Mitä tarkoittaa hyvinvointityö korkeakouluissa?

Ulla Klemola ja Raimo Lappalainen
Jyväskylän yliopisto

Hyvinvointiareena
Helsinki 17.9.2019

Opetus- ja kulttuuri-ministeriö

ESITYKSEN AIHEET

OHO!-hankkeen esittely

Hyvinvointityötä kolmella teemalla

Työkaluja korkeakouluille

OHO!-symposium

Opiskelijan hyvinvointitaitojen edistäminen osana korkeakouluopetusta

TAUSTA

- Opintojen etenemiseen haitallisesti vaikuttavat
  - Opiskelijoiden kokema yksinäisyys,
  - opiskeluverkostojen ulkopuolelle jääminen, ja
  - akateemisten opiskelutaitojen puutteet

- Suurin osa opiskelijoista voi hyvin, mutta mielialaoireita, stressiä, yksinäisyyden kokemusta ja oppimisvaikeuksia esiintyy yleisesti

- Ongelmat heijastuvat helposti myös työnhakuun ja työllistyvyyteen.

Mitä voimme tehdä yhdessä?

Jotta kukaan ei jäisi yksin

HANKKEESTA

- OHO!-*Opiskelukyvyn, hyvinvoinnin ja osallisuuden edistäminen korkeakouluissa*
- Hankkeessa edistetään opiskelijoiden opiskelukykyä ja hyvinvointia parantamalla heidän osallisuuden kokemustaan opiskeluyhteisössä
- Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama kolmivuotinen kehittämishanke vuosille 2017–2019
- 11 korkeakoulun voimin, Jyväskylän yliopisto koordinoi

OHO!-HANKKEEN 3 TEEMAA

HYVÄÄN ALKUUN

PEDAGOGIIKALLA HYVINVOINTIA

KAIKKIEN KORKEAKOULU

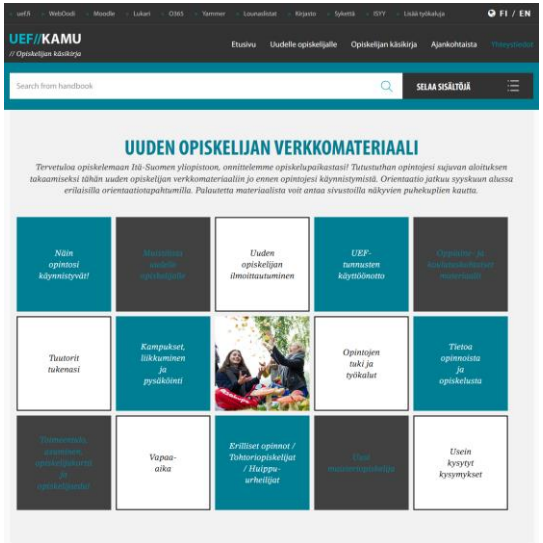
I
HYVÄÄN ALKUUN

LUT, LY, OY & UEF (vetäjänä Oulun yliopisto)

TAVOITTEET

1. Tukea opiskelijoiden kiinnittymistä opintoihin ja korkeakouluyhteisöön kehittämällä
   - pre- ja alkuorientaatiota
   - omaopettajatoimintaa (opettajatuutori) ja vertaisohjausta
2. Lisätä opintojen **työelämänäkökulmaa** alusta alkaen

TUOTOKSET



VERKKOSOVELLUKSET

- KAMU-preorientaatio; verkkosovellus (UEF)
- TUUDO – uuden opiskelijan kanava ja uutisvirta (OULU)
- Find your career –itseopiskelumateriaali Moodlessa (LUT)

KOULUTUKSET

- Vertaistuutorit-koulutukset 2op (yht. 60 h)
- Yhteinen koulutus opettaja- ja opiskelijatuutoreille
- Maisterivaiheen omaopettajille oma koulutus
- Perehtyminen korkeakouluopintoihin -opintojakso: yhteinen verkkopohjainen opintojaksototeutus opintojen alkuvaiheen orientaatioon

MATERIAALIT

- Omaopettajan muistilista FIN/ENG
- Tukimateriaalia omaopettajille

II
PEDAGOGIIKALLA HYVINVOINTIA

Aalto, JYU, TTY/TAU & TY (vetäjänä Jyväskylän yliopisto)

TAVOITTEET

1. Edistää opiskelijoiden osallisuutta yhteisöllisen pedagogiikan keinoin
2. Tukea opiskelijoiden opiskelukyky- ja motivaatiotaitoja
3. Kehittää oppimisanalytiikkaa opetuksen, oppimisen ja ohjauksen tueksi

TUOTOKSET

- Opiskelun taitokartta – akateemisten opiskelutaitojen itsearviointityökalu ja analytiikkapalvelu (JYU)
- ProMot-oppimismotivaation arviointi- ja ohjausväline (TY)
- Opiskelijan toimijuus – itsearvioinnin verkkotyökalu ja toimijuusanalytiikkapalvelu (JYU)
- AllWell?-kysely ja henkilökohtainen palaute opiskelijalle ja koulutusohjelmille (Aalto)
- MSLQ (Motivated Strategies for Learning Questionnaire) - itsesäätelytaitokysely ja opintojen etenemisen kysely opiskelijoille, josta opiskelijat saavat myös palautetta (TTY/TAU)
- Akateeminen opiskelukyky –luentosarja osana psykologista taitoharjoittelua (JYU)
- Yhteisöllisen pedagogiikan koulutussarja opettajille – opiskelijan osallisuuden kokemus ja sen parantaminen opiskeluyhteisössä (JYU, Aalto)
- Kehittäjäopettajaverkosto-konsepti – uudistava systemaattinen kehittäminen, jossa monitieteinen opettajaverkosto sekä osallistuvat opettajatiimit (JYU)

III
KAIKKIEN KORKEAKOULU

HAMK, JAMK, JYU, TAMK & TY

(vetäjinä Tampereen ammattikorkeakoulu ja TY)

TAVOITTEET

1. Saada **kokonaiskuva** korkeakoulujen tämän hetken saavutettavuustilanteesta* ja opiskelijoiden moninaisuuden huomioimisesta.
2. Luoda korkeakouluille **saavutettavuuskriteeristö**
3. Luoda saavutettavuutta tukevia **pedagogisia työkaluja** henkilöstön käyttöön.

*Saavutettavuudella tarkoitamme, miten hyvin korkeakoulun tilat, sähköiset järjestelmät, oppimisympäristöt, opetusmenetelmät ja asenneilmapiiri mahdollistavat henkilökohtaisilta ominaisuuksiltaan erilaisten sekä erilaisissa elämäntilanteissa elävien opiskelijoiden osallisuuden ja yhdenvertaisuuden.

TUOTOKSET

Saavutettavuuskriteeristö

Kriteeristön tavoitteena on tukea ja edistää korkeakoulujen saavutettavuutta sekä varmistaa saavutettavuuden toteutuminen koulutusalasta, paikkakunnasta tai eri yksilöiden elämäntilanteista riippumatta.

Nettisivujen saavutettavuustietojen kartoitus

- Liki kolmannes korkeakouluista (4 yliopistoa, 7 amk:a) ei tarjoa tietoa lainkaan
- Harvalla sivulla tietoa keskitetysti, tiedon määrä ja sisältö vaihtelevat
- Tieto puutteellista: esim. viestinnän, kansainvälisen vaihdon ja harjoittelun osalta

Kyselyt saavutettavuudesta opiskelijoille ja opettajille

TYÖKALUJA KORKEAKOULUILLE

KÄSIKIRJA KORKEAKOULUHENKILÖSTÖLLE : Verkossa toimiva helppokäyttöinen käsikirja OHO!n kehittämistä menetelmistä korkeakoulujen opetus- ja ohjaushenkilöstön työn tueksi. Sisältää konkreettisia esimerkkejä, ajankohtaista tutkimustietoa, tehtäviä, videoita. Julkaistaan **Avoimet oppimateriaalit-sivustolla**

YHTEISÖLLISEN PEDAGOGIIKAN KOULUTUSSARJA: Tulevaisuudessa tarjottava temaattinen moduli korkeakouluille

SAAVUTETTAVUUSKRITEERISTÖ: Saavutettavuuden ja esteettömyyden arviointiväline korkeakouluille

FINFYE-MALLI: Suositukset, toimintamallit ja työkalut (myös digitaalisia) alkuvaiheen ohjauksen tueksi

HYVINVOINNIN ARVIOINTI JA ANALYTIIKKA: itsearviointivälineitä opiskelijalle ja analytiikkapalveluja opetuksen ja ohjauksen tueksi

TAVOITTEEKSI?

Vuoteen 2030 mennessä jokainen suomalainen korkeakoulu voi sanoa olevansa opiskelijoidensa opiskelukykyä, hyvinvointia ja osallisuutta edistävä korkeakoulu

OHO!-SYMPOSIUM

ohohanke.fi/ohosymposium

Kohti hyvinvoivaa korkeakoulua

14.-15.11.19, Jyväskylä

Osana ”koulutuksen superviikkoa” Jyväskylässä

- Key note –esityksiä; **Frank Martela, Minna Huotilainen**
- Isompaa kuvaa; European Students’ Union (ESU) **Hélène Mariaud**
- Työpajoja käsikirjan käyttöönoton tueksi korkeakouluhenkilöstölle
- Temaattisia esityksiä hankkeen tuotoksista

Olet lämpimästi tervetullut!

Opiskelijoiden hyvinvointitaitojen edistäminen osana korkeakouluopeopetusta

Raimo Lappalainen

Psykologian laitos
Jyväskylän yliopisto

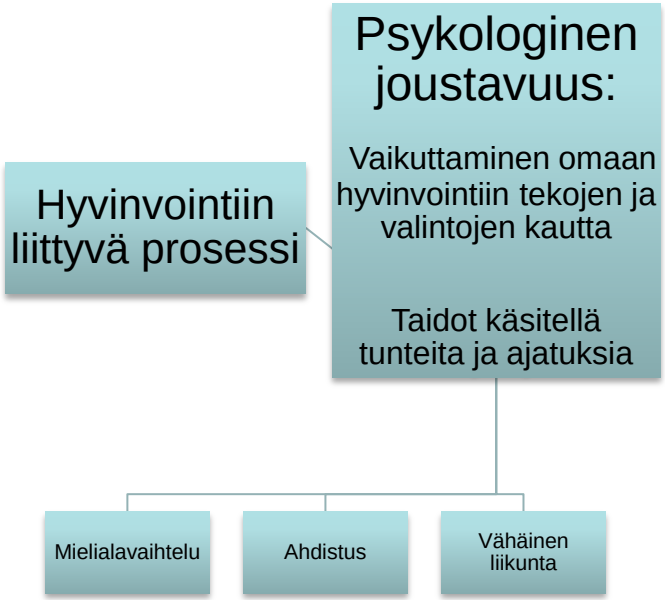
JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi

(Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012)

- **Suurin osa opiskelijoista voi tutkimusten mukaan hyvin**
- Noin 20-30% kokee mielialaoireita.
- Noin 30% kokee runsaasti stressiä. Yleisimmin stressiä aiheutti esiintyminen ja vaikeus saada otetta opiskelusta.
- Jännittämisen koki suurena ongelmana 11-17 %.
- Opiskelijoista 5%:lla oppimisvaikeus tai oppimiseen vaikuttava sairaus tai vamma (joista tavallisin lukivaikeus, 73 %).
- Yksinäisiä koki olevansa 5–7 % opiskelijoista.

Prosessipohjainen hyvinvoinnin edistämismalli



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Psykologinen joustavuus (hyvinvointiprosessi)

- Useisiin psykologisiin tai psykiatrisiin ongelmiin - myös työhyvinvointiin - liittyy psykologinen joustavuus (esim. Fledderus, Bohlmeijer, Smit, & Westerhof, 2010; Kashdan & Rottenberg, 2010; Keng, Smoski, & Robins, 2011)

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Psykologinen joustavuus ja opiskelijat

- Se millä tavalla yliopisto-opiskelijat käsittelevät negatiivisia ajatuksia ja tunteita vaikuttaa siihen, miten he kokevat vuorovaikutuksen opettajien ja muiden opiskelijoiden kanssa sekä siihen, miten sitoutuneita he ovat opiskeluunsa (Asikainen; Psychology, Society, & Education, 2018).

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Prosessipohjaiset menetelmät ja toimintatavat hyvinvoinnin edistämisessä

Tutkimukseen pohjautuvien prosessipohjaisten menetelmien soveltaminen

- Lastentarhoissa
- Esikoulussa
- Koulussa
- Toisen ja kolmannen asteen opetuksessa, osana yliopisto-opetusta
- Työpaikoilla
- Periaate: Tarjotaan tutkimukseen pohjautuvia prosessipohjaisia terveyttä ja hyvinvointia edistäviä interventioita siellä missä ihmiset ovat (Prof. Vikram Patel, London, UK)

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Hyvinvointitaitojen lisääminen osana korkeakouluopetusta Jyväskylän yliopistossa

Hyvinvointia edistävä verkko-ohjelma

Tuettu verkko-ohjelma, 5 viikkoa

Hyvis–toiminta

Hyvinvointikurssi

Verkkomateriaali opinnnäytetyön tekemiselle

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Opiskelijan Kompassi

Hyvinvointiohjelma verkossa

OPISKELIJAN KOMPASSI

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

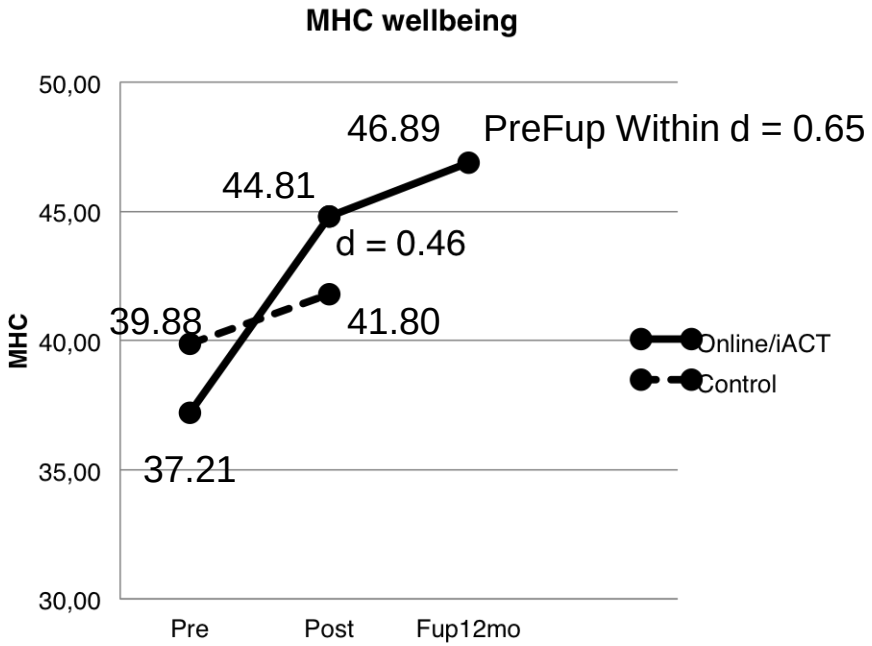
Ohjelman sisältö

Ohjelman teemat

OPISKELIJAN KOMPASSI

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

6 weeks web-based ACT intervention for university students (total n = 68; 34+34)



Räsänen et al. 2016, Behaviour Reserach & Therapy

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Tutkittiin voidaanko yhden luennon aikana vaikuttaa psykologisen joustavuuden taitoihin

Katariina Keinonen, psykologi
Ana Gallego, psykologi
Raimo Lappalainen, professori

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Akateemiset opiskelu taidot HYVY001

- Kurssilla käsitellään opiskeluun liittyviä taitoja laajasti
- 7 ryhmälle (pääaineen mukaan) tarjotaan 7 luentoa
- Kurssi on osalle pakollinen ja se on suunnattu ensisijaisesti ensimmäisen vuoden opiskelijoille
- Lukuvuonna 2017-2018 ilmoittautuneita oli 524 ja lukuvuonna 2018-2019 ilmoittautuneita on 675

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Hyvinvointitaitojen edistäminen yhden luennon aikana

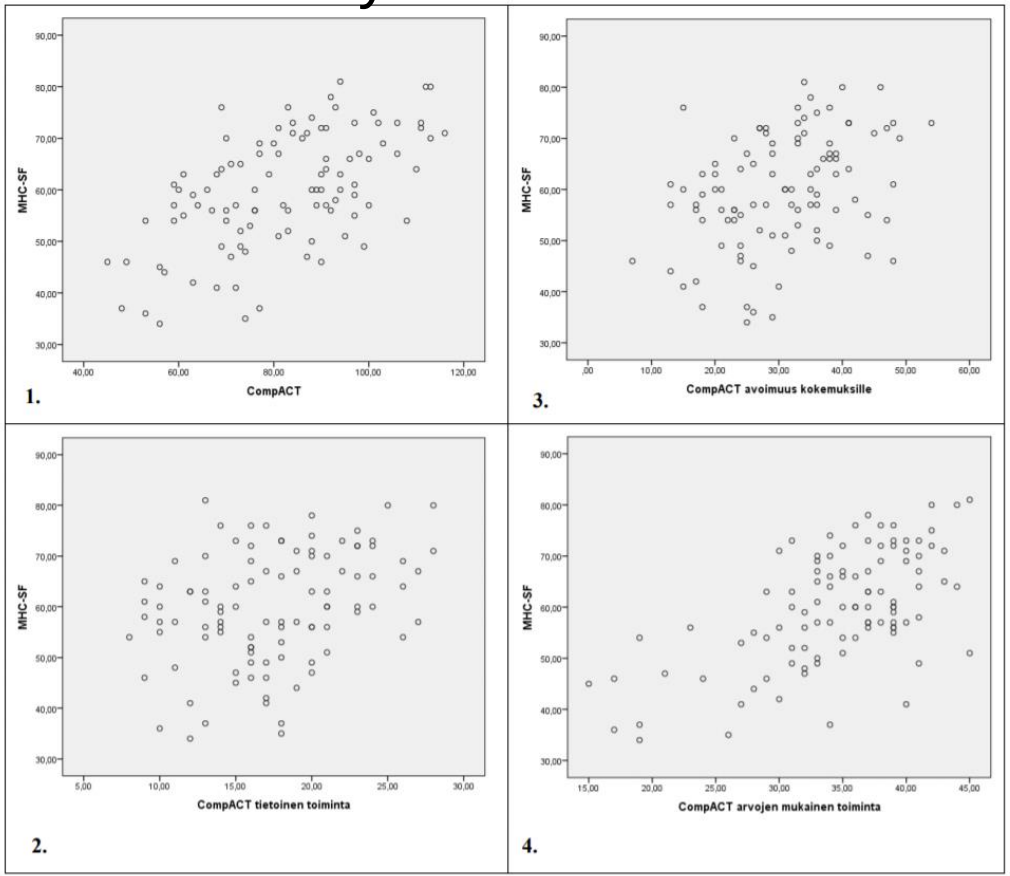
- 7. luento (1,5 tuntia), *Mitä silloin, jos eteen tulee haasteita?* on rakennettu psykologisen tutkimustiedon varaan ”interventioksi”
- Tavoitteena on psykologisin menetelmin opettaa taitoja, jotka liittyvät hyvinvointiin laajemmin, sekä erityisesti
  - Oman opiskelun ja kirjoittamisen suunnitteluun
  - Henkilökohtaisen opiskelumotivaation tunnistamiseen
  - Oman hyvinvoinnin ja opiskelun kannalta kielteisen käyttäytymisen taustalla olevien ajatusten ja tunteiden tunnistamiseen ja käsittelyyn rakentavalla tavalla

Itsearvioitu hyvinvointi yhteydessä psykologiseen joustavuuteen

Mitattiin n.100 opiskelijalta luennon alussa

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Psykologinen joustavuus yhteydessä hyvinvointiin



LÄN YLIOPISTO
Y OF JYVÄSKYLÄ

Luennon kulku

- Opintoihin liittyvien haasteiden tunnistaminen myös omien ajatusten ja tunteiden tasolla
- Opetellaan huomioimaan omien ajatusten ja tunteiden vaikutukset omaan käyttäytymiseen
- Valintojen tekeminen omien arvojen pohjalta
- Ajatusten ja tunteiden käsittelyyn liittyvien taitojen lisääminen

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

TAULUKKO 3. Tutkittavien mittareiden alku- ja loppumittausten keskiarvot (ka) ja keskihajonnat (kh), muutosluvut ja niiden keskihajonnat (kh) sekä 95% luottamusvälit [CI], T-testisuureet (t), vapausasteet (df) sekä efektikoot (d).

Mittari	Alku (n=100) ka (kh)	Loppu (n=100) ka (kh)	Muutos ka (kh), 95% luottamusväli [CI]	t (df)	p-arvo	d
CompACT total	82.06 (16.76)	85.01 (16.82)	-2.95 (8.46) [-4.63, -1.27]	-3.49 (99)	.001	0.18
CompACT OE	30.43 (9.74)	32.44 (9.74)	-2.01 (5.20) [-3.04, 0.98]	-3.86 (99)	< .001	0.21
CompACT BA	17.39 (4.91)	17.24 (5.65)	0.15 (3.20) [-0.48, 0.78]	0.47 (99)	.640	0.03
CompACT VA	34.48 (6.47)	35.33 (6.28)	-0.85 (3.54) [-1.55, -0.15]	-2.40 (99)	.018	0.13

CompACT total: psykologinen joustavuus
CompACT OE: avoimuus kokemuksille
CompACT BA: tietoinen toiminta
CompACT VA: arvojen mukainen toiminta

LÄN YLIOPISTO
Y OF JYVÄSKYLÄ

Johtopäätökset

- Hyvinvointitaitojen edistäminen voisi kuulua korkeakouluopetukseen
- Vaikutusta opiskeluviihtyvyyteen, opintojen etenemiseen ja työelämätaitoihin
- Voidaan tehdä luento-opetuksen avulla, omatoimisena itseopiskeluna tai tuettuna toimintana

KIITOS!

Kuva: Aalto yliopisto

Yhteystiedot

Ulla Klemola
ulla.klemola@jyu.fi

Raimo Lappalainen
Raimo.i.lappalainen@jyu.fi

www.ohohanke.fi
FB: ohoprojekti
Twitter: @ohohanke

Opetus- ja kulttuuriministeriö