



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Opiskelukyvyn ja hyvinvoinnin tukeminen

Leena Penttinen



Opiskelukyvyn ja hyvinvoinnin tukeminen Jyväskylän yliopistossa

OKM korona-erityisavustus

Leena Penttinen
leena.penttinen@jyu.fi



Heikentynyt opiskelukyky ja – hyvinvointi korona-aikana

Kevään 2020 korona-kyselystä*) poimittua

- Osalla opiskelijoista isoja haasteita opiskelussa, opiskeluhuvinvointi ja yksilölliset voimavarat heikkoja
- Yksinäisyyden kokemukset lisääntyneet ja sosiaaliset suhteet heikentyneet
- Opiskelutilanne monella heikentynyt

Orientaatiokysely syksy 2020

- Lähes 2/3 kokee ajoittain yksinäisyyttä
- Opintojen aloitus lisännyt yksinäisyyttä kolmanneksella
- 25 % yksinäisyys vaikuttanut kielteisesti opiskeluun
- 2/3 kokee koronan hankaloittaneen opintoja

*)Räsänen, Ahola, Lyyra, Paakkari & Kulmala





Koronasta johtuen opintojen aloittamista hankaloittanut ...

- En ole tutustunut kuin yhteen uuteen ihmiseen
- Ryhmytymistä ja tutustumista ei tapahdu ollenkaan
- Tavallinen opiskelijaelämä on jäänyt kokematta
- Uusien ystävien hankkiminen uudella paikkakunnalla on erittäin haastavaa
- Aika yksin uusien asioiden äärellä

Sosiaalisuuden ja ystävien puute

Lähiopetuksen puute & etäopiskelun kuormittavuus

- Toivoisin pääseväni lähiopetukseen
- Etäopiskelu vaatii enemmän kuin perinteinen
- Verkossa hankalampi saada kontaktia opettajiin ja apua sitä kautta
- Etäkurssit, joissa ei liveluentoja, ovat kauhean raskaita tehdä yksin
- Jatkuva etäopiskelu lisää työmäärää
- Kurssit menevät sekaisin kun kaikki on yhtä mössöä verkossa
- Etäluennot raskaampia seurata kuin luennot kampuksella

- Etäopetukseen keskittyminen vaikeaa
- Säännöllistä opiskelurytmiä vaikea pitää
- On tarvittu enemmän itsenäisyyttä ja itseohjautuvuutta
- Vaikeaa ottaa itseä niskasta kiinni ja motivoitua opiskeluun
- Itsenäistä työskentelyä paljon
- Vastuu opintojen edistymisestä täysin itsellä

Itseohjautuvuuden, opiskelutaitojen ja ajanhallinnan haasteet



TOIMENPITEET (Jyväskylän yliopisto & JYY)

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.

RYHMÄ- JA YKSILÖOHJAUSTA

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

OPINTONEUVONTA JA HYVINVOINTIOHJAUS

- **OPINTONEUVONNAN CHATBOT-PILOTTI**
 - vähennetään korona-ajan ruuhkautumista ja madalletaan opintoneuvonnan ja -ohjauksen saatavuutta
- **HYVINVOINTI-CHATIT**
 - Hyvisten hyvinvointichatit, joilla edistetään osallistujien vertaistukea ja matalalla kynnyksellä
 - Vertaisohjaajien ja vierailevien asiantuntijoiden chat-ryhmissä Opiskelijan kompassin hyvinvointiteemoilla tuetaan omatoimista Opiskelijan kompassin käyttöä sekä matalan kynnyksen vertaistukea.

Resursseja laitoksilla ja oppiaineissa tunnistettuihin tuen tarpeisiin

- Ohjattua vertaistuen aktivointia
- Ohjausta opiskelutaitoihin, ajanhallintaan, itseohjautuvuuteen ja motivaatioon
- Vertaisohjaajana vanhemmat opiskelijat, opiskelijatutorit, jatko-opiskelijat jne.
- Ota yhteyttä: Leena Penttinen, leena.penttinen@jyu.fi

