa nuoria koskevissa aineistoissa on kuitenkin havaittu muutosvalmiuden yhteys positiivisiin terapian tuloksiin (Lewis ym., 2009). Viime aikoina on kuitenkin alettu esittää näkemyksiä, joiden mukaan muutosvalmius

voi ennakoida yleisemminkin nuorten interventioiden tuloksia (Yeager ym., 2017). Suomalaisessa Terve Oppiva Mieli -hankkeessa on tutkittu tietoisuustaitoihin perustuvien hyvinvointiohjelmien vaikutuksia. Tulokset osoittavat, että nuorten sosiaaliset normit ja itseä rajoittavat käsitykset ennakoivat intentiota osallistua tietoisuustaitoharjoituksiin. Niinpä tutkijat sanovatkin, että rajoittaviin asenteisiin kannattaa yrittää vaikuttaa ennen varsinaista tietoisuustaito-ohjelman aloittamista (Beattie ym., 2020).

Yllä esitetty muutosvalmiusväittämä ilmaisee konkreettisemmin kuin muut osion väitteet aikomusta työskennellä itselle tärkeän asian hyväksi. Väite liittyy teoreettisesti psykologiseen joustavuuteen ja todennäköisesti sen käyttäytymismuutoksiin liittyviin alaprosesseihin eli omien arvojen tunnistamiseen ja omistautumiseen niiden mukaiseen toimintaan (ks. kuvio 1; Ciarrochi ym., 2021; Hayes ym., 2012). Tulos tukee olettamuksia siitä, että psykologista joustavuutta voidaan mahdollisesti ennakoida mittaamalla muutoshalukkuutta ennen interventiota tai terapiaa (Ciarrochi ym., 2020, 2021). Huomattavaa on, että osion kaksi muuta väittämää ("En halua tehdä muutoksia elämässäni", "Olen avoin kokeilemaan uusia asioita elämässäni") eivät ainakaan tässä aineistossa olleet merkittävästi yhteydessä ohjelmassa käsiteltyjen taitojen oppimiseen ja ohjelmaan sitoutumiseen. Väittämien yhteyksiä oppimiseen sekä psykologisiin prosesseihin on tärkeä tutkia tarkemmin tulevaisuudessa käyttäen muita tunnettuja psykologisen joustavuuden mittareita (ks. Hayes, 2021).

Kysyimme ohjelman käyttöön liittyvää nimetöntä palautetta myös koulussa

toimivilta ammattilaisilta. Palautteen mukaan ohjelma oli selkeä ja toimi teknisesti hyvin. Ammattilaiset arvioivat ohjelman vaikuttaneen nuorten hyvinvointiin lievän positiivisesti. Mielenkiintoista oli, että ammattilaiset raportoivat ohjelman olevan "kevyt", kun taas 40 prosenttia loppukyselyyn vastanneista nuorista koki ohjelman liian pitkäksi. Tämä ristiriita kuvanee nuorten ja aikuisten erilaista käsitystä harjoitusten tekemisen määrällisistä tavoitteista, mutta ehkä myös sitä, että ammattilaisille ohjelma oli välineenä kevyt käyttää.

Ammattilaiset pääsivät tutustumaan ohjelmaan koulun alkaessa, ja vain pari päivää myöhemmin ohjelma otettiin nuorten käyttöön. Ohjelman esittelyvaiheessa koulun henkilökunta jakoi keskenään tehtäviä ja sopi, että ohjelmaa käytetään kaksi kertaa viikossa noin 15 minuutin ajan eri tunneilla. Yhteiseen sisällön suunnitteluun ei keskellä hektistä lukukauden aloitusvaihetta liennyt paljoa enempiä aikoja, ja parempi ajankohta ohjelman aloittamiseen saattaisi olla myöhemmin lukuvuoden aikana. Koulussa toteutettavia käytömmälle kannattaisi suunnitella etukäteen yhteistyössä ohjelmaan osallistuvien ammattilaisten kanssa parhaimman hyödyn mahdollistamiseksi.

Nuoria ohjaavat ammattilaiset hyötisivät todennäköisesti heille suunnatusta koulutuksesta, jossa tarkasteltaisiin HOT-ohjelmien teoreettisiakin perusteita, tutustuttaisiin ohjelmaan ja esiteltäisiin ohjelman hyödyntämisen mahdollisuuksia. Tulevaisuudessa on tärkeää tarjota ammattilaisille riittävästi etukätestietoa ohjelmasta ja sen toteuttamistavoista esimerkiksi käsikirjan ja koulutuksen muodossa. Huomattavaa on, että eri ammattihenkilöt voivat käyttää ohjelmaa eri tavalla omasta ammatillisesta



viitekehuksesta käsin. Esimerkiksi koulupsykologi tai kuraattori voi hyödyntää ohjelmaa osana omaa – terapeutistakin – työsarkeansa ja erityisopettaja pienryhmätoiminnassaan.

Kohdelukion ensimmäistä luokkaa aloittavista opiskelijoista enemmän kuin 95 prosenttia palautti tutkimusluvun ( $n = 99$ ). Vastauksissa kuitenkin painottuu loppukyselyyn vastanneiden 43 lukiolaisen vastaukset ja tyttöjen ääni, koska suurempi osa pojista jätti vastaamatta loppukyselyyn. Laadullisiin kysymyksiin saatiin tietoa kuitenkin myös muilta lukiolaisilta varsinkin ensimmäisen kahden etapin aikana. Loppukyselyyn vastanneilla oli korkeampi pistemäärä alussa esitetyssä muutoshalukkuusosion väitteessä ”Työskentelen kovasti parantaakseni elämäni” kuin niillä, jotka eivät kyselyyn vastanneet. Näyttää siltä, että muutoshalukkuus ennakoii myös sitkeyttä työskennellä uuden asian äärellä Nuorten Kompassi -ohjelmassa.

Koulun ammattilaisista suuri osa oli infotilaisuudessa läsnä ja todennäköisesti toimi aktiivisesti ohjelman puitteissa. Vastauksia saimme kuitenkin harmittavan vähän ilmeisesti henkilöstön lukukausikiireiden vuoksi, ja niinpä opettajakyselyn tuloksiin kannattaa suhtautua kriittisesti. Opiskelijoiden ja opettajien kokemusvastauksia yhdistelemällä olisi jatkossa mahdollisuus edelleen selkeyttää kokonaiskuvaa ohjelman toimivuudesta sekä löytää eroja ja yhtäläisyyksiä opiskelijoiden ja opettajien kokemuksissa, mikä voisi avata uudenlaista ymmärrystä aiheesta.

## JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen valossa Nuorten Kompassi plus -ohjelma ja -harjoitukset voivat palvella myös lukiota aloittavia nuoria ja toimia heidän hyvinvointinsa tukena. Osa nuorista ajatteli ohjelman palvelevan hyvin kaikkia nuoria hyvinvoinnin lähteenä, kun taas osa nuorista tähdensi, että ohjelmaa kannattaisi suunnata nuorille, joilla on pulmia elämässään. Palaute kertoo, että ohjelmalla on, nuortenkin mukaan, laaja-alaisia käyttömahdollisuuksia paitsi hyvinvoinnin edistämiseksi myös mahdollisten psykologisten pulmien lievittämisessä.

Tulokset osoittivat, että nuoret kokivat oppineensa ohjelman keskeisiä taitoja, esimerkiksi tunnistamaan itselle tärkeitä asioita, tietoisesti läsnäolon taitoja ja omaa hyvinvointia edistäviä toimia sekä prososiaalista toimintaa eli toimintaa toisen ihmisen parhaaksi (esim. myönteisen palautteen antamista toisille ihmisille). Suuri osa nuorista sai siis haltuunsa perustyökalut, joita hyödyntämällä voi kohdata omaan itseen, kaverisuhteisiin tai opiskeluun liittyviä pulmia ja haasteita. Taitoja voi kehittää edelleen itsenäisesti ja soveltaen opittua arjessa eteen tuleviin haasteisiin. On mahdollista, että tällaisten perustaitojen omaksuminen saa aikaan kasautuvaa oppimista, joka sysää liikkeelle laajenevan hyvinvoinnin ja oppimisen kokemuksen (Kinnunen ym., 2020).

Tulokset myös antavat viitteitä, että nuoren muutoshalukkuudella, erityisesti valmiudella työskennellä oman elämän kohtamiseksi, voidaan ennakoida tuloksia, esimerkiksi ohjelmaan sitoutumista ja taitojen oppimista. Toisin sanoen, näyttää siltä, että psykologiseen joustavuuteen liittyvä, tietoinen avoin asenne ja valmius

muuttaa käyttäytymistään itselle merkityksellisen asian tavoittelemiseksi (Hayes ym., 2012) ennakoivat uuden oppimista. Muutoshalukkuus on myös mahdollisesti osoitus merkittävästä joustavuuden osa- taidosta. Asia on teoreettisesti tärkeä, ja sitä täytyy tutkia tarkemmin tulevaisuudessa. Todettakoon, että tämän tutkimuksen tulokset eivät kerro, onko ohjelma auttanut niitä, jotka olisivat erityisesti tuen tarpeessa, tai ovatko ohjelman keskeyttäneet tai ohjelmaa vähän tehneet niitä, jotka olisivat sitä eniten tarvinneet.

Lukiota aloittavat nuoret ovat elämänpolullaan merkittävässä risteyskohdassa. Omaan kasvuun ja kehitykseen liittyvät haasteet kietoutuvat yhteen opiskelun tuomien haasteiden kanssa. Tässä vaiheessa on tärkeää kasvattaa psykologisia perustaitoja, joilla näihin haasteisiin voi vastata. Samaan aikaan koulutyöhön ollaan jalkauttamassa lakiin perustuvaa uudistusta, joka velvoittaa opetustyötä tekeviä vastaamaan oppilaiden hyvinvoinnin haasteisiin entistä laaja-alaisemmin ja konkreettisemmin. Tähän työhön Nuorten Kompassi plus -ohjelma voisi tarjota välineen, jota voi käyttää ajasta ja paikasta riippumattomasti, erilaisten ammattilaisten työvälineenä, yksilö- tai ryhmätyöskentelynä sekä erilaisia käyttömalleja toteut- taen.

Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella on kehitetty eri-ikäisille ja eri- laisiin elämänhaasteisiin vastaavia psykologista joustavuutta harjoittavia lyhytohjelmia (JYU/HOT- tutkimukset, 2021). Yksi ohjelma on varttuneemmille opiskelijoille suunnattu digitaalinen ohjelma, Opiskelijan Kompassi (JYU/Opiskelijan Kompassi, 2021). Ohjelman on todettu lievittävän yliopisto-opiskelijoiden psyykkisiä oirei-

ta ja lisäävän heidän hyvinvointiaan sekä psykologisen joustavuuden taitojaan (Räsänen ym., 2016). Tällä hetkellä ohjelma on käytettävissä Jyväskylän ja Tampereen yliopistossa, mutta tavoitteena on tarjota se lähitulevaisuudessa opiskelijoiden käyttöön myös laajemmin.

## KIITOKSET

Haluamme kiittää lukiolaisia ja henkilökuntaa osallistumisesta ohjelmaan ja sitkeästä työskentelystä sen parissa keskellä koronapandemiaa. Erityisesti kiitämme aktiivista rehtoria sekä nuoria runsaasta ja rakentavasta palautteesta. Palautteen ansiosta voimme edelleen muokata ohjelmaa palvelemaan nuoria paremmin hyvinvoinnin edistämisen välineenä.

### Kirjoittajatiedot:

Anne Puolakanaho, PsT, tutkija, Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto

Kirsikka Kaipainen, FT, tutkijatohtori, Tietotekniikan yksikkö, Tampereen yliopisto

Noona Kiuru, PsT, apulaisprofessori, Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto

Päivi Lappalainen, FT, tutkijatohtori, Kasvatustieteen laitos, Jyväskylän yliopisto

Katariina Keinonen, PsT, tutkijatohtori, Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto

Raimo Lappalainen, PsT, professori, Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto

## LÄHTEET

- Beattie, M. M., Konttinen, H. M., Volanen, S. M., Knittle, K. P., & Hankonen, N. E. (2020). Social cognitions and mental health as predictors of adolescents' mindfulness practice. *Mindfulness*, 11(5), 1204–1217. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01331-8>
- Cheung, F. & Lucas, R. E. (2014). Assessing the validity of single-item life satisfaction measures: results from three large samples. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation*, 23(10), 2809–2818. <https://doi.org/10.1007/s11136-014-0726-4>
- Ciarrochi, J., Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2021). Assessing processes of change in psychological interventions: The Process-Based Assessment Tool (PBAT). <https://doi.org/10.31234/osf.io/2pbcf>
- Ciarrochi, J., Hayes, S., Hofmann, S., Deane, F., Hayes, L., Sahdra, B., . . . Bailey, A. (2020). Developing a new measure to assess the benefits of psychological intervention: The universal process measure (UPM). <https://rpubs.com/Ozziejoe/UPM> (1.10.2021)
- DiClemente, C. C., Carbonari, J. P., Montgomery, R. P. G., & Hughes, S. O. (1994). The Alcohol Abstinence Self-Efficacy Scale. *Journal of Studies on Alcohol*, 55(2), 141–148.
- Hayes, S. C. (2021). Psychological flexibility scores. <https://stevenchayes.com/my-flexibility-scores/> (1.10.2021)
- Hayes, S. C. & Hofmann, S. G. (2017). The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. *World Psychiatry*, 16(3), 245–246. <https://doi.org/10.1002/wps.20442>
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976–1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- JYU/HOT-tutkimukset (2021). <https://www.jyu.fi/edupsy/fi/laitokset/psykologia/tutkimus/tutkimusalueet/kliininen-psykologia-ja-psykoterapia/act/etusivu> (2.12.2021)
- JYU/Opiskelijan Kompassi (2021). <https://www.jyu.fi/fi/palvelut/studentelife/sl-opiskelijalle/opiskelijan-kompassi> (2.12.2021)
- Kinnunen, S. M., Puolakanaho, A., Tolvanen, A., Mäkikangas, A., & Lappalainen, R. (2020). Does mindfulness-, acceptance-, and value-based intervention for burnout have long-term effects on different levels of subjective well-being? *International Journal of Stress Management*, 27(1), 82–87. <https://doi.org/10.1037/str0000132>
- Kiuru, N., Puolakanaho, A., Lappalainen, P., Keinonen, K., Mauno, S., Muotka, J., & Lappalainen, R. (2021). Effectiveness of a web-based acceptance- and commitment therapy program for adolescent career preparation – A randomized controlled trial. *Journal of Vocational Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103578>
- Lappalainen, R., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Hirvonen, R., Eklund, K., Ahonen, T., Muotka, J., & Kiuru, N. (2021). The Youth Compass. The effectiveness a web- and mobile-based acceptance- and commitment therapy program to promote adolescent mental health – A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 127, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.01.007>
- Lewis, C. C., Simons, A. D., Silva, S. G., Rohde, P., Small, D. M., Murakami, J. L., ... & March, J. S. (2009). The role of readiness to change in response to treatment of adolescent depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(3), 422. <https://doi.org/10.1037/a0014154>
- Lukiolaisbarometri (2019). Hyvinvointi ja vapaa-aika. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus. <https://www.otus.fi/wp/wp-content/uploads/2019/11/Raportti-LB-F-Hyvinvointi-ja-vapaa-aika.pdf> (1.10.2021)
- McConaughy, E. A., Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1983). Stages of change in psychotherapy: Measurement and sample profiles. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 20, 368–375.
- O’Dea, B., King, C., Subotic-Kerry, M., Achilles, M. R., Cockayne, N., & Christensen, H. (2019). Smooth sailing: A pilot study of an online, school-based, mental health service for depression and anxiety. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 574. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00574>
- Puolakanaho, A., Kiuru, N. & Lappalainen, P. (2019). HOT-pohjaiset verkko- ja mobiili-interventiot nuoren koulutyön tukena. *Psykologia*, 54, 23–45.
- Puolakanaho, A., Kinnunen, S. M. & Lappalainen, R. (2016). Mindfulness-, hyväksyntä- ja arvopohjaisen (MIHA) ohjelman vaikuttavuus työuupumusoireiden lievittäjänä. Tutkimusyhdyntö Muupu-hankkeesta. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research. Nro 548. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6562-4>

- Puolakanaho, A., Lappalainen, R., Lappalainen, P. K., Muotka, J., Hirvonen, R., Eklund, K. M., Ahonen, T. P. S., & Kiuru, N. H. (2019). 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*, 48(2), 287–305. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0973-8>
- 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>
- Saarelainen, N. (2020). "Painolasti omilla harteilla" Lukiolaisten hyvinvoinnin ulottuvuudet ja tuen tarve opiskelijoiden näkökulmasta. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden maisteriohjelma, erityispedagogiikan opintosuunta. Helsingin yliopisto
- Salmela-Aro, K. & Hietajärvi, L. (2020). Lukiolaisten hyvinvointi vaatii toimenpiteitä. Lukiolaisbarometri 2019. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/318715/Lukiolaisten\\_hyvinvointi\\_vaatii\\_toimeenpiteit\\_Salmela\\_Aro\\_Hietajarvi\\_2019.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/318715/Lukiolaisten_hyvinvointi_vaatii_toimeenpiteit_Salmela_Aro_Hietajarvi_2019.pdf?sequence=1) (1.10.2021)
- THL (2021a). Nuorten mielenterveyshäiriöt. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot> (1.10.2021)
- THL (2021b). Opiskelijahuollon kehittäminen. <https://thl.fi/documents/605877/1449685/Opiskeluhoillon+ja+johtamisen+kehitt%C3%A4mislomake.pdf/178d2d46-9b49-40b8-91bd-a1d1736b850f> (1.10.2021)
- Tuijula, T. (2019). Lukiolaisten opintojen eteneminen ja kokemukset opinto-ohjauksesta. Lukiolaisbarometri. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus. <https://www.otus.fi/wp/wp-content/uploads/2019/11/Lukiolaisten-opintojen-eteneminen-ja-kokemukset-opinto-ohjauksesta-Tuijula2019.pdf> (1.10.2021)
- Yeager, D. S., Dahl, R. E., & Dweck, C. S. (2018). Why interventions to influence adolescent behavior often fail but could succeed. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 101–122. <https://doi.org/10.1177/1745691617722620>
- Young, Q. R., Ignaszewski, A., Fofonoff, D., & Kaan, A. (2007). Brief screen to identify 5 of the most common forms of psychosocial distress in cardiac patients: validation of the screening tool for psychological distress. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 22(6), 525–534
- Young, Q. R., Nguyen, M., Roth, S., Broadberry, A., & Mackay, M. H. (2015). Single-item measures for depression and anxiety: Validation of the Screening Tool for Psychological Distress in an inpatient cardiology setting. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 14(6), 544–551.