



## SYSTEMAATTINEN KIRJALLISUUSKATSAUS

Kasvun tuki tuottaa systemaattisia kirjallisuuskatsauksia lapsille, nuorille ja lapsiperheille suunnatuista psykososiaalisista menetelmistä.

Lisätietoja arvioinnista verkkosivuilta [kasvuntuki.fi](http://kasvuntuki.fi).



# Nuorten Kompassi (Youth Compass)

Menetelmä yläkouluikäisten nuorten hyvinvointitaitojen vahvistamiseen (1. arvio)

## TIIVISTELMÄ

**Ilmiöt:** Hyvinvointitaidot

**Johdanto:** Hyvä psyykinen hyvinvointi on keskeistä nuoren kehittymisen sekä opintosuoriutumisen ja työelämävalmiuksien kannalta. Oppilaitoksilla on keskeinen asema nuorten psyykkisen hyvinvoinnin tukemisessa, ja niitä veloitetaan myös laissa vahvistamaan opiskelijoidensa hyvinvointia. Nuorten Kompassi -menetelmän tavoitteena on tukea nuorten hyvinvointitaitoja, kuten psykologista joustavuutta ja sen osaitaitoja sekä ennaltaehkäistä mielen-terveyden ongelmia. Menetelmä on täysin verkkopohjainen, ja sitä on mahdollista hyödyntää osana oppilaitosten toimintaa. Se on alun perin kehitetty yläkouluikäisille, mutta soveltuu myös toisen asteen opintojen alkuvaiheessa oleville nuorille.

**Aineisto ja menetelmät:** Kirjallisuushaku tehtiin kartoitettaville kirjallisuuskatsauksille tyypillisellä Population, Concept, Context (PCC) -hakustrategialla, joka kohdistui kysymykseen: Mitä tutkimusta Nuorten Kompassi -menetelmästä (*Youth Compass*) on tehty. Hakusanoina käytettiin: P = nuoret, yläkoulu, toinen aste, C = *Youth Compass*, Nuorten Kompassi, C = koulu, koti, terveydenhuolto. Ensisijaisena kiinnostuksen kohteena haussa olivat menetelmään liittyvät vaikuttavuustutkimukset, mutta mukaan otettiin kuitenkin myös muilla aselmuilla tehtyjä tutkimuksia. Systemaattinen haku kohdistui seuraaviin tietokantoihin: MEDLINE, APA PsycInfo, CINAHL, ERIC, Web of Science ja Scopus, ja sitä täydennettiin manuaalisella haulalla.

**Tulokset:** Kirjallisuushaun perusteella mukaan otettiin kahdeksan tutkimusta. Näistä viisi oli suomalaisia vaikuttavuustutkimuksia, joihin menetelmän vaikuttavuuden arviointi perustui. Lisäksi mukana oli kolme suomalaista tutkimusta, joissa ei arvioitu menetelmän vaikuttavuutta tai implementointia. Mukaan otettujen tutkimusten ja menetelmäoppaan perusteella Nuorten Kompassi -menetelmän kuvaus ja teoreettinen peruste on riittävä. Menetelmällä on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia nuoren masennusoireisiin, ahdistusoireisiin, tyytyväisyyteen elämään, stressiin, akateemiseen joustavuuteen sekä urasuunnitteluun liittyvään epävarmuuteen. Lisäksi sen on todettu lisäävän kyvykkyyttä tehdä uravalintaan liittyviä päätöksiä. Vaikutukset olivat enintään pieniä vasteiden osalta yläkouluikäisillä nuorilla ( $d = 0,03-0,48$ ,  $NNT$  (Number-Needed-to-Treat) = 3,76-62,5). Vaikuttavuustutkimusten laatu vaihteli tyydyttävästä hyvään. Nuorten Kompassin implementointivalmius ei täytynyt riittävästi käytettyjen osa-alueiden mukaan arviotuna. Menetelmä on tällä hetkellä valtakunnallisessa leveyksessä *stand-alone*-periaatteella, eli menetelmästä kiinnostuneet voivat osallistua rekisteröitymällä sivustolle ja käydä sitä läpi itsenäisesti.

**Kokonaisarvio:** Menetelmä saa kokonaisarvion 4/5, eli menetelmällä on kohtalainen dokumentoitu näyttö suomalaisessa kontekstissa. Kokonaisarvio perustuu vaikuttavuustutkimuksiin, joissa menetelmää toteutettiin verkkopohjaisella alustalla sekä kasvokkain ja digitaalisesti tapahtuvan ohjauksen avulla.



Menetelmää koskevat yksityiskohdat on tarkistettu menetelmää käyttävällä kentän ammattilaisella ja menetelmän kotipesän, Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen edustajalla.

### Nuorten Kompassi -menetelmä

**Kohderyhmä:** Yläkouluikäiset nuoret

**Toteutus:** Menetelmä on täysin verkkopohjainen. Se koostuu viidestä etapista, joiden läpikäymiseen menee viisi viikkoa.

**Ilmiön kuvaus ja menetelmän tavoitteet:** Menetelmä pyrkii tukemaan nuorten hyvinvointia ja ennaltaehkäisemään mielen-terveyden ongelmia.

**Vasteet:** Hyvinvointitaidot

### Menetelmän kotipesä ja implementointi

Menetelmän kotipesä on toistaiseksi Jyväskylän yliopiston psykologian laitos, joka ylläpitää menetelmän verkkopalvelua. Kotipesä ei aktiivisesti levitä menetelmää.



## JOHDANTO

### Menetelmän tausta

Nuorten Kompassi on Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksella kehitetty hyvinvointitaitoja kehittävä verkko-ohjelma, joka perustuu psykologisen hyvinvoinnin harjoitteluun. Menetelmä pyrkii tukemaan nuorten hyvinvointia ja ennaltaehkäisemään mielen-terveyden ongelmia. Se on kehitetty tarpeeseen saada helposti saatavilla olevia keinoja nuorten hyvän psykologisen hyvinvoinnin tukemiseksi. Menetelmää on mahdollista hyödyntää yläkouluissa ja soveltuvasti myös toisella asteella. (Puolakanaho ym., 2023).

## ”Nuorten Kompassi -menetelmässä harjoitellaan psykologisen joustavuuden ydintaitoja.”

Nuorten Kompassi -menetelmässä harjoitellaan psykologisen joustavuuden ydintaitoja, joita harjoittamalla nuoren voi olla helpompi kohdata psykologisia haasteita, joita liittyy elämään, kasvuun, kehitykseen ja esimerkiksi kouluun. Psykologisella joustavuudella tarkoitetaan kykyä tiedostaa ja hyväksyä omia ajatuksia ja tunteita sekä kykyä olla läsnä nykyhetkessä. Psykologisessa joustavuudessa on myös keskeistä, että henkilö kykenee tunnistamaan itselle merkityksellisiä asioita ja tärkeitä arvoja sekä toimimaan niiden mukaisesti. (Puolakanaho ym., 2023.)

### Menetelmän kuvaus

#### Kohderyhmä

Yläkouluikäiset nuoret. Nuorten Kompassi on alun perin kehitetty yläkouluikäisille, mutta se soveltuu myös toisen asteen opintojen alkuvaiheessa oleville nuorille. Menetelmän vaikuttavuutta on tutkittu yläkouluikäisillä, käyttökokemuksia toisen asteen opiskelijoilla. Tämän menetelmäärvion vaikuttavuustutkimukset kohdentuivat yläkouluikäisiin nuoriin.

#### Toteutus

Nuorten Kompassi koostuu viidestä etapista, joista kukin sisältää johdanto-osion, kolme harjoitusosiota ja vapaaehtoisen palautteosion. Harjoitusosiot aukeavat, kun edellisen etapin suositellut harjoitukset on suoritettu. Suositusaika yhden etapin läpikäymiselle on yksi viikko<sup>1</sup> ja menetelmän kokonaiskesto on tällä tavoin suoritettuna viisi viikkoa. Menetelmä sisältää kaikkiaan noin 130 harjoitusta, joista kukin on kestoltaan 1–5 minuuttia. Etappien sisältö perustuu psykologisen joustavuuden ydintaitoihin.

### Menetelmä etapit:

#### Etappi 1: Suuntaa elämälle – Arvot

Harjoitellaan, miten tunnistaa, mikä on itselle tärkeää, miten asettaa tavoitteita ja miten toimia omien asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Tarkoituksena on selkeyttää omia arvoja ja tavoitteita sekä auttaa työskentelyä niiden eteen.

#### Etappi 2: Minä ja mieli – Ajatusten vaikutusten heikentäminen, eli defuusio

Harjoitellaan perspektiivin ottamista asioihin sekä tunteiden ja ajatusten tunnistamista ja käsittelyä. Tarkoituksena on vähentää kriittistä näkemystä itsestä ja auttaa tulemaan paremmin toimeen ympäristöstä tulevien odotusten ja vaatimusten kanssa.

#### Etappi 3: Minä nyt – Läsnäolo hetkessä ja hyväksyntä

Harjoitellaan läsnäoloa sekä kykyä keskittyä siihen, mitä kullakin hetkellä on tekemässä. Harjoitukset kohdentuvat nuoren elämän keskeisiin toimiin, kuten ruokailuun ja musiikin kuunteluun, jotta harjoitellut taidot olisi mahdollista viedä osaksi nuoren jokapäiväistä elämää.

#### Etappi 4: Minä itse: Itse kontekstina ja itsemyötätunto

Harjoitellaan itsemyötätuntoa, uuden näkökulman ottamista itseensä sekä uutta tapaa ajatella itsestä. Tarkoituksena on oppia vähentämään itsensä vertailua muihin, liiallista itsekritiikkiä sekä oppia rakentavampaa suhtautumista omiin virheisiin.

#### Etappi 5: Minä ja muut – Arvot ja myötätunto muita kohtaan

Harjoitellaan positiivista vuorovaikutusta, auttamishalua, empaattisuutta sekä prososiaalisia taitoja. Tarkoituksena on oppia taitoja, jotka voivat edistää yhteistä hyvinvointia ja kehittää ihmissuhteita sekä positiivista vuorovaikutusta suhteessa muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan.

### Ilmiön kuvaus

Nykytutkimuksen valossa suurin osa nuorista voi psyykkisesti hyvin, mutta peräti 20–25 prosenttia suomalaisista nuorista kokee ahdistusta, stressiä tai masennusta (THL 2019, 2021a, 2021b). Nuoruusiän mielenterveysongelmat liittyvät vahvasti muihin ongelmiin, kuten huonontuneeseen koulumenestykseen, riskinottokäyttäytymiseen, päihteiden käyttöön ja itsemurhakäyttäytymiseen (Kieling ym., 2011; Patel ym., 2007). Lisäksi nuoruusiän mielenterveysongelmat ennustavat aikuisiän mielenterveysdiagnoosia. Tarvitaankin menetelmiä, joilla pyritään ennaltaehkäisemään nuorten mielenterveysongelmia ja edistämään nuorten psyykkistä hyvinvointia ja siihen läheisesti liittyvää psykologista joustavuutta. Nuorten Kompassi -menetelmän ytimessä on psykologisen joustavuuden käsite. Kliinisisä tutkimuksissa kohentuneen psykologisen joustavuuden on

<sup>1</sup> Etapin sisällöt käydään läpi oppitunnin aikana. Oppilas voi palata harjoitteisiin viikolla halutessaan. Kotitehtävät tehdään oppituntien ulkopuolella.



todettu lievittävän oireita ahdistushäiriö- ja masennusdiagnoosin saaneilla potilailla (Hayes ym., 2011, Armstrong ym., 2013, Livheim ym., 2015, Hancock ym., 2018). Psykologisen joustamattomuuden on puolestaan osoitettu olevan yhteydessä psyykkiseen oireiluun, esimerkiksi ahdistukseen (Hayes ym., 2012). On myös esitetty, että psykologisen joustavuuden harjoittaminen voi auttaa nuorta irrottautumaan häiritsevistä mielikuvista ja pitämään huolta omasta hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan sekä parantaa unen laatua (Biegel ym., 2009; Liinamaa ym., 2022). Taitojen vahvistumisen oletetaan edistävän myös muun muassa koulunkäyntiä ja minäkäsityksen kehitystä tunteiden hyväksymisen myötä (Luoma ym., 2008).

#### *Menetelmän tavoitteet*

Nuorten Kompassi -menetelmän tavoitteena on lisätä nuoren hyvinvointitaitoja, jotka puolestaan lisäävät nuoren itsetuntemusta, hyväksyntää itseä ja ympäristöä kohtaan, läsnäoloa sekä rohkeutta omien valintojen tekemiseen. Lisäksi tavoitteena on oppia soveltamaan hyvinvointitaitoja arjessa. Opittujen hyvinvointitaitojen avulla nuori voi löytää suuntaa elämälleen ja oppia kohtaamaan haasteita sekä käsittelemään tunteitaan ja ajatuksiaan rakentavasti. Nuorten Kompassi -menetelmän kannalta keskeinen opittava hyvinvointitaito on psykologinen joustavuus. (Puolakanaho ym., 2023.)

#### *Vasteet*

Nuorten Kompassissa päävasteena on psykologinen joustavuus, joka tarkoittaa ihmisen kykyä keskittyä käsillä olevaan hetkeen tiedostaen ja hyväksyen kaikenlaiset ajatuksensa, tunteensa ja fysiologiset tuntemuksensa. Se tarkoittaa myös, että ihminen tunnistaa itselleen merkityksellisiä asioita ja arvoja elämässään ja tekee valintoja niiden mukaisesti. (Hayes ym., 2011, Hayes ym., 2012; Hayes & Hofmann, 2017).

#### *Keinot*

Nuorten Kompassi -menetelmän perustana on nuoren itsensä tekemät lyhyet harjoitukset, joiden tavoitteena on lisätä hyvinvointitaitoja, kuten psykologista joustavuutta. Hyvinvointitaidot puolestaan voivat lisätä nuoren itsetuntemusta, hyväksyntää, myötätuntoa, läsnäoloa ja uskallusta omien valintojen tekemiseen. Menetelmä perustuu nuoren omien ajattelu- ja käyttäytymismallien tarkasteluun ja niiden toimivuuden arviointiin. Nuoren itsenäinen työskentely ja harjoitusten tekeminen on menetelmässä keskeistä. (Puolakanaho ym., 2023.)

#### *Keskeiset elementit ja joustavuus*

Nuorten Kompassi -menetelmässä kaikki viisi etappia ovat sisällöltään keskeisiä hyvinvointitaitojen ja psykologisen joustavuuden näkökulmista. Menetelmäoppaan mukaan etappien sisältämiä harjoituksia voidaan kuitenkin valita esimerkiksi mieltymysten tai tarpeiden perusteella. Menetelmän käyttäminen on joustavaa; nuori voi käyttää sitä itsenäisesti, tai sitä voidaan käyttää ohjastusti yksittäisen nuoren kanssa tai ryhmässä, esimerkiksi yläkoulussa ryhmävalvojan tunnilla tai lukiossa osana opiskelijoiden ryhmäytymistoimintaa. (Puolakanaho ym., 2023.)

#### *Ohjaajat*

Nuorten Kompassi on alun perin kehitetty nuorelle itsenäisesti käytettäväksi. Ohjaajien tausta on joustava, ja menetelmää voivat

hyödyntää osana ammatillista toimintaa nuorten parissa toimivat ammattilaiset, kuten opettajat, koulupsykologit, terveydenhoitajat ja psykoterapeutit. (Puolakanaho ym., 2023.) Tähän menetelmään sisältyneet vaikuttavuustutkimukset sisälsivät kasvokkain tai virtuaalisesti tapahtuvia tapaamisia (Puolakanaho ym., 2019; Lappalainen ym., 2021; Kiuru ym., 2021; Hämäläinen ym., 2023; Lappalainen ym., 2023). Nuorten Kompassi -oppaassa on kuvattu ohjausten sisältö ammattilaisille, kuten alkuinfon sisältö ja kunkin etapin alustus.

#### *Ohjaajien koulutus*

Menetelmän käytön aloittaminen ei vaadi erillistä koulutusta. Nuorten Kompassi -menetelmän oppaassa kuvataan, miten ohjaajan tulee suunnitella käytön aloittaminen ja mistä hän voi hakea lisätietoja menetelmästä. Tutkimuksissa, joihin tämän menetelmän arviointi perustuu, oli ohjaajat koulutettu silloin, kun käytettiin ohjaajia, jotka tapasivat nuoria osana menetelmää ja ohjasivat nuoria siinä eteenpäin. Tutkimuksissa kuvataan, että käytetyt ohjaajat olivat psykologian opiskelijoita ja he olivat saaneet vähintään 11 tunnin mittaisen koulutuksen omistautumis- ja hyväksymisterapian (*Acceptance and Commitment Therapy, ACT*). Menetelmän aikana heillä oli mahdollisuus osallistua viikoittaisiin tapaamisiin, yhteensä neljä tuntia sekä kahden tunnin yksilölliseen ohjaukseen. (Puolakanaho ym., 2019; Lappalainen ym., 2021; Kiuru ym., 2021; Hämäläinen ym., 2023; Lappalainen ym., 2023.) Nuorten Kompassi -oppaassa ei esitellä koulutusta tai sen sisältöä.

#### *Opas ohjaajille*

Nuorten kompassi -menetelmää käyttäville ammattilaisille on saatavilla opas, jossa esitellään menetelmän tavoitteet, käyttö ja teoreettiset lähtökohdat.

#### *Materiaalit menetelmän saajille*

Menetelmä on vapaasti saatavilla internetissä osoitteessa <https://nuortenkompassi.fi>.

#### **Menetelmän teoreettinen perusta**

Nuorten Kompassi -menetelmä pohjautuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (*Acceptance and Commitment Therapy, ACT*) (Hayes ym., 1999). Nimensä mukaisesti menetelmä jaetaan kahteen osaan: hyväksymiseen, jossa opetellaan tunnistamaan ja hyväksymään kielteiset tunteet ja ajatukset, ja omistautumiseen, jossa opetellaan tunnistamaan itselle merkityksellisiä asioita ja mielekkyyden kokemuksia ja elämään näiden arvojen mukaisesti. Hyväksymis- ja omistautumisterapia on niin kutsuttu kolmannen aallon kognitiivinen terapiamuoto, joka tarkastelee ihmisen käyttäytymistä yksilöllisten kokemusten näkökulmasta (Hayes ym., 2011). Tässä lähestymistavassa psyykkistä hyvinvointia ja psykologista joustavuutta pidetään taitoina, joita on mahdollista harjoitella monilla elämän osa-alueilla. ACT-teoriaan perustuvat menetelmät, kuten Nuorten Kompassi, ovat hoitomuotoja, joilla voidaan vaikuttaa monenlaisiin psykologisiin oirekuviin ja elämän kysymyksiin (Dindo ym., 2017; Hayes & Hofman 2017, Hofman & Hayes, 2019). ACT-menetelmissä keskiössä on psykologisen joustavuuden lisääminen kautta psykologista ydintaitoa vahvistamalla niin sanotun Hexaflex-mallin mukaisesti (Hayes ym., 2006; 2012). Ydintaidot jatkautuvat tietoisuustaitoprosesseihin, jotka ovat läsnäolo, perspek-



tiivin ottaminen, hyväksyntä ja ajatusten vaikutusten heikentäminen sekä käyttäytymistä aktivoiviin prosesseihin, joita ovat arvojen tunnistaminen ja niiden mukaisten valintojen tekeminen ja tekojen toteuttaminen.

### Kustannukset

Menetelmästä ei koidu suoria kustannuksia. Vaihtoehtoisia kustannuksia ei ole ilmoitettu.

### Tutkimuskysymys

Onko Nuorten Kompassi -menetelmällä vaikuttavuutta nuorten hyvinvointitaitojen vahvistamiseen suomalaisessa kontekstissa?

### AINEISTO JA MENETELMÄT

Kirjallisuushakua ohjasi kysymys: Mitä tutkimusta Nuorten Kompassi -menetelmästä (*Youth Compass*) on tehty?

### Hakustrategia ja tiedonlähteet

Hakustrategian muodostamisessa käytettiin kartoitettaville kirjallisuuskatsauksille tyypillistä Population, Concept, Context (PCC) -strategiaa (Peters ym., 2020), jossa:

P = nuoret (yläkoulu ja toinen aste)

C = *Youth Compass* (Nuorten Kompassi -menetelmä)

C = koulu, koti, terveydenhuolto

Kiinnostuksen kohteena ovat ensisijaisesti vaikuttavuustutkimukset, joiden tuloksissa on raportoitu nuorten hyvinvointitaitoihin liittyviä muuttujia (esim. psykologinen joustavuus, itsemyötätunto ja akateeminen joustavuus (*academic buoyancy*)). Mukaan otetaan kuitenkin myös muilla asetelmilla tehtyjä tutkimuksia kuin vaikuttavuustutkimuksia, minkä vuoksi hakustrategia on PCC:n mukainen.

Kirjallisuushaku toteutettiin 2.2.2023 systemaattisena hakuna seuraaviin tietokantoihin: MEDLINE, APA PsycInfo, CINAHL, ERIC, Scopus ja Web of Science. Hakustrategia on nähtävissä liitteessä 1. Hakusanat muodostettiin PCC-strategian mukaisesti yhdistämällä kaksi PCC:n osa-aluetta: 1) Population = nuoret (yläkoulu ja toinen aste) ja 2) Concept = *Youth Compass* (Nuorten Kompassi -menetelmä). Kotipesän konsultoinnin perusteella menetelmästä ei ole käytössä muita nimiä.

### Ennalta määritetyt mukaanottokriteerit tutkimuksille:

- Tutkimus on vertaisarvioitu.
- Tutkimuksen kohderyhmänä ovat nuoret (yläkouluiikäiset ja toisen asteen opiskelijat).
- Nuorten Kompassi -menetelmän vaikuttavuutta, implementointia, tyytyväisyyttä, toteutettavuutta, toistotarkkuutta tai kustannusvaikuttavuutta on tutkittu.
- Vaikuttavuustutkimus on tehty korkean tulotason maissa (ml. Suomi ja Pohjoismaat).
- Implementointitutkimus on tehty Pohjoismaissa (ml. Suomi).
- Muut tutkimukset on tehty Suomessa.

### Ennalta määritetyt poissulkukriteerit tutkimuksille:

- Tutkimus on vertaisarvioimaton (esim. pääkirjoitukset ja kommentaarit).
- Tutkimuksen kohderyhmänä on muu kuin yläkouluiikäiset ja toisen asteen opiskelijat.
- Vaikuttavuustutkimus on tehty muualla kuin korkean tulotason maissa.
- Implementointitutkimus on tehty muualla kuin Pohjoismaissa.
- Muut tutkimukset on tehty muualla kuin Suomessa.

### Tutkimusten valinta

Liitteen 1 mukaisella hakustrategialla saatiin yhteensä 37 viitettä. Lisäksi muuta kautta löytyneitä viitteitä oli 3. Kaksoiskappaleiden (n = 12) poiston jälkeen jäljelle jäi 28 viitettä. Otsikko- ja abstraktitason läpikäynnin jälkeen kokotekstivaiheen tarkasteluun jäi 9 viitettä. Haun eteneminen on kuvattu vuokaaviossa (Kuvio 1). Tutkimusten valinta toteutettiin ennalta määritettyjen mukaanotto- ja poissulkukriteerien perusteella. Tutkimusten valinta toteutettiin Covidence-ohjelmassa.

### Tutkimusten jaottelu

Systemaattiseen katsaukseen valitut tutkimukset jaoteltiin kahteen luokkaan (tarkemmin liitteessä 3):

- 1) menetelmän arviointiin vaikuttavat tutkimukset:
  - suomalaiset ja pohjoismaiset vaikuttavuustutkimukset
  - suomalaiset implementointitutkimukset
- 2) laadullisesti tarkasteltavat tutkimukset, jotka eivät vaikuta menetelmän kokonaisarvioon:
  - muut kuin pohjoismaiset, korkean tulotason maiden vaikuttavuustutkimukset
  - muut kuin suomalaiset, pohjoismaiset implementointitutkimukset
  - suomalaiset muut kuin vaikuttavuus- ja implementointitutkimukset eli tyytyväisyys-, toteutettavuus-, toistotarkkuus- tai kustannusvaikuttavuustutkimukset.

### Suomalaiset ja pohjoismaiset vaikuttavuustutkimukset

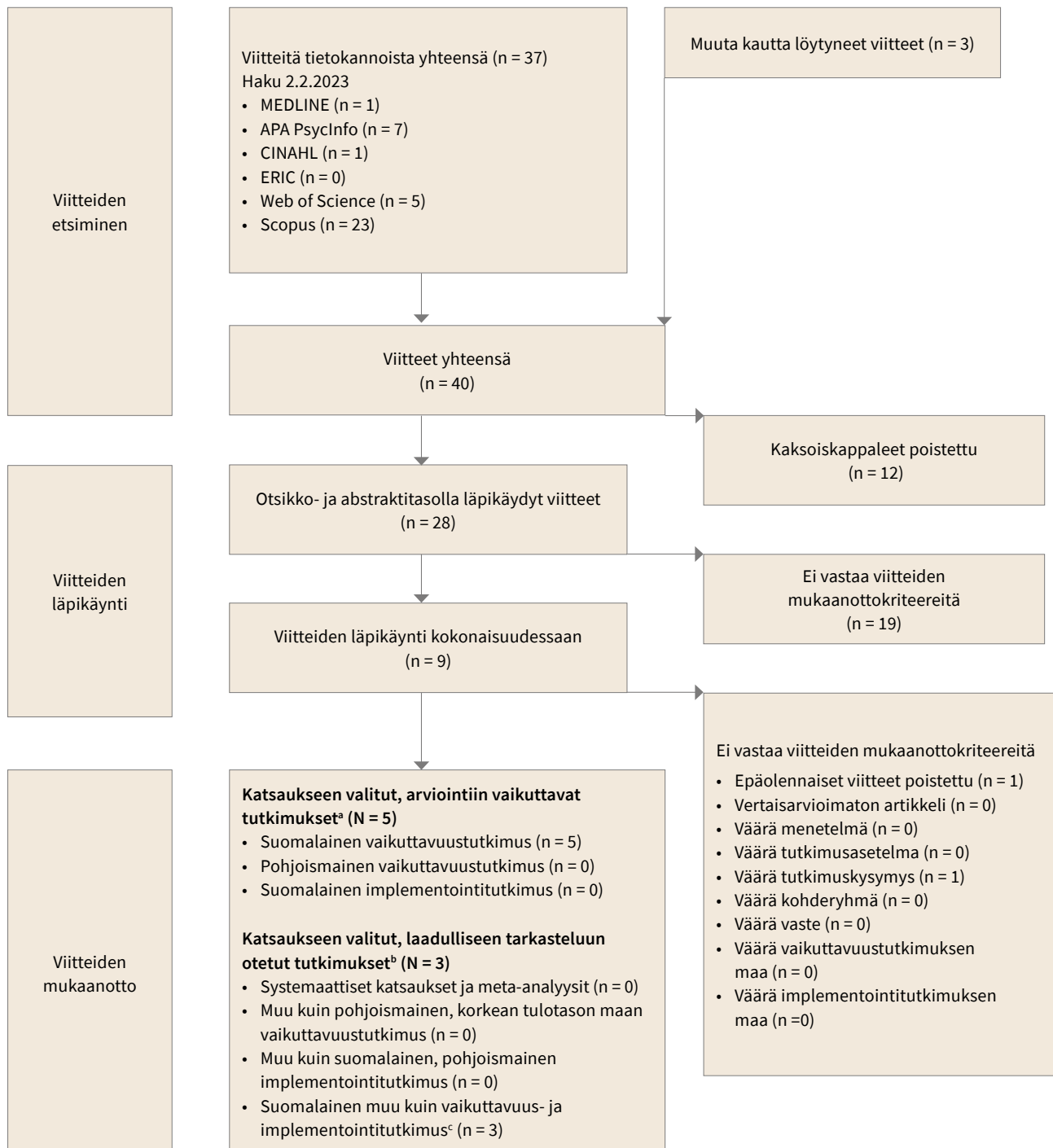
Kirjallisuushaussa löytyi viisi suomalaista vaikuttavuustutkimusartikkelia (Puolakanaho ym., 2019; Kiuru ym., 2021; Lappalainen ym., 2021; Hämäläinen ym., 2023; Lappalainen ym., 2023). Kaikki tutkimukset oli toteutettu Suomessa. Taulukossa 1. on kuvattu tutkimusten keskeiset koottiedot.





KUVIO 1.

## Vuokaavio Nuorten Kompassi -menetelmän systemaattisen kirjallisuushaun viitteiden hallinnasta



<sup>a</sup> Arviointiin valitut tutkimukset vaikuttavat menetelmän kokonaisarvioon.

<sup>b</sup> Laadulliseen tarkasteluun valitut tutkimukset eivät vaikuta menetelmän kokonaisarvioon.

<sup>c</sup> Muilla kuin vaikuttavuus- ja implementointitutkimuksilla tarkoitetaan tyytyväisyys-, toteutettavuus-, toistotarkkuus- tai kustannusvaikuttavuustutkimuksia.



## TAULUKKO 1.

## Nuorten Kompassi -menetelmän arviointiin vaikuttavien suomalaisten vaikuttavuustutkimusten koontitaulukko

Tutkimus	Artikkeli	Tarkoitus	Tutkimusasetelma	Havaintoyksikkö ja otoskoko tutkimuksen alussa	Mittausajankohta
<b>Suomalaiset vaikuttavuustutkimukset</b>					
Suomalainen vuonna 2017 toteutettu tutkimus <sup>a,c</sup>	Puolakanaho ym., 2019	Nuorten Kompassi sisältäen yksilötuen kasvokkain valmentajan kanssa ja WhatsApp-tuen vs Nuorten Kompassi sisältäen WhatsApp-tuen vs vertailuryhmä.  Osassa analyyseistä interventioryhmät oli yhdistetty.	Satunnaistettu vertailukoe	9. luokkalaiset 15–16-vuotiaat nuoret (N = 249) – Nuorten Kompassi yksilötuki ja WhatsApp, n = 83 – Nuorten Kompassi ja WhatsApp, n = 82 – Vertailuryhmä, n = 84	Kaksi mittausajankohtaa – Perustasomittaus – 7 vk:n seurantamittaus  Mittaukset suoritettu syys–marraskuussa 2017.
	Lappalainen ym., 2021	Nuorten Kompassi sisältäen yksilötuen kasvokkain valmentajan kanssa ja WhatsApp-tuen vs Nuorten Kompassi sisältäen WhatsApp-tuen vs vertailuryhmä.	Satunnaistettu vertailukoe	9. luokkalaiset 15–16-vuotiaat nuoret (N = 249) – Nuorten Kompassi yksilötuki ja WhatsApp, n = 83 – Nuorten Kompassi ja WhatsApp, n = 82 – Vertailuryhmä, n = 84	Kaksi mittausajankohtaa – Perustasomittaus – 7 vk:n seurantamittaus  Mittaukset suoritettu syys–marraskuussa 2017.
	Kiuru ym., 2021	Nuorten Kompassi sisältäen yksilötuen kasvokkain valmentajan kanssa ja WhatsApp-tuen vs Nuorten Kompassi sisältäen WhatsApp-tuen vs vertailuryhmä	Satunnaistettu vertailukoe	9. luokkalaiset 15–16-vuotiaat nuoret (N = 249) – Nuorten Kompassi yksilötuki ja WhatsApp, n = 83 – Nuorten Kompassi ja WhatsApp, n = 82 – Vertailuryhmä, n = 84	Kolme mittausajankohtaa – Perustasomittaus – 7 vk:n seurantamittaus – 6 kk:n seurantamittaus  Mittaukset suoritettu syys–marraskuussa 2017 ja keväällä 2018.
	Hämäläinen ym., 2023*	Nuorten Kompassi sisältäen yksilötuen kasvokkain valmentajan kanssa ja WhatsApp-tuen vs Nuorten Kompassi sisältäen WhatsApp-tuen vs vertailuryhmä.  Analyseissa interventioryhmät oli yhdistetty.	Satunnaistettu vertailukoe	9. luokkalaiset 15–16-vuotiaat nuoret (N = 249) – Nuorten Kompassi yksilötuki ja WhatsApp, n = 83 – Nuorten Kompassi ja WhatsApp, n = 82 – Vertailuryhmä, n = 84	Kolme mittausajankohtaa – Perustasomittaus – 7 vk:n seurantamittaus*  Mittaukset suoritettu syys–marraskuussa 2017 ja seuraavan vuoden syksyllä, kun nuori oli siirtynyt toisen asteen opintoihin.
Suomalainen vuonna 2020 toteutettu tutkimus <sup>b,c</sup>	Lappalainen ym., 2023	Nuorten Kompassi sisältäen virtuaalisen yksilöohjauksen (90 min. videopuhelu) ja virtuaalisen ryhmäohjauksen (chatbot, tekstiviestit) vs Nuorten Kompassi sisältäen virtuaalinen ryhmäohjaus (15 min. videopuhelu, chatbot, tekstiviestit) vs vertailuryhmä.  Osassa analyyseistä interventio-ryhmät oli yhdistetty.	Satunnaistettu vertailukoe	8. luokkalaiset 15–16-vuotiaat nuoret (N = 348) – Nuorten Kompassi virtuaalinen yksilö- ja ryhmäohjaus, n = 116 – Nuorten Kompassi ryhmäohjaus, n = 116 – Nuorten Kompassi ryhmäohjaus, n = 116	Kaksi mittausajankohtaa – Perustasomittaus – 7 vk:n seurantamittaus  Mittaukset suoritettu syksyllä 2020.

<sup>a</sup> Tutkimus on rekisteröity NCT03274934 ClinicalTrials.gov<sup>b</sup> Tutkimus on rekisteröity NCT04340206 ClinicalTrials.gov<sup>c</sup> Tutkimuksesta ei ole julkaistu protokolla-artikkelia\* Tutkimuksessa arvioitiin myös Nuorten Kompassi -menetelmän epäsuoraa yhteyttä (*distal outcome variable*), eli Nuorten Kompassi -menetelmän vaikutusta psykologiseen hyvinvointiin (elämään tyytyväisyys ja masennusoireet) ja sitten psykologisen hyvinvoinnin vaikutusta kouluun sitoutumiseen (yhden vuoden seurantamittauksessa, n = 197) eli nuorten koulutyytyväisyyteen (*school satisfaction*) ja koulun keskenjättämiseen (*dropout intentions*).



### Suomalaiset implementointitutkimukset

Kirjallisuushaussa ei löytynyt suomalaisia implementointitutkimuksia.

### Tietokannat

Kirjallisuushaun lisäksi tehtiin haku eräisiin psykososiaalisten menetelmien vaikuttavuutta arvioiviin tietokantoihin. Haetut tietokannat olivat ruotsalainen Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU), norjalainen Ungsinn ja tanskalainen Vidensportalen sekä yhdysvaltalaiset Blueprints for Healthy Youth Development ja California Evidence-Based Clearinghouse for Child Welfare (CEBC). Nuorten Kompassi -menetelmää ei ole arvioitu mihään näistä tietokannoista.

## TULOKSET

### Kuvauksen arviointi

Nuorten Kompassi -menetelmä ja sen toteuttaminen on kuvattu kattavasti menetelmäoppaassa. Oppaassa on kuvattu riittäväällä tarkkuudella menetelmän kohderyhmä, toteutus, ilmiön kuvaus ja menetelmän tavoitteet, päävaste, toissijaiset vasteet sekä keinot. Menetelmäoppaassa tuodaan riittäväällä tarkkuudella esille, mitkä ovat menetelmän elementit ja missä asioissa sitä voidaan käyttää joustavasti, esimerkiksi nuoren toivomalla tavalla. Lisäksi oppaassa on kuvattu riittävästi, kuka menetelmää voi tarjota, missä sitä voidaan tarjota ja että nuori voi käydä menetelmää läpi myös itsenäisesti. Opas sisältää perusteellisen informaation siitä, miten menetelmän voi ottaa käyttöön ja millaista prosessia sen käyttöönotossa kannattaa noudattaa. Kuvaus sisältää myös materiaalin tai tiivistelmän menetelmän saajien materiaalista. Taulukossa 2 on Nuorten Kompassi -menetelmän oppaaseen perustuva arvio menetelmän kuvauksesta.

### TAULUKKO 2.

#### Nuorten Kompassi -menetelmän kuvauksen arviointitaulukko

Menetelmän kuvauksen ulottuvuudet	Ei kuvattu lainkaan	Kuvattu, mutta ei riittävästi	Kuvattu riittävästi
1. Kohderyhmä (P)*			x
2. Toteutus (I)*			x
3. Ilmiön kuvaus ja menetelmän tavoitteet (C)*			x
4. Päävaste (O)*			x
5. Toissijaiset vasteet (O)*			x
6. Keinot			x
7. Keskeiset elementit ja joustavuus			x
8. Toteuttajat			x
9. Opas toteuttajille			x
10. Materiaalit menetelmän saajille			x

\* PICO-menetelmä, jossa P = kohderyhmä (*population*), I = menetelmä (*intervention*), C = vertailuryhmä (*comparison*) ja O = vaste (*outcomes*) (Davies, 2011).

### Teoreettisen perustan arviointi

Nuorten Kompassi -menetelmä perustuu yleisesti hyväksytyyn teoriaan, ja se on kuvattu riittäväällä tasolla (taulukko 3). Menetelmä pohjautuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (*Acceptance and Commitment Therapy, ACT*) (Hayes ym., 1999), joka perustuu kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan. Se pyrkii edistämään psykologista joustavuutta ja avoimuutta uusia mahdollisuuksia kohtaan sekä lisäämään tietoisuutta ihmisen toimintatapojen seurauksista.

### TAULUKKO 3.

#### Menetelmän teoreettisen perustan arviointitaulukko.

Väite	Vastaus
1. Menetelmällä on teoreettinen perusta ja se on kuvattu riittäväällä tasolla	<input type="checkbox"/> Ei <input checked="" type="checkbox"/> Kyllä
2. Menetelmän vaikutusmekanismit (vasteisiin) perustuvat yleiseen ihmisten käyttäytymistä tai toimintaa selittävään yleisesti hyväksytyyn teoriaan tai malliin	<input type="checkbox"/> Ei <input checked="" type="checkbox"/> Kyllä



## TAULUKKO 4.

## Menetelmän arviointiin vaikuttavien suomalaisten vaikuttavuustutkimusten laadunarviointitaulukko

Tutkimus	Tutkimuksen arvioitavat osa-alueet					Keskiarvo
	Mittaamisen luotettavuus	Tilastanalyysien luotettavuus	Harhattomuus	Toisto-tarkkuuden luotettavuus	Yleistettävyyys ja sovellettavuus	
Puolakanaho ym., 2019	3	2,5	2,5	3	2,5	2,7
Lappalainen ym., 2021	2,5	2,5	2,5	3	2,5	2,6
Kiuru ym., 2021	2,5	2,5	2,5	3	2,5	2,6
Hämäläinen ym., 2023	2,5	2,5	2,5	3	2,5	2,6
Lappalainen ym., 2023	3	3	3	3	2,5	2,9

p = pistettä. 0 p = ei raportoitu tai tutkittu, 1 p = heikko, 2 p = tyydyttävä, 3 p = hyvä, 4 p = erittäin hyvä. Puolikkaat pisteet ovat myös mahdollisia.

## Vaikuttavuuden arviointi

Menetelmän vaikuttavuutta arvioitiin viiden vaikuttavuusartikkelin pohjalta (Puolakanaho ym., 2019; Kiuru ym., 2021; Lappalainen ym., 2021; Hämäläinen ym., 2023; Lappalainen ym., 2023), jotka perustuvat kahteen suomalaiseen tutkimukseen. Vaikuttavuustutkimusten laatua on arvioitu viiden osa-alueen mukaan asteikolla heikosta erittäin hyvään. Kaksi kirjoittajaa pisteyttivät osa-alueet itsenäisesti. Lopulliset pisteet annettiin keskustelujen jälkeen yhdessä. Kirjoittajien pisteet on esitetty taulukossa 4.

## Mittaamisen luotettavuus

Mittaamisen luotettavuus vaihteli tyydyttävästä hyvään. Käytetyistä vasteista ei eritelty päävastetta ja toissijaisia vasteita. Kaikissa arvioituissa tutkimuksissa vasteet olivat linjassa tutkimusten tarkoituksen kanssa. Mittareiden yhtenäisyyttä oli raportoitu laskemalla Cronbachin alfan suuruus alku- ja loppumittausten välillä ja kaikissa käytetyissä mittareissa oli niiden mukaan hyvä sisäinen konsistenssi. Arvioinnin tekijät arvioivat käytettyjen mittareiden validiteetin ja reliabiliteetin olevan hyvä. Kaikissa tutkimuksissa informantteina olivat ainoastaan nuoret itse. Tutkimuksissa ei ollut mainintaa tutkittavien tai tutkijoiden sokkouttamisesta, lukuun ottamatta satunnaistamista, jonka teki riippumaton tutkija tietokoneohjelmalla.

Käytetyissä mittareissa oli myös sellaisia, joita ei ollut validoitu tai sitä ei ainakaan ollut raportoitu julkaisuissa, eikä kaikkien mittareiden osalta ollut raportoitu niiden mukauttamista Suomeen. Puolakanahon ynnä muiden (2019) tutkimuksessa nuorten kokemaa yleistä stressiä oli mitattu vain yhdellä kysymyksellä, joka oli kuitenkin validoitu Suomessa. Saman tutkimuksen koulustressiä mittaava skaala oli otettu kansainvälisestä HBSC-tutkimuksesta (Currie ym., 2012, Kämppe ym., 2012). Samoin akateemisen jousitavuuden mittari oli aiemmin validoitu suomalaisessa 9.-luokkalaisten aineistossa, jonka keskimääräistä pistearvoa käytettiin vertailupisteenä myös arvioinnissa mukana olleessa tutkimukses-

sa. Hämäläisen ynnä muiden (2023) tutkimuksessa ei raportoitu, miten elämään tyytyväisyyttä tai kouluun sitoutumista arvioivat mittarit oli validoitu tai mukautettu Suomeen. Saman tutkimuksen masennusoireita arvioiva mittari oli puolestaan validoitu Suomessa. Kiurun ynnä muiden (2021) tutkimuksessa ei ollut raportoitu minkään käytetyn mittarin validointia. Lappalaisen ynnä muiden (2021) tutkimuksessa masennusoirekysely oli validoitu, mutta elämään tyytyväisyyttä tai välttelyä arvioivien mittareiden validointia ei ollut raportoitu. Lappalaisen ynnä muiden (2023) tutkimuksessa kaikki käytetyt mittarit olivat validoituja (Liite 2).

## Tilastanalyysien luotettavuus

Arvioidujen tutkimusten tilastanalyysien luotettavuus vaihteli tyydyttävästä hyvään. Tilastomenetelmät on kuvattu hyvin, ja ne soveltuivat aineiston tilastolliseen käsittelyyn. Voimalaskelmat raportoitiin ainoastaan ensimmäisessä tutkimuksessa (Puolakanaho ym., 2019, Lappalainen ym., 2021, Kiuru ym., 2021, Hämäläinen ym., 2023), mutta siinä ei eritelty, mille vasteelle laskelma toteutettiin. Ryhmäkoot olivat suurempia kuin voimalaskelman mukaan vaadittu osallistujamäärä (20–30 osallistujaa), mutta silti vaikutukset jäivät parhaimmillaankin pieniksi kaikkien vasteiden osalta. Kaikissa tutkimusartikkeleissa oli tehty hoitoaieanalyysit, mutta tutkimuksissa oli paljon keskeyttäneitä. Lappalaisen ym., (2023) tutkimuksessa pohdittiin, ettei ohjaus automaattisesti lisännyt menetelmään sitoutumista, vaikkakin sillä voitiin tukea menetelmän käyttöä. Kolmasosa osallistujista keskeytti vain muutaman etapin jälkeen, keskeyttäneisiä oli erityisen paljon poikia. Vain 75 prosenttia koe- ja vertailuryhmiin satunnaistetuista osallistujista sai riittävän määrän Nuorten Kompassi -interventiota (vähintään 30 % menetelmästä). Myös *per-protocol*-analyysit oli tehty sisältäen ne nuoret, jotka olivat suorittaneet interventiota riittävän määrän. Valtaosa tulosten raportoinneista perustui *per-protocol*-analyysiin. Hoitoaieanalyysit on tehty kaikissa tutkimuksissa.





### Harhattomuus

Harhattomuus tutkimuksissa on laadultaan hyvällä tasolla. Tutkimusasetelmana käytettiin satunnaistettua vertailukoetta. Ensimmäisen tutkimuksen (Puolakanaho ym., 2019, Lappalainen ym., 2021, Kiuru ym., 2021, Hämäläinen ym., 2023) kohdejoukko (n = 249) valittiin laajemman pitkäaikaistutkimuksen kohderyhmästä (N=800), joista satunnaistaminen kahteen koeryhmään ja vertailuryhmään toteutettiin kahdessa vaiheessa. Ensin randomisoitiin saman veran tyttöjä ja poikia kahteen ryhmään: niihin, joilla on heikot opiskelutaidot ja niihin, joilla on tavallisesti kehittyneet opiskelutaidot. Seuraavaksi näistä ryhmistä randomisoitiin kahteen koeryhmään (iACTface, iACT) ja vertailuryhmään. Alkumittaus toteutettiin vasta satunnaistamisen jälkeen, mikä voi aiheuttaa harhaa. Taustatekijöiden tarkastelussa kuitenkin osoitettiin, etteivät ryhmät eronneet olennaisesti toisistaan näiden osalta eikä taustatekijöitä lisätty kovariaateiksi tilastomalleihin. Toisessa tutkimuksessa (Lappalainen ym., 2023) kohdejoukkona (n = 348) olivat kaikki halukkaat 8. luokkalaiset nuoret 17 eri koulusta. Myös tässä tutkimuksessa alkumittaus tapahtui satunnaistamisen jälkeen.

Tutkimuksissa ei pohdittu tietovuodon mahdollisuutta. Kaikissa ryhmissä oli oppilaita samoista luokista ja kouluista, ja on mahdollista, että koeryhmistä on kulkenut tietoja menetelmän sisällöistä vertailuryhmään. Sokkouttamisesta oli raportoitu ainoastaan, että satunnaistamisen suoritti tutkimuksesta riippumaton tutkija tietokoneohjelman avulla.

### Toistotarkkuuden luotettavuus

Vaikuttavuustutkimuksien toistotarkkuuden arvioitiin olevan laadultaan hyvä. Laadunvarmennus tarkoitti käytännössä sitä, että koeryhmien valmentajille tarjottiin etukäteen vähintään 11 tuntia koulutusta Nuorten Kompassi -menetelmästä ja ACT-terapiasta sekä viikoittaisia ryhmäohjaustapaamisia. Ryhmäohjaustapaamisia tarjottiin kaikkiaan 10, kaksi tuntia kerrallaan. Näistä vähintään kahteen tapaamiseen oli pakollista osallistua (yhteensä neljä tuntia ohjausta). Ryhmäohjaustapaamisten tarkoituksena oli taata, että kaikki valmentajat noudattivat menetelmän ohjeita sekä ratkaista mahdollisia ongelmatilanteita, joita valmentajat saattoivat menetelmässä kohdata. Menetelmälle on laadittu kattava manuaali ja kaikki valmentajat saivat 11 tuntia menetelmäkoulutusta sen toteuttamiseen. Laadunvarmennus sekä menetelmän tarjoajien eli valmentajien koulutustaso ja lukumäärä sekä sukupuolijakauma raportoitiin sekä artikkeleissa että manuaalissa tarkasti, mikä edesauttoi toistotarkkuutta.

### Yleistettävyyden sovellettavuus

Vaikuttavuustutkimusten yleistettävyyden sovellettavuus oli laadultaan tyydyttävä. Molemmista tutkimuksista oli paljon keskeyttäneitä jo satunnaistamisen jälkeen, ennen alkumittauksia, mutta myös menetelmän aikana. Keskeyttäneiden suuri määrä vaikeutti tulosten validointia ja yleistettävyyttä ikäryhmään, ja keskeyttäneiden määrä oli huomioitu tulosten yleistettävyyden pohdinnassa riittävästi. Keskeyttäneitä oli erityisen paljon pojissa, tytöt sitoutuivat tutkimukseen paremmin. Lisäksi tutkimuksissa havaittiin, että tutkimukseen sitoutuivat paremmin oppilaat, joiden vanhemmilla oli korkeakoulutus. Tuloksia ei voi yleistää oppilaisiin, joiden vanhemmilla on matala koulutustaso. Huomionarvoista on myös, että löydökset ovat yleistettävissä 15–16-vuotiaisiin nuoriin erityisessä elämäntilanteessa

eli kun he hakevat jatkokoulutukseen joko ammattikouluun tai lukioon. Tämä koskee erityisesti ammatinvalintaan liittyviä vasteita (Kiuru ym., 2021). Tutkimuksissa oli käytetty ainoastaan ennen-jälkeen-mittauksia, jolloin ei voida myöskään arvioida tulosten pysyvyyttä pidemmällä aikavälillä. Kaikissa artikkeleissa on raportoitu mukaanottokriteerit. Poissulkukriteereitä ei ole ilmoitettu.

### Suomalaiset vaikuttavuustutkimukset ja niiden tulokset

Kaikki vaikuttavuustutkimukset olivat suomalaisia tutkimuksia, eikä menetelmää ole testattu muissa Pohjoismaissa. Nuorten Kompassi voi ainakin lyhyellä aikavälillä vähentää nuorten stressiä sekä masennus- ja ahdistusoireita sekä vahvistaa psykologista joustavuutta, itsemyötätuntoa, elämään tyytyväisyyttä, akateemista joustavuutta ja valmistautumista ammatinvalintaan. Vaikutukset olivat enintään pieniä. Artikkeleissa, jotka perustuvat 2017 toteutettuun tutkimukseen (Puolakanaho ym., 2019, Lappalainen ym., 2019, Kiuru ym., 2021, Lappalainen ym., 2021), tulokset perustuvat *per-protocol*-analyysiin, joissa huomioitiin nuoret, jotka olivat käyneet läpi Nuorten Kompassi -menetelmää riittävällä tasolla, jonka oli määritelty olevan vähintään kolme moduulia viidestä. Tutkimusten tulokset on esitetty kootusti liitteessä 2.

*”Nuorten Kompassi voi ainakin lyhyellä aikavälillä vähentää nuorten stressiä sekä masennus- ja ahdistusoireita sekä vahvistaa psykologista joustavuutta, itsemyötätuntoa, elämään tyytyväisyyttä, akateemista joustavuutta ja valmistautumista ammatinvalintaan.”*

**Puolakanaho ym., 2019:** Nuorten yleinen stressi väheni ja akateeminen joustavuus vahvistui koeryhmissä. Tilastollisesti merkitseviä muutoksia havaittiin koeryhmien osalta yleisessä stressissä ja akateemisessa joustavuudessa perustasomittauksen ja seitsemän viikon seurantamittauksen välillä. Yleinen stressi laski vähän, mutta tilastollisesti merkitsevästi koeryhmillä. Vastaavaa laskua ei tapahtunut vertailuryhmällä. Akateemisessa joustavuudessa, jolla tarkoitetaan kykyä voittaa koulutusmaailmassa eteen tulevat esteet ja haasteet (Martin & Marsh 2009), havaittiin koeryhmillä pientä, mutta tilastollisesti merkitsevää nousua. Tiedetään, että yleinen stressi ja akateeminen joustavuus ovat sidoksissa toisiinsa, joten tulos oli linjassa toisiinsa nähden. Menetelmällä ei ollut vaikutusta akateemisiin taitoihin. Hoitoaieanalyysissä (ITT-analyysi), jossa verrattiin yhdistettyjä koeryhmiä vertailuryhmään, ei löydetty tilastollisesti merkitseviä eroja muutoksissa minkään arvioidun vasteen osalta.

**Lappalainen ym., 2021:** Nuorten masennusoireissa oli laskua, ja elämään tyytyväisyys parani perustasomittauksen ja seitsemän viikon seurantamittauksen välillä. Tytöt raportoivat poikia alempaa tyytyväisyyttä elämään ja enemmän epämukavien tuntemuksien välttelyä ja myös enemmän ajatusten kognitiivista fuusiota.



Odotusten mukaisesti nuoret, joilla oli enemmän kokemusten välttämiskäyttäytymistä ja ajatuksiin samaistumista, raportoivat enemmän masennusoireita ja alemmaa tyytyväisyyttä elämään. Koeryhmässä, jossa osallistujat saivat kasvotusten tapahtuvaa ohjausta, masennusoireet vähenivät ja psykologinen joustavuus lisääntyi tytöillä, mutta ei pojilla.

**Kiuru ym., 2021:** Nuorten Kompassi voi tulosten mukaan edistää nuorten valmistautumista ammatinvalintaan, ainakin ammatinvalintaan liittyvän epävarmuuden osalta, joka väheni tilastollisesti merkittävästi koeryhmässä sukupuolesta tai koulumenestyksestä riippumatta. Sukupuoli moderoi ammatinvalinnan minäpystyvyyttä siten, että tytöt hyötyivät kasvotusten annetusta tuesta enemmän kuin pojat. Tutkimuksessa ei havaittu muita suoria interventiovaikutuksia. Kiuru ym. (2021) kuitenkin pohtivat, että intervention vaikutukset ammatinvalintaan liittyvään epävarmuuteen ja minäpystyvyyteen näkyivät viiveellä, ja lähinnä heikommin koulussa menestyvillä nuorilla. Valmistautumisessa ammatillisiin vastoinkäymisiin ei löytynyt eroja koeryhmän ja vertailuryhmien välillä perustasomittauksesta seitsemän viikon tai kuuden kuukauden seurantamittaukseen.

**Hämäläinen ym., 2023:** Nuorten Kompassin aikana nuorten tyytyväisyys elämään lisääntyi 9. luokan syksyn aikana. Sekä tyytyväisyydessä elämään että masennusoireissa oli alkumittauksessa huomattavaa yksilöllistä vaihtelua, eivätkä masennusoireet vähentyneet merkittävästi. Korkeampi tyytyväisyys elämään 9. luokalla ennusti korkeampaa tyytyväisyyttä toisella asteella ja vähemmän aikeita keskeyttää opinnot. Lisääntyneet masennusoireet 9. luokalla ennustivat matalampaa tyytyväisyyttä toisen asteen opintoihin ja enemmän aikeita lopettaa opinnot. Muutos tyytyväisyydessä elämään ja masennusoireet alkumittauksessa eivät ennustaneet sitoutuneisuutta kouluun toisella asteella. Nuorten Kompassiin osallistuminen ennusti tyytyväisyyden elämään lisääntyvän ja masennusoireiden vähenevän. Masennusoireet olivat myös suoraan yhteydessä koulutyytyväisyyteen mutta ei opintojen keskeyttämisaikeisiin. Näin ollen vähentyvät masennusoireet 9. luokalla ennustivat parempaa koulutyytyväisyyttä myöhemmin. Lisäksi Nuorten Kompassilla oli epäsuoria vaikutuksia koulutyytyväisyyteen masennusoireiden kautta. Toisin sanoen, Nuorten Kompassiin osallistuminen 9. luokalla ennusti masennusoireiden vähenemistä, joka edelleen ennusti parempaa tyytyväisyyttä kouluun toisella asteella. Nuorten Kompassi ei kuitenkaan suoraan vaikuttanut merkittävästi koulutyytyväisyyteen toisella asteella, joten masennusoireet välittivät vaikutusta.

**Lappalainen ym., 2023** Kun koeryhmät yhdistettiin ja mukaan analyysiin otettiin vain ne nuoret, jotka olivat suorittaneet vähintään 30 prosenttia Nuorten Kompassi -menetelmästä, psykologisen joustavuuden mielekäs toiminta (valued action) -alaskaalassa, itsemtyötunnossa ja ahdistusoireissa havaittiin koeryhmässä pieni, mutta tilastollisesti merkittävä myönteinen muutos vertailuryhmään verrattuna. Muutokset olivat samansuuntaiset tytöillä ja pojilla. Myönteiset muutokset olivat suurempia psykologisen joustavuuden alaskaalassa ”mielekäs toiminta” ja avoimuudessa kokemuksille osallistujilla, jotka käyttivät menetelmää eniten eli suorittivat 80–100 prosenttia menetelmästä. Samanlainen annosvastesuhde havaittiin myös masennus- ja ahdistusoireiden osalta. Psykologinen joustavuus ennusti muutoksia masennusoireissa, siten että nuoret, joilla psykologinen joustavuus oli vähäisempää,

hyötyivät Nuorten Kompassista enemmän suhteessa masennusoireisiin. Psykologinen joustavuus tai itsemtyötunton eivät ennustaneet ahdistuneisuuden lieventymistä.

### Implementointivalmiuden arviointi

Nuorten Kompassin implementointivalmius ei täyttynyt riittävästi käytettyjen osa-alueiden mukaan arvioituna (taulukko 5). Arvioinnissa tarkasteltiin implementointivalmiutta 10 osa-alueen kannalta. Näistä neljän osa-alueen todettiin olevan olennaisia Nuorten Kompassi -menetelmän implementointiin kannalta: toistotarkkuus, dokumentaation ja ylläpidon välineet, mukauttamisstrategiat ja julkaistu implementointitutkimus.

Arvioituista implementointiin osa-alueista toteutui ainoastaan mukauttamisstrategiat, jonka hyväksymisen kriteerinä oli, että vähintään yksi toimintaympäristö on hyvin kuvattu. Menetelmäoppaassa kuvataan laajasti ja kattavasti kouluympäristö, johon myös vaikutustutkimukset sijoittuvat. On kuitenkin useita muita toimintaympäristöjä, joihin Nuorten Kompassi soveltuisi käytettäväksi. Mahdollisia toimintaympäristöjä ovat muun muassa yläkoulut, erityisopetus, erilaiset hyvinvointipalvelujen tarjoajat sekä mielenterveyspalveluiden tarjoajat.

*”Mahdollisia toimintaympäristöjä ovat muun muassa yläkoulut, erityisopetus, erilaiset hyvinvointipalvelujen tarjoajat sekä mielenterveyspalveluiden tarjoajat.”*

Toistotarkkuus ei toteutunut, koska Nuorten Kompassi -menetelmän toteutumisen laatua ei valvota eikä järjestä seurantaan niissä toimintaympäristöissä, joissa sitä käytetään. Vaikuttavuustutkimuksissa, joihin menetelmäarvio perustuu, oli fideliteettiä varmistettu kouluttamalla menetelmän valmentajia ja järjestämällä heille viikoittaisia ohjaustapaamisia. Vastaaviin ohjaustapaamisiin tai kouluttamiseen ei kuitenkaan Nuorten Kompassi -menetelmäoppaassa ohjata.

Dokumentaation ja ylläpidon välineet -osa-alue ei toteutunut riittävästi, koska menetelmän tuloksia ei seurata ja rekisteröidä yksilökohtaisesti. Implementointitutkimusta ei ole julkaistu mutta sellainen olisi implementointivalmiuden kannalta olennainen. Erityisesti kun otetaan huomioon, että vaikuttavuustutkimuksissa menetelmän vaikuttavuutta arvioitiin koulussa ja koeryhmien nuoriin oltiin yhteydessä (WhatsApp, kasvotusten, virtuaaliryhmävalmennus, puhelu), kun taas tällä hetkellä Nuorten Kompassi on valtakunnallisessa levytyksessä itsenäisesti tehden, mikä poikkeaa tutkimusasetelmasta.

Koska Nuorten Kompassi on itsenäisesti toteutettava menetelmä, ei sen toteuttamiseen ole määritelty toteuttajan koulutus- tai pätevyysvaatimuksia, toteuttajalle annettavaa ohjausta tai implementointiin tukimenettelyitä menetelmän kehittäjän puolesta. Samasta syystä myöskään sertifiointimenettelyä ei ole määritelty. Näin ollen nämä implementointivalmiuden kriteerit eivät ole olennaisia implementointiin kannalta. Menetelmän kohderyhmänä



ovat nuoret, mutta mukaanotto- tai poissulkukriteerijä ei ole, koska Nuorten Kompassi on vapaasti saatavilla.

Vaikuttavuustutkimuksissa todettiin, että menetelmässä oli paljon keskeyttäneitä, jopa kolmasosa keskeytti käytyään menetelmää läpi vain muutaman moduulin. Ilman toteutumisen ja yksittäisten osallistujien edistymisen seuranta ei saada tietoa, toteutuuko menetelmä implementointivaiheessa aiotulla tavalla tai saavutetaanko hyötyjä, joita sillä on todettu vaikuttavuustutkimuksissa olevan.

Tutkimuksissa koeryhmiin osallistuneisiin nuoriin oltiin yhteydessä menetelmän tarjoamisen aikana (WhatsApp, kasvotusten, virtuaaliryhmävalmennus, puhelu). Levitysvaiheessa yhteyttä osallistujiin ei ole, vaan he käyvät menetelmää läpi itsenäisesti.

#### Suomalaiset implementointitutkimukset ja niiden tulokset

Nuorten Kompassi -menetelmästä ei ole julkaistu implementointitutkimuksia.

## TAULUKKO 5.

### Nuorten Kompassi -menetelmän implementointivalmiuden arviointitaulukko

Implementointivalmiuden osa-alue	Menetelmän kannalta olennainen		Toteutuuko implementointivalmius osa-alueen osalta?	
	Kyllä	Ei	Kyllä	Ei
1. Implementoinnin tuki	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Pätevyysvaatimukset	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Kouluttaminen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Sertifiointimenettelyt	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Toistotarkkuuden varmentaminen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. Ohjaus	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7. Kohderyhmien tunnistaminen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8. Dokumentaatio ja ylläpidon välineet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9. Mukauttamisstrategiat	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Implementointitutkimus julkaistu	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Yhteensä</b>	<b>4</b>		<b>1</b>	
<b>Implementointivalmius</b>	<b>1/4</b>			

## POHDINTA

### Kokonaisarvio

Nuorten Kompassi -menetelmällä on kohtalaista dokumentoitua näyttöä vaikuttavuudesta. Menetelmä saa kokonaisarvion 4/5. Kokonaisarvio perustuu vaikuttavuustutkimuksiin, joissa menetelmää toteutettiin verkkopohjaisella alustalla sekä kasvokkain tai digitaalisesti tapahtuvan ohjauksen avulla.

Nuorten Kompassi -menetelmä ja sen käyttöönotto on kuvattu kattavasti menetelmäoppaassa. Menetelmän vaikutusmekanismit perustuvat laajasti tutkittuun hyväksymis- ja omistautumisterapian (*Acceptance and Commitment Therapy, ACT*) (Hayes ym., 1999) periaatteisiin ja psykologisen joustavuuden harjoitteluun. Menetelmän

on osoitettu lyhyellä aikavälillä lisäävän yläkouluikäisten nuorten psykologista joustavuutta, ja sillä on myönteisiä todettuja vaikutuksia nuorten stressinhallintaan ja masennus- ja ahdistusoireisiin, itsemyötätuntoon, elämään tyytyväisyyteen, akateemiseen joustavuuteen ja ammatinvalintaan valmistautumiseen. Vaikutukset olivat enintään pieniä ( $d = 0,03-0,48$ ,  $NNT^2 = 3,76-62,5$ ). Menetelmän vaikuttavuus on todettu yläkouluikäisten nuorten kohdalla, eikä sen vaikuttavuudesta esimerkiksi toisen asteen opiskelijoilla ole tällä hetkellä tietoa.

Nuorten Kompassi -menetelmä ei yllä arvioinnissa kokonaisarvioon 5, sillä sen vaikuttavuustutkimukset eivät yllä laadultaan hyvälle tasolle, eikä menetelmästä ole juuri seurantatutkimusta<sup>3</sup>. Menetelmän implementointivalmius ei ole riittävä kokonaisarvioon

<sup>2</sup> NNT-luku (*Number-Needed-to-Treat*) kertoo, kuinka monen tutkittavan täytyy saada menetelmää, jotta yksi tutkittava hyötyy siitä (Laupacis ym., 1988). NNT-luvun kautta tutkimustulosten käytännön merkittävyys on helpompi selittää tutkittaville ja klinikoille kuin esimerkiksi Cohenin  $d$ :n (Cuijpers, 2016, s. 73). NNT-luvut on laskettu tätä systemaattista katsausta varten Cuijpersin kirjassa (2016, s. 74) esitetyn taulukon mukaan perustuen Cohenin  $d$  -efektikokohin. Kaavat perustuvat Kraemerin ja Kupferin artikkeliin (2006).

<sup>3</sup> Tutkimuksessa Kiuru ym., 2w021 on tutkittu uravalintaan liittyviä vasteita 6 kk:n seurantamittauksessa. Katso liite 2. Hämäläinen kollegoineen (2023) on tutkinut Nuorten Kompassi -menetelmän epäsuoraa yhteyttä nuorten



5, sillä sen toistotarkkuutta eli fideliteettiä ei valvota systemaattisesti, eikä menetelmästä ole tarjolla välineitä, joiden avulla yksittäisen menetelmän saajan edistystä voitaisiin seurata. Arvioinnin vaikuttavuustutkimuksissa raportoitiin, että valmentajilla oli mahdollisuus seurata yksittäisen menetelmän saajan edistymistä menetelmässä ja lähettää motivoivia tekstiviestejä, mutta vastaavaa ei kuvata menetelmäoppaassa. Menetelmästä ei ole myöskään tällä hetkellä olemassa implementointitutkimusta.

## ”Menetelmä saa kokonaisarvion 4/5.”

### Laadulliseen tarkasteluun sisällytetyt tutkimukset

Nuorten kompassi -menetelmän vaikuttavuuden arvioinnissa huomioitiin Pohjoismaissa toteutetut vaikuttavuustutkimukset. Näin menetelmäarviossa saatiin arvioitua mahdollisimman hyvin sitä, kuinka vaikuttava menetelmä on Suomen kontekstissa. Seuraavassa kuvataan sellaisia tutkimuksia, jotka eivät olleet sisällytetyinä menetelmän vaikuttavuuden kokonaisarvioon, mutta jotka valikoituivat mukaan menetelmän laadulliseen tarkasteluun. Kuten arviointiin sisällytetyt vaikuttavuustutkimukset, myös laadulliseen tarkasteluun mukaan otetut tutkimukset on toteutettu Suomessa. Muissa maissa toteutettuja tutkimuksia Nuorten kompassi -menetelmästä ei löytynyt.

### Suomalaiset muut tutkimukset

Nuorten kompassi -menetelmästä on julkaistu kaksi menetelmän toteutettavuutta arvioivaa tutkimusta (Puolakanaho ym., 2022; Hämäläinen ym., 2022) sekä yksi tyytyväisyystutkimus (Hämäläinen ym., 2021). Tyytyväisyyttä ja sitoutumista arvioivat tutkimukset (Hämäläinen ym., 2021; 2022) perustuivat samaan 9.-luokkalaisten vuonna 2017 kerättyyn aineistoon kuin tämän katsauksen neljä julkaistua vaikuttavuustutkimusta (Puolakanaho ym., 2019, Kiuru ym., 2021; Lappalainen ym., 2021; Hämäläinen ym., 2023). Menetelmän soveltuvuutta arvioiva tutkimus oli kerätty lukiolaisilta vuonna 2020 (Puolakanaho ym., 2022).

Tyytyväisyyttä ja käyttöä arvioivan tutkimuksen (Hämäläinen ym., 2021) mukaan suurin osa tutkimukseen osallistuneista 9.-luokkalaista nuorista käytti menetelmää vähintään kohtalaisesti. Tämä tarkoitti sitä, että 90 prosenttia osallistuneista nuorista käytti menetelmää yhdestä yhdeksään päivää interventiojakson aikana. Enimmillään menetelmää oli käytetty 20 päivänä, keskiarvon ollessa 5,9 päivää ja menetelmän keston viisi viikkoa. Menetelmän käyttö oli koettu hyödyllisenä. Tyytyväisimpiä olivat tytöt ja sellaiset nuoret, joiden itsesääätelytaidot olivat korkealla tasolla. He olivat myös muita aktiivisempia käyttämään menetelmää.

Menetelmän toteutettavuutta arvioineen tutkimuksen (Hämäläinen ym., 2022) mukaan menetelmästä saa parhaan hyödyn, kun sitä käytetään sillä tavoin ja siinä laajuudessa, kuin se on kehitetty käytettäväksi. Menetelmää käyttäneet nuoret voitiin jakaa sitoutumisen ja käytön osalta kolmeen ryhmään. Ensimmäisen ryhmän muodostivat nuoret, jotka olivat sitoutuneet menetelmään ja saivat siitä korkeimman hyödyn (35 % käyttäjistä). Havaittiin esimerkiksi, että sitoutuminen menetelmään ennakoitiin lisääntyneenä tyytyväi-

syyttä elämään menetelmän käytön aikana. Toisen ryhmän muodostivat nuoret, jotka olivat vähemmän sitoutuneita menetelmään, eivätkä hyötynneet menetelmästä (42 %). Kolmannen ryhmän muodostivat nuoret, jotka eivät olleet lainkaan sitoutuneita, eivätkä saavuttaneet hyötyä menetelmästä (23 %).

Puolakanahon ynnä muiden (2022) tutkimuksessa arvioitiin Nuorten kompassi -menetelmän soveltuvuutta lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoille. Iältään osallistujat olivat 15,8 vuotta (keskihajonta 0,47, vaihteluväli 15–17). Aineisto perustui 99 lukiolaisen ja neljän ammattilaisen vastauksiin. Yli 80 prosenttia menetelmää käyttäneistä lukiolaisista kävi sitä vähintään suosittelun määrän. Sekä lukiolaisten että ammattilaisten kokemukset menetelmästä olivat myönteisiä, ja lukiolaiset kokivat oppineensa menetelmän avulla hyvinvointitaitoja. Suurin osa lukiolaisista (58 %) koki menetelmän pituuden olevan sopiva. Sanallisissa palautteissa annettiin myönteistä palautetta menetelmän sisällön sopimisesta nuorille. Palautteiden mukaan kokemukset menetelmästä jakaantuivat, ja osa esimerkiksi koki harjoitukset hyödyllisinä, kun taas osan mielestä ne olivat merkityksettömiä ja itseään toistavia. Osallistujat pitivät erityisen paljon vuorovaikutteisista tehtävistä, kun taas lukeminen, pitkät videot ja kuunteluharjoitukset eivät saaneet yhtä hyvää palautetta. Nuoren raportoima muutoshalukkuus ennakoitiin sitä, miten aktiivisesti menetelmää käytettiin ja miten hyvin taitoja opittiin. Ammattilaisten antaman palautteen perusteella menetelmä ei työllistänyt liikaa, siinä eteneminen oli helppoa ja se toimi teknisesti. Ammattilaiset arvioivat, että menetelmä oli alkuvaiheessa kiinnostanut nuoria, mutta kiinnostus oli hiipunut. Osa ammattilaisista pohti, että menetelmä saattaisi sopia paremmin valikoituneelle joukolle, kuin universaalisti kaikille opiskelijoille.

## ”Menetelmän aktiivisimpia käyttäjiä näyttäisivät olevan nuoret, joilla menetelmässä opittavat taidot ovat jo ennestään hyvällä tasolla.”

Arvioitaessa menetelmää 9.-luokkalaisten käytössä, voidaan menetelmän päätellä soveltuvan parhaiten nuorille, jotka kykenevät ja ovat halukkaita sitoutumaan menetelmän käyttöön. Yli puolet (65 %) nuorista eivät kuitenkaan olleet sitoutuneita menetelmän käyttöön. Aktiivisimpia ja tyytyväisimpiä käyttäjiä taas olivat nuoret, joilla on hyvät itsesääätelytaidot. Menetelmän aktiivisimpia käyttäjiä näyttäisivätkin olevan nuoret, joilla menetelmässä opittavat taidot ovat jo ennestään hyvällä tasolla. Kun taas nuoret, jotka voisivat menetelmästä oppia näitä taitoja, eivät olleet sitoutuneita menetelmään.

### Vahvuudet ja heikkoudet

Nuorten Kompassi -menetelmän vahvuutena on sen käyttämisen ja käytön aloittamisen helppous. Käytön aloittaminen ei vaadi esimerkiksi erillistä kouluttautumista, mikä tekee aloittamisesta edullista. Menetelmä toimii internetissä, ja kuka tahansa voi käyttää menetelmää. Menetelmästä on olemassa kattava ja perusteellinen



opas. Menetelmän vahvuutena on myös se, että sitä voidaan käyttää useissa erilaisissa ympäristöissä, ja nuori voi käyttää sitä joko itsenäisesti tai ammattilaisen, kuten opettajan johtamana. Lisäksi menetelmän vahvuudeksi voidaan lukea, että se tähtää parantamaan nuorten hyvinvointia. Tämän tyyppisille ohjelmille on tarvetta, koska esimerkiksi masennus-, ahdistus- ja stressioireet ovat varsin tavallisia nuorten keskuudessa. Tämänhetkinen vaikuttavuustutkimus perustuu kuitenkin suomalaiseseen kouluympäristöön ja ainakin kohtuullisesti ohjattuun käyttöön. Näissä tutkimuksissa ohjausta ovat antaneet menetelmään koulutetut valmentajat, jotka olivat psykologian opiskelijoita. Vaikuttavuustutkimuksia, joissa olisi käytetty valmentajina opettajia tai muita menetelmän toteuttamisympäristön ammattilaisia, ei tällä hetkellä ole.

### *”Nuorten Kompassi -menetelmän vahvuutena on sen käyttämisen ja käytön aloittamisen helppous.”*

Menetelmän heikkoutena on se, että tutkimusten perusteella menetelmään sitoutuminen on ollut suhteellisen heikkoa. Sekä laadullisen arvion että vaikuttavuuden arvioinnin julkaisuissa oli runsaasti sellaisia nuoria, jotka olivat keskeyttäneet menetelmän käytön. Hoitoaieanalyysien mukaan menetelmällä ei ollut vastavaa vaikuttavuutta kuin *per-protocol*-analyysissä. Menetelmän suorittaneet olivat sellaisia nuoria, joilla oli jo ennestään menetelmässä opittavat taidot, kuten itsesäätelytaidot, hyvällä tasolla. Tästä johtuen on epävarmaa, kuinka soveltuva menetelmä on sellaisille nuorille, joille se olisi erityisen tarpeellinen. Myös menetelmää arvioineet ammattilaiset ovat arvioineet, että se sopisi paremmin valikoituneelle ja pienemmälle joukolla ja toteutettuna niin, että se liittyisi johonkin tiettyyn aiheeseen. Menetelmän vaikuttavuustutkimuksen otoskoko ei yhtä tutkimusta lukuun ottamatta perustunut etukäteen tehtyihin voimalaskelmiin. Tutkimuksessa, jossa voimalaskelmaa oli käytetty, ei kuitenkaan raportoitu, mihin vasteeseen laskelma perustui. Vaikuttavuustutkimuksissa ei myös-

kään eritelty, mikä on Nuorten Kompassi -menetelmän päävaste ja mitkä ovat toissijaisia vasteita. Menetelmäoppaasta on pääteltävissä päävasteen olevan psykologinen joustavuus. Menetelmästä ei ole olemassa arvioinnin teon hetkellä julkaistua implementointitutkimusta.

#### **Johtopäätökset ja jatkotutkimus**

Nuorten Kompassi -menetelmä soveltuu kohtalaisesti Suomen olosuhteisiin. Tällä hetkellä menetelmän vaikuttavuustutkimuksissa on käytetty etupäässä ennen-jälkeen-mittauksia, jolloin ei voida myöskään arvioida tulosten pysyvyyttä pidemmällä aikavälillä. Vaikuttavuustutkimus, jossa käytettäisiin seuranta-aikaa ja jossa interventioon ei sisältyisi ohjausta, voisi tuoda vaikuttavuustietoa siitä, miten menetelmä voisi toimia oppaan mukaisessa käytössä ja mitä pitkäaikaisia hyötyjä siitä voisi nuorelle olla. Yhtenä konkreettisenä tutkimuskysymyksenä voisi olla esimerkiksi nuorten hakeutuminen mielenterveyspalveluiden piiriin menetelmän läpikäynnin seurauksena. Lisäksi Nuorten Kompassin vaikuttavuuden tutkiminen kohdennettuna menetelmänä<sup>4</sup> on tulevaisuudessa tarpeen.



**KAISA MISHINA**  
sh (AMK), TtT  
erikoistutkija  
Turun yliopisto,  
Lastenpsykiatrian  
tutkimuskeskus  
INVEST Lippulaiva



**SONJA GILBERT**  
FT  
tutkijatohtori  
Turun yliopisto,  
Lastenpsykiatrian  
tutkimuskeskus  
INVEST Lippulaiva

<sup>4</sup> Nuorten Kompassin vaikuttavuutta on tutkittu alaryhmittäin universaalien menetelmän vaikuttavuutta tutkittaessa nuorilla, joilla aloitustilanteessa masennusoireilua ja heikko psykologinen joustavuus (Hämäläinen ym., 2022; Keinonen ym., 2021) ja nuorilla, joilla heikko koulumenestys (Kiuru ym., 2012).

**SIDONNAISUUDET:**

Mishina ja Gilbert työskentelevät tutkijoina Turun yliopiston Lastenpsykiatrian tutkimuskeskuksessa tutkittavien psykososiaalisten menetelmien parissa.

**AVAINSANAT:**

hyvinvointitaidot, Nuorten Kompassi, Youth Compass, psykologinen joustavuus

**LÄHTEET:**

- Armstrong, A. B., Morrison, K. L., & Twohig, M. P. (2013). A preliminary investigation of acceptance and commitment therapy for adolescent obsessive-compulsive disorder. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 27*(2), 175–190. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.27.2.175>.
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 77*(5), 855–866. <https://doi.org/10.1037/a0016241>
- Cuijpers, P. (2016). *Meta-analyses in mental health research. A practical guide.* Vrije Universiteit Amsterdam.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., De Looze, M., Roberts, C., & Barnekow, V. (2012). *Social determinants of health and well-being among young people: HBSC international report from the 2009/2010 survey.* Paris: World Health Organization
- Davies K. S. (2011). Formulating the evidence based practice question: A review of the frameworks. *Evidence based library and information practice, 6*(2), 75–80.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13). PMID: 16367493
- Dindo, L., Van Liew, J. R., & Arch, J. J. (2017). Acceptance and commitment therapy: a transdiagnostic behavioral intervention for mental health and medical conditions. *Neurotherapeutics, 14* (3), 546–553. <https://doi.org/10.1007/s13311-017-0521-3>.
- Elo, A., Leppänen, A., & Jahkola, A. (2003). Validity of a single-item measure of stress symptoms. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 29*(6), 444–451. <http://www.jstor.org/stable/40967322>
- Francis, A. W. L., Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the comprehensive assessment of acceptance and commitment therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science, 5*(3), 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.05.003>
- Greco, L. A., Lambert, W., & Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and evaluation of the avoidance and fusion questionnaire for youth. *Psychological Assessment, 20*(2), 93–102.
- Hancock, K.M., Swain, J., Hainsworth, C.J., Dixon, A.L., Koo, S. & Munro, K. (2018). Acceptance and Commitment Therapy versus Cognitive Behavior Therapy for Children With Anxiety: Outcomes of a Randomized Controlled Trial. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 47*(2), 296–311. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1110822>.
- 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., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change.* New York, NY: Guilford.
- Hayes, L., Boyd, C.P. & Sewel, J. (2011). Acceptance and commitment therapy for the treatment of adolescent depression: A pilot study in a psychiatric outpatient setting. *Mindfulness, 2*(2), 68–94 <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0046-5>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44*(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- 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>
- Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2019). The Future of Intervention Science: Process-Based Therapy. *Clinical Psychological Science, 7*(1), 37–50. <https://doi.org/10.1177/2167702618772296>
- Hämäläinen, T., Kaipainen, K., Keinonen, K., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Lappalainen, R. & Kiuru, N. (2022). The roles of adherence and usage activity in adolescents' intervention gains during brief guided online intervention. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 25*:JCP-2021-0038.R1. Epub ahead of print. <https://doi.org/10.1891/JCP-2021-0038>.



## LÄHTEET:

- Hämäläinen, T., Kaipainen, K., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Keinonen, K., Lappalainen, R. & Kiuru, N. (2021). Usage activity, perceived usefulness and satisfaction in a web-based acceptance and commitment therapy program among Finnish ninth-grade adolescents. *Internet Interventions*, 25, 100421. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100421>.
- Hämäläinen, T., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Lappalainen, R. & Kiuru, N. (2023). A guided online ACT intervention may increase psychological well-being and support school engagement in adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 27, 152–159. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.02.002>.
- Keinonen, K., Puolakanaho, A., Lappalainen, P., Lappalainen, R., & Kiuru, N. (2021). Developmental trajectories of experiential avoidance and depressive symptoms and association to health behaviors among adolescents during brief guided online acceptance and commitment therapy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 24–31. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.08.002>
- Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O., et al. (2011). Child and adolescent mental health worldwide: Evidence for action. *Lancet*, 22, 1515–1525. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60827-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60827-1).
- 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*, 127, 103578. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103578>.
- Kraemer, H. C. & Kupfer, D. J. (2006). Size of treatment effects and their importance to clinical research and practice. *Biological Psychiatry*, 59, 990–996.
- Koivisto, P., Vinokur, A. D., & Vuori, J. (2011). Effects of career choice intervention on components of career preparation. *The Career Development Quarterly*, 59(4), 345–366. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2011.tb00074.x>.
- Kämppi, K., Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Hapasalo, I. & Kannas, L. (2012). Koulukokemusten kansainvälistä vertailua 2010 sekä muutokset Suomessa ja Pohjoismaissa 1994–2010: WHO-Koululaistutkimus (HBSC-Study). Opetushallitus, Terveystieteiden tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto. Koulutuksen seurantaraportit; 2012, 8.
- Lappalainen, P., Lappalainen, R., Keinonen, K., Kaipainen, K., Puolakanaho, A., Muotka, J. & Kiuru, N. (2023). In the shadow of COVID-19: A randomized controlled online ACT trial promoting adolescent psychological flexibility and self-compassion. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 27, 34–44. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.12.001>.
- Lappalainen, R., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Hirvonen, R., Eklund, K., Ahonen, T., Muotka, J. & Kiuru, N. (2021). The Youth Compass - the effectiveness of an online acceptance- and commitment therapy program to promote adolescent mental health: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.01.007>.
- Laupacis, A., Sackett, D. L. & Roberts, R. S. (1988). An assessment of clinically useful measures of the consequences of treatment. *The New England Journal of Medicine*, 318, 1728–1733.
- Liinamaa, S., Taulavuori, M., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Lappalainen, R., & Kiuru, N. (2022). The role of psychological inflexibility in adolescent satisfaction with the educational track and school dropout intentions. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 141–148. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.05.003>
- Livheim, F., Hayes, L., Ghaderi, A., Magnusdottir, T., Högfeldt, A., Rowse, J., Turner, S., Hayes, S. C. & Tengström, A. (2015). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy for Adolescent Mental Health: Swedish and Australian Pilot Outcomes. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1016–1030. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9912-9>
- Luoma, J. B., Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C., Bunting, K., & Rye, A. K. (2008). Reducing self-stigma in substance abuse through acceptance and commitment therapy: Model, manual development, and pilot outcomes. *Addiction Research & Theory*, 16(2), 149–165. <https://doi.org/10.1080/16066350701850295>
- Martin, A. J., & Marsh, H. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, 35, 353–370. <https://doi.org/10.1080/03054980902934639>.
- Marteau, T. M., & Bekker, H. (1992). The development of a six-item short-form of the state scale of the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI). *British Journal of Clinical Psychology*, 31(3), 301–306. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1992.tb00997.x>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, 46, 53–83. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.01.002>.
- Nuorisobarometri 2017. Opin polut ja pientareet. Nuorisobarometri 2017. [Educational paths. Youth Barometer]. <https://tietoauniorista.fi/nuorisobarometri/nuorisobarometri-2017/>
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McCorry, P. (2007). Mental health of young people A global public-health challenge. *Lancet*, 369, 1302–1313. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60368-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60368-7).
- Peters, M., Godfrey, C., Mclnerney, P., Munn, Z., Tricco, A. & Khalil, H. (2020). Scoping reviews (2020 version). Teoksessa E. Aromataris & Z. Munn (toim.), Joanna Briggs Institute reviewer's manual, JBI. <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-12>.



## LÄHTEET:

- Polanczyk, G.V., Salum, G.A., Sugaya, L.S., Caye, A., Rohde, L.A. Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3):345-65. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12381>. Epub 2015 Feb 3. PMID: 25649325.
- Puolakanaho, A., Lappalainen, P., Kaipainen, K., Keinonen, K., Lappalainen, R., Kiuru, N. (2023). Nuorten Kompassi -hyvinvointimenetelmä: Opas nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Niilo Mäki Instituutti.
- Puolakanaho, A., Kaipainen, K., Kiuru, N., Lappalainen, P., Keinonen, K. & Lappalainen, R. (2022). Digitaalisen Nuorten Kompassi plus -hyvinvointimenetelmän soveltuvuus lukiolaisille. *Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti NMI-Bulletin*, 32(1), 45–64.
- 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 controlled trial. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 287–305. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0973-8>.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18, 250–255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>.
- Salokangas, R.K., Poutanen, O. & Stengård, E. (1995). Screening for depression in primary care. Development and validation of the Depression Scale, a screening instrument for depression. *ACTA Psychiatrica Scandinavica*, 92(1), 10-16. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1995.tb09536.x>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Consulting Psychologists Press, Palo Alto.
- Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983). Applications of self-efficacy theory to the understanding and treatment of career indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 22, 63–81. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(83\)90006-4](https://doi.org/10.1016/0001-8791(83)90006-4).
- THL (2019 ja 2021a) Suomalainen kouluterveyskysely. Tilastoraportit kouluterveyskyselyistä vuosilta 2019 ja 2021. <https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1>
- THL (2021b). Nuorten mielenterveyshäiriöt. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>



## Liite 1. Hakukriteerit tietokannoittain.

### MEDLINE & PsycInfo (Ovid)

Haun osa-alue	Hakulausekkeet	Hakutulosten määrä
P = nuoret (yläkoulu ja toinen aste) <i>all fields</i>	(adolescent OR adolescence OR young OR "young person*" OR "young adult" OR "young people" OR youth OR teen OR teenager OR scholar OR student* OR pupil* OR boy OR girl OR school OR juvenile OR minor OR underaged)	10,372,207
C = Nuorten Kompassi -menetelmä (Youth Compass) <i>all fields</i>	("Youth Compass")	8
P AND C	(adolescent OR adolescence OR young OR young person* OR young adult OR young people OR youth OR teen OR teenager OR scholar OR student* OR pupil* OR boy OR girl OR school OR juvenile OR minor OR underaged) AND ("Youth Compass")	8

### CINAHL (EBSCO)

Haun osa-alue	Hakulausekkeet	Hakutulosten määrä
P = nuoret (yläkoulu ja toinen aste)	(adolescent OR adolescence OR young OR "young person*" OR "young adult" OR "young people" OR youth OR teen OR teenager OR scholar OR student* OR pupil* OR boy OR girl OR school OR juvenile OR minor OR underaged)	2,483,104
C = Nuorten Kompassi -menetelmä (Youth Compass)	("Youth Compass")	1
P AND C	S1 AND S2	1

### Eric (ProQuest)

Haun osa-alue	Hakulausekkeet	Hakutulosten määrä
P = nuoret (yläkoulu ja toinen aste)	(adolescent OR adolescence OR young OR "young person*" OR "young adult" OR "young people" OR youth OR teen OR teenager OR scholar OR student* OR pupil* OR boy OR girl OR school OR juvenile OR minor OR underaged)	1,288,236
C = Nuorten Kompassi -menetelmä (Youth Compass)	("Youth Compass")	0

### Web of Science

Haun osa-alue	Hakulausekkeet	Hakutulosten määrä
P = nuoret (yläkoulu ja toinen aste)	(adolescent OR adolescence OR young OR "young person*" OR "young adult" OR "young people" OR youth OR teen OR teenager OR scholar OR student* OR pupil* OR boy OR girl OR school OR juvenile OR minor OR underaged)	17,680,591
C = Nuorten Kompassi -menetelmä (Youth Compass)	("Youth Compass")	5
P AND C	(adolescent OR adolescence OR young OR young person* OR young adult OR young people OR youth OR teen OR teenager OR scholar OR student* OR pupil* OR boy OR girl OR school OR juvenile OR minor OR underaged) AND ("Youth Compass")	5

### Scopus

Haun osa-alue	Hakulausekkeet	Hakutulosten määrä
P = nuoret (yläkoulu ja toinen aste)	(adolescent OR adolescence OR young OR "young person*" OR "young adult" OR "young people" OR youth OR teen OR teenager OR scholar OR student* OR pupil* OR boy OR girl OR school OR juvenile OR minor OR underaged)	26,349,916
C = Nuorten Kompassi -menetelmä (Youth Compass)	("Youth Compass")	23
P AND C	(adolescent OR adolescence OR young OR young person* OR young adult OR young people OR youth OR teen OR teenager OR scholar OR student* OR pupil* OR boy OR girl OR school OR juvenile OR minor OR underaged) AND ("Youth Compass")	23

**Liite 2. Nuorten Kompassi -menetelmän kokonaisarvioon vaikuttavien suomalaisten vaikuttavuustutkimusten tulostaulukko**

Vaste (Mittari)	Vertailuajankohdat	Koeryhmän koko (n)	Vertailuryhmän koko (n)	Ryhmien välinen efektiivisyys		
				Suure ja koko (kokoluokka)	Luottamusväli (luottamustaso)	p-arvo (merkitsevyystaso)
<b>Sørlie &amp; Ogden, 2007</b>						
Katso mittauspisteet taulukosta 1						
Yleinen stressi (overall stress)	perustasomittaus vs 7 vk:n seurantamittaus	iACT face+WAA <sup>a</sup> : 81 iACT WA <sup>b</sup> : 80	82	d = 0,22	Ei raportoitu	0,037 (0,05)
Koulustressi (school stress)	perustasomittaus vs 7 vk:n seurantamittaus	iACT face+WAA <sup>a</sup> : 81 iACT WAb: 80	82	d = 0,18	Ei raportoitu	0,057 (0,05)
Akateeminen joustavuus (academic buoyancy) (ABS)	perustasomittaus vs 7 vk:n seurantamittaus	iACT face+WAA <sup>a</sup> : 81 iACT WAb: 80	82	d = 0,27	Ei raportoitu	0,013 (0,05)
<b>Lappalainen ym., 2021</b>						
Masennusoireet (depressive symptoms) (DEPS)	perustasomittaus vs 7 vk:n seurantamittaus	iACT face+WAA <sup>a</sup> : 64 iACT WA <sup>b</sup> : 59	82	d = 0,20	Ei raportoitu	0,024 (0,05)
Elämään tyytyväisyys (life satisfaction) (SWLS)	perustasomittaus vs 7 vk:n seurantamittaus	iACT face+WAA <sup>a</sup> : 64 iACT WA <sup>b</sup> : 59	82	d = 0,15 d = 0,25	Ei raportoitu	0,030 (0,05)
Psykologinen joustavuus (experiential avoidance) (AFQ-Y)	perustasomittaus vs 7 vk:n seurantamittaus	iACT face+WAA <sup>a</sup> : 64 iACT WA <sup>b</sup> : 59	82	d = 0,09 d = 0,20	Ei raportoitu	0,219 (0,05)
<b>Kiuru ym., 2021</b>						
Minäpystyvyyden urasuunnittelussa (career-choice self-efficacy) (CCSES)	perustasomittaus vs 7 vk:n seurantamittaus	iACT face+WAA <sup>a</sup> : 64 iACT WA <sup>b</sup> : 59	82	d = 0,15 d = 0,03	Ei raportoitu	Ei merkitsevä, ei raportoitu
	7 vko:n seurantamittaus vs 6 kk:n seurantamittaus	iACT face+WAA <sup>a</sup> : 64 iACT WA <sup>b</sup> : 59	82	d = 0,04 d = 0,10	Ei raportoitu	Ei merkitsevä, ei raportoitu
Uravalintaan liittyvä epävarmuus (career-related insecurity)	perustasomittaus vs 7 vk:n seurantamittaus	iACT face+WAA <sup>a</sup> : 64 iACT WA <sup>b</sup> : 59	82	d = 0,04 d = 0,48	Ei raportoitu	Ei raportoitu (<0,01)
	7 vko:n seurantamittaus vs 6 kk:n seurantamittaus	iACT face+WAA <sup>a</sup> : 64 iACT WA <sup>b</sup> : 59	82	d = 0,04 d = 0,15	Ei raportoitu	Ei merkitsevä, ei raportoitu
Varautuminen uravalintaan liittyviin vastoinkäymisiin (preparedness for career setbacks)	perustasomittaus vs 7 vk:n seurantamittaus	iACT face+WAA <sup>a</sup> : 64 iACT WA <sup>b</sup> : 59	82	d = 0,03 d = 0,10	Ei raportoitu	Ei merkitsevä, ei raportoitu
	perustasomittaus vs 7 vk:n seurantamittaus	iACT face+WAA <sup>a</sup> : 64 iACT WA <sup>b</sup> : 59	82	d = 0,19 d = 0,21	Ei raportoitu	Ei merkitsevä, ei raportoitu
<b>Hämäläinen ym., 2023*</b>						
Elämään tyytyväisyys (life satisfaction) (SWLS)	perustasomittaus vs 7 vk:n seurantamittaus	161	82	β = 0,15	0.16–0.27 (95 %)	Ei raportoitu
Masennusoireet (depression symptoms) (DEPS)	perustasomittaus vs 7 vk:n seurantamittaus	161	82	β = 0,14	(-0.26)–(-0.02) (95 %)	Ei raportoitu

Taulukko jatkuu seuraavalla sivulla

Vaste (Mittari)	Vertailuajankohdat	Koeryhmän koko (n)	Vertailuryhmän koko (n)	Ryhmiä välinen efektikoko		
				Suure ja koko (kokoluokka)	Luottamusväli (luottamustaso)	p-arvo (merkitsevyystaso)
<b>Lappalainen ym., 2023</b>						
Ahdistus ( <i>anxiety</i> ) (STAI-6)	perustasomittaus vs 7–8 vk:n seurantamittaus	iACT student + virtual coach 41 iACT online 32	64	$d = 0,30$	Ei raportoitu	<b>0,042</b> (0,05)
Masennusoireet ( <i>depressive symptoms</i> ) (DEPS)	perustasomittaus vs 7–8 vk:n seurantamittaus	iACT student + virtual coach 41 iACT online 32	64	$d = 0,1$	Ei raportoitu	0,224 (0,05)
Psykologinen joustavuus ( <i>psychological flexibility</i> ) (CompACT)	perustasomittaus vs 7–8 vk:n seurantamittaus	iACT student + virtual coach 41 iACT online 32	64	$d = 0,19$	Ei raportoitu	0,072 (0,05)
Mielekäs toiminta				$d = -0,26$		<b>0,020</b> (0,05)
Tiedostava käyttäytyminen				$d = -0,03$		0,415 (0,05)
Avoimuus kokemuksille				$d = 0,15$		0,213 (0,05)
Itsemyötätunto ( <i>self-compassion</i> ) (SCS-SF)	perustasomittaus vs 7–8 vk:n seurantamittaus	iACT student + virtual coach 41 iACT online 32	64	$d = 0,17$	Ei raportoitu	<b>0,03</b> (0,05)

<sup>a</sup> Nuorten Kompassi ja yksilötapaamiset ja WhatsApp-tuki

<sup>b</sup> Nuorten Kompassi ja WhatsApp-tuki

\* Tutkimuksessa arvioitiin myös Nuorten Kompassi -menetelmän epäsuoraa yhteyttä (*distal outcome variable*), eli Nuorten Kompassi -menetelmän vaikutusta psykologiseen hyvinvointiin (elämään tyytyväisyys ja masennusoireet) ja sitten psykologisen hyvinvoinnin vaikutusta kouluun sitoutumiseen (yhden vuoden seurantamittauksessa,  $n = 197$ ) eli nuorten koulutyytyväisyyteen (*school satisfaction*) ja koulun keskenjättämiseen (*dropout intentions*).

#### Mittarit ja tiedonkeruutavat:

**ABS:** The Academic Buoyancy Scale (Martin & Mash, 2008)

**AFQ-Y:** Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (Greco ym., 2008)

**CCSES:** the Career Choice Self-Efficacy Scale (Koivisto ym., 2011)

**CompACT:** the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (Francis ym., 2016)

**DEPS:** The Depression Scale (Salokangas ym., 1995)

**SCS-SF:** The Self-Compassion Scale - Short Form

**STAI-6:** a six-item short-form of the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (Spielberger ym., 1983; Marteau & Bekker, 1992)

**SWLS:** the Satisfaction with Life Scale (Diener ym., 1985)

### Liite 3. Nuorten Kompassin kokonaisarvioon vaikuttavat tutkimukset ja laadulliseen tarkasteluun sisällytettävät tutkimukset

Tutkimustyyppi	Tutkimusten määrä (kpl)		
	Suomalainen aineisto	Pohjoismainen aineisto <sup>a</sup>	Korkean tulotason maan aineisto <sup>b</sup>
Vaikuttavuustutkimukset	5 <sup>(i)</sup>	0 <sup>(i)</sup>	0 <sup>(ii)</sup>
Implementointitutkimukset	0 <sup>(i)</sup>	0 <sup>(ii)</sup>	(iii)
Muut kuin vaikuttavuus- ja implementointitutkimukset*	3 <sup>(ii)</sup>	(iii)	(iii)

<sup>(i)</sup> Menetelmän kokonaisarvioon vaikuttavat tutkimukset

<sup>(ii)</sup> Laadulliseen tarkasteluun sisällytettävät tutkimukset, jotka eivät vaikuta menetelmän kokonaisarvioon

<sup>(iii)</sup> Tutkimukset, jotka eivät vaikuta menetelmän kokonaisarvioon ja eivät sisälly laadulliseen tarkasteluun. Määrää ei ilmoitettu.

<sup>a</sup> Pohjoismaisilla aineistoilla tehdyt tutkimukset ilman suomalaisilla aineistoilla tehtyjä tutkimuksia

<sup>b</sup> Korkean tulotason maiden aineistoilla tehdyt tutkimukset ilman suomalaisia ja pohjoismaisia aineistoja

#### MENETELMÄN KOKONAISARVIOON VAIKUTTAVAT TUTKIMUKSET

##### Suomalaiset vaikuttavuustutkimukset

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*, 127, 103578. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103578>.

Lappalainen, P., Lappalainen, R., Keinonen, K., Kaipainen, K., Puolakanaho, A., Muotka, J. & Kiuru, N. (2023). In the shadow of COVID-19: A randomized controlled online ACT trial promoting adolescent psychological flexibility and self-compassion. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 27, 34–44. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.12.001>.

Lappalainen, R., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Hirvonen, R., Eklund, K., Ahonen, T., Muotka, J. & Kiuru, N. (2021). The Youth Compass - the effectiveness of an online acceptance- and commitment therapy program to promote adolescent mental health: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.01.007>.

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 controlled trial. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 287–305. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0973-8>.

Hämäläinen T, Lappalainen, Puolakanaho A, Lappalainen R, Kiuru N. 2023. A guided online ACT intervention may increase psychological well-being and support school engagement in adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science* 27.

##### Pohjoismaiset vaikuttavuustutkimukset

Ei tutkimusta

##### Suomalaiset implementointitutkimukset

Ei tutkimusta

#### LAADULLISEEN TARKASTELUUN SISÄLLYTETTÄVÄT TUTKIMUKSET

##### Muut kuin pohjoismaiset, korkean tulotason maiden vaikuttavuustutkimukset

Ei tutkimusta

##### Muut kuin suomalaiset, pohjoismaiset implementointitutkimukset

Ei tutkimusta

##### Suomalaiset muut kuin vaikuttavuus- ja implementointitutkimukset eli tyytyväisyys-, toteutettavuus-, toistotarkkuus- ja kustannusvaikuttavuustutkimukset

Hämäläinen, T., Kaipainen, K., Keinonen, K., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Lappalainen, R. & Kiuru, N. (2022). The roles of adherence and usage activity in adolescents' intervention gains during brief guided online intervention. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*. <https://doi.org/10.1891/JCP-2021-0038>.

Hämäläinen, T., Kaipainen, K., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Keinonen, K., Lappalainen, R. & Kiuru, N. (2021). Usage activity, perceived usefulness and satisfaction in a web-based acceptance and commitment therapy program among Finnish ninth-grade adolescents. *Internet Interventions*, 25, 100421. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100421>.

Puolakanaho, A., Kaipainen, K., Kiuru, N., Lappalainen, P., Keinonen, K. & Lappalainen, R. (2022). Digitaalisen Nuorten Kompassi plus -hyvinvointimenetelmän soveltuvuus lukiolaisille. *Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti NMI-Bulletin*, 32(1), 45–64.