

Jyväskylän yliopiston Student Life ja Hyvis-toimintamalli



Hanna Laitinen (TtM, Opo)
Psykologian laitos
Jyväskylän yliopisto

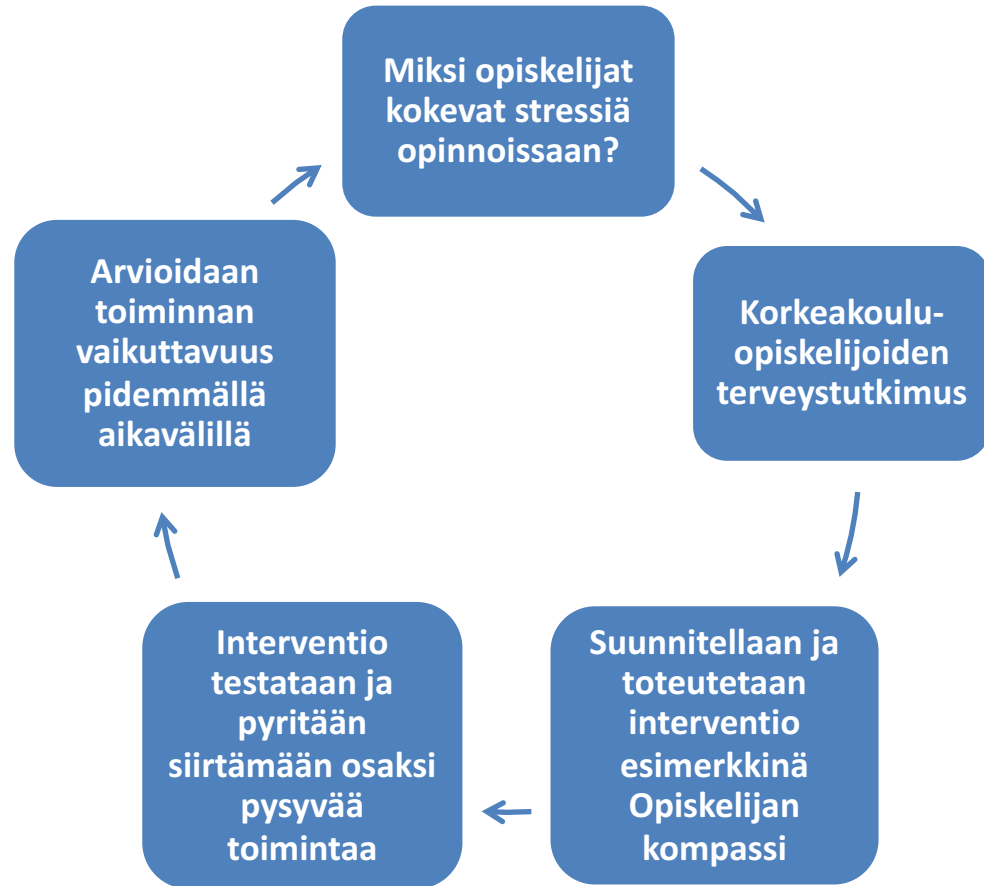
Student Life –toiminnan lähtökohdat

- Rehtori Aino Sallisen aikana Jyväskylän yliopisto lähti profiloitumaan ”opiskelijoista huolta pitäväksi yliopistoksi”
- 2010 käynnistettiin Student Life –toimintakonseptin (SL) kehittämishanke → nykyisin puhumme Student Life -toimintamallista
- SL-kehittäminen ollut Jyväskylän yliopiston strategiassa koko 2010-luvun: johdon tuki ja rehtorin myöntämä rahoitus ensisijaisen tärkeitä
- Ytimessä opiskelijoiden hallinnan tunteen ja opiskelukyvyn ylläpito
 - Opiskelijan tyytyväisyys opiskelukokemukseensa
 - Hyvinvointi
 - Opintojen edistyminen



”Tutkimuksesta käytäntöön”

- Kehittämistoimet kohdennetaan todettuihin ongelmakohtiin ja haasteisiin
- Kehittämisinterventiot suunnitellaan tutkimustietoon perustuen
- Kehittämistoimet testataan tutkimuksellisesti (mm. kontrolliryhmät)
- Myös toimien vaikuttavuuden arviointi suunnitellaan rinnalla



JY:n Hyvis-toimintamalli opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäjänä

- Operatiivista työtä, kehittämistä ja tutkimusta
- Verkostomalli, jossa hyödynnetään yliopiston omaa osaamista ja organisaatiota sekä tutkimusta
- Verkostomalli, jossa hyödynnetään Jyväskylän alueen hyvinvointitoimijoita
- Etuja: inhimillistä, taloudellista, laaja-alaista ja saavutettavaa
 - Erilaiset toimintamuodot
 - Lisää opiskelijoiden taitoja huolehtia opiskelukyvystään



Hyvinvointimalli opiskelijoiden opiskelukyvyntukena

Verkosto-
yhteistyö

Verkosto-
oppiminen

Matala
kynnys

Hyvikset/
Goodiet

Kaikille

Opiskelukyky-
kurssit (2 op.)

Tarvit-
taessa

Yksilöohjaus,
konsultaatio,
ryhmäohjaus

Ennalta-
ehkäisy

Hyvinvointia
edistävät
ohjelmat

Opiskelijan
kompassi

Opiskelun
taitokartta

Kaikille
+ tarvit-
taessa

Kaikille
+ tarvit-
taessa

Opiskelijoille keskusteluapua ja tietoa opiskelukykyä edistävästä vaihtoehdoista

Koulutetaan ja tuetaan henkilöstöä (koulutettuina 105 hyvistä (16h), 19 goodieta (+14h))

Hyvis-ohjauksia 400/vuosi, Goodie-ohjauksia 60/vuosi

Kaikilla opiskelijoilla mahdollisuus osallistua (n. 500/vuosi)

Lisätään opiskelijoiden taitoja opiskelukyvyn ylläpitämiseen

Itsetuntemus, tunteiden säätely, akateemiset opiskelutaidot, vuorovaikutustaidot, arjenhallinta, ajankäyttö, stressinhallinta

Opiskelijoille + henkilöstölle (yksinäisyys, uraohjaus, motivaatio, jännittäminen jne. Ohjauksia n. 50/vuosi.

Työkaluja ajatusten sekä tunteiden käsittelyyn

Kaikilla mahdollisuus osallistua (ohjattuun malliin osallistuneita opiskelijoita 90/vuosi, itsenäisiä käyttäjiä 650/vuosi)

Koulutetaan opiskelijoita tukihenkilöiksi 30/vuosi

Työkaluja akateemisten opiskelu-taitojen arviointiin ja kehittämiseen

Akateemisten opiskelutaitojen ohjauksia 50/vuosi)

Koulutetaan opiskelijoita tukihenkilöiksi 10/vuosi, henkilöstöä vuodesta 2017 alkaen)

Päihdeohjelma, Kiusaamisen ehkäisymalli, Esteettömyys päätös (yhteyshenkilöt+ohjaus)

- *Mietityttääkö oma hyvinvointisi ja jaksamisesi?*
- *Tökkiikö opiskelu?*
- *Pohditko kehen ottaa yhteyttä tai mistä etsiä apua?*
- *Tarvitsetko sinä tai ystäväsi keskusteluapua?*



Ota elämä haltuun ja voi paremmin!

Me Hyvikset olemme opiskelijoita varten ja tarjoamme apua silloin, kun tarvitset kuuntelijaa tai haluat keskustella jostakin mieltä askarruttavasta asiasta. Olemme osa laitosten henkilökuntaa ja olemme saaneet koulutuksen opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen. Meidän luoksemme voit tulla millaisen asian kanssa tahansa ja keskustelumme ovat aina luottamuksellisia. Meiltä saat tietoa, kuinka voit edistää hyvinvointiasi, millaisia vertaistukiryhmiä on olemassa ja vinkkejä siihen, miten voisit rakentaa omaa tukiverkostoasi. Tarvittaessa ohjaamme sinua eteenpäin tilanteesi ratkaisemiseksi.

*Ethän jää huoliesi kanssa yksin
– ota yhteyttä Hyvikseen!*



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

HYVIS-ohjauksen lähtökohdat ja hyödyt

- Kyse **ei ole** terapia- tai asiakassuhteesta, vaan hyvis on koulutettu opiskelijoiden tukihenkilö opiskelijan hyvinvointiin liittyvissä asioissa
 - **opiskelija tulee kuulluksi** (45% opiskelijoista hyötynyt tästä eniten)
 - 1) rohkaisee osallistumaan/toimimaan
 - 2) itsensä kokeminen tärkeäksi
 - 3) auttaa jäsentämään omaa tilannetta ja helpottaa ongelmanratkaisua
 - **esittää vaihtoehtoja** (36% opiskelijoista hyötynyt tästä eniten)
 - **ohjaa asiantuntijoille** (verkostoyhteistyö, 19% opiskelijoista hyötynyt tästä eniten)

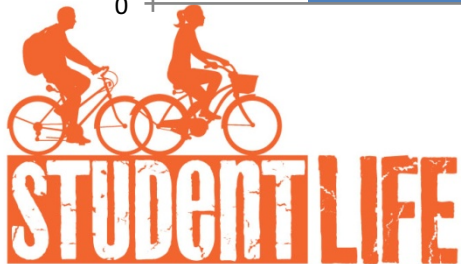
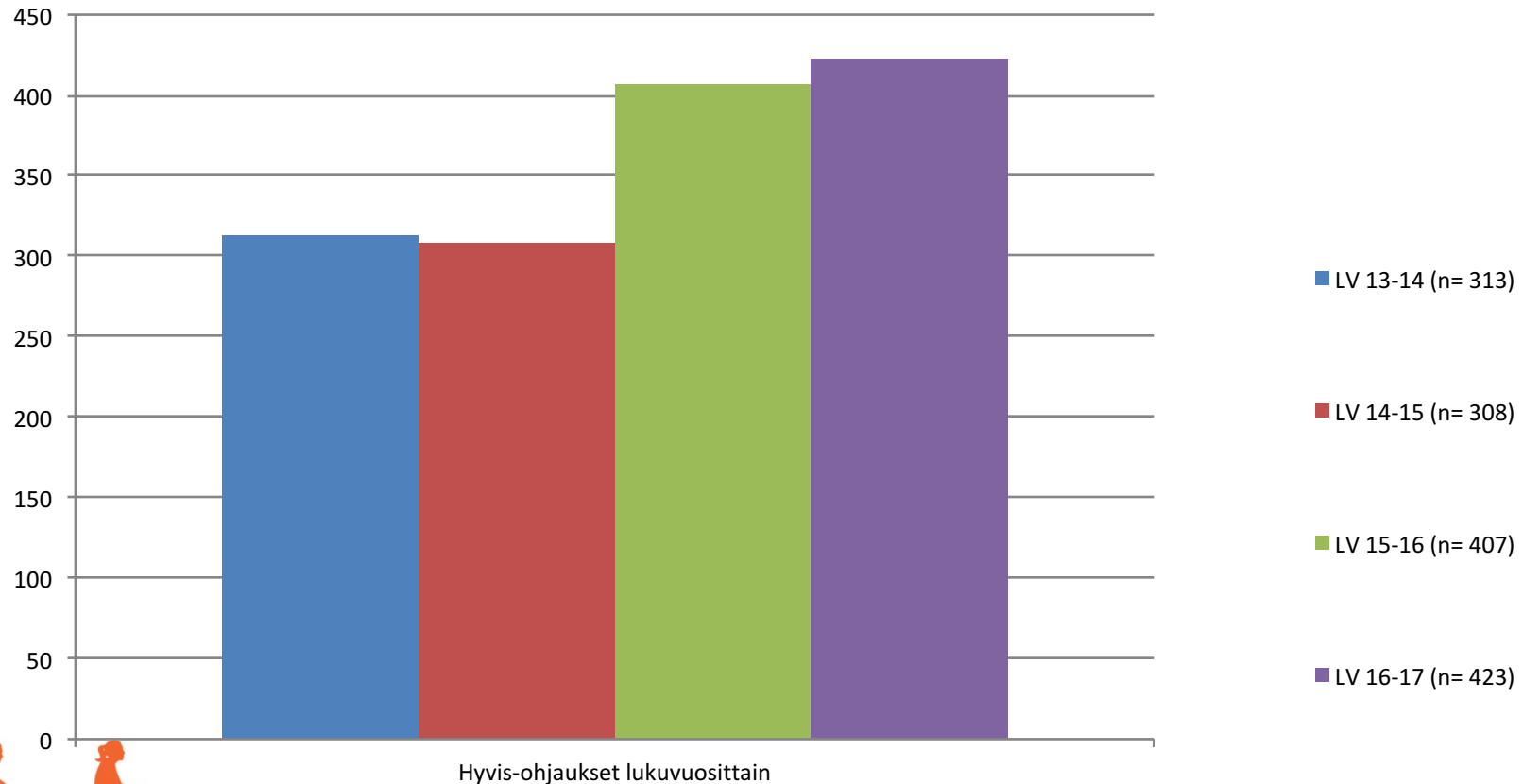


Hyviksen/goodien työn tukena

- Hyvis/Goodie-koulutus (peruskoulutus + täydentävä koulutus)
- Työkalupakki + Optima-materiaalit
- Opiskelijan kompassi
- Hyvisten vertaistuki
- Työnohjaus
- YTHS:n konsultaatio
- Opiskelijan Kompassi -tiimin tarvelähtöinen konsultaatio
- Verkostoyhteistyö!
- Opiskelijoiden hyvinvointia tukevat toimintamallit
- Hyvinvointiasiantuntija: Hanna Laitinen (TtM, Opo)
- Yksikön tuki hyvis-työhön (JY:n Laadukkaan ohjauksen periaatteet): **Hyvis ei tee tätä työtä yksin!**

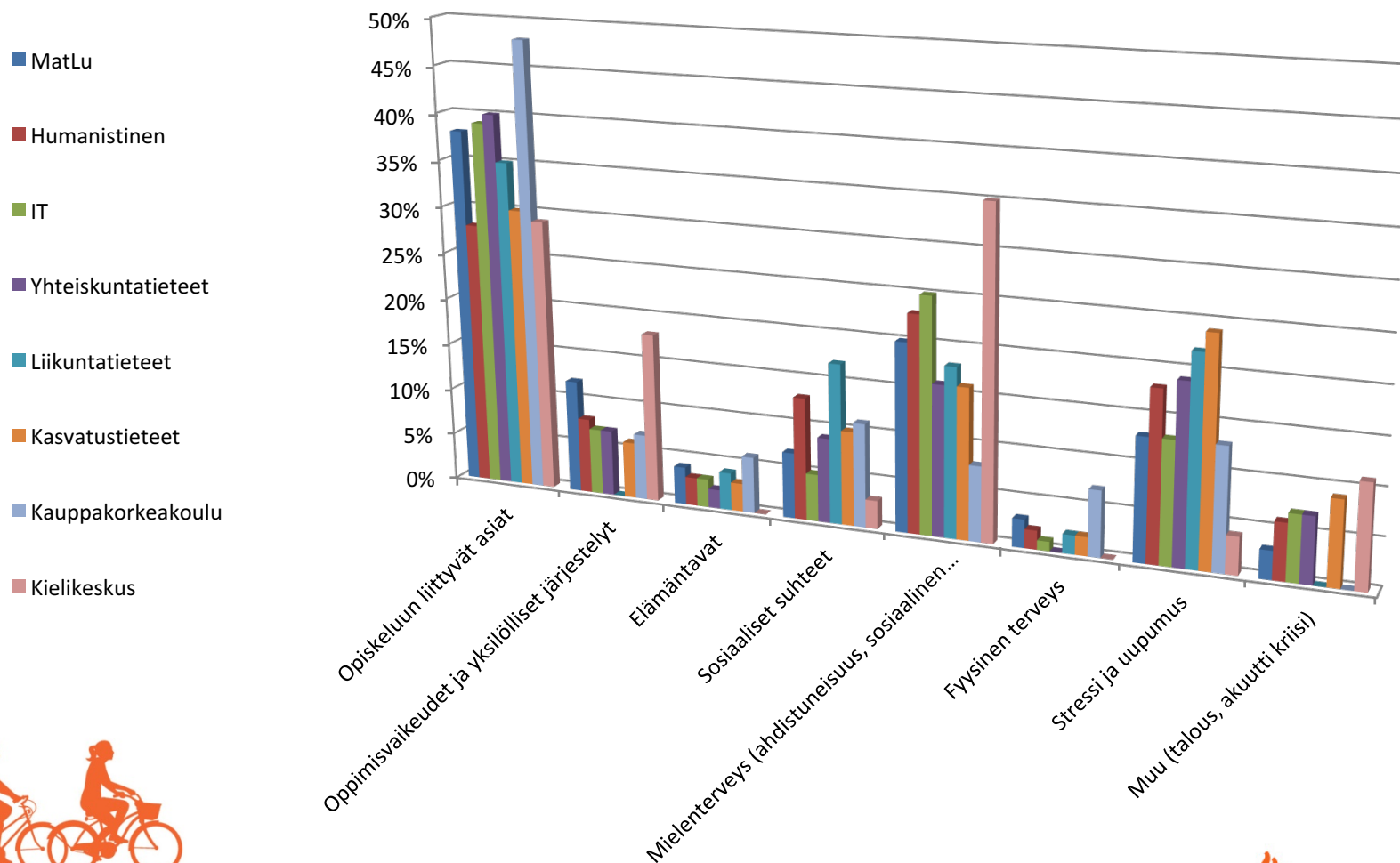


Hyvis-ohjaukseen hakeutumisen kävijämäärät lukuvuosittain 1.9.2013-31.7.2017 (n= 1451)



Hanna Laitinen / JY 15.9.2017

Hyvis-ohjaukseen hakeutumisen syyt tiedekunnittain 1.9.2015-31.7.2017 (n=830)



Hanna Laitinen / JY 15.9.2017

Hyvis-ohjauksen palautetta opiskelijoilta (n= 70)

"En tiedä kuinka kuormitettuja hyvikset ovat, mutta vielä voisi enemmän mainostaa vaikka fukseille sitä miten matalankynnyksen toimintaa tämä on ja vaikka kaikki meniskin ihan hyvin niin sieltä saattaa saada jonkun idean hommiensa parempaan järjestelyyn."

"...asia mitä hyvikseltä vaaditaan on se, että hän kuuntelee ja osoittaa olevansa kiinnostunut henkilön ongelmista. Ei niinkään se, että ratkaisu löytyisi hyvis käynnillä vaan se, että saa muotoiltua ongelmansa sanoiksi."

"Mielestäni käynti hyviksellä tuntui siltä kuin sen pitääkin ja apua ja helpotusta tilanteeseeni sain. Kiitos!"

"Sain apua heti kun tarvitsin ja oli helppo jutella ja olla yhteydessä"



STUDENT LIFE

"Enemmän tiedotusta! Sain tietää asiasta vahingossa. Hyviksen avulla sain taisteltua viimeiset kandin tutkinnosta puuttuvat kurssit."

Hanna Laitinen / JY 15.9.2017

Hyvisten kokemuksia

*”Tiivis ja moniammatillinen hyvis-porukka,
jolta saa vertaistukea”*

*”Hyviksenä toimiminen antaa lisäarvoa myös päätoimiselle
työlle ja auttaa näkemään asioita eri näkökulmista”*

”Opiskelijoiden palautteet palkitsevia”

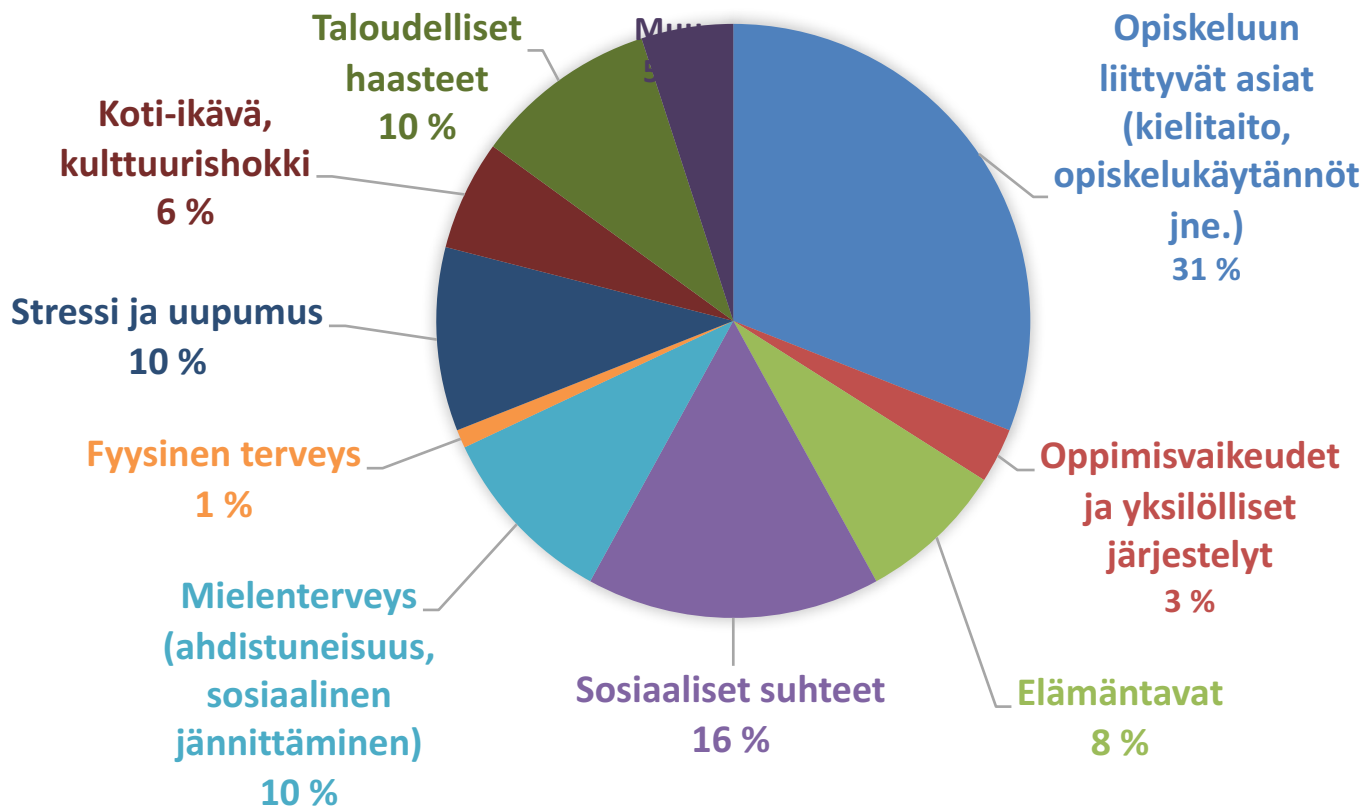
*”Koulutuksien, materiaalien, työnohjauksen ja toiminnan
kehittäjän/ylläpitäjän rooli korvaamaton”*

*”Tunnen oloni varmemmaksi opiskelijoiden
ohjaustilanteissa”*

*”Yhteistyö opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi on
lisääntynyt”*



Goodie-ohjaukseen hakeutumisen syyt pilotissa (n=61)



Hanna Laitinen / JY 15.9.2017

Goodieitten kokemuksia

"Goodie -ohjauksen myötä koko laitoksen kv-asioista (ohjauksesta) on alettu puhua avoimemmin."

"On tultu tietoiseksi siitä, että mitä kellekin tarkoittaa esimerkiksi hyvä essee."

"Kansainvälisten opiskelijoiden kanssa toimimisesta olisi kyllä hyvä olla kokemusta, eivätkä omatkaan kokemukset ulkomailla asumisesta haittaa."

"On hyvä, että on työpari, joka tietää näistä viisumi- ja kotikunta-asioista ja jolta voi sitten kysyä. Itselläni on parempi tieto opinnoista ja niiden suorittamisesta."

"Goodietoiminta on voimauttamista ja opiskelijan omien voimavarjojen löytämisen helpottamista vieraassa maassa ja uusien tapojen keskellä."

(Kokkonen Lotta 2016)



Opiskelijan kompassi



- Opiskelijan Kompassi on JY:n opiskelijoiden käyttöön kehitetty hyvinvointia edistävä, matalan kynnyksen verkkointerventio
- OK tarjoaa **konkreettisia työkaluja** jokapäiväisen elämän havainnoimiseen ja edistää yleistä toimintakykyä.
- Opiskelija pääsee harjoittelemaan
 - 1) **tietoisuustaitoja**
 - 2) **hyväksyntää**
 - 3) **omien arvojen tunnistamista**
 - 4) **ajatusten ja tunteiden käsittelyyn** liittyviä taitoja.
- **Kolme erilaista reittiä:**
 - **Stressi**
 - **Mieliala**
 - **Ahdistus**



Opiskelijan kompassin tuloksia (1/2)

Tutkimuksen tulokset osoittivat intervention **lisäävän** merkittävästi opiskelijoiden:

- ✓ hyvinvointia (MHC-SF, SOC-13),
- ✓ tyytyväisyyttä elämään (VAS),
- ✓ itseluottamusta (VAS)
- ✓ taitoja käsitellä ajatuksia ja tunteita (FFMQ)
- ✓ psykologista joustavuutta (AAQ-II)

Tutkimustulokset osoittivat myös, että osallistujien

- ✓ koettu stressi (PSS)
- ✓ ja masentuneisuuden oireet (BDI-II, DASS) **vähenevät** merkittävästi kontrolliryhmään (WLC -ryhmä) verrattuna.
- ✓ **Verkkointervention vaikutukset säilyivät 12kk seurannassa.**



(Räsänen Panajiota 2016)



Kokemuksia Opiskelijan kompassista

“Matalan kynnyksen ohjelma, helppo tulla mukaan”

“Vaikka opiskelu ja gradu tuntuvat nyt suurilta jutuilta, niiden arviointia ei kukaan tule kuitenkaan muistamaan vuosikymmenten jälkeen. Tärkeintä on siis valmistua vaikka vähän vähemmän täydellisin paperein ja pitää samalla huolta omasta ja toisten hyvinvoinnista”

“Opiskelijan Kompassi on todella hyvä keksintö, sillä se laskee opiskelijan rimaa hankkia apua jaksamiseen”

“Koin, että Kompassi oikeasti tukee ihmistä löytämään omat voimavaransa ja oman tapansa elää haluamaansa elämää sen sijaan, että se pyrkisi normittamaan tai ohjaamaan ihmistä johonkin suuntaan. Lähestymistapa oli paitsi tehokas, myös yksilöä aidosti kunnioittava”



(Räsänen Panajiota 2016)

Kokemuksia: Tukihenkilöt (psykologian opiskelijat)

”Hieno kokemus! Monella tapaa opettavainen; oman hyvinvoinnin näkökulmasta, oman ammattiminän näkökulmasta ja oman oppimisen näkökulmasta”

”Kokemuksena Opiskelijan Kompassi oli mahtava. E erityisen hyvän siitä tekivät 'oikeat' asiakkaat, joita sai itse auttaa ja olla heistä vastuussa. Lisäksi työnohjaus ja muut yhteydenpitokanavat auttoivat saamaan enemmän varmuutta itselleen ja tukivat sopivasti omaa tekemistä”

(Räsänen Panajiota 2016)



Opiskelun taitokartan lähtökohdat

Oppimisen pulmien varhainen tunnistaminen ja tuki tärkeää

→ yhteys opinnoista syrjäytymiseen, mielenterveyden haasteisiin jne.

Tutkimusperustainen itsearviointityökalu

a) Lukemisen perustekniikka

b) Luetun ymmärtäminen

c) Kirjoittamisen perustekniikka

d) Kirjoittamistavat,

e) Asennoituminen opintoihin liittyvään kirjoittamiseen

f) Englannin kielen luetun ymmärtäminen

g) Opiskelustrategiat opintoihin liittyvissä tehtävissä.

→ haasteiden tunnistaminen ja käsitteellistäminen

→ oman ohjaustarpeen tiedostaminen (erilaisten vihjeiden hyödyntäminen tai ohjaukseen hakeutuminen)

HOPS -ohjauksen työkaluksi

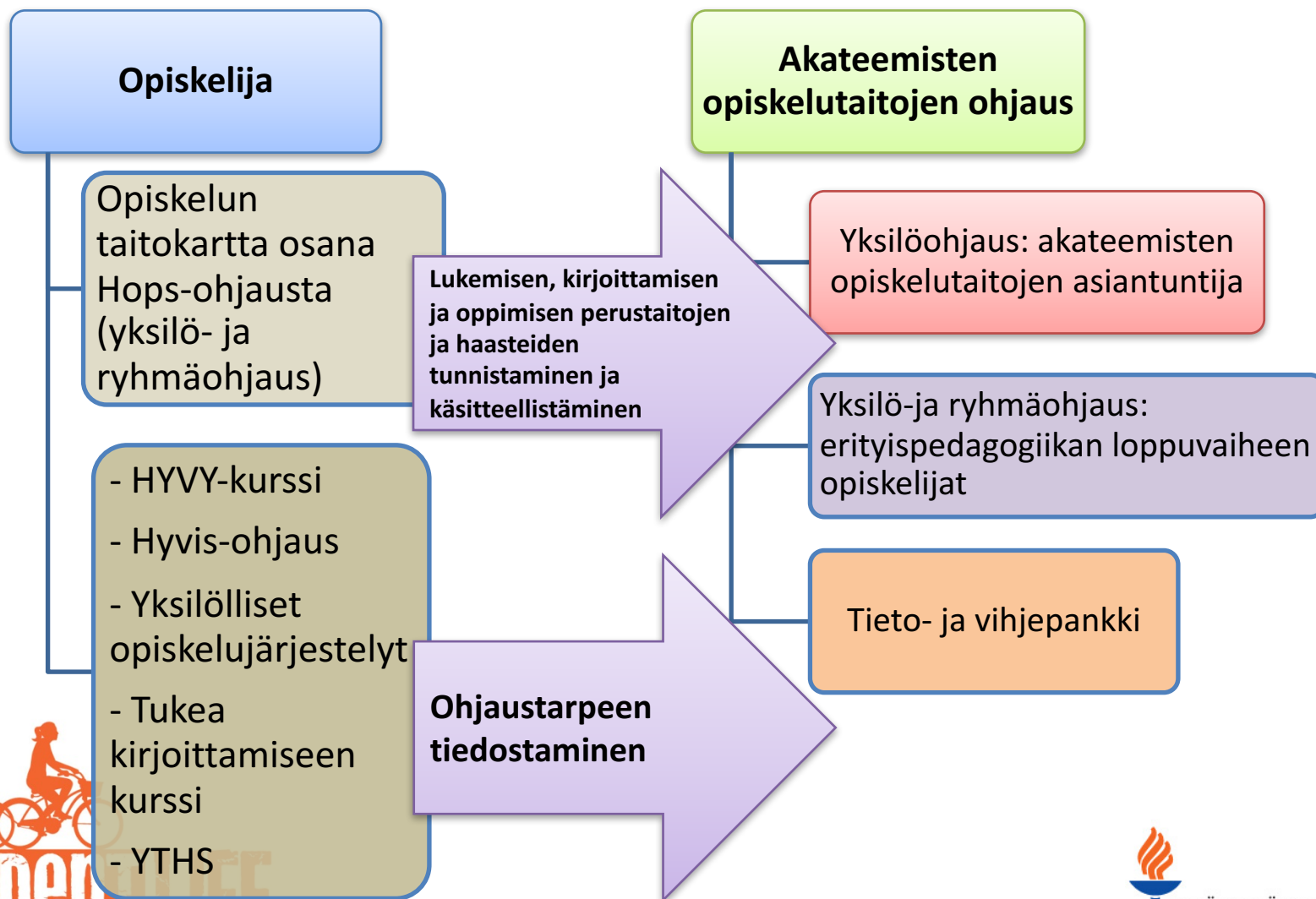
→ ohjaaja saa tietoa opiskelijoiden tilanteesta (opiskelijoiden luvalla) ja voi tämän avulla ohjata eteenpäin

→ ryhmäohjauksessa käsitellä opiskelutaitoihin liittyviä teemoja, joka mahdollistaa opiskelijoiden välisen vertaistuen



STUDENT LIFE

Akateemisten opiskelutaitojen ohjauspolku



Kokemuksia: Tukihenkilöt (erityispedagogiikan opiskelijat)

”Harjoittelun myötä koen, että olen tullut entistä tietoisemmaksi kuuntelemisen taitojen tärkeydestä, sekä osaan keskittyä kuuntelemiseen paremmin vuorovaikutuksessani. Näitä taitoja pidän ehdottomana vahvuutenani tulevaa työtäni ajatellen”

”Sisällöllisesti akateemisten opiskelutaitojen ohjaaminen vaati erilaista kompetenssia kuin aikaisemmat opetusharjoittelut. Siksi pidinkin oppimistani tukevana, että harjoittelukokemusta pystyi käsittelemään kahden muun opiskelijan kanssa harjoittelun aikana.”

(Laitinen Hanna 2017)



Mistä saan lisätietoa Hyvis-toimintamallista?

- <https://www.jyu.fi/studentlife/hyvis>
- Tai ottamalla yhteyttä:

Hanna Laitinen

Yliopistonopettaja, TtM, Opo

Psykologian laitos

Jyväskylän yliopisto

Puh: 040-8054352

Sähköposti: hanna.r.laitinen@jyu.fi

