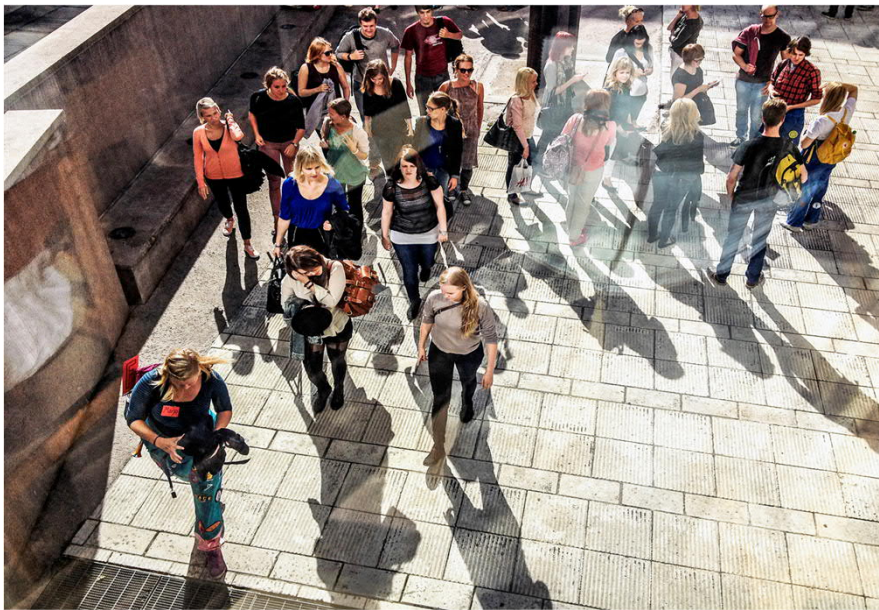




Opiskelijoille hyvinvointia kokonaisvaltaisesti



Henna Asikainen
Nina Katajavuori
Kari Peltola
Helsingin yliopisto



Hanketoiminta ja HY tavoitteet

1) kehitetään ja laajennetaan kaikille opiskelijoille avointa verkkokurssia → tukee opiskelijoiden hyvinvointia, itseohjautuvuutta, elämäntaitoja ja yhteisöllisyyttä

Ohjaustarjonnan selkiyttäminen HY:ssä

2) kehitetään toimintamalleja matalan kynnyksen hyvinvointipalveluiden lisäämiseksi kampuksille

Hyvien käytäntöjen vahvistaminen HY:ssä

3) lisätään opintopsykologien ryhmiä ja tuetaan opiskelijoiden vertaisryhmätoimintaa

Opiskelijoiden tuen saamisen nopeuttaminen



Toimenpiteiden aikatauluja

- Koulutusohjelmien hyvinvointikäytäntöjä nostetaan esille syksyllä 2021 ja alkuvuonna 2022.
- Vuoden 2022 aikana järjestetään hyviksi koettuihin hyvinvointikäytäntöihin keskittyviä seminaareja tmv. yleisiä ja paikallisia tapahtumia.
- Opintopsykologit ovat lisänneet 2021 alusta pienryhmätoimintaa, ja kehittävät ja pilotoivat uusia hyvinvoinnin palvelumuotoja opinto-ohjaajien kanssa keväällä 2022
- Opiskelijoiden vertaisohjaustoimintaa paikallistetaan ja tuetaan koulutuksin kevästä 2022 alkaen.
- Keväällä 2022 pilotoidaan uutta yksinäisyyden vähentämiseksi tähtäävää kurssia psykologian osaston ja psykologian maisteriopiskelijoiden kanssa



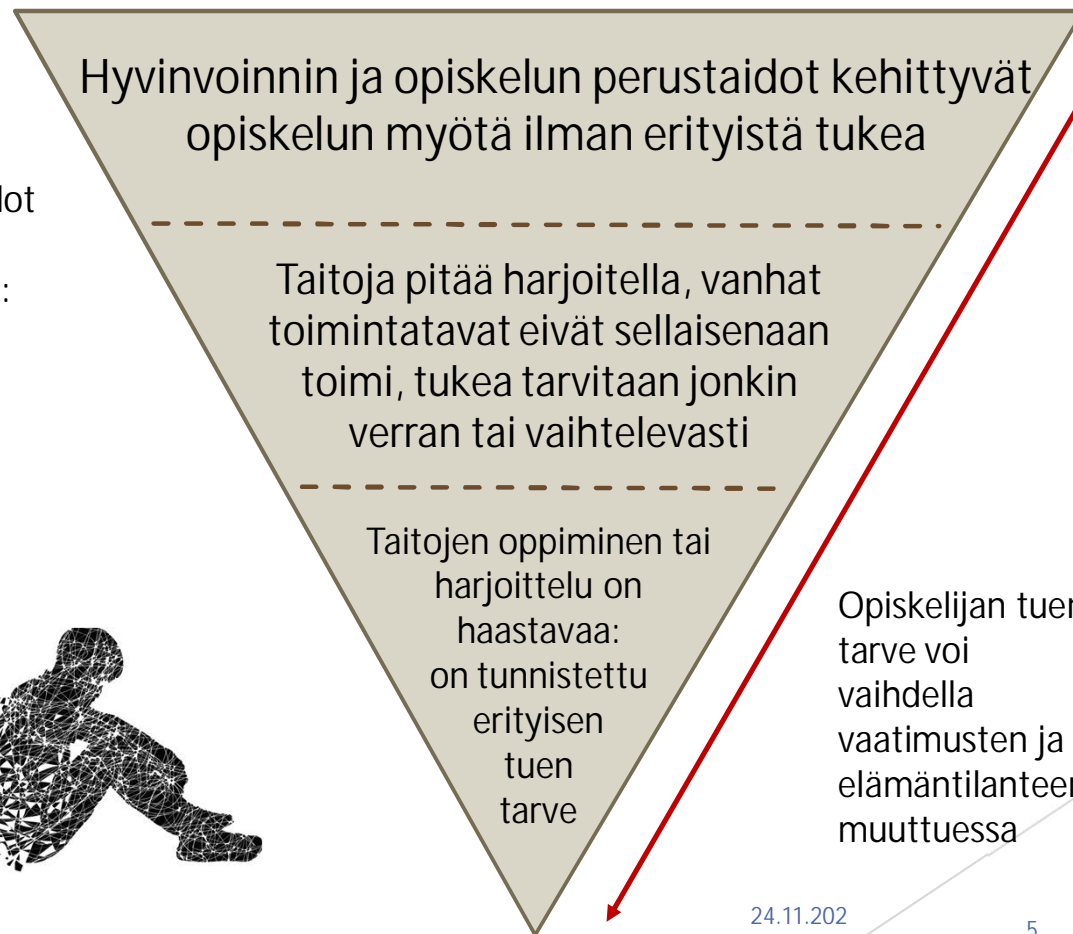
Ryhmät kuntoon –kurssi

- Toimivaksi koettu kurssi on kehitetty Australiassa (Uni of Queensland)
- Kohderyhmä: avointa verkkokurssia enemmän tukea tarvitsevat opiskelijat, joilla on yksinäisyyden ja opiskelun sujuvuuden kanssa haasteita
- Toteutus: Ohjattu ryhmäinterventio, 5 teemoitettua tapaamista
- Ryhmien vetäjät: 1-2 psykologian maisterivaiheopiskelijaa per ryhmä
- Työnohjaus: kliinisen mielenterveyspsykologian professori ja koulutautuvat erikoispsykologit sekä opintopsykologit
- Psykologian oppiaineen rooli:
 - Mukana HY:n hyvinvointitoiminnan lisäämisessä
 - Uuden kiinnostavan maisterivaihekurssin rakentaminen
 - Ajankohtaisen aihepiirin tutkiminen



Hyvinvointiohjauksen suppilomalli

Opiskelijoiden
hyvinvointitaidot
ja -tarpeet
opiskeluaikana:



Opiskelijan tuen
tarve voi
vaihdella
vaatimusten ja
elämäntilanteen
muuttuessa





WELLS-projekti

Kohti parempaa opiskelua-kurssi

Henna Asikainen & Nina Katajavuori

Mitä?

- WELLS-hankkeessa on rakennettu tutkimusperustaisesti **opiskelijoille tarkoitettu verkkokurssi**, joka tähtää **opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelutaitojen kehittämiseen** (Asikainen & Katajavuori, 2021)
 - Perustuu psykologisen joustavuuden (HOT) kehittämiseen, mukana myös opiskelutaidot
 - Lisäksi kokonaisvaltainen hyvinvointi (uni, ravinto, liikunta)
- Kurssi kehitetty isolle opiskelijamäärälle, mahdollisimman pitkälle automatisoitu
- Pedagogisesti mielekäs kokonaisuus, itsenäisesti verkossa toteuttava kurssi
 - Sisältää viikoittain alustuksia, tietoa, erilaisia itsenäisiä harjoitteita, pienryhmäkeskustelua, vertaistukea ja reflektointi
- Tavoitteena laajentaa sopivaksi myös jatko-opiskelijoille ja yliopiston henkilöstölle
- Kurssi tällä hetkellä suomeksi, tavoite myös englanniksi ja ruotsiksi

+ Tietoa kurssista ↗

Muokkaa



- Kurssin aikataulu
- Ohjeet ryhmäkeskusteluun
- ENNAKKOTEHTÄVÄ HUOM! DL 7.11
- Merkkää suostumuksesi tutkimukseen!
- Jännittääkö ryhmässä toimiminen?
- Mietityttääkö oma tai toisen hyvinvointi?
- Linkkejä ja kirjallisuutta koottuna
- Tänne voi lähettää kysymyksiä kurssista
- Kurssin keskeyttäminen

Tutkimustuloksia pilottikursseilta

- Kohti parempaa opiskelua (3 op) on pilotoitu Viikin kampuksella ja HY:ssä
- Tutkimustulokset ovat olleet erinomaisia niin opiskelijoiden hyvinvoinnin kuin opiskelutaitojen kehittymisen näkökulmasta
 - Opiskelijoiden hyvinvointi, psykologinen joustavuus ja suunnitelmallinen opiskelu lisääntyy
 - Stressin kokemukset vähenevät
 - Opiskelijat kokevat
 - Opiskelun helpottuneen/tehostuneen,
 - Opiskelumotivaation kasvaneen
 - Saavat paremmin aikaiseksi ja kokevat opiskelun myönteisemmin
 - Itsetuntemus lisääntynyt
 - Ajanhallinta tehostunut/parantunut
 - Keskittyminen opintoihin helpottuu
 - Ajatuksien ja ajattelutavan positiivinen muutos
- Myös Firstbeat-laitteilla tehty alustava tulos = verrattuna kontrolliryhmään relaksaatio kasvaa

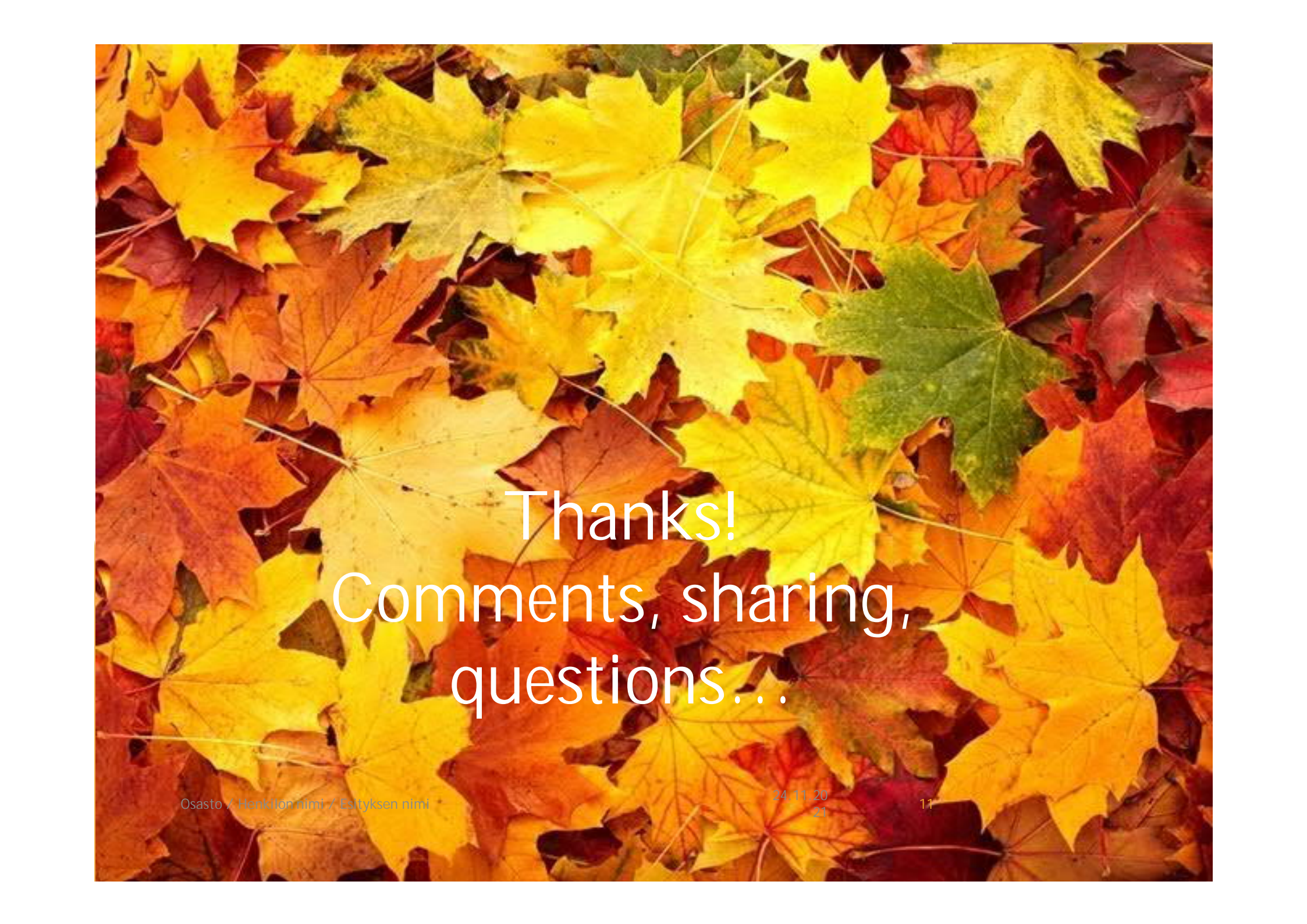


Missä mennään

- Kurssi käännetty ja tarjotaan ensimmäistä kertaa englanniksi keväällä 2022
- Kurssin pilotointi Aalto-yliopistossa ja HAMKissa keväällä 2022
- Jatkotutkimukset ja kehitystyö:
 - Riskissä olevien opiskelijoiden varhainen tunnistaminen ja ohjaus avun piiriin → yhteistyö YTHS, opiskelijajärjestöt
 - Erilaisten opiskelijaryhmien tunnistaminen ja heidän kohdennetumpi ohjaus/tuki
- Jatkuvampi tuki läpi opintojen työelämään: Lisämoduulien rakentaminen ja suuntaaminen:
 - Siirtymävaihe, Alkuvaiheen opiskelijat, valmistumassa ja työelämään siirtymässä olevat opiskelijat, spesifimmät moduulit erilaisiin tarpeisiin

Opiskelijan kommentti kurssilta:

*" Ennen vain suhtautumiseni stressiin oli erilaista, itseäni kuormittavaa, eikä juurikaan palkitsevaa. ...**Kurssin aikana tehtyjen harjoitteiden avulla pystyn rauhoittumaan ja muistuttamaan itseäni, että kaikki on hyvin ja minä pystyn mihin opiskelutehtävään tahansa, eikä minulla ole suurempaa syytä olla stressaantunut...ajatukseni opiskeluja kohtaan ovat tällä hetkellä innokkaita ja toiveikkaita. Aikaisemmin ajatteluni oli ahdistunutta ja stressaantunutta. Koen tämän suurimpana muutoksena itsessäni kurssin vaikutuksesta."***



Thanks!
Comments, sharing,
questions...