



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

# Opiskelijan Kompassin hyvinvointitoiminta

Panajiota Räsänen –  
projektitutkija (opiskeluhyvinvointi),  
Student Lifen opiskelu- ja hyvinvoinnin asiantuntija  
PsM, tohtoritutkinnon kandidaatti

Psykologian laitos, Jyväskylän yliopisto  
[panajiota.rasanen@jyu.fi](mailto:panajiota.rasanen@jyu.fi)

 opiskelijan  
kompassi





# Mikä Opiskelijan Kompassi on?

Opiskelijan Kompassi (OK) on JYU:n tutkitusti toimiva verkkopohjainen hyvinvointi- ja elämäntaito-ohjelma, joka on helposti saatavilla JYU:n opiskelijoille ja on tarjolla myös matalan tuen kanssa.

## Taitopohjainen ohjelma

OK on arvo-, hyväksyntä- ja tietoisuustaito-pohjainen ohjelma, joka edistää **psykologista, sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia** ja taitoja.

Opiskelija pääsee **harjoittelemaan**:

1. Omien arvojen tunnistamista ja tavoitteiden asettamista
2. Palautumisen taitoja
3. Tietoisuustaitoja
4. Ajatusten ja tunteiden käsittelyyn liittyviä taitoja
5. Itsetuntemukseen ja itsensä kehittämiseen liittyviä taitoja

## Tukeva teoreettinen viitekehys

Ohjelma perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan (HOT). HOT on näyttöön pohjautuva menetelmä, joka on todettu toimivaksi lukuisissa tutkimuksissa. HOT-menetelmä on todettu vaikuttavan positiivisesti useisiin henkisen hyvinvoinnin haasteisiin, esimerkiksi ahdistus ja jännittäminen, stressi, univaikeudet, uupumus ja masennus. HOT on sovellettu myös työelämässä ja on havaittu parantavan työssä mm. jaksamista, työtehoa ja luovuutta.

## Tutkimusperustainen

Tutkimuksemme mukaan tulokset osoittavat OK-ohjelman lisäävän merkittävästi:



oletko kokeillut





# Teoreettinen viitekehys

A

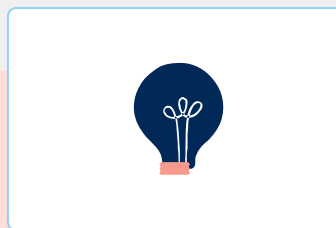
Tavoitteena psykologinen joustavuus

B

Ohjelma perustuu **hyväksymis- ja omistautumisterapiaan** (HOT). HOT:in tavoitteena on lisätä psykologista joustavuutta, jolla tarkoitetaan kykyä olla tietoisesti läsnä ja hyväksyä omat ajatukset, tunteet ja muut sisäiset kokemukset, sekä samalla ohjata omaa toimintaa kohti itselle tärkeiden arvojen mukaista elämää. Psykologista joustavuutta voi harjoitella.

Psykologinen joustavuus on yhteydessä opiskelijoiden kokemaan **hyvinvointiin, opinnoissa etenemiseen, opintoihin sitoutumiseen ja itsesätelyyn.**

Psykologinen joustavuus on havaittu parantavan mm. **jaksamista, työtehoa ja luovuutta.**



C



Psykologisen joustavuuden nähdään olevan yhteydessä **hyvään mielenterveyteen**. Psyk. joustavuutta on tutkittu jo reilusti yli tuhannessa tutkimuksessa, joissa on tarkasteltu lähes jokaista elämän osa-alueita. Psyk. joustavuuden taidot ovat hyödyllisiä **sosiaalisissa prosesseissa** (parisuhdevaikeudet, ennakkoluulot, stigmat, lähisuhdeväkivalta) ja **suoritusesssa** (opiskelu, työelämä, liikunta) ja käytännössä jokaisella **mielenterveyden osa-alueella** (esim. stressi, ahdistus, masennus, päihteiden väärinkäyttö, syömishäiriöt, PTSD); **fyysisen terveyden osa-alueella** (mm. krooninen kipu, diabeteksen kanssa eläminen, syövän kohtaaminen).



# OK:n toimintamalli

Opiskelijan Kompassin toimintaan kuuluvat seuraavat:



Opiskelija saa käyttöönsä toimivan ja tutkitun ohjelman ja palvelun, jota ei ole tarjolla muissa yliopistoissa samanlaisessa muodossa, Suomessa tai kansainvälisesti

## Yhteistyö

- Digipalvelut
- SL:n hyvinvointitiimi, hyvikset jne
- muu yliopiston & yliopiston ulkopuolelta toimijat

## Kehittämistyö

Tutkimuksen ja ohjauksen pohjalta kehitetään ja sovelletaan verkko-ohjelmaa ja OK:n toimintaa vastaamaan opiskelijoiden tarpeita.

## Tutkimus & arviointi

Toteutetaan jatkuvaa tutkimusta (2011-2020) ja arvioidaan systemaattisesti ohjelman + ohjauksen vaikuttavuutta ja toimivuutta

Osa Student Lifen kolmiportaista hyvinvointia tukevaa ohjausmallia

## Ohjaus

Opiskelijoille tarjotaan yksilö- ja ryhmäohjausta verkko-ohjelman ohessa

## Opetus

Integroitu opiskelijoiden perusopetukseen (esim. HYVY003) ja psykologian opiskelijoiden maisterivaiheeseen opetukseen (PSYS4200) ja harjoitteluun

## Koulutus, työnohjaus, harjoitteluympäristö

Antaa psykologian opiskelijoille mahdollisuuden päästä tekemään ensimmäistä kertaa asiakastyötä turvallisessa ympäristössä ja saamaan valmiuksia ammattiinsa





# Itsenäinen

Ohjelman itsenäinen käyttö

# Yksilöohjaus

# Ryhmäohjaus

TAUSTATIEDOT + ALKUHYVINVOINTIKYSELYT

3 yksilötapaamista:  
Alkuhaastattelu,  
välitapaaminen,  
lopputapaaminen

Ohjelman itsenäinen käyttö

3 kirjallista palautetta ja loppuraportti

5 ryhmätapaamista

Ohjelman itsenäinen käyttö

LOPPUHYVINVOINTIKYSELYT + PALAUTEKYSELYT



# Opiskelijan Kompassin ohjaustoiminta

Opiskelijan Kompassin ohjaustoimintaan kuuluvat seuraavat:

## SL:n perusohjaus

### OK:n hyvinvointiverkko-ohjelmat

Opiskelija voi seurata ohjelmia itsenäisesti:

- **Stressin**
- **Mielialan**
- **Ahdistuksen** käsittelyyn
- **Wellbeing path** (en)
- Ohjelmia myös saksaksi ja italiaksi
- **Kohtaa Korona-osio** (suo, en)

Opiskelija voi tehdä itsenäisesti toiminnallisia tai pohdittavia tehtäviä:

- Tarjolla yli **120** erilaista harjoitusta ja tehtävää

**Avoin kaikille opiskelijoille**

## SL:n täydentävä ohjaus

Yksilöohjaus kahdesti vuodessa hyvinvointivalmentajien ohjaamina

**Tuki kestää 8 viikkoa ja pitää sisällään:**

- **Kolme** tapaamista hyvinvointivalmentajan kanssa ja
- **Kolme** kirjallista palautetta OK:n ohjelman kautta.
- **Yksillöllistä** arviointia mielen hyvinvoinnista
- **Loppuraportti** edistymisestä ja jatkosuosituksia

**Hyvinvalmentajina toimivat koulutetut psykologian ja erityispedagogiikan maisterivaiheen opiskelijat**

**Kapasiteetti: n. 100 opiskelijaa , 600 ohjausta vuodessa**

## SL:n täydentävä ohjaus

Ryhmäohjaus/työpajat hyvinvointivalmentajien ohjaamina

- Embodied ACT
- OK-Knowhau-työpaja
- Wellbeing workshop for international students (kv)
- JYU Ok? Workshop on mental wellbeing (kv ja suo)
- Mielenhyvinvointityöpaja
- Voimavaroja Fukseille

Tuki kestää 5-6 viikkoa ja pitää sisällään:

- viisi tapaamista 2 ohjaajan vetämässä ryhmässä ja
- itsenäistä työskentelyä Opiskelijan Kompassin – verkkoympäristössä

Kapasiteetti: n. 80-140 opiskelijaa, 400-700 ohjausta vuodessa

## SL:n tehostettu ohjaus

Yksilöohjaus opiskelu- ja hyvinvoinnin asiantuntijalta

OK:n ohjelma apuvälineenä tehostetussa ohjauksessa:

- tekemällä yhdessä OK:n harjoituksia ohjattavan kanssa ohjauksen aikana, tai
- keskustelemalla kotitehtävien/itsenäisesti tehtyjen OK:n harjoitusten herättämistä ajatuksista
- ohjattava voi käydä uudelleen läpi asioita, joita ohjauksessa on käsitelty
- ohjelma on interventio itsessään.
- **Ohjelma tehostaa ammattilaisten ajankäyttöä ja edistää ohjattavan toimijuutta.**

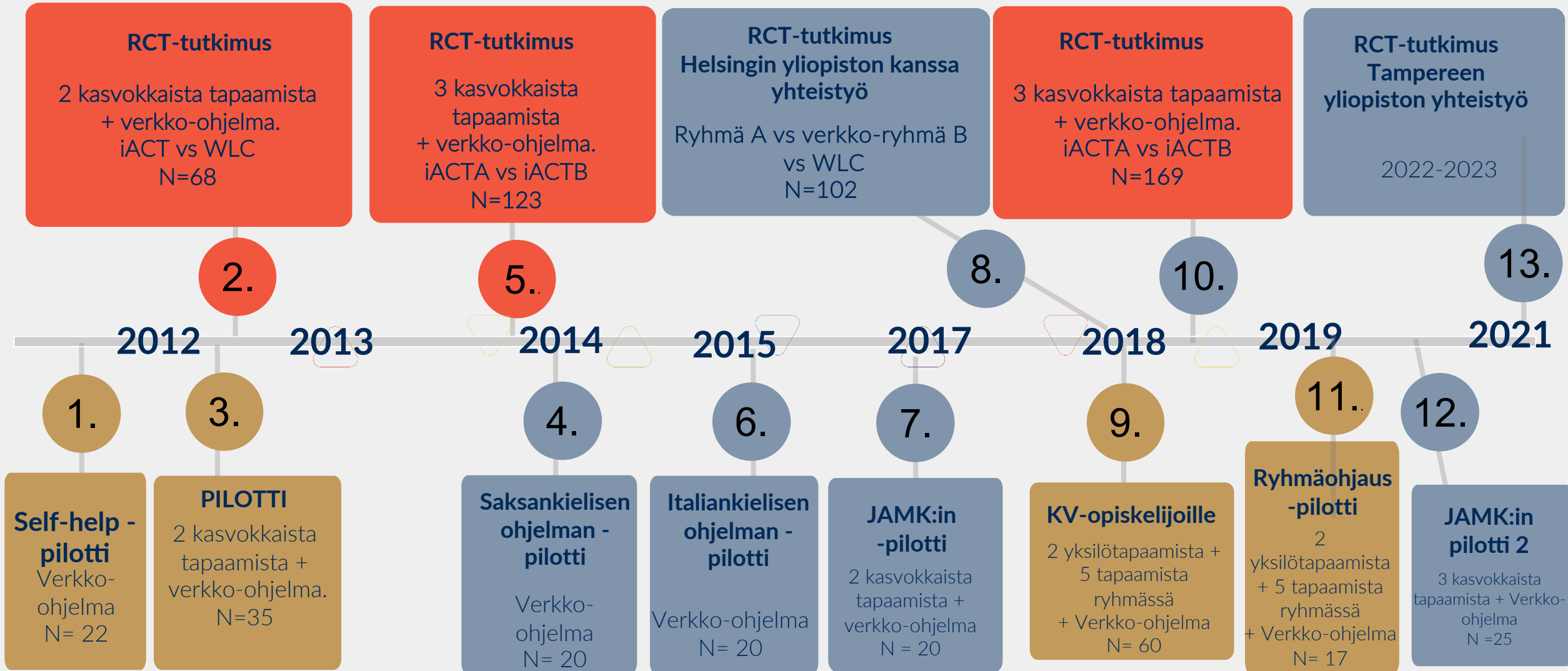
# Opiskelijan Kompassin tutkimukset





# Opiskelijan Kompassin tutkimuksien aikajana

Satunnaistettuihin kontrolloituihin tutkimuksiin on osallistunut 463 osallistujaa ja pilotteihin 199 osallistujaa, yhteensä **662 osallistujaa**







# Ohjelman vaikuttavuustutkimus

Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus (iACT vs WLC), N=68

**Menetelmä:** 68 osallistujat satunnaistettiin kahteen ryhmään: koe- ja kontrolliryhmään.

Tuen kesto 7 viikkoa.  
2 kasvokkaista tapaamista hyvinvointivalmentajan kanssa, verkossa tehtävät harjoitukset ja palaute.

Tukea antoi 12 hyvinvointivalmentajaa.

Intervention tuloksellisuutta mitattiin yhteensä 8 psykologisella arviointilomakkeella.

12kk seuranta.



Räsänen, P., Muotka, J., and Lappalainen, R. (2020). Examining mediators of change in wellbeing, stress, and depression in a blended, Internet-based, ACT intervention for university students, *Internet Interventions*, <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100343>

2

Tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että lyhyt HOTiin perustuva verkkopohjainen hyvinvointiohjelma, joka sisältää henkilökohtaisia tapaamisia ja viikoittaista palautetta tukihenkilöltä, voisi olla toimiva palveluvaihtoehto opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen. Osallistujien kato oli myös verraten vähäinen (9.1%).

3

Tukea tarjosivat kokemattomat psykologian opiskelijat. Systemaattisessa katsauksessa verkkointerventioista (Baumeister, Reichler, Munzinger ja Lin, 2014) tukihenkilöiden pätevyyden taso ei määrittänyt hoidon tehokkuutta.



# Ohjelman vaikuttavuustutkimus

Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus (iACT vs WLC), N=68

## Yhteenveto tutkimuksista:

Tutkimuksiemme mukaan tulokset osoittavat OK-ohjelman lisäävän merkittävästi:



Mean scores, standard deviations and effect sizes of all measures at pre- and post-measurement between treatment (iACT) and waiting-list control (WLC) group.

Scale	Group	Pre M (SD)	Post M (SD)	12-month follow-up M (SD)	Pre-Post change <sup>a</sup> estimate (df = 1) p value	Pre, post, F-up change <sup>b</sup> Wald test (df = 2) p value
MHC-SF	iACT	37.21 (11.94)	44.81 (14.02)	46.89 (15.08)	5.674 p = .006	23.00 p = .0000
	WLC	39.88 (13.04)	41.80 (13.57)			
PSS	iACT	21.54 (5.11)	17.70 (5.75)	17.13 (5.11)	-2.559 p = .0281	20.725 p = .0000
	WLC	21.54 (4.38)	20.25 (5.12)			
VAS Satisfaction to life	iACT	51.18 (14.01)	63.36 (15.19)	61.58 (19.13)	9.785 p = .000	24.22 p = .0000
	WLC	56.05 (16.20)	58.37 (14.75)			
VAS Self-esteem	iACT	50.54 (17.92)	62.72 (15.33)	62.59 (20.24)	10.559 p = .000	27.297 p = .0000
	WLC	53.68 (18.13)	54.51 (17.32)			
BDI-II	iACT	16.81 (7.54)	8.88 (6.84)	10.08 (7.71)	-5.032 p = .0030	36.291 p = .0000
	WLC	15.51 (7.66)	12.85 (5.72)			
AAQ-II	WLC	16.57 (7.40)	13.28 (7.40)			
	iACT	42.48 (9.77)	47.52 (9.80)	49.27 (10.96)	0.974 p = .6720	10.851 p = .0044
FFMQ	WLC	41.60 (10.43)	45.51 (9.04)			
	iACT	121.54 (17.35)	131.83 (16.47)	133.49 (17.93)	8.200 p = .0075	14.321 p = .0008
OLQ-13	WLC	121.02 (17.92)	122.62 (16.62)			
	iACT	54.72 (9.42)	59.69 (9.95)	57.87 (12.15)	4.694 p = .005	16.43 p = .0003
	WLC	54.60 (9.21)	54.65 (8.62)			

<sup>a</sup> Investigates whether groups change differently from Pre to Post.

<sup>b</sup> Investigates whether the iACT group changes significantly over time (Pre, Post, Follow-up).

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.



# Mitkä interventiomekanismit ovat yhteydessä hyvinvoinnin edistämiseen ja psyykkisten oireiden lievenemiseen?

Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus (iACT vs WLC), N=68

**Menetelmä:** Tilastollisten analyysien (välittäjäanalyysi) avulla selvitettiin, mitkä tekijät välittävät hyvinvoinnin muutosta.

**Tulokset:** Muutoksen välittäjäanalyysit paljastivat, että muutokset tietoisuustaitojen Hyväksyntä ilman Reagointia akselilla selittivät muutosta hyvinvoinnissa, masennuksessa ja stressissä iACT-ryhmässä. Lisäksi merkityksellisyyden muutokset selittivät muutosta kaikissa tuloksissa.



Tulokset viittaavat siihen, että hyvinvoinnin muutosta selittää tietoisuustaitojen lisääntyminen, erityisesti kyky suhtautua avoimella ja hyväksyvällä tavalla tunteisiin ja ajatuksiin.

Merkityksellisyyden lisäämisellä on merkittävä rooli psykologisen kärsimyksen vähentämisessä.

Räsänen, P., Muotka, J., and Lappalainen, R. (2020). Examining mediators of change in wellbeing, stress, and depression in a blended, Internet-based, ACT intervention for university students, *Internet Interventions*, <https://doi.org/10.1016/j.invent.2020.100343>



# Onko tukihenkilön palautteen muodolla vaikutusta verkkointervention vaikuttavuuteen ja opiskelijoiden hyvinvointiin?

Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus (iACTA vs iACTB), N=124

Olennainen osa ohjattuja interventioita on asiakkaiden saama palaute. Palautteen muodon vaikutuksesta ohjauksen tehokkuuteen ja hyötyyn tiedetään vähän. Tämä tutkimus tarkasteli hyvinvointivalmentajien verkossa antaman kirjallisen palautteen vaikutusta ohjattavien tuloksiin.

Psykologian opiskelijat tarjosivat tukea hyvinvointivalmentajina (N=48; 87,5% naisia, M=26 vuotta) yliopisto-opiskelijoille (N = 123; 83,7% naisia, M=25 vuotta), jotka jaettiin satunnaisesti kahteen ryhmään. Molempien ryhmien osallistujat saivat kolme kasvokkaista tapaamista hyvinvointivalmentajan kanssa ja pääsivät viisi verkkomodulia sisältävään HOT-pohjaiseen ohjelmaan (OK).



**Ryhmä A** (iACTA, N=62) sai personoitua, yksilöllisiin tarpeisiin räätälöityä palautetta.  
**Ryhmä B** (iACTB, N=61) sai puolistrukturoitua (semi-automatisoitua) palautetta. Psykologien kehittämä palaute.

Molemmissa ryhmissä osallistujat kehittivät merkittävästi

- Psykologisen hyvinvoinnin, psykologisen joustavuuden ja tietoisuustaitojen osalta.
- Koettu stressi ja masennusoireet vähenivät merkittävästi.
- Osallistujat kokivat palautteen toimivaksi.
- Ohjaajien palautteen pituus ei vaikuttanut tuloksiin.
- Molemmissa ryhmissä ohjaajien monipuolinen ja osallistujan reflektointiin keskittyvä palaute oli yhteydessä koetun stressin ja masennuksen merkittävään laskuun.

Räsänen, P., Muotka, J, Lappalainen, R. (2023). Examining coaches' asynchronous written feedback in two blended ACT-based interventions for enhancing university students' wellbeing and reducing psychological distress: A randomized study. *Journal of Contextual Behavioral Science*, ISSN 2212-1447, <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.06.006>.



1

# Pohdinta

Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus (iACT vs WLC), N=124

Tulokset osoittavat, että puolistrukturoitu palaute, jossa on yksilöllisiin tarpeisiin räätälöityä elementtejä voi olla yhtä tehokasta kuin täysin henkilökohtainen palaute. Palautteen osittainen "automatisointi" on vähentänyt ohjauksen tarvetta palautteen suhteen ja vapauttanut aikaa tapaamisiin keskittyvään ohjaukseen. Puolistrukturointi on mahdollistanut teoreettisen viitekehyksen aktiivisemmän ja konkreettisemmän käytön palautteenannossa.

Puolistrukturoitu palaute tarjosi tukihenkilöille konkreettisen kehyksen palautteen antamiseen ja verkossa työskentelyyn.

2



3

**Palautteen merkitys ohjauksessa ja opetuksessa. Arvosanat edistävät suorittamista. Merkityksellinen ja rakentava palaute edistää taitoja, auttaa ylläpitämään motivaatiota ja selkeyttää opiskelijan tavoitteita.**

4

Käytä/integroi puolistrukturoitua palautetta opetusympäristöissä vakioarvostelun lisänä?

- Henkilökohtainen palautteenanto suurissa opiskelijaryhmissä ei ole realistista.
- Puolistrukturoitu palaute voi hyvin toteutettuna tukea opiskelijan ponnistelua ja oppimismotivaatiota.



# Tutkimusta työpajoista

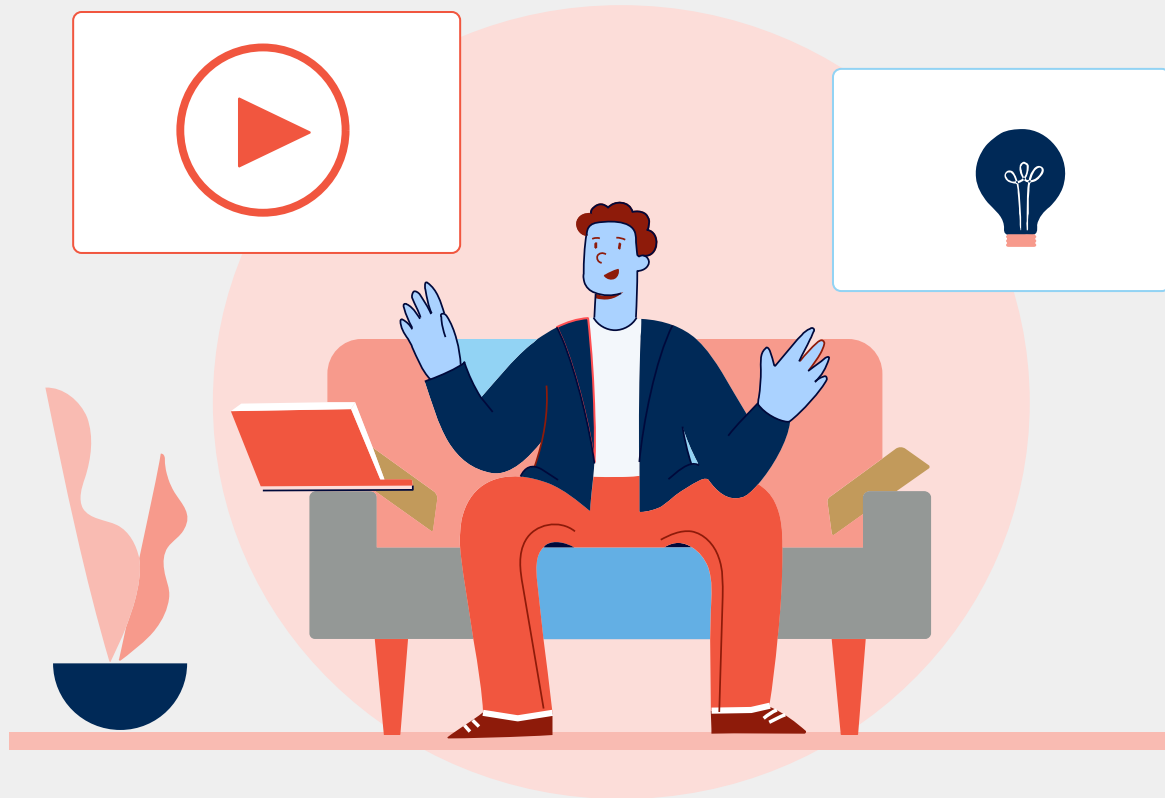
Aiempiin pilottitutkimuksiimme perustuen (Muhonen & Pesonen, 2019; Heikkilä & Ollgren, 2019):

A

Ryhmäinterventio  
osallistujien hyvinvointi  
ja psykologinen  
joustavuus lisääntyvät.

B

Yleinen ahdistuneisuus,  
koettu stressi ja  
masennusoireet vähenivät  
tilastollisesti merkitsevästi.



C

Osallistujat kokivat ryhmäinterventio  
toimivaksi ja kertoivat kyseisen verkon  
ja ryhmätapaamisten yhdistelmän  
olevan sopiva opiskelijoille.  
Osallistujat kokivat saaneensa  
ryhmästä vertaistukea sekä  
konkreettisia työkaluja hyvinvoinnin  
haasteisiin.

D

Pilottitulosten perusteella lyhyt  
HOT-ryhmäinterventio  
opiskelijoiden ohjaamana on  
vaikuttava tukimuoto  
opiskelijoiden hyvinvoinnin  
tukemisessa.





# TAU:n kokeilu: itsenäinen suoritus, 1 op

Ohjelmasta luotiin Tampereen yliopistolle oma versio, joka otettiin käyttöön lv 2021-2023.

A

- Opiskelijat voivat käyttää ohjelmaa itsenäisesti ja saada 1 opintopisteen (Opiskelijan hyvinvointi ja elämäntaidot – kurssi).
- Opintojakson suoritti vuoden aikana (06.2022-06.2023) yhteensä 462 opiskelijaa.

B

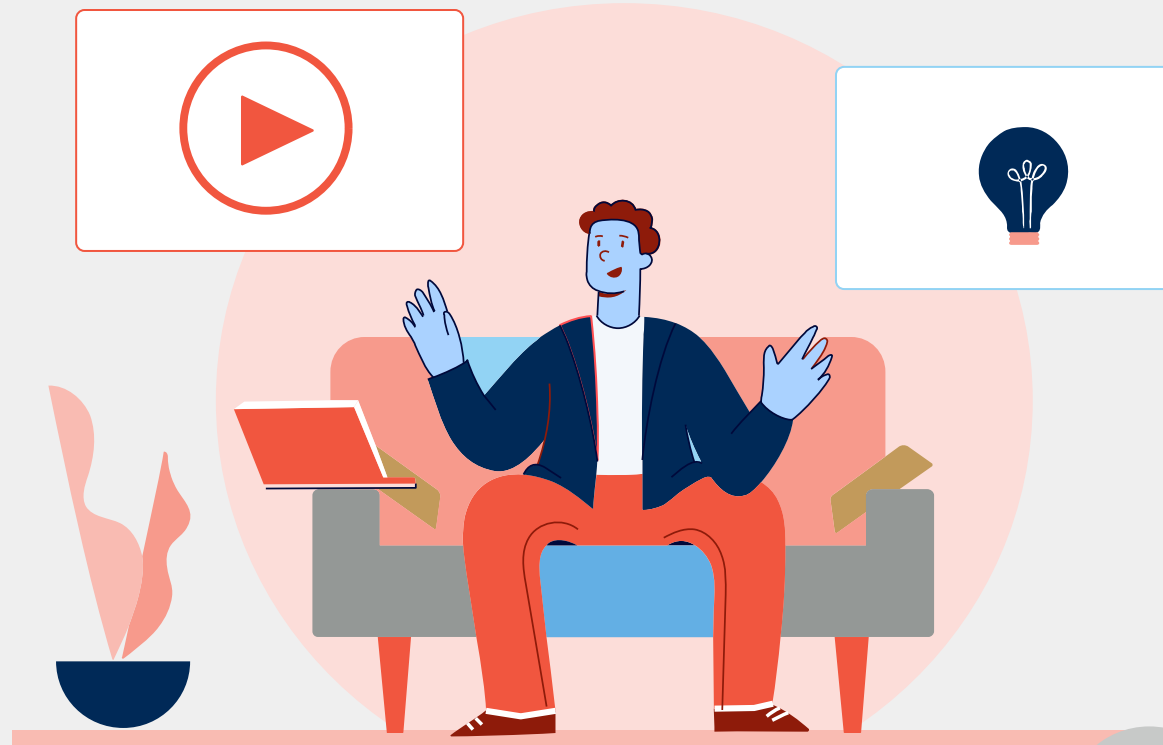
**Tulokset:** Kurssin itsenäisesti suorittaneista: Muutokset hyvinvointi-, oire- ja prosessointimittareissa olivat kaikki tilastollisesti erittäin merkitseviä ( $p < .001$ )

C

## Tulokset:

- OK lisäsi hyvinvointia ja vähensi opiskelu-uupumusta, masennusta, ahdistusta, stressiä ja yksinäisyyden kokemuksia
- OK:n myötä tietoisuustaidot paranivat, psykologinen joustamattomuus väheni ja elämä alkoi muuttua omien arvojen mukaiseksi
- Efektikoot eli vaikutuksen suuruudet jäivät pieneksi.

**Tulosten perusteella OK:n ohjelman käyttö itsenäisesti voi olla vaikuttava vaihtoehto opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa.**



D



# Lisätietoa

Opiskelijan  
Kompassi ohjelma  
<https://ok.jyu.fi>



Lisätietoa OK:n  
yksilö- ja  
ryhmäohjaukses  
ta

Lisätietoa  
OK:n  
tutkimuksista

Opiskelijan Kompassi-toiminnan  
vastuhenkilö

Panajiota Räsänen,  
Projektitutkija (opiskeluhyvinvointi)  
+358 40 805 4518  
[panajiota.rasanen@jyu.fi](mailto:panajiota.rasanen@jyu.fi)

