

MuPsych-sovellus tunnettyöskentelyn tukena

Case: MuPsych-sovelluksen pilotointi nuorten kanssa tehtävässä ohjaustyössä

Esittely:

MuPsych-sovellus on mobiilipohjainen sovellus, jonka tavoitteena on auttaa käyttäjää tunnistamaan erilaisia tunnetiloja ja hyödyntämään musiikkia tunteiden säätelyssä. Sovellus on ladattavissa sovelluskaupasta ilmaiseksi ja siitä saa henkilökohtaisen palautteen käyttöjakson päätyttyä.

Tavoitteet:

Pilotoinnin tavoitteena oli vahvistaa ammattilaisten ja kohderyhmän välistä yhteistyötä, sekä edistää moniammatillisesti osallistujien hyvinvointia digitaalista MuPsych-alustaa hyväksikäyttäen.

Kohderyhmä:

Music Against Drugs ry on lasten ja nuorten terveyttä, sosiaalista hyvinvointia sekä yhteiskunnallista osallisuutta edistävä ehkäisevän päihdetyön järjestö. Ink-tiimi on osa yhdistyksen perustoimintaa ja sen tarkoitus on edistää 18–29-vuotiaiden nuorten työelämäosallisuutta Jyväskylässä.

Pilotoinnin varsinaisena kohderyhmänä olivat Ink-tiimitoiminnasta vastaavat ohjaajat ja välillisesti, tiimissä mukana olevat nuoret.

Ryhmän koko:

Kaksi ohjaajaa (n=2) ja yhdeksän nuorta (n=9).

Kesto:

Neljä tapaamiskertaa. Yhden tapaamiskerran kesto 1–2 h.

Valmistelu:

Pilotoinnin aluksi pidettiin esittelytilaisuus, jossa esiteltiin MuPsych-sovellus, sekä käytiin lävitse pilotoinnin kulku. Tämän jälkeen osallistujille annettiin riittävä harkitsemisaika pohtia osallistumista. Määräajan jälkeen sovimme ilmoittautuneiden kanssa yhteydenpitokäytänteistä ja -kanavista, jotta pystyisimme vastaamaan mahdollisiin ongelmatilanteisiin ja kysymyksiin joustavasti. Tässä yhteydessä kerrattiin vielä seuraavat tapaamisajat ja niiden sisältö. Myös tiimin ohjaajat osallistuivat sovelluksen pilotointiin.

Välineet: Android-puhelimet, ladattava MuPsych-sovellus, pikaviestintäkanava yhteydenpitoon

Toimintaohjeistus: Osallistujat latsivat opastettuina sovelluksen ja heidät ohjeistettiin sen käyttöön. Perehdytyksen yhteydessä oli mahdollista esittää kysymyksiä ja tuoda esille kokemuksia sovelluksen käyttöönotosta. Pikaviestintäkanavan kautta oli myös tarvittaessa mahdollisuus kysyä lisäohjeita sovelluksen käyttöön.

Ohjaus: Hankkeen työntekijät vastasivat sovelluksen käyttöön liittyvästä ohjauksesta ja tuesta. Tapaamiskertojen yhteydessä keskusteltiin pilotoinnin teemoista seuraavanlaisten kysymysten avulla:

- Millaisena koit sovelluksen käyttöönoton?
- Oliko sovellus helppokäyttöinen? Koitko jonkin osion vaikeaksi?
- Auttoiko sovellus omien tunteiden tunnistamisessa? Millaisia havaintoja teit?
- Pystyitkö hyödyntämään sovellusta tunteidensäätelyn tukena? Miten?
- Havaitsitko mielialojen vaikuttuvan musiikkivalintoihisi? Millaisia havaintoja teit?
- Voisitko käyttää sovellusta arjessasi jatkossakin?

Lisäksi ohjaajien kanssa keskusteltiin, miten he kokivat sovelluksen hyödyntämisen ohjauksen näkökulmasta. Yhdistyksen työntekijöiden sekä nuorten kanssa käytiin koko pilotoinnin ajan ajantasaista keskustelua ja jaettiin kokemuksia pilotoinnin toteutumisesta.

Arviointi: Sovelluksen käyttö koettiin melko vaivattomaksi. Osaltaan tähän vaikutti varmasti perusteellinen ja kasvokkain tapahtuva ohjeistus, jossa oli sijaa kysymyksille ja keskustelulle. Kokemusten perusteella sovellus soveltuu hyvin nuorten kanssa tehtävään ohjaustyöhön ja sen hyödyntämistä yhdistyksen perustoiminnassa pidettiin mahdollisena jatkossakin. Sovellus antaa ammattilaiselle uuden, käyttökelpoisen työkalun nuorten kanssa tehtävään työhön ja auttaa nuoria omassa tunnetyöskentelyssä. Arviointia tehtiin joustavasti koko prosessin ajan. Arviointiin osallistuivat tiimin toiminnasta vastaavat ohjaajat, pilotoinnissa mukana olevat nuoret sekä pilotoinnista vastannut hankkeen työryhmä. Lopputapaamisessa kartoitettiin pilotointiin osallistuvien kokemuksia sovelluksen käytöstä. Tämän jälkeen järjestettiin vielä arviointipalaveri yhdistyksen ohjaajien kanssa, jossa arvioitiin sovelluksen käyttökelpoisuutta yhdistyksen perustoiminnassa pilotoinnin jälkeen. Arviointia ja reflektointia tehtiin jatkuvasti myös hankkeen työryhmän sisällä.

Johtopäätökset:

Mobiilipohjaisen sovelluksen etu on sen helppokäyttöisyydessä ja saatavuudessa. Helppokäyttöisyys on eduksi myös sovelluksen toimintaympäristöön juurruttamisessa. Pilotointi osoitti, että tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen musiikkia hyödyntäen lisäsi käyttäjien omaa hyvinvointia. Sovelluksen koettiin tuovan myös lisäarvoa ohjaajien ja nuorten väliseen yhteistyöhön.

Saatujen kokemusten valossa digitaalinen MuPsych-sovellus näyttäisi siis soveltuvan erinomaisesti nuorten kanssa tehtävän ohjaustyön kentälle.