

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Puolakanaho, Anne; Lappalainen, Raimo; Lappalainen, Päivi; Kiuru, Noona

Title: Nuorten KOMPASSI näyttää tietä, kun stressi käy liian kovaksi

Year: 2019

Version: Published version

Copyright: © Kirjoittajat & Jyväskylän yliopisto, 2019

Rights: CC BY 4.0

Rights url: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Please cite the original version:

Puolakanaho, A., Lappalainen, R., Lappalainen, P., & Kiuru, N. Nuorten KOMPASSI näyttää tietä, kun stressi käy liian kovaksi. Ruusupuiston kärkiuutiset, (4).
<https://peda.net/jyu/ruusupuisto/uutisarkisto/4-2019/3>



Ruusupuiston kärkeuutiset

KASVATUS- JA KOULUTUSUUTISIA JYVÄSKYLÄN YLIOPISTOSTA

Nuorten KOMPASSI näyttää tietä, kun stressi käy liian kovaksi



Uusi verkko-ohjelma, Nuorten KOMPASSI, lievittää nuorten kokemaa stressiä ja lisää koulutyöhön liittyvää paineensietokykyä. Jyväskylän yliopistossa kehitetty ohjelma hyödytti tutkimuksen mukaan etenkin hyvin stressaantuneita nuoria.

Kolmasosa nuorista kokee jatkuvaa stressiä

Nuorten kokema stressi on yleistynyt niin maailmalla kuin Suomessakin. Nykyään lähes 30–40 % nuorista raportoi kokevansa jatkuvasti stressiä. Stressi ilmenee nuorilla ahdistuneisuutena, univaikeuksina, lihasjännityksinä, päänsärkynä, kärsimättömyytenä ja ärsyyntymisen tunteina. Suurimpina stressinlähteinä nuoret kokevat koulunkäynnin haasteet, pulmat kotona ja kaverisuhteissa sekä erilaisten asioiden yhteensovittamisen haasteet.

Nuorten KOMPASSI näyttää tietä

Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella toteutetussa tutkimushankkeessa haluttiin etsiä uudenlaisia, nuorille sopivia ja helposti saatavilla olevia keinoja stressin lievittämiseen. Tavoitteen saavuttamiseksi kehitettiin verkossa ja mobiililaitteissa toimiva Nuorten KOMPASSI -ohjelma. Se pohjautuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT). Ohjelma kehittää myös nuoren hyvinvointitaitoja, kuten elämän merkityksen etsintää, tietoisuustaitoja sekä itsemyötätuntoa.

Viisi viikkoa kestävä ohjelma pitää sisällään pelinomaisia osioita ja tehtäviä. Tehtävien tavoitteena on auttaa nuoria tiedostamaan ja hyväksymään omat mielenliikkeensä sekä löytämään itselle tärkeitä asiat elämässä ja rohkeutta niiden toteuttamiseen. Ohjelma tarjoaa välineitä ”mielen lihasten” harjoittamiseksi ja edistää näin taitoa kohdata haastavia elämäntilanteita.

Nuorten KOMPASSI ongelmien ennaltaehkäisijänä

Tulokset osoittivat ohjelman lieventävän yhdeksäsluokkalaisten nuorten stressiä ja lisäävän koulunkäyntiin liittyvää paineensietokykyä. Ohjelmasta hyötyivät erityisesti hyvin stressaantuneet nuoret. Tutkimus osoitti myös, että ohjelma toimi hyvin riippumatta siitä, kuinka hyvin nuoret menestyivät koulussa.

Nuorten KOMPASSI toimisi luultavasti hyvin paitsi stressin, myös muunlaisten mielen pulmien, kuten ahdistuksen ja masennusoireiden, lievittäjänä. Lisäksi se auttaa nuoria selkeyttämään elämäntavoitteita ja hahmottamaan askeleita tavoitteiden saavuttamiseksi. Koska ohjelma tarjoaa välineitä haastavien tilanteiden kohtaamiseen, se toimii myös vaikeuksia ehkäisevästi.

Vaikka Nuorten KOMPASSI -ohjelmaan voi syventyä itsenäisestikin on todennäköistä, että nuoret hyötyisivät aikuisen ja kavereiden tuomasta tuesta. Koulumaailmassa näitä asioita olisi mahdollista yhdistää. Ohjelmaa ollaankin jalkauttamassa kouluille yhteistyössä opettajien kanssa. Tavoitteena on löytää ratkaisuja, joilla ohjelma sopisi luontevasti nuoren arkeen. Ohjelma voisi toimia joko koulujen normaalin kurssitoiminnan tai tukipalveluiden osana.

Nuorten KOMPASSI -ohjelman vaikuttavuutta tutkitaan ja sitä kehitetään psykologian laitoksella muun muassa lisäämällä siihen pelillisiä elementtejä ja tekoälyyn pohjautuvia osia. Tavoitteena on saada Nuorten KOMPASSI tulevaisuudessa nuorten käyttöön valtakunnallisesti.

Anne Puolakanaho, Raimo Lappalainen, Päivi Lappalainen ja Noona Kiuru



Kuvassa vasemmalta oikealle: Anne Puolakanaho, Noona Kiuru, Raimo Lappalainen ja Päivi Lappalainen. Kirjoittajat ovat kaikki Jyväskylän yliopiston **psykologian laitokselta**.

Tutkijatohtori ja KEHKA-erikoispsykologi **Anne Puolakanaho** työskentelee EduFutura-rahoituksella HUIPPUA-hankkeen vetäjänä. Hän on kehittänyt mindfulness- ja HOT-interventioihin perustuvia ohjelmia mm. työuupuneille ja nuorille sekä tutkinut niiden yhteyksiä hyvinvointiin. Hän on myös työskennellyt myös oppimisen ja oppimisvaikeuksien sekä tekoälytutkimuksen parissa.

Raimo Lappalainen on kliinisen psykologian ja psykoterapian professori erikoisalanaan kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvat lyhyet psykologiset interventiot. Hän on tutkinut erityisesti hyväksymis- ja omistautumisterapiaan perustuvia verkko- ja mobiili-interventioita.

Tutkijatohtori **Päivi Lappalainen** on viimeisten 11 vuoden ajan kehittänyt ja tutkinut psykologisia verkko- ja mobiili-interventioita eri ikäryhmille, lapsista ikäihmisiin. Tutkimus pohjautuu kognitiivisen käyttäytymisterapian uuteen aaltoon, hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT).

Apulaisprofessori **Noona Kiuru** on tutkinut pitkään yksilöön ja ympäristöön liittyvien riski- ja suojaavien tekijöiden merkitystä lasten ja nuorten koulutaitojen, hyvinvoinnin ja onnistuneiden koulusiirtymien kannalta. Hän on ollut mukana suunnittelemassa useita pitkittäis- ja interventiotutkimuksia ja työskennellyt niiden parissa. Viime vuosina hän on johtanut TIKAPUU ja Nuorten KOMPASSI -tutkimushankkeita.

Lue lisää:

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), Vol 48, Issue 2.

Lähetä palautetta kirjoittajille: anne.puolakanaho@jyu.fi

Teemakuva: iClipart.com, henkilökuva:

Edellinen | **Seuraava** | **Palaa pääsivulle**

0 kommenttia