



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Proaktiivista ja reaktiivista tukea opiskelukykyyn ja hyvinvointiin Jyväskylän yliopistossa

OKM:n korona-erityisavustuksella toteutettavat toimenpiteet

Jyväskylän yliopisto ja Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta

Leena Penttinen & Ismo Puhakka



JYU:n korona-avustuksen toimenpiteillä pyritään vastaamaan tutkittuun tuen ja ohjauksen tarpeeseen

- **Opiskelijakokemusta ja tuen sekä ohjauksen tarpeita selvitetty kyselyillä:**
 - **Student Life korona-kysely kevät 2020 ja kevät 2021** (kaikki opiskelijat)
 - Tunnistettu hyvinvoinnin haasteiden näkökulmasta erilaisia opiskelijaprofiileja (stressi, elämänlaatu ja sosiaaliset suhteet): opiskelijoiden tuen tarve vaihtelee alakohtaisesti ja yksilöllisesti
 - Toisaalta kuormittavuuden lisääntymistä nähtävissä myös sellaisilla opiskelijoilla, joilla lähtökohtaisesti resursseja ja voimavaroja ja valmiudet kehittää toimintatapojaan
 - **JYUStart orientaatiokysely** (ensimmäisen vuoden opiskelijat syksy 2020)
 - Tunnistettu sosiaalisen tuen ja vertaisryhmien merkitys mm. opiskelutaitojen oppimiselle, ajanhallinnalle ja opintojen suunnittelulle sekä opintoihin kiinnittymiselle.
 - Kokemukset opetuksen laadusta ja verkko-opiskelusta pääosin hyviä, mutta yksin opiskelu kuormittavaa
 - **Proaktiivisuus vs. reaktiivisuus**
 - Kohdennettua tukea tarvitaan yksilöllisesti erilaisista syistä
 - Ennakoivalla tuella voidaan vahvistaa opiskelijoiden resursseja ja yhteisöllisyyttä (vertaistukea)



TOIMENPITEET (Jyväskylän yliopisto & JYY)

1. VERTAISRYHMÄTOIMINTAA OPISKELUN TUEKSI

- Yhteisöllisyyttä, oppimista ja opiskelua tukevat ohjatut vertaisryhmät
- Vapaa-ajan ohjattua vertaisryhmätoimintaa, jolla edistetään arjen ajanhallintaa, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, sosiaalista vuorovaikutusta ja turvallisia kohtaamisia myös kasvokkain. (JYY)

2. RYHMÄ- JA YKSILÖOHJAUSTA HYVINVOINNIN TUEKSI

- **OPISKELUN TAITOKARTTA**
 - yksilöohjaus
 - tuetut vertaisryhmät akateemisten opiskelutaitojen kehittämiseen
- **OPISKELIJAN KOMPASSI**
 - yksilöohjaus
 - tuetut vertaisryhmät stressinhallinnan sekä hyvinvointitaitojen edistämiseen.
- **OPISKELIJAN KOMPASSI & KNOWHAU** -integroidut vertaisryhmät

3. OPINTONEUVONTA OHJAUKSEN SAAVUTETTAVUUDEN EDISTÄMISEKSI

- **OPINTONEUVONNAN CHATBOT-PILOTTI**
 - vähennetään korona-ajan ruuhkautumista ja madalletaan opintoneuvonnan ja -ohjauksen saatavuutta



Miksi ja miten vertaisryhmiä?

- Osallisuus ja akateemiseen yhteisöön kuuluminen:
 - Osallisuus opiskelijan omaa aktiivisuutta oman oppimisprosessin edistämiseksi
 - Kuuluminen kokemusta mm. omista opiskelutaidoista ja siitä, että on osa opiskeluun liittyviä ryhmiä
- Vertaistuki opintopolun voimavarana: kestävä jatkumo yhteisölliseen asiantuntijuuteen
- Kokemuksellinen vertaisuus & jaetun normaaliuden kokemus
- JYU-kyselyt: yhdessä opiskelun ja opiskeluryhmiin kuulumisen kokemuksen vähäisyys
- Vertaisryhmiä toteutettu tarvelähtöisesti eri tiedekunnissa/laitoksilla ja oppiaineissa perustutkinto- ja jatko-opiskelijoille (myös kv.)
- Sisältönä yhdessä opiskelutehtävien tekemistä ja mm. kirjoittamis- ja graduprosesseja
- Tapaamisissa myös keskustelua, ajatusten ja kokemusten jakamista
- Palautteessa korostuu, miten **tärkeää nähdä muita opiskelijoita ja jakaa kokemuksia**. Mutta se, että ryhmällä oli **opiskelufunktio, oli olennaista**, että ryhmiin motivoituttiin osallistumaan
- **Ryhmien tavoitteena proaktiivinen vertaistuen ja yhteisöllisyyden vahvistaminen**



Vapaa-ajan yhteisöllisyys – JYU:n Leija-toiminta



Hyvinvoinnin ohjattua tukea

- **Opiskelijan Kompassi**
 - JYU:n verkkopohjainen tutkimusperustainen hyvinvointi- ja elämäntaito-ohjelma
- Opiskelija pääsee harjoittelemaan
 - Arvojen tunnistamista, tavoitteiden asettamista, palautumisen taitoja, tietoisuustaitoja, ajatusten ja tunteiden käsittelyyn liittyviä taitoja, itsetuntemukseen ja itsensä kehittämiseen liittyviä taitoja
 - HOT: tutkittu menetelmä tukemaan hyvinvoinnin haasteita (uupumus, jännittäminen, stressi, univaikeudet, ahdistus ja jännittäminen, masennus)
- OK-ohjelma itsessään interventio itsenäisesti käytettynä
- Ohjatut työpajat (prosessi), joita ohjaavat koulutuksen saaneet psykologian opiskelijat
- Myös ohjattua yksilöllistä tukea OK:n hyödyntämiseen
- Erilaisia ryhmiä mm.
 - Mielenhyvinvointityöpaja
 - Voimavaroja fukseille
 - Wellbeing workshop
 - JYU OK? Workshop on mental wellbeing
- Tutkitusti todettu lisäävän hyvinvointia, tyytyväisyyttä elämään, tietoisuustaitoja, itseluottamusta, taitoja käsitellä stressiä, kykyä hallita mielialan vaihteluja



Hyvinvoinnin tuen erilaisiin tarpeisiin erilaisia ryhmiä

Opiskelijan kompassin KnowHau-ryhmä

- Taustalla koira-avusteinen opiskelu ja lukukoiratoiminta
- Koira-avusteisia opiskeluryhmiä
- OK-ryhmässä lisämausteena koirat

#sinäriität-teatterityöpajaprojekti

- Vertaisryhmäprosessi, jossa ohjaajina koulutuksen saaneet työpajojen ohjaajat
- Yhteistyössä Jyväskylän kaupunginteatterin kanssa: syksyllä 2021 näytelmä ”9 hyvää syytä elää”
- Työpajoissa työstetään näytelmän teemoja hyvinvointinäkökulmasta

• Hyvinvoinnin tukemisen periaatteita:

- Tutkimusperustaisia menetelmiä tunnistettuihin hyvinvoinnin haasteisiin
- Opiskelijaohjaajilla koulutusta ja tukea
- Yliopiston organisoimaa: erilaisia ryhmiä, jotta jokainen opiskelija voisi löytää itselleen mielekkään paikan hyvinvoinnin tukeen
- Tuettujen ryhmien ja työpajojen markkinointi ja tukea tarvitsevien opiskelijoiden tavoittaminen!



Opintoneuvonnan tehostaminen: Chatbot-pilotti

- Rutiinikysymyksiin vastaamiseen rakennetaan tekoälyä hyödyntävää chatbot-palvelua
- Tavoitteena vapauttaa opintoneuvonnan henkilöstön aikaa yksilöllisempiin palvelukohtaisiin, kun chatbot pyrkii vastaamaan rutiininomaisiin kysymyksiin ja neuvontaan
- Tiedottamisen ja neuvonnan kysymysten tunnistaminen opiskelijan näkökulmasta + ohjauksen ja tuen sisältöjen jäsentäminen



KIITOS!