

Hyvinvointimentorointia opiskelijoille – vertaismentoroinnin toimintamallin kehittäminen ja pilotointi

Mäkinen Jessica, Paussu Julia

<p>Tekijät Mäkinen Jessica, Paussu Julia</p>	
<p>Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma</p>	
<p>Opinnäytetyön nimi Hyvinvointimentorointia opiskelijoille – vertaismentoroinnin toimintamallin kehittäminen ja pilotointi</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 42+3</p>
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää vertaismentoroinnin toimintamalli ja pilotoida se. Malli luotiin työpajojen, tutkitun teorian sekä opiskelijayhdistyksiltä saatujen haastattelujen pohjalta. Mallin tarkoituksena oli tuoda esille millä kaikilla tavoin mentorointia voidaan toteuttaa korkeakouluissa ja mitä se voisi konkreettisesti olla. Mallista saa myös vinkkejä ja informaatiota koko mentorointiprosessin suunnitteluun ja toteuttamiseen.</p> <p>Työ saatiin toimeksiantajalta Tikissä työelämään – hankkeelta. Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin tutustumalla opiskelijahyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin sekä vertaismentorointitoimintaan. Tämän jälkeen toteutettiin haastattelut, joilla selvitettiin ammattikorkeakoulujen opiskelijayhdistysten toimintaa tällä hetkellä. Opiskelijayhdistyksiltä pyrittiin saamaan näkökulmia ja ehdotuksia siitä, mitä vertaismentorointi voisi konkreettisesti olla heidän kampuksillansa. Haastatteluiden tavoitteena oli saada selville, minkälaiselle vertaistoinnille olisi kysyntää ja miten se tulisi järjestää, jotta siitä saisi kaiken hyödyn irti.</p> <p>Menetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastatteluja oli yhteensä neljä kappaletta ja niihin osallistui yhteensä kuusi opiskelijayhdistyksen edustajaa Vierumäen, Porvoon, Lahden ja Lappeenrannan kampuksilta. Haastattelut järjestettiin marraskuussa 2020. Haastattelusta tuli ilmi useampia kehitysehdotuksia ja vinkkejä vertaismentoroinnin toteuttamiseen. Tärkeimmiksi kehityskohteiksi nousivat yhteisöllisyys ja vertaistuen saanti niin verkossa kuin kasvotusten.</p> <p>Luotua vertaismentoroinnin toimintamallia pilotoitiin tammi-helmikuussa 2021 Vierumäen kampuksen vapaaehtoisilla opiskelijoilla. Vertaismentorointi koettiin hyväksi keinoksi lisätä yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia niin etänä kuin kasvotusten. Kehitysehdotuksena voisi olla vertaismentoreille suunniteltu koulutus, joka avaisi mentori käsitettä ja antaisi valmiudet ennen toimintaan ryhtymistä. Koulutuksen avulla toimintaa voitaisiin jalkauttaa korkeakouluihin pysyvämmiin. Vertaismentoroinnin toimintamalli on hyödyllinen opiskelijoille, opettajille sekä kaikille opiskelijahuollosta vastaaville ja sitä voi tarvittaessa muokata omalle kampukselle sopivaksi. Malli on tärkeä, sillä se toimii runkona vertaismentoroinnin suunnittelussa ja toteutuksessa.</p>	
<p>Asiasanat Vertaistuki, hyvinvointi, vertaisoppiminen, mentorointi</p>	

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Opiskelijahyvinvointi	2
2.1 Opiskelijahyvinvoinnin edistäminen	2
2.2 Opiskelijoiden voimavara- ja kuormitustekijät	5
2.2.1 Yksinäisyys ja syrjäytyminen	8
2.2.2 Voimavarojen vahvistaminen	9
3 Yhteisöllisyys ja vertaistuki kampuksilla	11
3.1 Opintoihin kiinnittyminen	12
3.2 Opiskeluhoolto	14
4 Vertaismentorointi	15
5 Työn tavoitteet	17
6 Projektin vaiheet	18
6.1 Työpajat	19
6.2 Haastattelut	20
6.2.1 Haastattelujen toteutus	20
6.2.2 Haastattelun tulokset	21
7 Vertaismentorointitoimintamalli ja sen pilotointi	24
7.1 Yksilömentorointi	26
7.2 Ryhmämentorointi	26
7.3 Pilotoinnin tulokset	27
8 Pohdinta	31
Lähteet	35
Liitteet	43

1 Johdanto

Opiskelijoiden opiskelukyvyn heikkenemisen suurimmat syyt ovat kasvaneet mielenterveysongelmat. Mielenterveysongelmiin liittyvät suuresti ylläsurin tunteet sekä stressi. Ammattikorkeakouluopiskelijoista melkein puolet on kokenut kuukausittain opintoihin liittyvää uupumusta. Kannustus, tuki ja hyvät sosiaaliset suhteet suojaavat opiskelijoita uupumukselta. (Reinikainen 2018, 1–2.)

Vertaistuella voidaan vaikuttaa mielenterveyteen ja hyvinvointiin positiivisesti. Vertaistointi on omaehtoista ja yhteisöllisyyttä vahvistavaa kanssakäymistä, joka tapahtuu vuorovaikutuksessa samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kesken. (Rantaniska 2016.)

Vertaismentorointi tarkoittaa yhteistyösuhdetta, jonka tavoitteena on edistää oppimista ja tukea kehitystä sekä ammatillista kasvua. Mentorointi perustuu mentoroidun ja mentorin väliseen luottamukselliseen vuorovaikutukseen. Hyvässä mentorisuhteessa mentoroidun lisäksi myös mentori oppii prosessista. Mentoroidun tavoitteet, kysymykset ja kiinnostuksen aiheet määrittävät tapaamisen sisällön. (Kanniainen, Nylund & Kupias 2017, 5.)

Tämä työ on tehty koronavirustaudin Covid-19 aikana, jolloin opiskelijahyvinvoinnin tukeminen on noussut erityiseksi huolenaiheeksi. Teoreettisen viitekehyksen aiheet on rajattu vertaismentorointi toimintamallin näkökulmasta tärkeimpiin teemoihin. Viitekehyyksessä tarkastellaan opiskelijahyvinvointia, vertaismentorointia sekä opintoihin kiinnittymistä ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Näitä osioita tutkimalla pyritään löytämään sopivia tapoja toteuttaa vertaismentorointia.

Opinnäytetyön tavoitteena on vertaismentorointitoimintamallin kehittäminen ja sen pilotointi. Tarkoituksena on tuottaa tietoa vertaismentoroinnista sekä siitä, miten sitä voitaisiin hyödyntää korkeakouluuyhteisöissä. Toimintamallilla sekä sen pilotoinnilla pyritään saamaan muutosta opiskelijoiden hyvinvointiin. Tarkoituksena on, että mallia lukevat tietävät miten ja missä mentorointia voidaan toteuttaa.

Toimeksiantajana toimii Tikissä työelämään- hanke, jossa kehitetään LAB-ammattikorkeakoulun ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulun Vierumäen, Haagan sekä Porvoon kampuksilla aktiivisuutta ja hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria.

2 Opiskelijahyvinvointi

Hyvinvoinnin osatekijät jaetaan yleisesti terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Hyvinvointi-käsite viittaa yksilölliseen ja yhteisötason hyvinvointiin. Yhteisötason ulottuvuuksiin sisältyvät työllisyys, elinolot, työolot sekä toimeentulo. Yksilölliseen hyvinvointiin sisältyy itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaaliset verkostot. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Hyvinvointi, toimintakyky ja osallisuus luovat pohjan hyvinvointiyhteiskunnalle ja talouskasvulle. Jokaisella ihmisellä on oikeus hyvinvointiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 11.)

Opiskelijan hyvinvointi koostuu useista eri tekijöistä, kuten ystävyysuhteista, taloudellisesta toimeentulosta sekä terveydentilasta. Kokonaisvaltainen opiskelijan hyvinvointi sisältää terveyteen, jaksamiseen, taloudelliseen toimeentuloon, turvallisuuteen, asumiseen ja ruokailuun liittyviä sekä opintoja tukevia palveluja. Opiskelukyky on myös osa opiskelijan hyvinvointia. (Vaasan yliopisto 2020.)

Opiskelijoiden omat järjestöt ovat tärkeitä opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavia toimijoita oppilaitosten ja opiskeluterveydenhuollon lisäksi. Järjestöjen toimintakulttuuri ja asenteet vaikuttavat opiskelijoiden käyttäytymiseen. Opiskelijoille syntyy sosiaalisia verkostoja ja yhteenkuuluvuuden tunteita. Opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavat myös muun muassa opiskeljaruokailu ja opiskelija asuminen, seurakuntien opiskelijatyö sekä kunnalliset ja kulttuuriset mahdollisuudet. (Kunttu 2011, 95.)

Arjen hyvinvointi on yhteydessä mielen hyvinvointiin. Arki sujuu ilman murheita, silloin kun ihmisen elämässä on kaikki hyvin. Omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa yksinkertaisilla päivittäisillä asioilla, ja arjen toimet antavat rytmin päiviin. Arjen hyvinvoinnista huolehtiminen auttaa pitämään yllä sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä. Arki voi koostua työstä, koulusta, kotitöistä, asioiden hoitamisesta, harrastuksista, sosiaalisista suhteista sekä rentoutumisesta ja levosta. (Mielenterveystalo s.a.)

2.1 Opiskelijahyvinvoinnin edistäminen

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämällä tarkoitetaan toimintaa, jolla tuetaan ihmisten mahdollisuuksia terveyden, hyvinvoinnin, osallisuuden sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitoon ja parantamiseen. Olosuhteista huolehtiminen luo mahdollisuuksia, jotka tukevat hyvinvointia

ja terveellisiä valintoja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Opiskelijaterveydenhuollon tärkeimpiä tehtäviä ovat terveyden edistäminen ja varhainen ongelmiin puuttuminen. Opiskelijoiden terveyden edistäminen vaikuttaa opiskeluaikaan ja tulevaan elämään. Terveyden edistämiseen kuuluu terveyden ylläpitäminen, sairauksien ehkäisy ja itsehoidon ohjaus yleisterveyden, suun terveyden ja mielenterveyden osa-alueilla. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 102.)

Terveyden edistämisen tarkoituksena on ylläpitää ja edistää suojaavia tekijöitä sekä olosuhteissa, että opiskelijoissa itsessään. Lisäksi pyritään vähentämään altistavia ja laukaisevia riskitekijöitä ja yksilön haavoittuvuutta. Päämääränä on kasvattaa opiskelijan henkilökohtaista tietoa ja ymmärrystä terveysasioista ja vaikuttaa myönteisesti opiskelijoiden toimintaympäristöjen terveellisyyteen sekä terveyteen ja hyvinvointiin liittyviin taustatekijöihin. Terveyttä edistetään sekä yksilöllisesti että yhteisöllisesti. (Kunttu ym. 2011, 102.)

Yksilöllisen terveyden edistämisen toimintatapoina ovat terveysneuvonta ja terveysohjaus, sekä opiskelijan elämänvaihetta, elämäntilannetta ja elämäntapaa jäsentävät keskustelut. Näiden tarkoituksena on lisätä opiskelijan tietoa, psykososiaalista kehittymistä, itsenäistymistä ja aikuistumiskehitystä. Kun opiskelija kohdataan eri tilanteissa, tuodaan esiin mahdollisuuksia, tietolähteitä ja tahoja, joiden avulla opiskelija voi itse lisätä valmiuksiaan terveytensä ylläpitoon. (Kunttu ym. 2011, 104.)

Opiskelijoiden hyvinvoinnin edellytyksinä ovat hyvinvoiva opiskeluyhteisö, sekä terveellinen ja turvallinen opiskeluympäristö. Yhteisöllinen opiskeluhoito tarkoittaa oppilaitoksen toimintakulttuuria ja toimia, joilla edistetään opiskelijoiden oppimista, hyvinvointia, vuorovaikutusta, osallisuutta, ympäristöä ja esteettömyyttä. Yhteisölliseen työhön osallistuvat kaikki oppilaitoksessa työskentelevät jäsenet, kuten rehtori, opettajat ja terveydenhoitajat. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Yhteisöllisyyttä edistävät hyvät käytännöt, joita ovat esimerkiksi juhlat, tapahtumat ja vuosittaiset palaute- tai kehittämispäivät. Myös yhteiset tilat sekä ryhmäytyminen edistävät yhteisöllisyyttä. Yhteistoiminnalliset opiskelukäytännöt, kuten ryhmätyöt ja projektit ovat yhteisöllisyyden rakentamisen keinoja. Hyvinvovassa yhteisössä opiskelijat viihtyvät, jaksavat ja saavuttavat parempia tuloksia. (Kunttu ym. 2011, 155–156.)

Oppilaitosyhteisöä tarkastellaan psyykkisen, sosiaalisen ja terveyttä edistävän hyvinvoinnin näkökulmista. Oppilaitoksen psyykkinen ympäristö rakentuu yhteisössä olevasta tunteilmastosta ja ilmapiiristä. Ilmapiiriin vaikuttavat opiskelun mielekkyys, kokemukset yhdenvertaisuudesta, viihtyvyys, sekä opiskelijoiden vaikutusmahdollisuudet. Oppilaitoksen sosiaalinen ympäristö muodostuu vuorovaikutussuhteista, joita ovat opiskelijoiden keskinäiset, opiskelijoiden ja henkilökunnan väliset sekä oppilaitoksessa työskentelevän henkilöstön keskinäiset suhteet. Sosiaaliseseen ympäristöön kuuluu ryhmään tai yhteisöön liittyminen, sekä osallisuuden näkökulmat. (Hietanen-Peltola, Pelkonen & Laitinen 2015, 32.)

Korkeakouluissa opintojen hyvinvointia tukevaa järjestämistä voidaan arvioida tarkastelemalla opiskeluun kuluvia ominaispiirteitä, lukujärjestyksen sujuvuutta, työharjoittelun järjestämistä, läsnäolopakkoa, tutoroinnin järjestelyä, tukipalveluja ja ensimmäisen vuoden orientaatiovaihetta. Opintosuunnitelman tekemiseen tulee tarjota tukea ja ohjausta tarvittaessa. Tavoitteen mukainen opintosuunnitelma ei voi olla liian tiivis ja kuormittava, eikä liian niukka, jolloin opinnot eivät edisty riittävästi. (Kunttu ym. 2011, 156.)

Opiskelijayhdistyksillä on tärkeä rooli opiskelija hyvinvoinnin edistämisessä. On tärkeää, että opiskelijayhdistykset otetaan jo heti alkuvaiheessa mukaan opiskelijoiden parissa tehtäviin hyvinvointitöihin ja projekteihin. Terveystiedon henkilökunnan ja opiskelijayhdistysten on suositeltavaa käydä jatkuvaa keskustelua opiskeluyhteisön ongelmista ja tarpeista. Opiskelijoiden täytyy tulla kuulluksi heitä koskevassa suunnittelussa ja päätöksissä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 95.) Opiskelijayhdistykset ovat tärkeitä hyvinvointiin vaikuttavia toimijoita, sillä ne toimivat opiskelijoiden edunvalvojina ja asiantuntijoina heitä koskevissa sosiaali- ja koulutuspoliittisissa asioissa. Lisäksi ne organisoivat opiskelijoille vapaa-ajan toimintaa, kuten tapahtumia ja teemapäiviä. Kun suunnitellaan paikallista ja oppilaskohtaista hyvinvointityötä ja opiskelukykyä edistävää toimintaa, opiskelijayhdistykset ja oppilaitosten ylioppilas- ja opiskelijakunnat ovat tärkeitä yhteistyökumppaneita opiskeluterveydenhuollolle. (Tuovila, Seilo & Kunttu 2020, 45.)

Terveyttä edistävä viestintä lisää opiskelijoiden tietoa ja ymmärrystä terveyteen ja opiskelukykyyn liittyvistä asioista, sekä tukee opiskeluterveydenhuollon hyvinvointityötä. Viestintä sisältää terveystiedon tuottamista ja jakamista, palveluiden tiedottamista, ja opiskeluyhteisöissä toteutettavien tapahtumien järjestämistä. Esimerkkejä terveyttä edistävästä viestinnästä ovat oppilaitoksissa pidettävät asiantuntijaluennot, tutorkoulutukset, uusien

opiskelijoiden infot, kampanjat, hyvinvointitapahtumat ja haastattelut. (Tuovila ym. 2020, 54.)

Ihmisen omilla elintavoilla on keskeinen merkitys terveyden edistämisessä. Liikunnalla ja terveellisellä ruokavaliolla on tärkeä merkitys terveyden edistämisessä, sillä ne ehkäisevät sairauksia, lisäävät toimintakykyä ja parantavat terveyttä. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus s.a.) Yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja jokapäiväisen jaksamisen mahdollistaa monipuolinen ja terveellinen ruokavalio. Ravitsemussuositusten noudattaminen on tärkeää, sillä ne määrittelevät eri ravintoaineiden päivittäisen tarpeen ja monipuolisen ruokavaliion koostamisen periaatteet. Ravintoaineiden riittävä saanti on tärkeää opiskelijan terveydelle. (Kunttu ym. 2011, 190.)

Tärkeä osa opiskelukykä edistävää toimintaa on liikunta. Liikunnan keskeisiä tavoitteita ovat terveys, fyysinen kunto ja toimintakyky. Opiskelijoilla on runsaasti terveysongelmia, joiden hoitoon tai kehittämiseen liikunnalla on osoitettu olevan vaikutusta. Ongelmia ovat esimerkiksi ylipaino, selän oireet, masennus ja astma. Sosiaalisten suhteiden muodostumisessa, opiskeluterveydenhuollolla, stressin hallinnassa, sekä voimavarojen lähteenä liikunnalla on vahva rooli. Eri toimijoiden välinen yhteistyö on välttämätöntä, jotta liikunnan positiiviset vaikutukset ihmisen hyvinvointiin tulisivat viimeistään opiskeluaikana tietoon ja johtaisivat aktiiviseen toimintaan. (Kunttu ym. 2011, 197–198.)

Uni on keskeinen asia opiskelijan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn kannalta. Syvän unen aikana opittu tieto tallentuu työmuistista pitkäkestoiseen muistiin. Suurin vaikutus taitojen oppimiseen ja tunnemuistiin on REM-unella. On todettu, että kun opiskelun jälkeen nukkuu riittävästi niin se auttaa oivaltamaan jotain uutta opitusta asiasta. (Kunttu ym. 2011, 204.) Uni poistaa väsymyksen, palauttaa vireyden ja havaintokyvyn sekä ylläpitää hyvää mielialaa Uni on tärkeä myös stressin ehkäisyssä ja vastustuskyvyn ylläpidossa. (Suomen mielenterveys ry s.a.)

2.2 Opiskelijoiden voimavara- ja kuormitustekijät

Niin työssä kuin koulussakin jokaisessa on sekä kuormitus- että voimavaratekijöitä. Voimavaratekijät ovat fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja organisatorisia tekijöitä, jotka auttavat vähentämään työn koettuja vaatimuksia. Voimavaratekijät auttavat selviytymään haasteista sekä edesauttavat tavoitteiden saavuttamisessa. (Heikkilä-Tammi & Mäkinieni

2017,12.) Voimavaroja voidaan jaotella eri tasoa koskeviksi (kuvio 1). Aina voimavarat eivät ole riippuvaisia vain meistä itsestä, vaan siihen vaikuttaa suuresti itsemme lisäksi myös ympäristö ja yhteisö. Ulkoisen motivoinnin lisäksi voimavaratekijät motivoivat myös sisäisesti tyydyttäessään psykologisia perustarpeita itsenäisyydestä, yhteenliittymisestä ja pärjäämisestä. Sisäisen ja ulkoisen motivoinnin kautta voimavaratekijät antavat energiaa ja näin lisäävät opiskelijoiden imua ja intoa työtä kohtaan. (Hakanen 2011, 49–50.)

Tehtäviä koskevat	<ul style="list-style-type: none"> • Tehtävien monipuolisuus, kehittävyys ja itsenäisyys. • Tehtävien merkityksellisyys sekä niiden jälkeen saatu välitön palaute.
Järjestelyä koskevat	<ul style="list-style-type: none"> • Työroolien ja tavoitteiden selkeys. • Osallistuminen päätöksentekoon sekä työajat.
Sosiaalisuutta koskevat	<ul style="list-style-type: none"> • Yhteisön tuki, oikeudenmukaisuus ja luottamus. • Arvostus, ystävällisyys, imun tarttuvuus sekä koko tiimin voimavarat.
Koulua koskevat	<ul style="list-style-type: none"> • Koulun antama tuki sekä kampuksen myönteinen ilmapiiri. • Kehityskeskustelut ja uranäkymät.
Opiskelijan omat voimavarat	<ul style="list-style-type: none"> • Luottamus, usko itseeseen, sinnikkyys sekä itsetunto.

Kuvio 1. Voimavarojen jaottelu: (Hakanen 2011, 51–71)

OHO! - hankkeessa 2019 etsittiin keinoja, joilla parantaa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä. Keskeisimmäksi opintoja tukevaksi asiaksi raportissa nousi opiskelijoiden henkilökohtainen elämä. Opintojen kannalta erityisen tärkeäksi koettiin myös oma motivaatio. Motivaation rinnalla raportissa mainittiin myös aktiivinen ote. Motivaatio ja aktiivisuus opintoihin ei kuitenkaan synny itsestään, vaan syntymiseen vaikuttaa suuresti opetuksen sisältö ja puitteet. (Lehto, Huhta & Huuhka 2019, 9, 28.)

Opiskelijoiden henkilökohtaisia haasteita opintojen etenemiselle ovat työn ja perheen yhteensovittaminen, ajankäyttöön ja keskittymiseen liittyvät haasteet, omaan terveyteen liittyvät ongelmat sekä yksinäisyys ja ulkopuolisuuden tunne. Myös stressi ja loppuun palaaminen, motivaation ja kiinnostuksen puute sekä tulevaisuudesta murehtiminen koettiin

haasteeksi. Mielenterveyden häiriöt kuten masennus ja ahdistuneisuus ovat hyvin yleisiä korkeakouluopiskelijoilla ja hidastavat opiskelua. Häiriöistä seuraa yleensä paljon poissaoloja sekä keskittymisvaikeuksia. (Lehto ym. 2019, 34–36.)

Mielenterveysongelmat korkeakouluopiskelijoilla voivat johtua osittain siitä, että usein korkeakoulun aloittavat tulevat suoraan lukiosta ja ovat vielä hyvin nuoria. Korkeakoulussa nuoret joutuvat ottamaan enemmän aikuisen kaltaisia vastuita, ennen kuin he ovat kunnolla oppineet näitä taitoja. Moni esimerkiksi alkaa työskennellä koulun ohella ensimmäistä kertaa. Paine ja vastuu elämästä kasvaa paljon lyhyessä ajassa ja saattaa vaikuttaa negatiivisesti mielenterveyteen. (Pedrelli, Nyer, Yeung, Zulauf & Wilens 2014.)

Mielenterveyden häiriöt vaikuttavat myös sosiaalisiin suhteisiin ja niiden solmiminen voi olla sairastuneille vaikeaa. Tosin yksinäisyyteen voi vaikuttaa myös introvertti luonne, perheellisyys ja ikäero muihin opiskelutovereihin. Muita esiin nostettuja haasteita, jotka vaikuttavat opintojen etenemiseen ovat motivaation puute, korkeakoulun syrjäinen sijainti sekä kieleen liittyvät ongelmat. (Lehto ym. 2019, 34–36.)

Vasta viime vuosien aikana on alettu kunnolla pohtimaan opiskelijoiden työkykyä. Opiskelukykyyn vaikuttaa moni asia, kuten henkilökohtaiset voimavarat, opiskelu- ja opetustaidot sekä ympäristö (kuvio 2). Opiskelijoiden hyvällä opiskelukyvyllä on vaikutusta moniin asioihin kuten oppimistuloksiin, hyvinvointiin ja opintojen etenemiseen. (Kujala, Norrgrann, Heinonen & Roihuvuo 2013, 4.) Opiskelukykyä voidaan edistää ja vahvistaa yksilöihin ja yhteisöön kohdistuvalla toiminnalla. On tärkeää pyrkiä vaikuttamaan positiivisesti kaikkiin opiskelukyvyn ulottuvuuksiin. Opiskelukyvyn edistäminen kuuluu kaikille opiskeluyhteisön jäsenille. (Kujala ym. 2013, 4,5.)

Omat voimavarat	Opiskelutaidot	Opetustoiminta	Opiskelu ympäristö
<ul style="list-style-type: none"> • Elämänhallinta • Terveys • Sosiaaliset suhteet 	<ul style="list-style-type: none"> • Opiskelutekniikka • Oppimistyylit • Ajankäytön suunnittelu • Sosiaaliset taidot 	<ul style="list-style-type: none"> • Opetus • Ohjaus • Tutorointi 	<ul style="list-style-type: none"> • Oppilaitosten ja opiskelijoiden yhteisöt • Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö

Kuvio 2. Opiskelukykyyn vaikuttavat asiat (Kujala ym. 2013, 6–7)

Uupumus saa alkunsa siitä, että opiskelijan voimavarat eivät ole riittävät suhteessa ympäristön vaatimukseen (Perämäki 2016,3). Uupunut ihminen pyrkii usein täydellisyyteen suorituksissaan. Uupumisen hoitoon ei ole yhtä oikeaa tapaa, mutta monet tutkimukset osoittavat, että matalan kynnyksen liikunta, jossa tavoitteet ovat alhaalla voisi auttaa uupumisen hoidossa. (Kataja 2003, 176–177.) Koulussa haitallista kuormitusta voi aiheuttaa muun muassa liiallinen tehtävien määrä, tehtävien palautus aikarajat tai epäselvä ohjeistus tehtävään. Painetta voi aiheuttaa myös opiskeluyhteisön sosiaaliseen toimivuuteen liittyvät tekijät, kuten työskentely yksin, opettajien ja koulutovereiden puutteellinen tuki tai huono tiedonkulku. (Heikkilä-Tammi & Mäkinen 2017,11.)

Uupunutta opiskelijaa oppilaitos voi tukea avoimella, yhteisöllisellä ja turvallisella ympäristöllä. Uupumiseen pystytään vaikuttamaan myös elintavoilla. Terveellisillä elintavoilla kuten riittävällä liikunnalla ja monipuolisella ravitsemuksella pystymme vaikuttamaan mielen-terveyteen, hyvään unen saantiin, stressinhallintaan ja opiskelukykyyn. Myös hyvä tukiverkosto ja ystävät ympärillä auttavat opinnoissa jaksamista. (Jänkälä 2020, 18.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukseen osallistuneista 10 000 opiskelijasta 11,5 % oli selvästi kohonneessa uupumus riskissä. Uupumuksen aiheuttaa opiskelu asioiden miettiminen vapaa-ajalla, liiallinen työmäärä sekä jatkuva riittämättömyyden tunne. Tutkimuksen mukaan suurimmalla osalla opiskelijoista (72 %) oli myös jokin pitkäkestoinen toistuva sairaus. Eniten opiskelijoita vaivasi muun muassa väsymys ja uniongelmat. Myös diagnosoidun masennuksen ja ahdistuneisuushäiriön osuus oli tutkimuksessa lähes kolminkertaistunut vuodesta 2000 alkaen. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 1, 70–71, 83–84.)

2.2.1 Yksinäisyys ja syrjäytyminen

Yksinäisyydellä viitataan yleensä negatiiviseen kokemukseen. Yksinäinen ihminen ei tunne kuuluvansa joukkoon ja kokee olevansa ulkopuolinen. Yksinäisellä ihmisellä on puutteita sosiaalisissa suhteissa. Yksinäisyys voi kuitenkin olla myös tila, jossa on ystävyyssuhteita, mutta on tyytymätön niiden laatuun, ei niinkään määrään. (Simula 2016, 7.)

Vertaissuhteet ovat ihmisen psyykkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille erittäin tärkeitä. Opiskelijalle ne ovat tärkeitä myös kouluviihtyvyyden kannalta. Nuoren yksinäisyyteen voidaan usein liittää opiskeluongelmia ja kiusaamista. Yksikin hyvä vastavuoroinen ja tasavertainen ystävyssuhde voi suojella nuorta kiusaamiselta. Kiusaaminen on

aina riski hyvinvoinnille. Kiusatut voivat kärsiä monista henkisen- ja fyysisen hyvinvoinnin ongelmista, kuten itsetunnon alenemisesta, nukkumisvaikeuksista ja yleisistä sairasteiluista. Myös kouluun menon välttely on kiusatuille yleistä, joka voi vaikeuttaa kiinnittymistä vertaisryhmiin sekä heikentää motivaatiota. Pahimmillaan ongelmat voivat johtaa myös aikuisikään ja yhteiskunnalliseen syrjäytymiseen myöhemmin elämässä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017.)

Syrjäytyminen on huono-osaisuuden kasautumista. Syrjäytyminen on prosessi, josta puhuttaessa painotetaan usein yksilöllisiä ominaisuuksia. Yksilötasolla syrjäytyneisyyttä tarkastellaan ihmisen sosiaalisten ongelmien kautta. Keskustellaan esimerkiksi ihmisen vaikeuksista hallita elämää tai hänen muista poikkeavuuksista. Puhe syrjäytymisestä on laajennettu koskemaan koko yhteiskuntaa, sillä yleensä syrjäytyminen syntyy suhteessa toisiin ihmisiin. Mikäli nuori on syrjäytymisriskissä, se liitetään usein koulutukseen. Syrjäytymiseen liittyy kuitenkin vahvasti jo varhaislapsuudessa omaksutut arvot ja toimintamallit, joilla kiinnitymme yhteiskuntaan. (Vuokila-Oikkonen & Mantela 2011, 30,32.) Mikäli haluamme, että koulun käytänteet tukevat opiskelijoiden hyvinvointia, täytyy syrjäytymisen ehkäisy olla kiinteä osa koulun toimintaa ja opetussuunnitelmaa (Vuokila-Oikkonen & Mantela 2011, 40, 41).

Ennen ystäviä tuli nähtyä kasvokkain. Nyt kasvokkain tapaamisten lisäksi kännykät ovat mahdollistaneet intensiivisen yhteydenpidon. Olemme käytännössä lähes aina läsnä tai ainakin tavoitettavissa puhelimen kautta. Tästä syystä myös yksinäisyyden profiilin hahmottaminen on tullut vaikeammaksi. (Harinen 2008, 89, 90.)

2.2.2 Voimavarojen vahvistaminen

Voimavarojen loppuminen johtaa pahimmillaan stressiin ja uupumukseen, siksi on tärkeää vahvistaa niitä. Avainasemassa oman työkyvyn ja voimavarojen ylläpitämisessä on riittävä liikunta, lepo ja ruoka. Nämä vahvistavat sekä fyysisiä että psyykkisiä voimavaroja ja auttavat jaksamaan paremmin. (keva 2020.)

Palautuminen on prosessi, jonka aikana opiskelija palautuu päivän aikaisista rasituksista ja stressistä. Palautumisen tarvetta voidaan pitää varhaisena merkinä pitkittyneestä väsymyksestä, joka voi johtaa ajan myötä työuupumukseen. (Hakanen 2011, 98–99.) Hyvin

palautunut opiskelija saa enemmän aikaa ja oppii uutta. Palautumista edistävää tekemistä voisi olla esimerkiksi leppoisa oleskelu, mieluisat harrastukset ja ystävien tapaaminen. (Työterveyslaitos 2016.)

Palauttavan toiminnan olisi hyvä olla sellaista, jonka parissa saa ajatukset irti arkisista stressaavista asioista. Tällaisen tekemisen parissa pääsee rentoutumaan ja oppimaan uusia asioita. Palautumisen ei tarvitse kuitenkaan olla pelkkää löysäilyä ja elokuvien katselua. Esimerkiksi liikunnan parissa voi oppia samalla uusia taitoja, ja todennäköisesti saa tehokkaasti ajatukset irti opinnoista. (Virtanen 2016.)

Kaikkia voimavaroja emme voi vahvistaa pelkällä omalla halulla, vaan opiskelijoiden opiskelukyvyn ja mielenterveyden ylläpito on koko opiskeluyhteisön vastuulla (Jänkälä 2020, 19). Silloin kun tuntuu, että yksin ei jaksaa niin kaverit auttavat jaksamaan. Yhteisöllisyys lisää huomattavasti hyvinvointia erilaisissa tilanteissa. Sosiaalinen tuki ja luottamus ovat meille hyvinvoinnin kannalta keskeisiä. (Nurkkala & Fark 2020, 34.)

3 Yhteisöllisyys ja vertaistuki kampuksilla

Yhteisö on sosiaalinen järjestelmä. Se on ryhmä ihmisiä, jotka ovat vuorovaikutuksessa ja joita yhdistää jokin yhteinen tehtävä, päämäärä ja tarkoitus. Yhteisöllisyyttä on usein pitkäkestoinen kuuluminen johonkin ihmissuhdeverkostoon. Tällaisia ovat esimerkiksi perhe, ystävyys, työ tai harrastus. Sosiaalisten verkostojen vaikutusta terveyteen on tutkittu jo kauan. Tutkimukset kertovat, että yhteisöllisyys ja ryhmään kuulumisen tunne vaikuttavat positiivisesti ihmisten terveyteen. Yhteisöllisyyden tunne voi lisätä meissä selviytymismekanismeja ja näin vähentää työelämän tai koulun rasittavia vaatimuksia. (Lampinen, Viitanen & Konu 2013, 71, 72; Lindfors 2007.)

Opiskelumotivaatioon ja hyvinvointiin vaikuttaa kokemus oppilaitosyhteisöön kuulumisesta sekä kokemus siitä, että on ystäviä ympärillä. Toimivat ystävyys-suhteet vaikuttavat opintoihin kiinnittymiseen sekä selviytymiseen kouluarjessa. Yhteisölliseen opiskelijahuoltotyöhön kannattaa siis käyttää huolella aikaa ja varoja. Opiskelijat haluavat tulla nähdyksi ja hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on ja mahdollisuutta vaikuttaa oppilaitosyhteisöä koskeviin yhteisiin asioihin. Yhteisöllisellä työllä vahvistetaan kohtaamisia ja vuorovaikutuksen syntyä. Täytyy kuitenkin huomioda, että yhteisöllinen työ on koko oppilaitosyhteisön yhteinen asia, ei vain opiskeluhuoltopalveluista vastaajien. (Perttula, Pääkkönen & Muinonen 2019, 49.)

Ammattikorkeakouluyhteisössä vuorovaikutuksellisuus ja vertaistuki korostuvat. Opiskelijoille kuulumisen tunne johonkin yhteisöön on itsetunnon ja itsensä hyväksymisen kannalta merkityksellinen. Jotta yhteisöllisyys kehittyy, vaatii se henkilökohtaisten ominaisuuksien ja tarpeiden huomioon ottamista. (Kilpikivi, Pasanen & Toikko 2011, 61.) Ammattikorkeakoululaisten kokemus ryhmään kuulumisesta on lisääntynyt vuodesta 2012. Ryhmään kuulumisen tunnetta koetaan eniten humanistisella-, kasvatus- ja kulttuurialalla sekä sosiaali-, terveys- ja liikunta-aloilla ja se on yleisintä alle 25-vuotiailla. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 79.)

Opiskeluyhteisöissä sosiaalista pääomaa mitataan yhteisöllisyytenä, osallisuutena, tasa-arvona ja yhdenvertaisuutena. Opetuksessa on tärkeää osallistavat ja vuorovaikutteiset menetelmät, jotka edistävät yhteisöllisyyttä. Sosiaalisen pääoman lisääminen vaikuttaa syrjäytymiseen ehkäisevästi. Sosiaalinen pääoma on voimavara, joka lisää terveyden ja hyvinvoinnin kokemusta. Korkeakouluyhteisö on kaikin puolin toimiva silloin kun pystytään

luottamaan ja osallistumaan. Nämä kummatkin tapahtuvat vuorovaikutuksessa ja koostamistilanteissa muiden kanssa. Kouluissa onkin tärkeä kehittää toimintaympäristöä, joka huomioi sosiaalisen pääoman ulottuvuudet. (Vuokila-Oikkonen & Mantela 2011, 39, 41.)

Hyviä ideoita yhteisöllisyyden parantamiseen ovat esimerkiksi ryhmäytymispäivien ideointi ja toteutus yhdessä oppilaiden kanssa. Erilaiset teemapäivät ja tapahtumat sekä vertais-toiminta kuten tukioppilastoiminta ja kummioppilaat, ryhmätoiminta ja ryhmätehtävät. (Hietanen-Peltola, Laitinen, Autio & Palmqvist 2018, 23.)

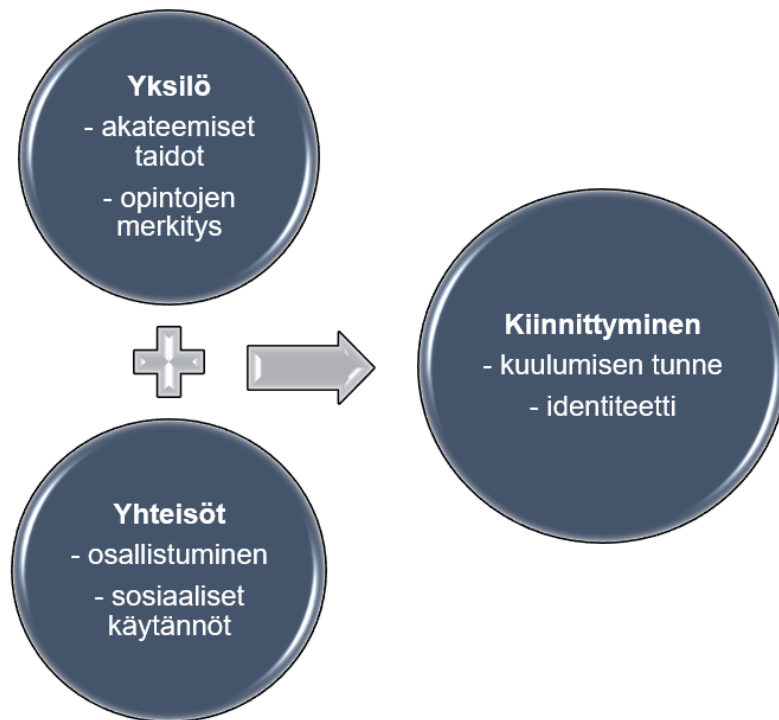
Ryhmäytymisen tavoitteena on luottamuksen ja turvallisuuden tunteen syntyminen, nämä mahdollistavat omien ajatusten ja tunteiden jakamisen ilman tuomitusta tulemisen pelkoa. Hyvin toimiva ryhmä koetaan yhdeksi tärkeimmäksi tukipilariksi opiskelijoiden keskuudessa. Hyvä ryhmä tyydyttää psykologiset perustarpeet ja saamme kuuluvuuden tunteen sekä motivaatiota osallistua ryhmän toimintaan. Ryhmän ylläpitämisessä keskeistä on vuorovaikutus ja yhdessä asetetut tavoitteet. Itsetuntemus ei lisäännä itsestään vaan siihen tarvitaan sosiaalisia yhteyksiä. Ryhmä on oivallinen keino itsetuntemuksen lisäämiseen, se antaa mahdollisuuden pohtia oman toiminnan eri puolia ja vaihtoehtoja. (Kilpi-kivi ym. 2011 65, 66.)

3.1 Opintoihin kiinnittyminen

Opintoihin kiinnittyminen vaatii kuulumisen tunteen syntymistä, osallistumista opiskeluun liittyviin yhteisöihin sekä akateemisten taitojen haltuunottoa (Korhonen 2012). Ensimmäinen opintovuosi on kiinnittymisen kannalta kaikkein tärkein. Kiinnittymiseen vaikuttaa se, mitkä ovat aloittavan opiskelijan motiivit hakeutua alalle sekä aiemmat kokemukset ja lähtökohdat. Opintoihin kiinnittymiseen tarvitaan hyvä sidos opiskelijan ja korkeakoulu-yhteisön välille. Heikko kiinnittyminen on haitallista opintojen jatkon kannalta ja seurauksena voi olla opintojen keskeyttäminen tai opintoalan vaihto. (Korhonen 2017, 88–89.) Vertaismentoroinnista on koettu olevan hyötyä opintoihin kiinnittymisessä. Opiskelijat, jotka saavat mentorointia kiinnittyvät opintoihin helpommin kuin opiskelijat, jotka eivät osallistu mentorointiin. (Collings, Swanson & Watkins 2014, 927.)

Osallisuuden kokemukset korkeakoulussa syntyvät niin opetuksen yhteydessä kuin osallistumisena opiskelijoiden itse organisoimiin vertaisyhteisöihin. Ensimmäisten opiskelu-

vuosien aikana opiskelijaryhmät ovat tiiviit, mutta tämän jälkeen opiskelu muuttuu itsenäisemmäksi eikä apua tunnu olevan riittävästi saatavilla. Opiskelijat kokevat, että vertaisyhteisöt ja muut sosiaaliset yhteisöt ovat ensisijaisen tärkeitä kuulumisen tunteen syntymiselle ja kiinnittymiselle. Mikäli osallistuminen ja jäsenyys näissä yhteisöissä jää vajaavaiseksi, opiskelu voidaan kokea yksinäisenä puurtamisena. (Poutanen, Toom, Korhonen & Inkinen 2012, 21,32,33.)



Kuvio 3. Opintoihin kiinnittymisen prosessi (Korhonen 2014, 48)

Opintoihin kiinnittyminen edellyttää yksilöllisen ja yhteisöllisen prosessin toteutumista (kuvio 3). Yksilöllinen ja yhteisöllinen prosessi luo pohjan, johon opintoihin kiinnittymiseen liittyvä kuulumisen tunne ja identiteetti rakentuvat. Kuulumisen tunne ei rakennu hetkessä vaan vaatii jatkuvaa yhdessä toimimista ja useita kohtaamisia. Näin kuulumisen tunteella on siis suora yhteys osallisuuden kokemiseen yhteisöissä. Yksilön puolelta akateemiset taidot toimivat opintoihin kiinnittymisen välineenä ja se, kuinka merkityksellisenä yksilö opintojaan pitää on puolestaan edellytys kiinnittymiselle. Kun ajatellaan yhteisön näkökulmasta, se että opiskelijat osallistuvat koulun yhteisöihin toimii kiinnittymisen rakentajana ja sosiaaliset käytännöt puolestaan kiinnittymisen mahdollistajana. (Korhonen 2014, 48, 49, 50.)

3.2 Opiskeluhoolto

Opiskeluhoolto on opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemista kampuksilla (Hietanen-Peltola, Laitinen, Autio & Palmqvist 2018, 3). Opiskeluhoollolla tarkoitetaan toimintaa, jolla tuetaan yksilön ja yhteisön hyvinvointia. Toiminnalla pyritään myös edistämään turvallisen oppimisympäristön syntymistä. Opiskeluhoolto pyrkii ehkäisemään syrjäytymistä sekä edistämään mielenterveyttä. Mikäli opiskelijoilla havaitaan oppimisvaikeuksia tai muita opiskeluun liittyviä ongelmia, pyrkii opiskeluhoolto puuttumaan mahdollisimman varhain oppimisen esteisiin. Opiskeluhoitopalveluita, ovat muun muassa psykologi- ja kuraattori-palvelut sekä opiskeluterveydenhuollon palvelut. (Opetushallitus 2018.)

Opiskeluhoiltoa toteutetaan monialaisena yhteistyönä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020). Koulun lisäksi opiskeluhooltoon kuuluu laaja yhteistyöverkosto. Tärkeitä yhteistyökumppaneita ovat muun muassa seurakunnat, nuorisotoimi, liikuntatoimi, poliisi ja muut järjestöt. Yhteistyöllä varmistetaan parempi tuen anto opiskelijoille ja heidän asioiden selvittelylle. (Hietanen-Peltola ym. 2018, 25–26.)

Opiskeluhoillon tärkeitä tehtäviä kouluissa ovat muun muassa opiskelijoiden kiusaamisen ja häirinnän ehkäisy ja siihen puuttuminen. Koulutuksen järjestäjän tulee määritellä toimenpiteet tilanteiden ratkaisemiseksi. Huomioon tulee ottaa muun muassa se, että miten järjestetään yksilöllinen tuki ja jälkiseuranta sekä teon tekijän että sen kohteena olevan osalta. Lisäksi tulee miettiä yhteistyö huoltajien ja mahdollisesti viranomaisten kanssa. (Opetushallitus 2018.)

Koulutuksen järjestäjä on vastuussa opiskeluhoillon toteutumisesta. Opiskeluhoillosta tulee muodostua yhtenäinen kokonaisuus. Koulutuksen järjestäjän vastuulla on tiedottaa tarjolla olevasta opiskeluhoillosta ja tarvittaessa ohjata opiskelija opiskeluhoillon piiriin. Opiskeluhoitopalveluiden valtakunnallisesta kehittämisestä vastaa opetushallituksen lisäksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (Opetus- ja kulttuuriministeriö s.a.)

4 Vertaismentorointi

Mentorointi on luottamuksellinen suhde, joka perustuu vuorovaikutukseen. Vertaismentorointi on konkreettisia neuvoja, informaatiota sekä ohjausta. Mentori voi antaa myös psykososiaalista tukea, joka voi olla emotionaalista vahvistamista, henkilökohtaisen palautteen antamista ja ystävyyttä. Vertaismentorointi perustuu opiskelijoiden vertaisuuteen. Toisen osapuolen eli mentorin ei siis tarvitse olla ammattilainen, vaan lähtökohtana on omat kokemukset ja ajatukset. (Hyväri, Paakki & Sipilä 2020, 48.)

Vertaismentoroinnin avulla opiskelijoiden verkostot laajenevat ja he saavat uusia kontakteja. Kun mentorin kanssa pääsee juttelemaan itseä painavista asioista, voi itselle vaikeiden ongelmien ratkaiseminen olla helpompaa. Mentorointia on käytetty hyväksi myös oman jaksamisen tunnistamisessa, mikä voi olla opiskelijalle oman hyvinvoinnin kannalta erittäin merkityksellistä. (Isotalo 2008–2010, 41.)

Vertaismentorointi on myös keino lisätä joukkoon kuulumisen tunnetta (Nurkkala, Falk 2020, 35). Oppilaitoksissa vertaismentoroinnin tarkoituksena on puuttua mahdollisimman varhain opiskelun pulmakohtiin ja haasteisiin. Vertaismentoroinnin tavoite voi olla esimerkiksi opiskelijoiden opiskelukyvyyn vahvistaminen ja henkilökohtaisen tuen antaminen kuten Voimaa opiskeluun -hankkeessa. (Hyväri ym. 2020, 47–48.) Vertaismentoroinnilla on koettu olevan myös positiivinen vaikutus oppimistuloksiin. Parhaat tulokset oppimisessa saavutetaan, kun vertaismentorointi yhdistetään hyvään oppimisympäristöön. (Kusmartini 2014, 88.)

Vertaismentorointi voi olla yksilömentorointia, jossa tärkeintä on onnistunut vuorovaikutus mentorin ja mentoroitavan välillä, sillä tapaamiset ovat kahdenkeskeisiä ja niissä jutellaan mentoroitavalle tärkeäksi koettuja asioita. Vaikka tapaamisten sisältö onkin tällöin enemmän mentoroitavan päätettävissä, tarkoituksena on, että kumpikin osapuoli pystyy tuomaan omat mielipiteet esille sekä oppia yhdessä uutta. Toisaalta vertaismentorointi voi olla myös ryhmämentorointia. Ryhmässä on se hyvä puoli, että kokemuksia voidaan jakaa monipuolisesti osallistujien kesken. Myös erilaiset keinot selviytyä opintojen haasteista voivat kehittyä paremmin ryhmässä ideoiden ja keskustellen. Oli toteutustapa mikä tahansa, yhteiset pelisäännöt on hyvä käydä läpi heti alkuun mentoroitavan kanssa, sillä se helpottaa suhteen luomista ja tavoitteiden asettelua. (Hyväri ym. 2020, 49, 51, 55.)

Mentorin on oltava hyvä kuuntelija ja omata paljon ymmärrystä. Mentoria on kuvailtu kriittiseksi ystäväksi ja rohkaisevaksi kuuntelijaksi. Jotta mentori nauttisi omasta työpanoksestaan on hänen koettava itse saavansa myös jotakin uutta, esimerkiksi uusia ajattelumalleja tai auttamisen iloa. (Isotalo 2008–2010, 42, 47.)

Vertaismentoroinnin tiedetään tuottavan paljon hyötyjä mentoroitavalle. Kuitenkin hyvin toteutuneessa prosessissa halutaan, että myös mentorina toimiva saa hyötyjä. Beltman ja Schaeben (2012) ovat tutkimuksessaan keskittyneet yksinomaan mentorin saamiin hyötyihin. Tutkimus osoitti mentoroinnin tarjoavan useita positiivisia vaikutuksia mentoreille. Mentorin saamat hyödyt liittyvät muiden auttamiseen, tiedon lisääntymiseen, sosiaalisuuteen sekä henkilökohtaiseen kasvuun. Mentoreiden kuvataan saavan muun muassa tyydytystä ja iloa toisten auttamisesta, sosiaaliset taidot parantuvat, tieto ja kokemus lisääntyy myös henkilökohtaiset taidot kuten johtajuus, vastuunkanto, viestintä ja ihmissuhdetaidot kehittyvät. (Beltman & Schaeben 2012, 37–40.)

Mentorointi ei kuitenkaan aina ole täysin ongelmaton. Ongelmana voi olla esimerkiksi sitoutumattomuus, yhteensopimattomuus tai luottamuspula. Ongelmia voi olla kummallakin osapuolella. Ongelmat syntyvät, jos toisella on huono asenne tai esimerkiksi paljon henkilökohtaisia ongelmia. Ongelman pohjalla voi olla myös mentorin heikot ihmissuhde- ja ammattitaidot. (Isotalo 2008–2010, 42.) Vertaismentorointi voidaan kokea myös holhoavana. Opiskelijoiden pitäisi suoriutua itsenäisesti opinnoissaan ja liiallinen vertaismentoripalveluiden käyttäminen voi johtaa opiskelijan ja mentorin väliseen riippuvuussuhteeseen. (Colvin & Ashman 2010, 129.)

5 Työn tavoitteet

Tämän opinnäytetyön keskeisimpinä tavoitteina oli vertaismentorointitoimintamallin kehittäminen ja sen pilotointi. Tarkoituksena oli tuottaa ajankohtaista ja luotettavaa tietoa vertaismentoroinnista sekä sen hyödyntämisestä korkeakouluuyhteisöissä. Vertaismentorointitoiminnan kehittäminen oli tärkeää, sillä opiskelijoiden mielenterveysongelmat kuten stressi ja uupumus ovat lisääntyneet. Lähdimme tutustumaan ja etsimään ratkaisuja siihen, mitkä tekijät vaikuttavat negatiivisesti opiskelijoiden hyvinvointiin ja miten vertaismentorointitoiminnalla voitaisiin lisätä yhteisöllisyyttä sekä hyvinvointia kampuksilla.

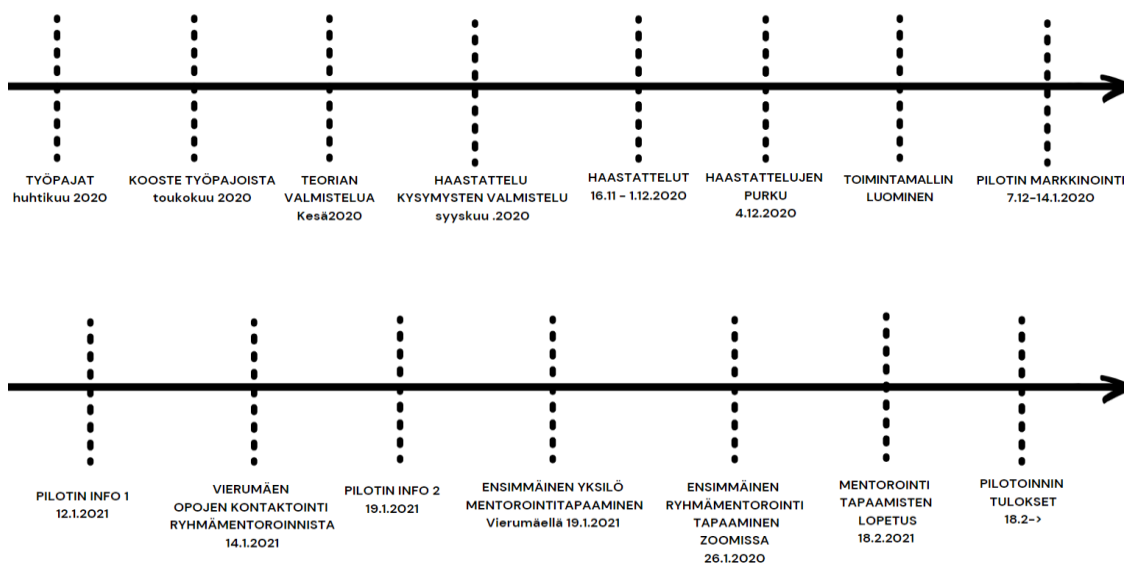
Kehitettyä mallia voi hyödyntää kaikki kampusten opiskelijat, opiskelijayhdistykset, ainejärjestöt sekä opiskeluhuollosta vastaavat. Mallin valmistuttua tavoitteenamme oli pilotoida se. Pilottia suunniteltaessa mietimme vastauksia kysymyksiin, miten saamme pilotista toimivan, kenelle pilotti toteutetaan ja miten siitä saatuja tuloksia pystytään hyödyntämään jatkossa. Pilotoinnilla haluttiin testata mallin toimivuutta ja selvittää onko vertaismentorointi toimiva keino lisätä opiskelijoiden hyvinvointia.

6 Projektin vaiheet

Työ on toiminnallinen opinnäytetyö ja siinä on käytetty kvalitatiivisia menetelmiä. Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen pyrkimyksenä on tutkittavan ilmiön tarkka kuvaaminen. Menetelmä sopii etenkin sellaisten tutkimusten selvittämiseen, joista ei vielä tiedetä kovin paljoa. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään harkitsemaan ja valitsemaan tutkittava aineisto tarkkaan tutkimuskysymysten pohjalta. Tavoitteena on saada monipuolinen kuva, löytää hyviä tiedonantajia sekä saada monia eri näkökulmia tutkittavaan asiaan. (Aira 2005, 1074.)

Opinnäytetyön aihe saatiin toimeksiantajalta Tikissä työelämään- hankkeelta. Hankkeen toteuttajina toimivat Lahden ammattikorkeakoulu (LAB) sekä Haaga-Helian ammattikorkeakoulu. Hanke on alkanut syyskuussa 2019. Tikissä työelämään- hankkeessa kehitetään aktiivisuutta ja hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria, joka kulkee Aktiivinen kampus-ideologian alla. Tavoitteena on luoda arjen aktiivisuutta ja kokonaisvaltaista hyvinvointia tukeva ja vahvistava fyysinen ja sosiaalinen opiskelu- ja oppimisympäristö. Toimeksiantajan kanssa käytiin säännöllisiä videopalavereita projektin eri vaiheissa. Työskentely koettiin sujuvaksi ja työtä kehitettiin palavereista saatujen palautteiden pohjalta.

Opinnäytetyön eteneminen ja sen eri vaiheet on kuvattu aikajanalle (kuvio 4). Kuviosta tulee ilmi, mitä kaikkea työhön on kuulunut ja missä vaiheessa mitään on tehty.



Kuvio 4. Työn vaiheet

6.1 Työpajat

Opinnäytetyö lähti liikkeelle Tikissä työelämään - hankkeen keväällä 2020 järjestämistä työpajoista, joissa käsiteltiin opiskelijahyvinvointia ja opiskelijalta opiskelijalle tapahtuvaa hyvinvointimentorointia. Toimeksiantaja osallisti meitä työpajojen ideoinnissa, muuten toimimme työpajoissa osallistujan roolissa korkeakoulujen ainejärjestöjen edustajien sekä opiskelijoiden hyvinvointi- ja ohjauspalveluiden työntekijöiden kanssa. Työpajoja pidettiin kaksi ja ne järjestettiin verkon välityksellä Zoomissa. Työpajoissa kartoitettiin hyvinvointia ja siihen liittyviä tekijöitä yksilö- ja ryhmätehtäviä hyödyntäen.

Työpajatyöskentely on menetelmänä hyvä, sillä sitä voi muunnella ja varioida helposti oman mielen mukaan. Onnistuneen työpajan suunnittelussa kannattaa huomioida etukäteen selkeä tavoite, johon työpajatyöskentelyllä tähdätään, suunnitella tehtäviin käytettävää ajankäyttöä, käytännönjärjestelyitä sekä riittävän selkeää ohjeistusta. Lisäksi etukäteen on hyvä miettiä, miten työpajasta saatuja tuloksia pystytään hyödyntämään. Työpajatyöskentelyssä on tärkeä käyttää osallistavia menetelmiä, jotta osallistujat pääsevät tuomaan omat mielipiteensä ja osaamisensa esiin. (Laakso & Lehtinen 2014, 15, 77.) Tikissä työelämään- hankkeen työpajoissa suunnitelma, tavoitteet ja rakenne oli mietitty etukäteen. Osallistavina menetelminä käytettiin ryhmäkeskusteluita ja puheenvuorot jaettiin taasisesti osallistujien kesken.

Työpajat äänitettiin, jonka jälkeen ne litteroitiin sanasta sanaan. Litterointi on puheen ja toiminnan purkamista kirjoitettuun muotoon ja se on keskeinen osa aineiston analyysiprosessia (Kallio s.a.). Työpaja äänitteistä tehtiin kooste, johon kirjattiin työpajoista esille nousseet ydinasiat. Työpajoista saatujen tulosten mukaan mentorit ovat korkeakouluissa olevia henkilöitä, jotka tarjoavat mahdollisuuden lähteä esimerkiksi liikkumaan. Mentoreiden kanssa voi purkaa kuulumisia ja ajatuksia ja näin ollen he voivat olla opiskelijan psyykkisen hyvinvoinnin tukena.

Suurin osa osallistujista oli sitä mieltä, että hyvinvointia edistäviä tekijöitä ovat muun muassa yhteenkuuluvuus, sosiaaliset suhteet ja muiden hyväksyminen sellaisena kuin on. Vertaismentoroinnin ei haluta painottuvan vain pelkästään opintojen alkuun, vaan sitä tulisi ylläpitää pitkin vuotta. Näin siitä saataisiin luotua merkityksellinen kokonaisuus.

6.2 Haastattelut

Työpajojen jälkeen kesä 2020 työskenneltiin teorian ja opinnäytetyön viitekehyksen parissa. Teorian hahmotuttua oli vuorossa haastattelut, jotka tehtiin Lahden LIRO & LYMO ry:n, Vierumäen Tahkon Talli ry:n, Porvoon HePo ry:n sekä Lappeenrannan LaGeR ry:n opiskelijayhdistyksille. Opiskelijayhdistyksiltä haettiin ideoita vertaismentorointiin, sekä siihen, mitä se voisi konkreettisesti olla juuri heidän kampuksillansa. Ennen haastatteluiden tekemistä kysymyksiä ja teemoja ja niiden valitsemista käytiin läpi Zoom palaverissa toimeksiantajan kanssa.

Haastateltavat tavoitettiin sähköpostin kautta marraskuussa 2020. Haastateltavat valittiin aikaisempien Tikissä työelämään- hankkeen järjestämien työpajojen perusteella. Työpajoissa oli edustettuina opiskelijayhdistysten jäseniä, joista osa kutsuttiin haastatteluun. Lahden, Vierumäen, Porvoon ja Lappeenrannan kampusten opiskelijayhdistysten edustajia haastateltiin, sillä toimeksiantajamme Tikissä-työelämään hanke edistää kyseisten kampusten arjen hyvinvointia muun muassa kehittämällä toimintamalleja.

Haastattelun teemoina käsitellään opiskelijayhdistysten toimintaa tällä hetkellä, miten yhdistykset haluaisivat toimia ja mitä elementtejä voitaisiin vertaismentoroinnin kautta tarjota. Kolmantena teemana käsitellään vertaismentorointia sekä vertaistoimintaa. Teemat muodostettiin kysymysten pohjalta ja jokaisen teeman alle liitettiin kolmesta neljään kysymystä. Haastatteluja käytettiin pohjana toimintamallin luomiseen.

6.2.1 Haastattelujen toteutus

Kaikki neljä haastattelua toteutettiin Zoomin välityksellä marras-joulukuussa 2020. Haastattelut äänitettiin, jotta niihin pystyttiin palaamaan myöhemmin. Haastatteluihin oli suunniteltu kysymyslista, joihin ehdottomasti haluttiin vastaus. Haastattelut purettiin sanasta saan jälkikäteen erilliseen tiedostoon ja niistä tehtiin yhteenveto.

Haastattelumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua eli teemahaastattelua, jolla pyritään hankkimaan tietoa tutkimusongelmaan. Teemahaastattelussa aihepiirit ovat kaikille samat mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys saattavat vaihdella haastattelusta toiseen. (Levo-Henriksson 2008.) Teemahaastattelu oli työlle hyvä valinta, sillä siitä saatiin uutta tietoa eri opiskelijayhdistysten edustajien näkökulmista.

6.2.2 Haastattelun tulokset

Haastatteluja tehtiin yhteensä neljä kappaletta, joista kahteen osallistui kaksi saman opiskelijayhdistyksen edustajaa. Yhteensä haastateltavia oli kuusi. Haastattelut olivat kestoltaan 30–40 minuuttia ja haastattelu-aika riippui vastausten ja keskustelujen pituudesta.

Haastatteluissa selvisi, että korona on vaikuttanut hyvin paljon opiskelijayhdistysten toimintaan tällä hetkellä esimerkiksi niin, että opiskelijatapahtumia ei juuri järjestetä. Osa opiskelijayhdistyksistä on yrittänyt järjestää tapahtumia verkossa, mutta opiskelijoiden mielenkiinto etätapahtumia kohtaan on ollut vähäistä. Tämä on näkynyt muun muassa osallistujamäärien laskuna. Haastatteluista tuli myös ilmi, että hyvää keinoa, jolla opiskelijat houkuteltaisiin verkkotapahtumiin ei ole vielä keksitty.

Opiskelijoille pyritään tarjoamaan aktiviteetteja koulun lisäksi ja tavoitteena on, että opiskelijat tulevat tutuiksi toisilleen. Monet opiskelijat näkevät yhteistoiminnan tärkeänä ja tästä syystä etenkin yhteisölliset tapahtumat ja juhlat vetävät opiskelijoita puoleensa. Mainonnalla on tärkeä rooli opiskelijoiden aktivoimisessa järjestettyyn toimintaan. Mainonta kanavia ovat esimerkiksi WhatsApp ryhmät, Instagram ja Facebook.

Haastateltavien mukaan yhdelläkään kampuksella ei järjestetä mentoritoimintaa eli kampuksilla ei ole mentoreita. Vertaistoiminta, sosiaalisuus ja uusien yhteyksien luominen näkyy kampuksilla muilla tavoin. Osalla luokkaryhmistä on WhatsApp ryhmiä ja kampuksilla tehdään esimerkiksi ryhmätöitä. Vaikka useampi kampus on siirtynyt etäopetukseen, niin esimerkiksi kirjasto- ja ruokapalveluita on saanut käyttää vapaasti. Kaikilla kampuksilla otetaan vastaan opiskelijoilta tulevia ideoita hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden kasvattamiseksi.

Opiskelijayhdistysten mukaan heidän toiminnassaan on vielä parannettavia asioita. Osalla yhdistyksistä hallituksen toimijat vaihtuvat joka vuosi, ja se vaikuttaa siihen, mitä pystytään tekemään ja siirtämään seuraavalta hallitukselta seuraavalle. Kehityskohteena mainittiin myös yhdistysten toiminnan lisääminen ja opiskelijoiden osallistaminen. Lisäksi opiskelijayhdistyksissä halutaan parantaa viestintää ja yhteistyötä esimerkiksi opettajien ja yritysten välillä.

Mentori- käsite on vielä hieman vieras ja se yhdistetään monesti tutorointiin ja henkilöön, joka ohjaa oikeaan suuntaan elämässä. Mikäli mentoritoimintaa lisättäisiin korkeakouluihin, tulisi mentoreita kouluttaa erilaisten ihmisten kanssa työskentelyyn ja kohtaamiseen. Mentorin kanssa voisi keskustella erilaisista hyvinvointiin vaikuttavista asioista, kuten esimerkiksi ihmissuhteista, koulunkäynnistä, toimeentulosta, stressistä ja tulevaisuudesta.

Haastatteluista tuli ilmi konkreettisia tapoja toteuttaa vertaismentorointia. Erilaisten ympäristöjen ja tilojen rakentaminen helpottaisi toisiin ihmisiin tutustumista ja samalla uudessa tilassa voisi tavata ihmisiä kasvotusten. Esiin nostettiin myös mentoroinnin toteutus verkossa. Tähän esimerkiksi WhatsApp ryhmät koettiin hyvänä konkreettisena mentorointitapana.

Lopuksi haastatteluissa keskusteltiin opiskelijoiden hyvinvoinnista. Haastateltavat toivat ilmi asioita, joilla opiskelijoiden hyvinvointia saataisiin parannettua. Parannusideat liittyvät ajanhallintaan ja aikataulutukseen, sillä koulutöiden palautusajat stressaavat opiskelijoita. Etäopetusajanjakson myötä monella opiskelijalla on hävinnyt päivärytmi. Suurin osa opinnoista on etänä ja monet opiskelevat itsenäisesti. Etäopetuksesta huolimatta päivärytmin ja ihmiskontaktien pitäminen olisi opiskelijoille todella tärkeää. Haastattelujen teemat ja keskeiset sisällöt esitetään seuraavassa kuviossa (kuvio 5).

<p>Teema 1. Opiskelijayhdistysten toiminta tällä hetkellä</p>	<p>Teema 2. Miten yhdistykset haluaisivat toimia ja mitä elementtejä voitaisiin vertaismentoroinnin kautta tarjota?</p>	<p>Teema 3. Vertaismentoritoiminta</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Korona on vaikuttanut opiskelijayhdistysten järjestämään toimintaan kampuksilla negatiivisesti. • Tapahtumia on siirretty verkkoon, mutta osallistujamäärät niihin ovat vähäisiä. • Yhteinen ruokailu, ryhmätyöt ja kampuksella hengailu lisää yhteisöllisyyttä sekä uusien yhteyksien luomista ja sosiaalisuutta. • Opiskelijoiden omia ideoita kuunnellaan yhteisöllisyyden parantamiseksi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Opiskelijayhdistysten toimintaa halutaan saada näkyvämmäksi. • Opiskelijayhdistykset tarvitsevat uusia innokkaita opiskelijoita mukaan toimintaan. • Yritysten, opettajien ja opiskelijoiden välistä yhteistyötä ja vuorovaikutusta tulisi lisätä. • Vertaismentoroinnin kautta voitaisiin lisätä yhteisöllisyyden tuntua ja verkostojen kasvamista. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kampuksilla ei ole mentoreita • Mentorointi on vielä vieras käsite ja se sekoitetaan usein tutorointiin. • Vertaismentoritoiminnasta ja sen lisäämisestä oltiin hyvin kiinnostuneita. • Vertaismentorointi voisi olla esimerkiksi tutustumista uusissa tiloissa. • Mentoreita olisi hyvä kouluttaa erilaisten ihmisten kanssa työskentelystä ja kohtaamisesta. • Mentorin kanssa voisi keskustella esim. ihmissuhteista, koulunkäynnistä, toimeentulosta, stressistä ja tulevaisuudesta. • Opiskelijoiden hyvinvointia parantaisi mm. rutiinit ja taidot ajanhallinnasta. Myös kontaktien ja verkostojen lisääminen koettiin hyvinvointia parantavina.

Kuvio 5. Haastatteluissa käydyt teemat ja esille nousseet asiat

7 Vertaismentorointitoimintamalli ja sen pilotointi

Mallin sisältö kirjoitettiin työpajojen, opiskelijayhdistyksiltä saatujen haastattelujen sekä opinnäytetyön viitekehyksen pohjalta. Lisäksi tutustuttiin aikaisempiin mentoroinnista ker-
toviin julkaisuihin, joista otettiin ideoita malliin. Käytetyt julkaisut on listattu liitteeseen ver-
taismentorointitoimintamallin perään (liite 1). Mallia voi hyödyntää kuka tahansa vertais-
mentoroinnista kiinnostunut, ja sitä voi käyttää esimerkiksi oman mentorointiohjauksen
pohjana. Lisäksi mallin voi laittaa esille tuomaan infoa vertaismentoroinnista ja sitä voi
käyttää esimerkiksi markkinoinnissa tai tiedon jakamisessa eteenpäin.

Vertaismentorointitoimintamalli saatiin valmiiksi joulukuussa 2020. Malli luotiin Canva- net-
tisivustolla, jossa mallista sai tehtyä helposti oman näköisen. Malli (liite 1) sisältää määri-
telmän mentoroinnista, miten sitä voi toteuttaa ja mitä kaikkea se voi olla. Mallissa on ku-
vattu vertaismentorointi prosessin kulku sekä aiheideoita mentoreiden kouluttamiseen. Li-
säksi mallista saa konkreettisia ideoita vertaismentorointiin.

Malli avaa lukijalle vertaismentorointi prosessin, joka sisältää viisi eri vaihetta. Mallin mu-
kaan kaikki alkaa mentoreiden kouluttamisesta. Koulutuksen olisi hyvä sisältää työkaluja
ongelmien käsittelyyn, keinoja luottamuksen rakentamiseen sekä mielenterveys- ja elä-
mänhallintataitojen ohjaamisvalmiuksia. Koulutuksen jälkeen seuraavana tulisi valita men-
torointityyli. Mentorin olisi hyvä miettiä lähteekö hän toteuttamaan yksilö- vai ryhmämento-
rintia. Tyylin valinta riippuu kohderyhmästä sekä käsiteltävistä asioista. Seuraavaksi so-
vitaan yhdessä mentoroitavien kanssa tapaamiset ja niiden sisältö. Prosessi on hyvä
päättää yhteenvetoon sekä palautteeseen.

Mallin mukaan mentorin tehtävänä on olla hyvä kuuntelija ja jakaa omaa osaamistaan
sekä tietämystään vertaisena. Vertaismentorin kanssa voi jutella esimerkiksi omista ar-
voista, tavoitteista sekä hyvinvointiin liittyvistä asioista. Asiat voivat liittyä kouluun, työhön
tai vapaa-aikaan. Tapaamiset voi toteuttaa missä vain, kuten esimerkiksi koulussa, kahvi-
lassa tai yhteisen harrastuksen parissa. Tapaamiset voi järjestää kasvokkain tai verkon
välityksellä esimerkiksi Zoomissa. Pääasia on, että suhteesta saadaan luottamuksellinen
ja vuorovaikutuksellinen.

Mallin valmistuttua sen toimivuutta pilotoitiin Vierumäen kampuksella. Opinnäytetyön tekijät ovat toimineet pilotissa vertaismentorin roolissa. Pilotoinnin ideana oli testata luotua vertaismentorointitoimintamallia ja kokeilla sen toimivuutta Vierumäen kampuksen opiskelijoilla. Pilottiin haettiin vapaaehtoisia osallistujia Haaga-Helia Vierumäen ja Lahden ammattikorkeakouluista markkinoimalla pilottia opinto-ohjaajien, opiskelijayhdistysten ja opiskeluhuollossa toimivien henkilöiden kautta.

Vierumäen ensimmäisten vuosikurssilaisten opinto-ohjaajia ja opiskelijayhdistys Tahkontallia pyydettiin jakamaan kutsu opiskelijoille, jossa infograafin avulla kerrottiin mistä pilotoinnissa oli kyse. Kutsu sisälsi myös yhteystietomme sekä linkin varsinaiseen vertaismentorointi pilotin Zoom infoon, joka järjestettiin ennen kuin pilotoinnin oli tarkoitus alkaa. Kutsu oli tarkoitettu kaikille vähänkään aiheesta kiinnostuneille, eikä osallistujamäärää infoon ollut rajattu. Infosta saatiin yksi osallistuja yksilömentorointiin.

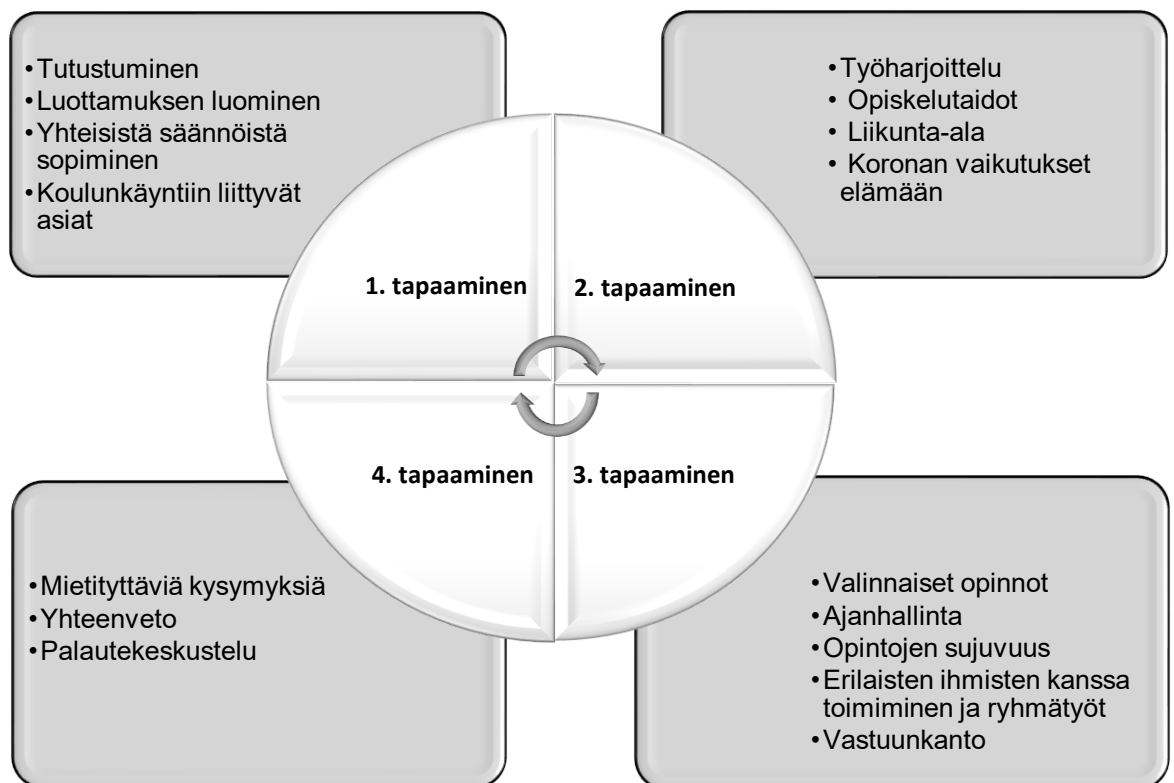
Pilotin infosta ei saatu tarpeeksi yksilömentoroitavia, joten aloitettiin ryhmämentoroinnin suunnittelu. Ryhmämentorointi toteutettiin Vierumäen ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoille. Tuntien aiheet suunniteltiin etukäteen, mutta tilaa jätettiin myös opiskelijoita itseään askarruttavien asioiden läpikäymiseen. Opinto-ohjaajat toimivat apuna, kun ryhmätapaamiset lisättiin opiskelijoiden Google kalenteriin.

Markkinointi lopetettiin 14.1.2021, jonka jälkeen ilmoittautuneiden kanssa aloitettiin sekä yksilö- että ryhmämentorointitapaamiset. Tapaamiset toteutettiin etänä Zoomissa sekä kasvotusten. Lahden kampukselta ei saatu koronan aiheuttaman etäopiskelun vuoksi yksilömentoroitavia. Markkinointi olisi oletettavasti tavoittanut opiskelijat paremmin, mikäli olisi päästy paikanpäälle henkilökohtaisesti kertomaan pilotista.

Mallin pilotoinnin jälkeen kaikilta vertaismentorointiin osallistujilta kerättiin palaute. Palautekyselyt olivat erilaiset yksilömentoroitavalle (liite 2) ja ryhmämentoroitaville (liite 3). Molemmissa kyselyissä kartoitettiin muun muassa vertaismentoroinnin vaikutuksia, toimivuutta sekä kysyttiin kehitysehdotuksia. Palautekyselyt luotiin Webropolilla.

7.1 Yksilömentorointi

Mentoroitava saatiin pilottiin mukaan vertaismentorointi infon kautta tammikuun alussa. Neljä viikkoa kestävä yksilömentorointisuhde aloitettiin viikolla 3 tammikuussa 2021 Vierumäellä. Mentoroitavaan otettiin yhteyttä WhatsAppin kautta ja siellä sovittiin ensimmäinen tapaaminen. Seuraavien tapaamisten ajankohdat sovittiin aina edellisellä tapaamiskerralla ja ne toteutettiin kerran viikossa kasvokkain. Tapaamisia pidettiin kahvilassa ja luokkatilassa. Ensimmäisille kerroille määritettiin teema, kuten työharjoittelu ja opiskelutaidot. Loppuvaiheessa teema koettiin kuitenkin tarpeettomaksi. Keskustelu oli hyvä pitää vapaamuotoisena, jotta pystyi keskustelemaan mistä tahansa. Tapaamisten kulku ja pääaiheet on kuvattu alla olevaan kuvioon (kuvio 6).

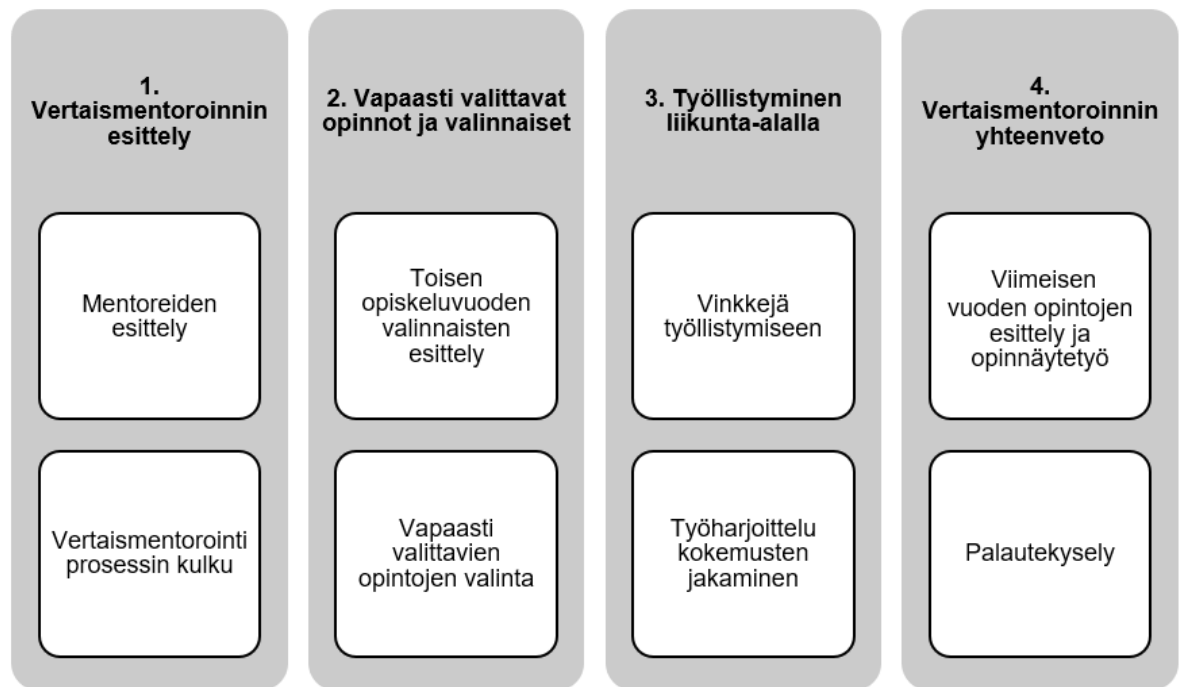


Kuvio 6. Yksilömentorointi tapaamiset

7.2 Ryhmämentorointi

Ryhmämentorointi tapaamiset aloitettiin tammikuussa 2021 Zoomin välityksellä. Tapaamiset olivat opiskelijoille vapaaehtoisia ja niitä pidettiin neljä kertaa neljän viikon ajan. Yhden tapaamisen kesto oli 45 minuuttia. Jokaiselle tapaamiskerralle tehtiin PowerPoint diaesitys

läpi käytävistä aiheista. Meidän lisäksi tapaamisten aiheiden suunnitteluun osallistettiin myös mentoroitavat opiskelijat. Opiskelijoiden toiveita tapaamisille kartoitettiin AnswerGarden sovelluksen avulla. Tapaamisten aiheet ja sisällöt on kuvattu seuraavassa kuviossa. (kuvio 7).

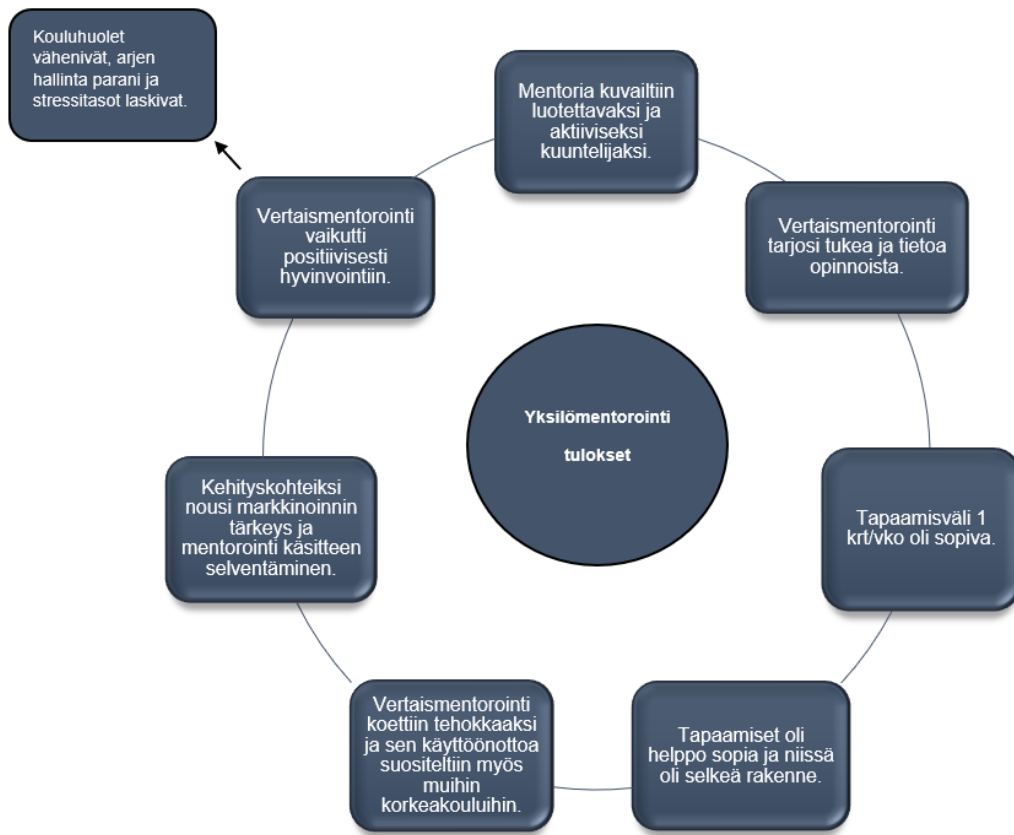


Kuvio 7. Ryhmämentorointi tapaamiset

Jokaisen ryhmämentorointi tapaamisen jälkeen läpikäytyt materiaalit lähetettiin vastuussa olevalle opinto-ohjaajalle. Materiaalit lisättiin opiskelijoiden Moodle alustalle opinto-ohjaajan toimesta, jotta niihin pystyttiin palaamaan myöhemmin.

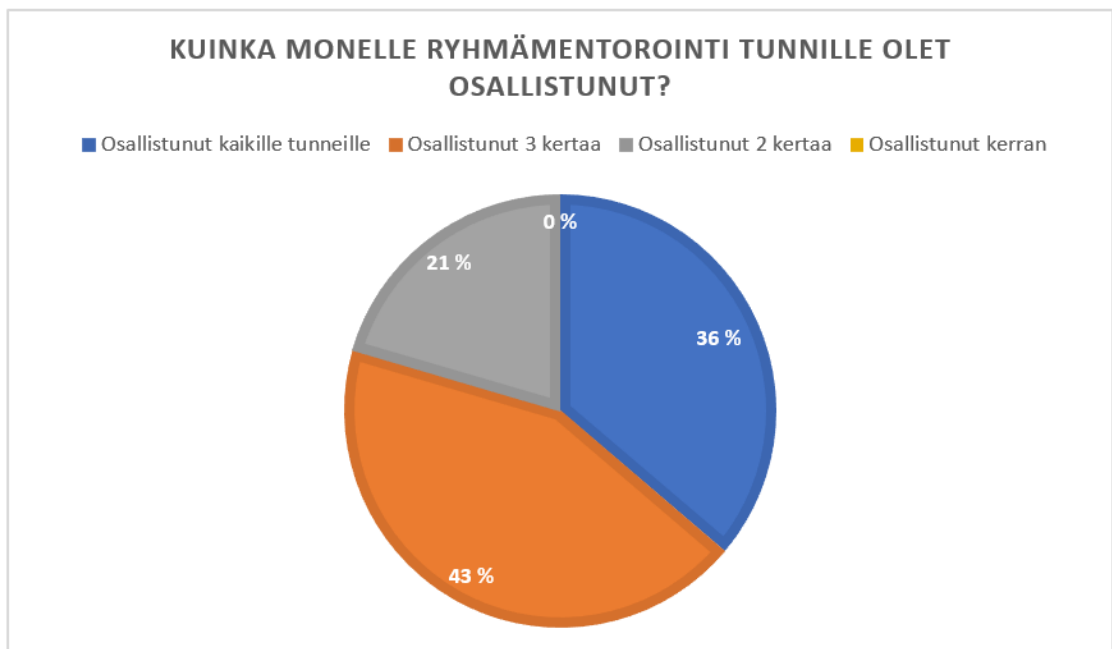
7.3 Pilotoinnin tulokset

Pilottiin osallistuneilta kerättiin kokemuksia ja palautetta Webropol kyselyillä. (liite 2 ja 3) Ensimmäisenä valmistui yksilömentoroinnin tulokset. Yksilömentoroitavana oli opiskelija Haaga-Helia Vierumäen kampukselta. Hänen kokemuksensa ja palautteensa vertaismentorointi prosessista kuvataan seuraavassa kuviossa (kuvio 8).



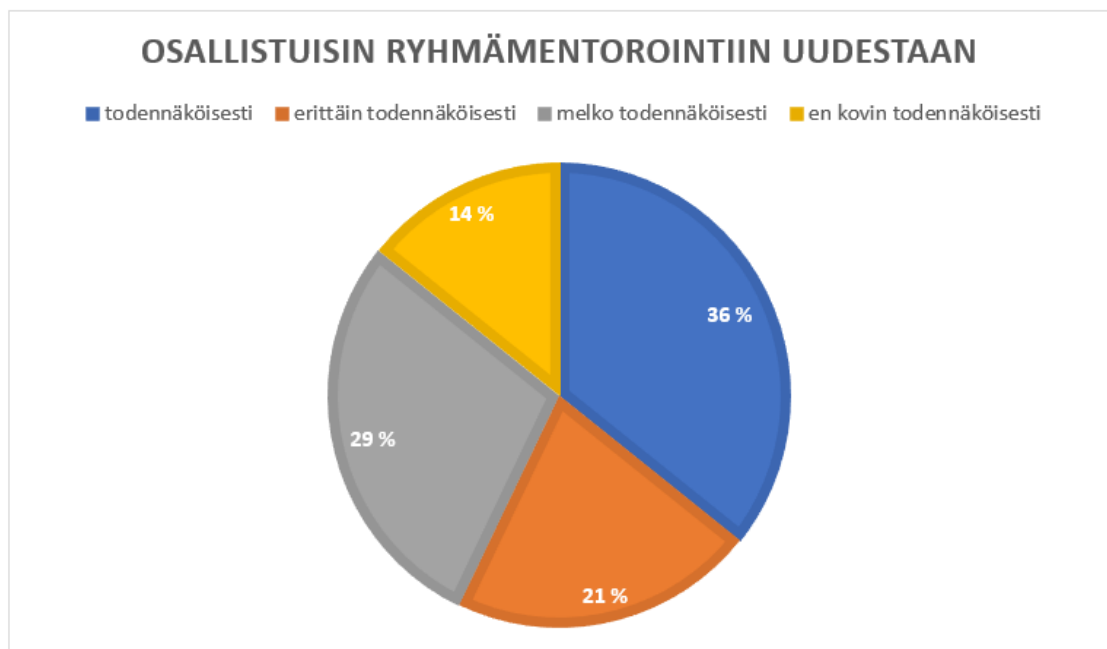
Kuvio 8. Yksilömentoroinnin tulokset

Ryhmämentorointina pilotissa olivat ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat Vierumäeltä. Tapaamiset olivat heille vapaaehtoisia, ja tästä syystä kaikki eivät olleet paikalla jokaisella tunnilla. Osallistujamäärä vaihteli 12–25 opiskelijaan. Loppukysely annettiin täytettäväksi viimeisen tapaamisen lopussa. Lisäksi kyselyn linkki laitettiin ensimmäisen vuosikurssin WhatsApp ryhmään, jotta kaikki edes yhdelle tunnille osallistuneet saivat mahdollisuuden vastata. Loppukyselyyn vastasi lopulta 14 opiskelijaa heistä suurin osa (86 %) kuului 18–23-vuotiaiden joukkoon. Loput 14 % kuului tätä vanhempiin ikäryhmiin. Tulokset ovat kirjattu näiden vastaajien pohjalta. Ensimmäisenä kysymyksenä kartoitettiin, monelle ryhmämentorointi tunnille opiskelijat olivat osallistuneet (kuvio 9).



Kuvio 9. Kuinka monelle ryhmämentorointi tunnille olet osallistunut?

Opiskelijoista 36 % osallistui kaikille ryhmämentorointi tunneille. Kolme kertaa osallistuneita oli 43 % ja kaksi kertaa osallistuneita 21 %. Kukaan opiskelijoista ei osallistunut pelkästään yhdelle tunnille. (kuvio 9.) Toisessa kysymyksessä kartoitettiin osallistumisen mielekkyyttä, osallistuisivatko opiskelijat ryhmämentorointiin uudestaan (kuvio 10).



Kuvio 10. Osallistuisin ryhmämentorointiin uudestaan

Opiskelijoista 57 % osallistuisi todennäköisesti tai erittäin todennäköisesti ryhmämentorointiin uudestaan. Vain 14 % kyselyyn vastanneista ei osallistuisi ryhmämentorointiin uudestaan. (kuvioiden 10.)

Kolmantena kysymyksenä kartoitettiin tapaamisten kestoa. Kaikki opiskelijat kokivat ryhmämentoroinnin ajan 45 minuuttia juuri sopivaksi. Kartoitimme myös tapaamisten aiheita ja opiskelijoista 57 % koki tunneilla käydyt aiheet hyviksi tai erittäin hyviksi. Vain 7 % vastanneista olisi toivonut vielä jotain vielä lisää. Loput 36 % oli sitä mieltä, että aiheet olivat melko hyviä.

Avoimia kysymyksiä kyselyssä oli yhteensä neljä. Kysymykset koskivat ilmapiiriä, mentorointia zoomin välityksellä, ryhmämentoroinnin vaikutuksia hyvinvointiin sekä kehitysideoita mentorointiin liittyen. Ilmapiiriä kyselyssä kuvailtiin muun muassa seuraavanlaisesti: "Vetäjät olivat positiivisella asenteella matkassa. Zoom luennoilla vain kanssakäyminen jää hyvin yksipuoliseksi, vetäjien rohkaisuista huolimatta". Osa vastaajista ajatteli, että vuorovaikutus oli voinut toteutua paremmin kasvokkain.

Ryhmämentoroinnilla koettiin olevan positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Vastaajista 43 % koki, että ryhmämentorointi selkeytti omia ajatuksia, antoi tukea opintojen etenemisessä ja vähensi opintoihin liittyvää stressiä. Viimeisessä avoimessa kysymyksessä ryhmämentorointia kuvailtiin seuraavanlaisesti: "Tapaamisten aiheet, pituus sekä ajankohtaisuus olivat hyviä!" "Aiheet liittyen 3.vuoden opiskeluihin ja suuntautumisopintoihin olivat hyviä. Opiskelijoiden näkökulmaa saatiin esille, joka lienee ideana tällaisessa." Kehitysehdotuksissa nousi esiin muun muassa vuorovaikutuksen keinojen lisääminen ja osallistujien aktivoiminen. Kehitysehdotuksena mainittiin myös vertaismentoroinnin saatavuus jo heti opintojen alusta.

8 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli vertaismentorointitoimintamallin kehittäminen ja sen pilotointi. Hyvin ja oikeisiin teemoihin rajattu viitekehys auttoi vertaismentorointitoimintamallin luomisessa. Alkuun jouduttiin tekemään muutama mallin, jotta kokonaiskuva selkeytyisi. Lopulta mallissa saatiin tuotua esille juuri ne asiat, joita vertaismentoritoiminnassa tarvitaan.

Tekemämme vertaismentorointitoimintamalli helpotti lähtemistä mentoroijan rooliin. Vertaismentorointitoimintamallista tulee selkeästi esille mentoroinnin osa-alueet, joita hyödynnettiin omassa toiminnassamme. Pilotissa käytettiin suoraan mallin kohtia, mistä jutella mentorin kanssa, miten suunnitella tapaamiset ja missä toteuttaa ne. Malli koettiin toimivaksi rungoksi vertaismentoroinnin suunnittelussa ja toteutuksessa.

Mallin luomiseen tarvittiin teemahaastatteluita, eikä niiden tekeminen ollut niin helppoa kuin aluksi ajateltiin. Teemat pysyivät kaikissa haastatteluissa samoina, mutta kysymyksiä muokattiin uudelleen, jotta käsiteltävä aihe ymmärrettäisiin paremmin. Kysymyksiä muokattiin, sillä aluksi saadut vastaukset eivät vastanneet odotuksiimme. Syynä voi olla haastattelukysymysten huono muotoilu tai se, että vertaismentorointi käsite ei ollut kovin tuttu emmekä avanneet sitä riittävästi haastattelun alussa. Vasta viimeisten opiskelijayhdistysten haastatteluiden kohdalla, saatiin aikaan hyvät kysymykset, joihin tuli sellaisia vastauksia, joita pystyttiin hyödyntämään mallin luomisessa. Voimme todeta, että meidän olisi pitänyt testata haastattelua ennen sen virallista toteuttamista.

Vertaismentoritoiminnan lisäämiselle on tutkitusti tarvetta, sillä vuonna 2016 tehdyn korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan siihen osallistuneista 10 000 opiskelijasta 11,5 % oli selvästi kohonneessa uupumus riskissä (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 1, 70). Aiheena vertaismentorointi on erittäin ajankohtainen, sillä koronan aiheuttaman etäopetuksen tiedetään vaikuttaneen negatiivisesti korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin. Koronan tultua vuonna 2020 uupumus on lisääntynyt entisestään ja professori Katriina Salmela-Aron tutkimuksen mukaan pelkästään Helsingin yliopiston opiskelijoista 60 % tuntee olevansa joko täysin uupunut tai uupumusriskissä. (Salmela-Aro & Peltonen 2020.) Vertaistuen tiedetään lisäävän hyvinvointia sekä vähentävän uupumusta. Vertais-suhteet ovat ihmisen psyykkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille erittäin tärkeitä.

(Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017). Myös vertaismentoroinnin pilotoinnista saadut tulokset kertovat, että jo neljän viikon mentorointi jakso tuottaa joillekin opiskelijoille hyviä terveysvaikutuksia esimerkiksi stressin ja uupumuksen vähentymistä.

Pitkäjänteisempi ja selkeämpi markkinointi olisi voinut lisätä opiskelijoiden halukkuutta pilotointi projektia kohtaan. Pilotoinnin markkinointi aloitettiin juuri ennen joululomaa ja tästä syystä opiskelijoita oli vaikea tavoittaa. Markkinoinnille olisi pitänyt varata enemmän aikaa ja lähettää useampi muistutusviesti pilotista sekä avata käsitettä ja projektin tarkoitusta paremmin.

Aluksi kynnys mentoriksi lähtemiseen koettiin suureksi, sillä ajateltiin että tarvitsemme koulutuksen siihen. Ennen vertaismentorointi pilotoinnin aloitusta emme tunteneet oloamme kovin varmaksi, vaikka luettiin teoriaa ja otettiin mentoroinnista selvää. Kuitenkin prosessin alettua kynnys alkoi pienentymään. Kokemuksemme mukaan jo pelkästään vertaisena oleminen riitti, sillä tapaamisilla puhuttiin aiheista, joista meillä oli jo entuudestaan kokemusta.

Teorian kirjoittaminen ja opiskelijan hyvinvointiin perehtyminen on auttanut mentorointitapaamisilla. Mentoroinnissa on auttanut myös se, että olemme samasta koulusta ja pystyneet jakamaan kouluasioita niin, että kaikki tietävät mistä puhutaan. Mikäli olisi mentoroitu jonkun toisen kampuksen opiskelijoita, mentorointitapaamisten puheenaiheet olisivat mahdollisesti olleet täysin erilaisia.

Ryhmämentorointitapaamiset toteutettiin Zoomissa, kun taas yksilömentorointi kasvokkain. Tuloksista huomattiin, että kanssakäyminen voisi toteutua paremmin, mikäli tapaamiset pidettäisiin kasvotusten. Koemme, että opiskelijoiden omien kokemusten ja kysymysten jakaminen Zoomin välityksellä oli vähäistä. Vuorovaikutus verkossa vaatii enemmän kommunikointia ja kanssakäymistä (Ukkola 2012, 34). Koronan takia kasvotusten tapaaminen ei ollut kuitenkaan ryhmän kanssa mahdollista. Mikäli korona tilanne helpottaa ja palataan takaisin normaaliin, olisi ainakin osa tapaamisista hyvä pitää kasvotusten luottamuksen saamisen ja tutustumisen kannalta.

Tapaamisten aiheet käsiteltiin juuri sopivaan aikaan, sillä ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoilla oli muun muassa työharjoittelujakso sekä suuntautumisopintojen valinta juuri edessä. Aiheita kuvailtiin tuloksissa ajankohtaisiksi ja tarpeellisiksi.

Työtä ja sen tuloksia voi hyödyntää, kun suunnitellaan vertaismentoroinnin jalkauttamista muihin korkeakouluihin. Aiheena tämä on erittäin tärkeä ja vertaismentorointia tulisi jatkaa tästä eteenpäin, sillä vertaismentoroinnilla on ainakin tämän pilotin mukaan positiivisia vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvointiin.

Koko vertaismentorointi prosessista opittiin mitä mentorina toimiminen vaatii ja mitä mentorointitapaamiset sisältävät. Työn kannalta oli hyvä päästä kokeilemaan mentorointia käytännössä ja etenkin kasvotusten. Vuorovaikutus ja sosiaaliset kontaktit ovat opiskelijoille erittäin tärkeitä ja vertaismentorointi on tukenut tätä hyvin. Vertaisyhteisöt ja muut sosiaaliset yhteisöt ovat ensisijaisen tärkeitä kuulumisen tunteen syntymiselle ja kiinnittymiselle (Poutanen ym. 2012, 21). Vertaisen kanssa on helppo jakaa asioita puolin ja toisin, kun taas esimerkiksi ammattilaisen kanssa juttelu voi olla joillekin suuri kynnys. Itselle vaikeiden ongelmien ratkaiseminen voi olla helpompaa, kun pääsee juttelemaan mentorin kanssa painavista asioista. (Isotalo 2008–2010, 41.)

Luotua mallia oli tärkeä kokeilla käytännössä, sillä näin saatiin selville sen toimivuus. Vertaismentorointi pilotista saatiin arvokasta tietoa jatkoa ajatellen. Pilotista saatuja tuloksia voidaan hyödyntää, mikäli vertaismentorointi toiminta saa jatkoa tulevaisuudessa. Pilotoinnin tuloksia ei voida kuitenkaan yleistää sillä osallisena on ollut yksi henkilö ja yksi ryhmä. Tästä huolimatta koemme tulokset hyödyllisiksi. Arvokasta palautetta saatiin tapaamisista, prosessin kulusta ja kehitysehdotuksista.

Kehitysehdotuksena vertaismentoroinnille voisi olla mentoreille järjestettävä koulutus ennen toimintaan ryhtymistä. Tulevilla mentoreilla olisi hyvä olla jotain pohjatietoa hyvinvoinnista ja sen edistämisestä, vaikka pääasiassa vertaisena olo riittää. Luodussa vertaismentorointitoimintamallissa on hyviä esimerkkejä siitä, minkälaista koulutusta mentoreille voisi tulevaisuudessa antaa. Etenkin elämönhallintataidot, ongelmaratkaisutaidot sekä luottamuksen rakentamisen keinot olivat pilotissa tärkeitä.

On tärkeää myös miettiä mihin ajankohtaan vertaismentorointi asetetaan. Mentoroinnista on hyötyä, kun se sijoitetaan opinnoissa tehtävien valintojen yhteyteen, ja sitä olisi saata-

villa aina kun tarve vaatii. Jotta opiskelija löytää itselleen sopivan mentorointitavan, kouluilla olisi hyvä olla tarjolla sekä yksilö- että ryhmämentorointia niin kasvatusten kuin etänä.

Mentoroinnin on tärkeä tulla vapaaehtoisuuden kautta, mutta mikäli se ei tuo haluttua tulosta niin hyvänä ideana voisi olla sisällyttää mentorointi projekti esimerkiksi viimeisten vuosikurssilaisten opintoihin, sillä kokemuksemme perusteella vertaiset ovat opiskeluasioissa tärkeitä. Mentorointi lisää myös kampusten yhteisöllisyyttä, sillä koulun vanhimmat opiskelijat tutustuvat samalla muihin vuosikurssilaisiin.

Vertaismentoroinnin toimintamalli tulisi ottaa käyttöön kaikissa korkeakouluissa. Toivomme, että vertaismentorointi käsite tulee tutuksi kaikille ja toiminta otetaan käyttöön konkreettisesti kampuksilla joko verkossa tai kasvatusten. Myös pilotoinnista saadut tulokset kertovat, että vertaismentorointi toiminnalle on tarvetta.

Lähteet

- Aira, M. 2005. Laadullisen tutkimuksen arviointi. *Duodecim* 2005; 121:1073–77. Luettavissa: <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo94977.pdf>. Luettu: 14.1.2021
- Beltman, S. & Schaeben, M. 2012. Institution-wide peer mentoring: Benefits for mentors. *The International Journal of the First Year in Higher Education*. ISSN: 1838–2959. Volume 3, Issue 2, pp. 33–44. Luettavissa: https://www.researchgate.net/profile/Susan_Beltman/publication/259828777_Institution-wide_peer_mentoring_Benefits_for_mentors/links/0a85e52e0f9525df2b000000/Institution-wide-peer-mentoring-Benefits-for-mentors.pdf. Luettu: 12.2.2021
- Collings, R. Swanson, V. & Watkins, R. 2014. The impact of peer mentoring on levels of student wellbeing, integration and retention: a controlled comparative evaluation of residential students in UK higher education. 68:927–942. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/271633386_The_impact_of_peer_mentoring_on_levels_of_student_wellbeing_integration_and_retention_a_controlled_comparative_evaluation_of_residential_students_in_UK_higher_education. Luettu: 20.2.2021
- Colvin, J. & Ashman, M. 2010. Roles, Risks, and Benefits of Peer Mentoring Relationships in Higher Education. Luettavissa: <https://wsac.wa.gov/sites/default/files/2014.ptw.%2837%29.pdf>. Luettu: 20.2.2021
- Hakanen, J. 2011. Työn imu. Työterveyslaitos, Helsinki. Luettavissa: https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2018/09/TTL_tyonimu.pdf. Luettu: 28.11.2020
- Harinen, P. 2008. Hyvä, paha yksinäisyys. Itsellisyys, yksinäisyys ja ystävyys myöhäisnuoruudessa. Teoksessa: Autio, M. Eräranta, K. & Myllyniemi, S. (toim.). *Polarisoituvu nuoruus? Nuorten elinolot –vuosikirja 2008*, s. 84–93. Hakapaino Oy. Helsinki. Luettavissa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/polarisoituvanuoruus.pdf>. Luettu: 4.1.2021
- Heikkilä-tammi, K. & Mäkinen, J. 2017. Työhyvinvointia tukevat työolot ja työn tuunaus. Tampereen yliopisto, JKK. Työhyvinvoinnin tutkimusryhmä. Luettavissa: https://kuntoutus-saatio.fi/assets/files/2017/02/Heikkila-Tammi_-30.5.2017.pdf. Luettu: 28.11.2020

Hietanen-Peltola, M. Laitinen, K. Autio, E. & Palmqvist, R. 2018. Yhteisestä työstä hyvinvointia – opiskeluhuoltoryhmä perusopetuksessa. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136782/Ohjaus%202018_009_verkko_20180117.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Luettu: 30.12.2020

Hietanen-Peltola, M. Pelkonen, M. & Laitinen, K. 2015. Yhteisön hyvinvointi. Teoksessa. Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen, s. 32–33. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126936/URN_ISBN_978-952-302-505-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 21.1.2021

Hyväri, S. Paakki, N. & Sipilä, H. 2020. Vertaismentorointi opiskelukyvyyn ja hyvinvoinnin tukena. Teoksessa: Ärling, M. (toim.). Voimaa opiskeluun – otetta ohjaukseen. Voimaa opiskeluun -hankkeen loppujulkaisu. Diak puheenvuoro 29. s.47–58. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333089/DIAK_Puheenvuoro_29_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Luettu: 30.11.2020

Isotalo, M. 2008–2010. Mentorointiopas. Akavan Erityisalat ry. Luettavissa: <https://www.akavanerityisalat.fi/files/2618/Mentorointiopas.pdf>. Luettu: 25.11.2020

Jänkälä, J. 2020. Hyvinvoinnista voimaa opintoihin. Teoksessa: Ärling, M. (toim.). Voimaa opiskeluun – otetta ohjaukseen. Voimaa opiskeluun -hankkeen loppujulkaisu. Diak puheenvuoro 29, s.16–21. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333089/DIAK_Puheenvuoro_29_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Luettu: 30.11.2020

Kallio, A. s.a. Litterointi. Tietoarkisto. Luettavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menettelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/>. Luettu 4.2.2021

Kanniainen, M. Nylund, J. & Kupias, P. 2017. Mentoroinnin työkirja. Helsingin yliopisto. Luettavissa: https://blogs.helsinki.fi/mentorointi/files/2014/08/Mentoroinnin-tyokirja_A4.pdf. Luettu: 4.2.2021

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita. Luettu: 14.8.2020

Keva. 2020. Huolehdi omasta työhyvinvoinnistasi. Luettavissa <https://www.keva.fi/henki-loasiakkaalle/heikentynyt-tyokyky/oma-tyohyvinvointi/#d0de88a4>. Luettu: 4.2.2021

Kilpikivi, P. Pasanen, R. & Toikko, A. 2011. Yhteisöllisyyttä yli rajojen – opettaja- ja opiskelijatuutoreiden ryhmäprojekti Laureassa. Teoksessa: Vuokila-Oikkonen, P. & Halonen, A (toim.). Rakentamassa ammattikorkeakoulu yhteisöä, s.61–77. Helsinki: Diakonia- ammattikorkeakoulu. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/142233/B_48_ISBN_%209789524931434.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Luettu: 4.1.2021

Korhonen, V. 2017. Ensimmäisen vuoden opintoihin kiinnittymisen monet kasvot yliopistossa. Teoksessa: Kulju, P (toim.). Kehittämisen palat, yhteisöjen salat: Näkökulmia koulutukseen ja kasvatukseen, s.87–109. Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print Tampere 2017. Luettavissa: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101818/Korhonen_ym_Kehittamisen_palat_yhteisöjen_salat.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 29.12.2020

Korhonen, V. 2014. Korkeakouluopintoihin kiinnittyminen yksilöllisen ja yhteisöllisen prosessin yhteisvaikutuksena. Teoksessa S. Pihlajaniemi, T. Villa, E. Lavikainen & L. Valkeasu (toim.). Oppia ikä kaikki: kouluttautumisen edellytykset eri elämänvaiheissa. Opiskelijatutkimuksen vuosikirja 2014, s. 40–55. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö (Otus), Helsinki. Luettavissa: <https://docs.google.com/file/d/0Bz1V9P-a-cT2ek9IZ-mpodjd4U0E/edit>. Luettu: 29.12.2020

Korhonen, V. 2012. Towards inclusive higher education? Outlining a student-centered counselling framework for strengthening student engagement. Teoksessa S. Stolz & P. Gonon (toim.) Challenges and Reforms in Vocational Education – Aspects of Inclusion and Exclusion. Bern: Peter Lang, 297–320. Luettavissa: https://www.academia.edu/4565928/Towards_Inclusive_Higher_Education_Outlining_a_Student_centered_Counselling_Framework_for_Strengthening_Student_Engagement. Luettu: 29.12.2020

Kujala, J. Norrgrann, A. Heinonen, L. & Roihuvuo, J. 2013. Innolla opiskelukykyä. virikkeitä opiskeluyhteisöjen kehittämiseen. Helsinki. Luettavissa: <http://www.opiskelukyky.fi/wp-content/uploads/2014/06/kyky-tyo%CC%88kalu2013-netti-ID-3143.pdf>. Luettu: 27.12.2020

Kunttu, K. Komulainen, A. Makkonen, K. & Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys. Duodecim. Helsinki

Kunttu, K. Pesonen, T. & Saari, J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön julkaisuja 48, Helsinki. Luettavissa: https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf. Luettu: 28.12.2020

Kusmartini, S. 2014. Peer-Mentoring Program and Academic Atmosphere Towards Writing Achievement of the Students. International Journal of Applied Linguistics & English Literature. Luettavissa: <http://dx.doi.org/10.7575/aiac.ijalel.v.3n.2p.83>. Luettu 20.2.2021.

Laakso, A. & Lehtinen, R. 2014. Tulevaisuutta tekemään- työpajatyöskentelyn metodiopas. Hämeen ammattikorkeakoulu. Luettavissa: <https://core.ac.uk/download/pdf/38111157.pdf>. Luettu: 4.3.2021

Lampinen, M. Viitanen, E. & Konu, A. 2013. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus yhteisöllisyydestä työelämässä: Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2013: 50 71–86 Luettavissa: <https://journal.fi/sla/article/view/8564>. Luettu: 30.12.2020

Lehto, R. Huhta, A. & Huuhka, E. 2019. Kaikkien korkeakoulu? Raportti OHO! - hankkeessa vuonna 2018 tehdyistä korkeakoulujen saavutettavuuskyselyistä. Luettavissa: <https://ohohanke.fi/wp-content/uploads/2019/12/kaikkien-korkeakoulu-oho-saavutettavuusraportti.pdf>. Luettu: 28.11.2020

Levo-Henriksson, R. 2008. Viestinnän menetelmät I. Luettavissa: <https://blogs.helsinki.fi/jsumiala/files/2008/11/haastattelut-08.pdf>. Luettu: 14.1.2021

Lindfors, P. 2007. Tutkimuksia, kokemuksia ja ajatuksia yhteisöllisyyden terveysvaikutuksista. Psykoterapia: Terapia-säätiön jäsenlehti. 1/2007, 21–37. Luettavissa: <https://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/lindfors107.htm>. Luettu: 30.12.2020

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Kiusaamisen seuraukset. Luettavissa: <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/kiusaamisen-seuraukset/>. 29.1.2021

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2017. Vertaissuhteet. Luettavissa: <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/vertaissuhteet/>. Luettu: 29.1.2021

Mielenterveystalo s.a. Arjen hyvinvointi. Luettavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/ai-kuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/arjen_hyvinvointi.aspx. Luettu: 29.1.2021

Nurkkala, K. & Falk, S. 2020. Arvot tukemaan arkea- malleja opiskelijoiden hyvinvoinnin vahvistamiseen toisella asteella. Teoksessa: Ärling, M. (toim.). Voimaa opiskeluun – otetta ohjaukseen. Voimaa opiskeluun -hankkeen loppujulkaisu. Diak puheenvuoro 29, s.32–39. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333089/DIAK_Puheenvuoro_29_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Luettu: 30.11.2020

Opetushallitus. 2018. Määräys opiskeluhoollon keskeisistä periaatteista ja tavoitteista sekä opiskeluhoollon suunnitelman laatimisesta ammatillisessa koulutuksessa. OPH-285–2018. Luettavissa <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/maarays-oph-285-2018-opiskelijahuollon-keskeiset-periaatteet-ja-tavoitteet.pdf>. Luettu: 21.1.2021

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Oppilas- ja opiskelijahuolto. Luettavissa: <https://mi-nedu.fi/oppilas-ja-opiskelijahuolto>. Luettu: 21.1.2021

Pedrelli, P. Nyer, M. Yeung, A. Zulauf, C. & Wilens, T. 2014. College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. PMC, US National Library of Medicine National Institutes of Health. Luettavissa: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4527955/?utm_source=yahoo&utm_medium=referral&utm_campaign=in-text-link. Luettu: 8.2.2021

Perttula, R. Pääkkönen, R. & Muinonen, E. 2019. Miksi yhteisöllinen opiskeluhoito kannattaa? Teoksessa: Hietanen-Peltola, M. Laitinen, K. Järvinen, J. & Fagerlund-Jalokinos, S. Toisella asteella toimien – opas oppilaitoksen opiskeluhoitoryhmälle, s. 49–50. Luettavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138568/URN_ISBN_978-952-343-374-8.pdf?sequence=1&isAllowed=. Luettu: 28.12.2020

Perämäki, R. 2016. Työn vaatimusten ja voimavarojen yhteys uupumusasteiseen väsymykseen ja ammatilliseen itsetuntoon: psykologinen työstä irrottautuminen yhteyttä muuntavana tekijänä. Pro gradu- tutkielma. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98848/GRADU-1461312933.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 28.12.2020

Poutanen, K. Toom, A. Korhonen, V. & Inkinen, M. 2012. Kasvaako akateeminen kynnys liian korkeaksi? Opiskelijoiden kokemuksia yliopistoyhteisöön kiinnittymisen haasteista. Teoksessa: Mäkinen, M et al. (toim.) Osallistava korkeakoulutus. Tampere: Tampere University Press, 17–46. Luettavissa: <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/95593>. Luettu: 29.12.2020

Rantaniska, V. 2016. Vertaistuki kuntouttaa. Tutkijablogi. Kuntoutussäätiö. Luettavissa: <https://kuntoutussaatio.fi/2016/04/26/vertaistuki-kuntouttaa/>. Luettu: 4.2.2021

Reinikainen, R. 2018. Tietopaketti opiskelijoiden mielenterveydestä. Voimaa opiskeluun – hanke. Otus. Luettavissa: https://voimaaopiskeluun.diak.fi/wp-content/uploads/sites/7/2018/11/Diak_Voimaa_opiskeluun_Tietopaketti_opiskelijoiden_mielenterveydesta_18s_A4_271118.pdf. Luettu: 4.2.2021

Salmela-Aro, K. & Peltonen, M. 2020. Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointi jatkaa laskua. Helsingin yliopisto. Luettavissa: <https://www2.helsinki.fi/fi/uutiset/opetus-ja-opiskelu-yliopistossa/yliopisto-opiskelijoiden-hyvinvointi-jatkaa-laskua>. Luettu: 5.3.2021

Simula, K. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden kokemukset ja yksinäisyyden kokemuksen vähentämisen keinot. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/53100/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201702231515.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 29.12.2020

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Hyvinvointi on toimintakykyä ja osallisuutta. Sosiaali- ja terveysministeriön tulevaisuuskatsaus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2014:13. Tampere. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/70306>. Luettu: 19.1.2021

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12. Helsinki. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71063/Julkk_2006_12_opiskeluterveydenhuolto_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 21.1.2021

Sosiaali- ja terveysministeriö s.a. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kannattaa. Luettavissa: <https://stm.fi/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-kannattaa>. Luettu: 12.1.2021

Suomen mielenterveys ry s.a. Unen merkitys. Luettavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>. Luettu 29.1.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Hyvinvointi- ja terveyserot: Keskeisiä käsitteitä. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>. Luettu: 18.1.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Opiskeluhoito. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito>. Luettu: 21.1.2021

Tuovila, T. Seilo, N. & Kunttu, K. 2020. Opiskeluterveydenhuollon opas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:14. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162195/STM_2020_14_J.pdf. Luettu 20.1.2021

Työterveyslaitos. 2016. Uni ja palautuminen. Luettavissa <https://www.ttl.fi/tyontekija/uni-ja-palautuminen/>. Luettu: 28.12.2020

Ukkola, S. 2012. Virtuaalinen vuorovaikutus verkkonuorisotyössä. Pro gradu -tutkielma. Lapin Yliopisto. Luettavissa: <https://core.ac.uk/download/pdf/30083678.pdf>. Luettu 5.3.2021.

Vaasan yliopisto. 2020. Opiskelijan arki: Opiskelijan hyvinvointi. Luettavissa: <https://www.univaasa.fi/fi/tervetuloa/opiskelijan-arki>. Luettu: 19.1.2021


Virtanen, A. 2016. Mielellä on väliä! - Blogi. Kirjoituksessa: Aivot ylikierroksilla- miten palautua opiskelustressistä? Nyyti ry. Luettavissa: <https://www.nyyti.fi/blogi/aivot-ylikierroksilla-palautua-opiskelustressista/>. Luettu: 29.1.2021

Vuokila-Oikkonen, P. & Mantela, J. 2011. Syrjäytyminen ja sosiaalinen pääoma – käsitteet ja niiden suhde toisiinsa CDS-projektissa. Teoksessa: Vuokila-Oikkonen, P. & Halonen, A (toim.) Rakentamassa ammattikorkeakouluyhteisöä, s. 27–46. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/142233/B_48_ISBN_%209789524931434.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Luettu: 30.12.2020

Liitteet

Liite 1. vertaismentoroinnin toimintamalli

Vertaismentoroinnin toimintamalli



- 1 VERTAISENTOROINTI KOULUTUS**

Opiskelija liittyy vertaismentorikoulutuksen ja itse vertaismentoroinnin osaksi omia opintojaan saaden siitä opintopisteitä. Koulutuksen aikana opiskelija saa teoreettista tietoa mentoroinnista sekä sen menetelmistä ja soveltaa saatua osaamista sekä omia kokemuksiaan vertaismentoritoiminnassa.
- 2 MENTOROINTI TYÖLLI**

Yksilömentorointi - toimintamuotona on aktorin ja mentorin väliset tapaamiset, joissa puidaan aktorilähtöisesti tärkeäksi koettuja asioita. **Ryhmämentorointi** - ryhmämentoroinnin avulla erilaisia kokemuksia voidaan jakaa monipuolisemmin eri osallistujien kesken. Myös erilaiset ideat opintojen sujuvoittamiseen voivat kehittyä paremmin ryhmässä keskustellen.
- 3 TAPAAMISTEN SOPIMINEN**

Opiskelija sopii tapaamisen mentoroitavien kanssa. Se voi olla esim. koulun tiloissa tai julkisissa tiloissa kuten kirjastoissa tai kahviloissa. Tärkeintä on ottaa huomioon paikan rauhallisuus, jotta tapaaminen voidaan viedä läpi keskeytyksettä ilman häiriötekijöitä. Tapaamisten ajankohdat on hyvä päättää hyvissä ajoin.
- 4 TAPAAMISEN SISÄLTÖ**

Suunnitellaan tavoitteet ja toteutustapa, tutustutaan toisiin ja sovitaa omasta mentorointitavasta. jaetaan kokemusta itsestä oppijana, omasta elämäntilanteesta suhteessa opiskeluun sekä opiskeluun käytettävästä ajasta ja opiskelutyylistä.
- 5 YHTEENVETO JA JATKOSUUNNITELMAT**

Käydään läpi miten tavoitteet ovat toteutuneet ja kysytään palautetta prosessista. Onnistuneessa mentoroinnissa oppiminen edistyy ja vuorovaikutus on luottamuksellista.

Mitä vertaismentorointi on

- Luottamuksellinen suhde, joka perustuu vuorovaikutukseen.
- Konkreettisia neuvoja ja informaatiota sekä ohjausta.
- Psykososiaalista tukea, kuten emotionaalista vahvistamista, henkilökohtaisen palautteen antamista ja ystävyyttä.

Miksi ryhtyä mentoriksi ja miten hyödyt siitä

- Verkostot kasvavat.
- Saat uusia näkökulmia osaamiseen ja asenteisiin.
- Mentorointi tarjoaa mahdollisuuden mentorille kehittää omia vuorovaikutuksen, kuuntelemisen ja palautteen antamisen taitoja.

Vertaismentoroinnin toteutus

Vertaismentorointia voi tapahtua missä vain. Se voi olla kasvokkain tapahtuvaa toimintaa esimerkiksi koulussa, vapaa-ajalla tai vaikkapa yhteisen harrastuksen parissa.

Se voi myös olla verkossa tapahtuvaa kassakäymistä esimerkiksi Zoomin, Whatsapin, Snapchatin, Facebookin, tai vaikka Skypen välityksellä.

Ideoita vertaismentorointiin

Kasvokkain toteutettavat:

1. Kahdenkeskeinen tapaaminen
2. Uusiin aktiviteetteihin tutustuminen
3. Mentorointi luento
4. Mentorointi aiheinen välitunti
5. Luokan / koulun yhteiseen Facebook tai WhatsApp-ryhmään laitetaan yleisiä kutsuja liikkumaan tietynä päivänä tiettyyn aikaan.

Verkossa toteutettavat:

1. Instagram tai Facebook storoin päivitys hyvinvointi aiheista
2. Mentorointi Zoomissa
3. Hyvinvointisovelluksen kautta oppilaiden motivointi ja kannustus
4. Koulun blogin päivitys
5. Hengitys-, liikesarja-, ja mindfulnessharjoituksia, jotka auttavat kohtaamaan arjen stressaavia tilanteita

Mentorin tehtävät

- Olla hyvä kuuntelija, avoin ja rehellinen
- Jakaa omaa osaamistaan ja tietämystään
- Tarjota mahdollisuuksia ja neuvoja mentoroitavan verkoston laajentamiseen
- Auttaa solmimaan hyödyllisiä kontakteja
- Auttaa edistämään opintoja
- Sitoutua mentorointitehtäviinsä
- Toimia luottamuksen arvoisesti ja kunnioittaa sovittua aikataulua

Mistä jutella mentorin kanssa

- Omat arvot ja tavoitteet
- Stressi, uni ja palautuminen
- Ajanhallinta ja saamattomuus
- Voimavarat ja kiitollisuus
- Itsestä huolehtiminen
- Elämäntilanteesta ja mielenterveydestä
- Vapaa-ajan viettotavat ja alueen
- Harrastusmahdollisuudet
- Opiskelutaidot
- Työssäkäynti, taloudelliset ja perhe-elämän haasteet

Vertaismentorikoulutuksen sisältö

- Mielenterveys- ja elämäntilanteita taitojen ohjaamisvalmiuksia
- Työkaluja ongelmien käsittelyyn ja niistä selviytymiseen
- Keinoja itsetuntemuksen lisäämiseen
- Keinoja miten rakentaa luottamus

Koulutuksen teemoja voisi olla:

1. Mentoroinnin lähtökohdat
2. Etiikka ja opiskelijan omat tavoitteet
3. Arjen taitojen ymmärtäminen
4. Voimavara- ja ratkaisukeskeisyys
5. Pelisäännöt mentoroinnissa
6. Mielenterveyden edistäminen

Koulutus perustuu dialogiseen, omia kokemuksia reflektivaan työskentelyyn.

Menetelmän koko ryhmän keskustelua ja yksin sekä pareittain tehtäviä harjoitteita.

Mäkinen & Pausu

Vertaismentoroinnin toimintamallin kehittämisessä käytetyt lähteet

Isotalo, M. 2010. Mentorointi opas. Akavan Erityisalat ry. Helsinki. Luettavissa: <https://www.akavanerityisalat.fi/files/2618/Mentorointiopus.pdf>

Kanniainen, M. Nylund, J & Kupias, P. 2017. Mentoroinnin työkirja. Helsingin Yliopisto. Luettavissa: https://blogs.helsinki.fi/mentorointi/files/2014/08/Mentoroinnin-tyokirja_A4.pdf

Luhanka-Aalto, R. 2017. Mentorointiopus. Opas mentorointikoordinaattoreille. Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy. Vantaa. Luettavissa: https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019-11/2017_Luhanka_Aalto_Mentorointiopus_ERILLISJULKAISU.pdf

Opiskelijan kompassi- verkkopohjainen hyvinvointiohjelma s.a. Luettavissa: <https://www.jyu.fi/studentlife/hyvinvointi/OK%20sivu>

Työkirja mentorointiin. 2020. MESH- hanke. Luettavissa: <https://mesh.turkuamk.fi/uploads/2020/03/f1500bec-tehtavakirja-nettisivut.pdf>

Ärting, M. (toim.) 2020. Voimaa opiskeluun - otetta ohjaukseen. Voimaa opiskeluun -hankkeen loppujulkaisu. Diak puheenvuoro 29. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Tampere. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333089/DIAK_Puheenvuoro_29_web.pdf?sequence=2&isAllowed=9

Liite 2. Kysely yksilömentoroitavalle

vertaismentorointi

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää vertaismentoroinnin vaikutuksia. Kysymyksistä saatuja tietoja käytämme opinnäytetyössämme vertaismentorointi toimintamallin kehittämiseen.
Kysymyksiin vastataan täysin anonyymisti, eikä vastaajien henkilöllisyyttä tulla työssämme tunnistamaan.

Vastaa kyselyyn mahdollisimman pian. Kuitenkin viimeistään perjantaina 12.2.2021.

Kiitos yhteistyöstä ja vastauksista!

Mentoroitava mentorisuhde

1. Kuvaile suhdettasi mentoriin. (Henkilökemiat, luottamus, vuorovaikutus, kuulluksi tuleminen)

Vertaismentorointi tapaamiset

2. Millaisiksi koit vertaismentorointi tapaamisten aikavälit?

3. Miten koit tapaamisten sujuvuuden ja niihin valmistautumisen?

Vertaismentorointi hyvinvoinnin lisäämisen keinona

4. Mitä vertaismentorointi tarjosi sinulle?

5. Oliko vertaismentoroinnilla vaikutuksia hyvinvointiisi?

- kyllä
 ei

6. Mikäli vastasit 5. kysymykseen kyllä, kertoisitko millaisia vaikutuksia vertaismentoroinnilla oli?

7. Suositteletko vertaismentorointia muille?

- erittäin todennäköisesti
 todennäköisesti
 melko todennäköisesti
 en kovin todennäköisesti

8. Kannattaisiko mielestäsi vertaismentorointi ottaa käyttöön myös muissa korkeakouluissa?

9. Mikä oli hyvää vertaismentoroinnissa ja mitä kehittäisit? (vapaa sana)

Liite 3. Kysely ryhmämentoroitaville

Vertaismentorointi ryhmälle

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää vertaismentoroinnin vaikutuksia. Kysymyksistä saatuja tietoja käytämme opinnäytetyössämme vertaismentorointi toimintamallin kehittämiseen.

Kysymyksiin vastataan täysin anonyymisti, eikä vastaajien henkilöllisyyttä tulla työssämme tunnistamaan.

Vastaa kyselyyn mahdollisimman pian.

Kiitos yhteistyöstä ja vastauksista!

1. Kuinka monelle ryhmämentorointi tunnille olet osallistunut?

- 1
 2
 3
 4

2. Olivatko ryhmämentorointi tapaamiset (45 min) sopivan mittaisia?

- Juuri sopivia
 Liian lyhyitä
 Liian pitkiä
 En osaa sanoa

3. Miten koet tapaamisilla käsitellyt aiheet ?

- Erittäin hyviä
 Hyviä
 Melko hyviä
 Ei kovin hyviä
 Olisiko toivonut jotain lisää?

4. Minkälaiseksi kuvailisit ryhmämentorointi tapaamisten ilmapiiriä? Mikä ilmapiiriin on vaikuttanut ja onko jotain mitä jäit kaipaamaan ?

5. Koitko ryhmämentoroinnin verkon välityksellä toimivaksi ? Miksi se toimi / ei toiminut?

6. Oliko ryhmämentoroinnilla vaikutusta hyvinvointiisi?

- Kyllä
 Ei

7. Mikäli vastasit 6. kysymykseen kyllä, kertoisitko millaisia vaikutuksia ryhmämentoroinnilla oli?

8. Osallistuisin ryhmämentorointiin uudestaan

- Erittäin todennäköisesti
 Todennäköisesti
 Melko todennäköisesti
 En kovin todennäköisesti

9. Vastaajan ikä

- 18-23
 24-29
 30-35
 35-40
 Yli 40

10. Mikä ryhmämentoroinnissa oli hyvää ja mitä kehittäisit? (tapaamisten aiheet, pituus, ilmapiiri, ajankohtaisuus, käytetyt menetelmät)