

**This is an electronic reprint of the original article.
This reprint *may differ* from the original in pagination and typographic detail.**

Author(s): Ansela, Maarit

Title: Hyvinvointinäkökulmia HOPS-ohjaukseen

Year: 2011

Version:

Please cite the original version:

Ansela, M. (2011). Hyvinvointinäkökulmia HOPS-ohjaukseen. In L. Penttinen, T. Skaniakos, M. Ansela, & E. Plihtari (Eds.), *HOPS-ohjaus: osaamista, yhteistyötä ja hyvinvointia* (pp. 60-70). Jyväskylän yliopisto.

All material supplied via JYX is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all or part of any of the repository collections is not permitted, except that material may be duplicated by you for your research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered, whether for sale or otherwise to anyone who is not an authorised user.

5

HYVINVOINTINÄKÖKULMIA HOPS-OHJAUKSEEN

Maarit Ansela

Opiskelijan hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn tukeminen

Monet opiskelijat ovat nuoria aikuisia, joiden opintojen aloittamiseen kuuluu monia samanaikaisia kehitystehäviä: mm. itsenäistyminen vanhemmista, parisuhteen valmistautuminen, elämäntoverin valitseminen, oman talouden hallinta, uravalinta ja ammattiin valmistuminen. (ks. esim. Nytyti). Aikuisopiskelun lisääntyminen näkyy siinä, että hops-ohjattavat ovat varsin heterogeeninen joukko yksilöllisissä elämäntilanteissa eläviä opiskelijoita. Opiskelu ei ole irrallaan muusta elämästä, ja kokonaiselämäntilanne heijastuu myös opintoihin (opintoihin kiinnittymisestä ks. Mäkinen & Annala 2011). Opiskelijan hyvinvointi ja opiskelukyky liittyvät siten erittäin läheisesti toisiinsa.

Opiskelu on opiskelijan vaativaa henkistä työtä. Kunttu (2007) määrittää opiskelukyvyn täysin verrannolliseksi työkykyyn: molemmissa tärkeää ovat yksilön voimavarat, työympäristöä vastaa opiskeluympäristö ja ammattitaitoa puolestaan opiskelutaito. Opiskelukykyllä erityispiirre on kuitenkin opetus- ja ohjaustoiminta, jolla tuetaan opiskelijan oppimistyötä. Hyvällä hops-ohjauksella onkin mahdollista vaikuttaa kaikkiin opiskelukykyä parantaviin osa-alueisiin. SYL:n KYKY-hanke on tuottanut runsaasti erilaisia opiskelukykyä

tukevia toimenpidesuosituksia (Kujala 2009). Opiskelutytytyväisyyttä tai -tyytymättömyyttä aiheuttavia tekijöitä voidaan myös tarkastella työtytytyväisyysteorioiden valossa (Tuomi & Äimälä 2011).

Opiskelun organisointiin liittyviä piirteitä opiskelukykyllä ovat *opiskeluympäristö* (mm. opetuksen ja ohjauksen, pedagoginen osaaminen, tuutorointi) sekä *opetustoiminta* (mm. fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö, oppilaitosten opiskeluyhteisöt) (Kunttu 2007). Tätä täydentävät hops-ohjaajan oman osaamisen ja hops-ohjaajuuden kehittäminen sekä toimivien opiskelijan ohjausjärjestelmien sekä verkostojen (mukaan luettuna opiskelijatuutorointi) synnyttäminen. Erilaisia ohjausmenetelmiä voidaan käyttää opiskelijan aktivoimiseen. Esimerkiksi ryhmäohjausmenetelmät tarjoavat opiskelijoille opiskeluyhteisön sekä mahdollisuuden opetustoiminnan kautta olla mukana opintoja sekä opiskelukykyä edistävissä sosiaalisissa tilanteissa.

Fyysinen ympäristö ansaitsee oman erityismainintansa. Ei ole yhdentekevää, ohjataan hopsia luokkahuoneissa, hops-ohjaajan työhuoneessa vai jossain muualla, vaikkapa kirjastossa tai yliopiston ulkopuolella. Viihtyisä ja muusta opiskeluympäristöstä poikkeava tila saattaa avata opiskelijaa aivan toisenlaiseen vuoro-

vaikutukseen. Tilavalintaan vaikuttaa myös mm. yksitietyisyyden suojan huomiointi. Tila voi luoda turvallisuuden ja luottamuksen tunnetta opiskelijassa, mutta se voi myös helposti rikkoa sitä. Tämä on hyvä huomioida verkkovälitteisesti luotavissa ohjaustilanteissa, esimerkiksi videoneuvottelussa.

Opiskelijan omaa roolia opiskelukykymallissa korostavat opiskelutaidot ja voimavarat. *Opiskelutaidoilla* tarkoitetaan mm. opiskeluorientaatiota ja -tekniikkaa, oppimistyytlejä ja -tapoja, sosiaalisia taitoja, opintosuunnitelman tekoa ja ajankäytön suunnittelua (Kunttu 2007). Yliopisto-opiskelu vaatii opiskelijalta kehittyneempien opiskelutekniikoiden, -tyylien ja -tapojen hallintaa ja kenties jopa joittenkin tapojen poisoppimista. Opintosuunnitelman käsittelyn yhteydessä on mahdollista painottaa opiskelutaitoja opiskeluun suurtikin vaikuttavana tekijänä. On eri asia kuitenkin, harjoitellaanko hops-ohjauksessa esimerkiksi opiskelutaitoja tai ajankäytön suunnittelua. Käytännöt vaihtelevat siinä, onko hops-ohjaajalla tässä roolia, kuuluuko opintoihin erillinen opiskelutaitoja käsittelevä kurssi vai ohjataanko esimerkiksi hops-ohjauksen kautta verkostossa vaikkapa opintopsykologille.

Opiskelijan omilla voimavaroilla tarkoitetaan mm. elämänhallintaa, elämäntilannetta ja -olosuhteita, sosiaalisia suhteita, fyysistä ja psyykkistä terveyttä (Kunttu 2007). Näihin ulottuvuuksiin liittyy pitkälti edellä kuvattujen aikuisuuteen kasvamisen ja kehityspsykologisten vaiheiden tuomia haasteita, jotka voivat heikentää opiskelijan hyvinvointia ja samalla opiskelukykyä. Seuraavissa kappaleissa on hyödynnetty opiskelijoitten tukikeskuksen sivuilla olevaa listaa

opiskelijoiden omia voimavaroja tyypillisimmin verotavista asioista: elämänhallinta ja kasvukivut sekä terveys ja mielenterveys. Tukikeskus Nyutin nettisivuilla löytyy opiskelijoitten itseohjautuvaan harjoitteluun elämänhallintaopas/-työkalupakki tehtävineen (Nytti).

Mahdollisia opiskelukykyä alentavia tekijöitä ovat mm. heikko stressinsieto, valintojen tekemisen haasteet, vastoinkäymisten käsittely, itsetunnon ja -luottamuksen heikentyminen, seurustelu- ja parisuhdeongelmat sekä eron aiheuttamat henkiset kuormitukset, sosiaalisuuden ongelmat kuten ystävyysuhteet ja yksinäisyys, liiallinen ujous tai arkuus. Elämänhallinnan järkyminen voi näkyä mm. masennus- ja uupumustiloina, syömishäiriöinä ja liiallisena alkoholin käytönä.

Osalla opiskelijoista voi olla vaikeuksia löytää sopivaa päivärytmiä, mikä voi johtaa liian lyhyisiin yöuniin ja väsymykseen päivällä. Jatkuvat unihäiriöt puolestaan viestivät yleensä jostain taustalla olevasta ongelmasta. Sopiva määrä liikuntaa parantaa hyvinvointia ja opiskelukykyä, mutta osa voi liikkua liian vähän ja jotkut taas liian paljon. On tarpeellista osata sovittaa sekä lepo että liikunta kuhunkin henkiseen ja fyysiseen tilanteeseen.

Syömishäiriöitä esiintyy myös korkeakouluopiskelijoilla. Tutkimuksesta riippuen 1–15 prosenttia naisista arveltavasti kärsii jonkin tyyppisestä syömishäiriöstä. Tämä näkyy mm. alipainoisuutena, pakonomaista liikkumisena, äärimilleen vietynä epäterveellisuuden välttämisenä sekä opiskelijan itselleen tekemänä joustamattomina sääntöinä ja aikatauluina.

Osa opiskelijoista kokee mielenterveytensä heikentyneen. Stressaantuneen opiskelijan on mm. usein vaikea keskittyä ja tehdä selkeitä päätöksiä. Pitkittynyt stressi aiheuttaa myös fyysisiä oireita kuten ruokahaluttomuutta, unettomuutta, särkytiloja sekä unohtelua. Masentunut mielenala on välillä luonnollinen osa elämää, kun reagoidaan väistämättömiin ikäviin asioihin, menetyksiin ja muutoksiin. Jos masennus pitkittyy, se voi muuttua sairaudeksi ja ilmetä mm. unihäiriöinä, ruokahalun vähenemisenä, arvottomuuden tunteina sekä aloitekyvyn puutteena.



Miten hops-ohjaus voi tukea opiskelijan opiskelukykä ja hyvinvointia?

Varhainen puuttuminen, huolen vyöhykkeet ja puheeksiottaminen

Opiskelukykymallin viimeinen ulottuvuus eli opiskelijan omat voimavarat, (elämäntilanne, kasvukivut sekä terveys ja mielenterveys) lienevät hops-ohjauksen

sen niin sanotusti harmaalla alueella. Ne eivät sisälly valtaosaan hopsien nyky-määritelmistä tai käytännöistä eivätkä hops-ohjaajien tehtäväkuviin. Ei ole myöskään yhtenäisiä näkemyksiä siitä, kuuluvatko hyvinvointinäkökulmat opiskelijan hops-prosessiin. Joka tapauksessa hyvinvointiin liittyvät asiat näkyvät opiskeluprosesseissa ja voivat olla opintojen edistymisen kannalta kriittisiä tekijöitä. Hyvinvointiin liittyvien asioiden käsitteleminen voi olla haasteellista eikä ohjaajilta voi edellyttää siihen tarvittavaa ammatillista osaamista. Hops-ohjaaja ei voi olla terapeutti ilman asiaan kuuluvaa pätevyyttä eikä hänen myöskään kuulu tehdä ohjattavastaan edes epävirallista sairausluokittelua, sillä diagnoosien tekeminen kuuluu alan asiantuntijoille. Hopsien laajamittaisen käyttöönoton alkuajoista lähtien on tuotu esille epäilyjä ja pelkoja siitä, että hops-ohjaajat joutuvat vasten tahtoaan opiskelijan terapeuteiksi. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää jäsentää hops-ohjauksen rajoja hyvinvointikysymysten käsittelemisessä.

Laajamittaisen käyttöönoton alkuvaiheista asti on hopsien ja niiden ohjauksen määritelmiin sekä odotuksiin liitetty myös opiskelijan kokonaisvaltaisen kasvun tukeminen ja psykososiaalisen tuen antaminen (Ansela, Haapaniemi & Voutilainen 2005, Ansela 2006, Mikkola 2006). Kuitenkin esimerkiksi Jyväskylän yliopiston hops-käytännöissä opiskelijan jaksaminen ja hyvinvointi oli vain parin laitoksen hopsien kuvauksissa (Ansela 2011b). Hyvinvointiasiat voivat siis olla täysin kiinni hops-ohjaajasta sekä hänen harjaantuneisuudestaan. Onkin asiaankuuluvaa kysyä, miten opiskelijan hyvinvointi voitaisiin huomioida systemaattisemmin hopsien määritelmässä sekä käytännössä.

Jyväskylän yliopistossa käynnistyi vuonna 2011 pilottihanke, jossa viidelle laitokselle koulutetaan erityiset hyvinvointineuvojat, hyvikset, lisätoimijaksi laitoksen ohjausjärjestelmään ja työskentelemään yhteistyössä hops-ohjaajan kanssa. Pilottisuunnittelija Hanna Aholan mukaan hyvikset edistävät opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia koko opintopolun ajan tukemalla ongelmatilanteissa sekä niitä ennaltaehkäisten: tarjoamalla keskusteluapua, ohjaamalla tarvittaessa ammattilaisten puheille sekä tiedottamalla vertaisryhmätoiminnoista.

Hyvinvointinäkökulmasta hops-ohjaus voi toimia proaktiivisesti varhaisen puuttumisen periaatteella vaikuttaen opiskelijan opiskelukykyä heikentäviin tekijöihin. Varhaisen puuttumisen periaate tarkoittaa sitä, että jokaisella ohjausjärjestelmään kuuluvalla on velvollisuus tukea ohjattavaa mahdollisimman varhain ja mahdollisimman hyvässä yhteistyössä ongelmatilanteiden ehkäisemiseksi. Se velvoittaa pysähtymään opiskelijan huolen äärelle ja tarvittaessa ohjaamaan eteenpäin moniammatillisessa verkostossa asiantuntijoille ja osajille, jotka voivat auttaa opiskelijaa seuraavissa vaiheissa. Hops-ohjaajalta tämä edellyttää sensitiivisyyttä opiskelijan kohtaamisessa, sillä huolet voivat olla piileviä eikä opiskelija itse välttämättä kykene niistä kertomaan tai tunnista niitä.

Varhaista puuttumista voidaan pitää vähimmäisvaatimuksena, vaikka virallinen hopsin määritelmä ei hyvinvoinnin tukemista sisällyttäisikään eikä tehtävän kuvassa siitä olisi mainintaa. Yhteistyöverkostossa on tarpeen käydä keskustelua siitä, mitä varhaisen puuttumisen periaate käytännössä tarkoittaa ja miten se velvoittaa kutakin ohjausjärjestelmän toimijaa.

Hops-ohjauksessa selkein varhaisen puuttumisen tilanne syntyy, kun opiskelija ottaa itse huolensa esiin suoraan tai epäsuorasti. Opiskelija tuo todennäköisimmin huolensa esille luottamuksellisessa ohjaussuhteessa. Tuolloin opiskelija tietää ohjaukseen tullessaan, että hän voi tuoda esille kokonaisvaltaisesti opiskeluun vaikuttavia, elämäänsä koskevia teemoja. Hops-ohjaaja voi myös halutessaan hyödyntää erilaisia ohjauksen menetelmiä aktivoimaan opiskelijaa pohtimaan opiskelukykyään.

Aina opiskelija ei itse tuo opiskelukykyä heikentäviä asioita esille, mutta hops-ohjaaja saattaa aavistella niitä ja kokea huolta opiskelijasta. Huolen vyöhykkeiden apuvälineestä (ks. taulukko 2) voi olla tällaisissa tilanteissa hops-ohjaajalle hyötyä. Huolen vyöhykkeistön avulla hops-ohjaaja jäsentää opiskelijan tilanteesta kokemaansa huolen astettaan: onko ylipäänsä syytä huoleen, ja jos on, onko oma huoli ohjattavasta pieni, tuntuva vai suuri. On kuitenkin varottava tekemästä leimaavia luokitteluja tai diagnooseja opiskelijasta. Hops-ohjaaja ennemminkin arvioi apuvälineen avulla omien auttamismahdollisuuksiensa riittävyyttä, lisävoimavarojen (verkostotahot) tarvetta sekä huolen puheeksi ottamista. Huolen vyöhykkeistö on siten ensisijaisesti ohjaajan apuväline hänen oman ohjaustyönsä tueksi.

Taulukko 2. Huolen vyöhykkeistö (Arnkil ja Eriksson 2009)

Ei huolta	Pieni huoli	Tuntuva huoli	Suuri huoli
1	2	3	4
Ei huolta lainkaan	Pieni huoli tai ihmettely käynyt mielessä Luottamus omiin mahdollisuuksiin hyvä Ajatuksia lisävoimavarojen tarpeesta	Huoli kasvaa ja on tuntuvaa Luottamus omiin mahdollisuuksiin heikkenee Omat voimavarat ehtymässä Selvästi koettu lisävoimavarojen ja kontrollin*) lisäämisen tarve	Huolta on paljon ja jatkuvasti; huoli on erittäin suuri Omat keinot loppumassa tai lopussa Lisävoimavaroja, kontrollia ja muutos tilanteeseen saatava heti

*) kontrollilla tarkoitetaan tilanteen hallinnan lisäämistä rajoittamalla jotakin epätoivottavaa asiaa, esimerkiksi päihteiden käyttöä.

Jos hops-ohjaajan kokema huoli on pieni, riittänee, että hän mahdollisuuksien mukaan tarkkailee tilannetta. Toinen vaihtoehto on ottaa asia esille epäsuorasti. Jos esimerkiksi opiskelija haukottelee ja on väsyneen oloinen, hops-ohjaaja voi tuoda esille unen ja levon tärkeyttä opiskelukyvyyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Pientä omaa huolta ei siis tarvitse ohjattavalle edes kertoa. Mikäli koettu huoli kuitenkin sijoittuu tai kasvaa vyöhykkeistössä harmaalle, tuntevan huolen alueelle, varhaisen puuttumisen periaate velvoittaa ottamaan huolen puheeksi ohjattavan kanssa. Huolen puheeksi ottaminen on näin ollen ongelmia ennaltaehkäisevää ohjaustyötä. Jos hops-ohjaajan kokema huoli on jo erittäin suuri, se saattaa kertoa siitä, että ongelmia on päässyt jo syntymään ja opiskelijan hyvinvointi sekä opiskelukyky ovat melkoisella varmuudella huomattavasti alentuneet.

Täysi-ikäisen korkeakouluopiskelijan kanssa huolen puheeksi ottaminen ammatillisessa vuorovaikutuksessa vaatii erityistä huomioita, sillä aikuisella ohjattavalla on itsemääräämisoikeus. Hankala asia on syytä ottaa ohjaustilanteessa puheeksi ohjattavaa kunnioittaen, mutta samalla tukea tarjoten. Hops-ohjaaja voi hyödyntää kolmeosaista *Huolen puheeksiottamisen* (ennakointi- ja jälkiarviointi) lomaketta suunnittelakseen ja harjoittaakseen omaa puheeksi ottamisen osaamista. Lomakkeen avulla hops-ohjaaja pystyy jäsentämään omia työskentelysuhteitaan moniammatillisessa verkostossa.

Puheeksi ottamisen tulisi johtaa siihen, että opiskelija alkaa itse kantaa vastuuta tilanteestaan. Hops-ohjaaja voi tehdä erilaisia ehdotuksia, mutta ohjattava opiskelija päättää itsemääräämisoikeutensa turvin siitä, miten

ja millaista apua hän moniammatillisessa verkostossa lähtee hakemaan. Kyse on myös siitä, että ohjattavan on haluttava tehdä yhteistyötä hops-ohjaajan (varhaisena puuttujana) ja muitten ammattiauttajien kanssa, jotta hänen oma hyvinvointinsa ja opiskelukykyensä kohentuisi. Joissain tilanteissa ohjattavan opiskelijan voimavarat saattavat olla jo sen verran huvenneet,

ettei hän kenties omin avuin kykene ottamaan ensimmäistä askelta. Tällöin hops-ohjaaja voi tarjoutua esimerkiksi ohjattavan paikalla ollessa soittamaan sopivalle moniammatillisen verkoston yhteyshenkilölle, jolloin kaikki asianosaiset sopivat konkreettisesti siitä, mihin ja milloin opiskelija seuraavaksi hakeutuu apua saadakseen.

HUOLEN PUHEEKSIOTTAMISEN LOMAKE

muokattu Tom Arnkilin ja Esa Erikssonin, THL, alkuperäisestä lomakkeesta,
(info.stakes.fi/verkostomenetelmät)

A. osa: tarkoitettu täytettäväksi silloin kun olet valitsemassa tilannetta, jossa aiot kehittää huolenaiheesi puheeksiottamista.

- Mistä olet huolissasi opiskelijan tilanteessa?
- Mitä tapahtuu, jos et ota huoltasi puheeksi?
- Mille vyöhykkeelle huolesi huolen vyöhykkeistössä sijoittuu? (rastita)

Pieni huoli __

Harmaa vyöhyke, tuntuva huoli __

Suuri huoli __

B. osa: tarkoitettu täytettäväksi silloin, kun olet juuri valmistautumassa tapaamaan opiskelijan.

- Miten otat huolesi ja yhteistyötoiveesi esille? Sanoita se käytännön tilanteeksi; mieti myös vaihtoehtoisia tapoja ilmaista huolesi sekä se, miten ehdotat yhteistyötä.
- Ennakoi, mitä tapahtuu puheeksiottamistilanteessa. Kuka reagoi ja miten?
- Ennakoi, mihin puheeksiottaminen johtaa lähitulevaisuudessa?

Jos ennakoit, että puheeksiottaminen heikentää mahdollisuuksia huoventaa opiskelijan tilannetta, palaa pohtimaan a) missä todella tarvitsit muitten /verkostokumppaneitten apua ja b) miten saat tuon avun; eli sanoita yhteistyötarjojaksesi uudestaan.

- Millainen tila ja aika olisi tällaiselle kohtaamiselle otollinen eli milloin ja missä otat asian puheeksi?

C. osa: täytettäväksi pian tuon tapaamisen jälkeen.

- Miten toteutit puheeksiottamisen?
- Mitkä olivat tunnelmasi

a) ennen puheeksiottoa? _____

b) puheeksioton aikana? _____

c) puheeksioton jälkeen? _____

- Katso ennakoitejasi lomakkeen B-osassa. Tapahtuiko niin kuin ennakoit vai jotakin muuta? Koitko jotain yllättävää?
- Miltä toiminta opiskelijan tilanteen helpottamiseksi nyt näyttää? Mikä herättää toiveikkuuttasi? Mikä huolestuttaa edelleen?
- Mitä aiot tehdä tämän huolesi vähentämiseksi?

Ohjaajan oma hyvinvointi

Ohjaajan oma hyvinvointi ja työkyky edistävät opiskelijan hyvinvointia ja opiskelukykyä

Hops-ohjaajan työkykyyn vaikuttavat samanlaiset seikat kuin opiskelijan opiskelukykyynkin: *työympäristö, yksilön voimavarat ja ammattitaidon ylläpitäminen* (Kunttu 2007). Työkyvyssä ja -hyvinvoinnissa on siten kyse sekä yksilötason että yhteisötason seikoista.

Hops-ohjaaja voi lisätä hallinnan tunnetta omasta ohjaajuudestaan jäsentämällä sekä kehittämällä osaamistaan ja ammattitaitoaan, mikä ylläpitää samalla hyvää työkykyä. Ammattitaidon tuomaa varmuutta saattavat kuitenkin haastaa jotkin työympäristöstä tulevat, itsestä riippumattomat ulkoiset ja systeemiset epävarmuustekijät (ks. mm. *Acatiimi* 5/2011, YLL:n jäsenkysely).

Hops-ohjaajan työnkuvaan kuuluu pääsääntöisesti muitakin tehtäviä kuin hops-ohjaus, joten työkyky ja -hyvinvointi sisältää monia käytännön oluttuuksia. Varsinaisesti yhteisötasolla työhyvinvointi kuuluu esimiesten ja henkilöstöhallinnon vastuutehtäviin, mutta viime kädessä jokaisella työntekijällä itsellään on vastuu pitää huolta omasta jaksamisestaan. Työhyvinvoinnin henkilökohtaisen ja yhteisöllisen tason arviointiin ja kehittämiseen voi lähemmin tutustua esimerkiksi Työterveyslaitoksen julkaisemassa työkirjassa *Työhyvinvoinnin portaat* (Rauramo 2009). Jatkossa tämä luku tarkastelee hops-ohjauksen työhyvinvointikysymyksiä.

Jyväskylän yliopiston hops-kuvauksissa ohjaajan jaksaminen sekä aikaresurssointi ja muu tuen tarve (mm. käsikirjat) oli huomioitu vain parin laitoksen hopsien määritelmässä (Ansela 2011b).

Hops-ohjaaja on ihanteellisesti mahdollisimman tasapainoinen ihminen (ks. esim. Ansela, Haapaniemi & Pirttimäki 2005), toisin sanoen hänellä ovat kaikki elämän alueet sopusoinnussa keskenään ja hän voi hyvin kokonaisvaltaisesti. Työt eivät häiritse yksityistä elämää eivätkä yksityiset asiat ehkäise työn tavoitteellista tekemistä. Jos muilla elämänalueilla on huolia, ne tulisi kyetä pitämään taka-alalla ja tarvittaessa haakea apua työterveydestä tai muilta foorumeilta (esim. www.apua.fi, myös tämän luvun tehtävät sopivat voimaantumiseen). Joskus voi kuitenkin olla inhimillisesti täysin perusteltua todeta, että oma elämäntilanne heikentää hops-ohjaajana toimimista.

Hops-ohjaaja on ohjaustilanteissa ensisijaisesti ammatillisessa työroolissa. Rajan vetäminen yksityisen elämän ja työelämän välillä on usein tarpeen työssä jaksamisenkin näkökulmasta. Joskus ohjaajan auttamisen halu saattaa olla niin suuri, että hän esimerkiksi antaa opiskelijalle yksityisen puhelinnumeron, johon opiskelija voi soittaa tarvittaessa. Tällaisissa tilanteissa ammatillisuuden ja yksityisyyden rajat voivat sekoitua. Empatia sinänsä on olennaista ohjaajan osaamisessa, mutta varsinkin myötätuntoempatialla voi olla työhyvinvointia kulluttavia vaikutuksia. Liiallinen toisten huoliin eläytyminen tai jopa sijaiskantaminen voi johtaa eräänlaiseen myötätuntouupumukseen (*compassion fatigue*). Jos työ alkaa henkisesti uuvuttaa tästä syystä, yliempaattisuudesta voi tulla ongelma. Mikäli hops-ohjaaja taas saa voimaa empaattisuudesta ja "itsensä unohtamisesta" toista auttaakseen, on kyse myötätuntotytytyväisyydestä (*compassion satisfaction*). (ks. esim. Stamm 2010.) Ohjaaja voi tuntea samaan aikaan sekä myötätuntouupumusta että myö-

tätuntotytytyväisyyttä, jos yhden ohjattavan tilanne on hyvin vaikea eikä ohjaajan apu näytä tuovan tulosta, mutta toisen ohjattavan kanssa onkin päinvastoin.

Hops-ohjaus voi olla henkisesti kuormittavaa työtä. Huolia hops-ohjaajalle saattaa aiheuttaa opiskelijan heikentyneen hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn lisäksi myös aivan tavalliset hopsiin liittyvät kysymykset, kuten esimerkiksi sivuainevalintojen tukeminen. Opiskelijalla on oikeus tehdä omat valintansa riippumatta siitä, miten ohjaaja häntä ohjaa. Jos hops-ohjaaja on opiskelijan kanssa eri mieltä, hänen tulisi kuitenkin pyrkiä välttämään omaa turhautumista, mikäli opiskelija tekeekin ehkä juuri päinvastoin. Hops-ohjaaja ei voi antaa yllättävien ja tunnetasolla koettelevien ohjaustilanteiden provosoida omaa käytöstään, sillä tuolloin helposti unohtaa hyvän ammatillisen vuorovaikutuksen velvoitteet. Haastavimmissa tilanteissa on pystyttävä kätkemään omat tunteet, mikä saattaa olla kuormittavaa.

Vertaistuki hops-ohjaajan tukena

Henkisten kuormitusten lisäksi on monia hops-ohjaukseen olennaisesti liittyviä työasioita, jotka hops-ohjaajat saattavat jakaa. Vertaistuen voima on siinä, että kokemuksia, vinkkejä ja käytäntöjä jaetaan ja niistä keskustellaan yhteiseltä pohjalta, jolloin on helpompi ymmärtää toisen tilannetta ja asettua hänen asemaansa. Vertaiset tukevat sekä hops-ohjauksen haastavissa kysymyksissä että onnistumisen kokemuksissa, joista voi iloita kollegan kanssa ja sitä kautta voimaantua arjen haasteisiin (vertaistuesta ohjaajuudessa ks. Penttinen, Skaniakos, Valkonen & Plihtari 2011, 8-9).

Kollegat eivät kuitenkaan ole terapeutteja eikä omien huolien kaataminen kollegan niskaan ole suositeltavaa. Varhaisen puuttumisen periaatetta noudattaen kollega voi antaa tukea kunnioittaen toisen itsemääräämisoikeutta, esimerkiksi ottamalla oman huolen kollegasta puheeksi (huolen vyöhykkeiden hyödyntäminen!) ja ehdottamalla tälle tukimuotoja tai keskustelua esimiehen kanssa. Kollegan hyvinvoinnista välittäminen on myös ohjaajan ammatillista osaamista, sillä kyvykäänsään hops-ohjaaja ei ehkä edes tiedosta olevansa itse tuen tarpeessa.

Yksin tekemisen perinne on yliopiston opetus- ja ohjaustoiminnassa vielä varsin vankka, joten vertaistukikäytännöt eivät ole itsestäänselvyksiä. Työn hoitaminen on yleisimmin jokaisen omalla tontilla sekä tehtävänkuvassa, ja kehityskeskustelut käydään henkilökohtaisesti esimiehen kanssa. Laitoksen työskentelykulttuuri sekä pedagoginen johtaminen vaikuttavat myös siihen, missä määrin ylipäänsä on yhdessä kehittämisen käytäntöjä ja pohjaa vertaisten jaetuille toimijuuksille. Mikäli virallisempia käytäntöjä ei ole, voi hyödyntää epävirallisia tilanteita: käydään kahvilla tai lounaalla ja vaihdetaan ajatuksia sekä kokemuksia.

Satunnaisemmat vertaistukikäytännöt eroavat vertaistukiverkostosta siinä, että verkosto perustuu jo jonkinasteiseen yhteiseen sopimukseen tai jaettuun näkemykseen järjestäytymisen asteesta sekä mm. siitä, miksi ja kuinka usein verkosto tapaa, millaisiin pelisääntöihin toimitaan, kuinka verkostoon pääsee jäseneksi. Lähimmän vertaistukiverkoston muodostanevat oman laitoksen hops-ohjaajat, mutta joskus lähikollega löytyy vasta toiselta laitokselta tai jopa toisista

tiedekunnista. Laitos- tai tiedekuntarajojen ei tarvitse olla esteenä, sillä joskus etäisyyden kautta voi syntyä oman laitoksen käytäntöihin parempaa peilauspintaa ja uusia oivalluksia (ks. esim. Piirainen & Skaniakos 2011).

Vertaistukiverkosto tyydyttää työyhteisöön liittymisen tarpeita, mikä osaltaan edistää työkykyä ja -hyvinvointia (ks. Rauramo 2009, työhyvinvoinnin portaat). Lisäksi vertaisverkosto voi toimia kehittääkseen hops-ohjauksen käytäntöjä koko yhteisön tasolla, jolloin saatetaan saada kaikkia koskevia ja laaja-alaisia parannuksia aikaan. Esimerkiksi huolen vyöhykkeistön apuväline on kehitetty myös verkostoyhteistyön kehittämiseen. Sen avulla toimijat voivat jakaa yhdessä huolta aiheuttavia työskentelytilanteitaan sekä huolta loitolla pitäviä ja sitä huojentavia hyviä työkäytäntöjä (vrt. info.stakes.fi/verkostomenetelmät, ks. myös Nummenmaa 2011).

Saatko vertaisiltasi hops-ohjaajilta tukea omalla laitoksellasi, tiedekunnassasi, yliopistossasi? Miten vertaisverkostosi toimii käytännössä, millaista tukea saat ja annat verkostossasi? Voisiko verkoston toimintaa kehittää entisestään, miten? Jollei tukiverkostoa ole, miten sellaisen saisi syntyämään?



Työnohjaus työhyvinvoinnin tukena

Joskus voi olla tarvetta työnohjaukselle. Sen avulla voi tarkastella omia työkäytäntöjään sekä sitä, miten työtaakasta ja työpaikan arkirutiinien sotkuista selviäisi joko yksilö- tai ryhmäohjauksessa. Ryhmäohjaus tukee

yksin työskenteleviä, jotka eivät kenties voi työasioita muutoin yhteisössä jakaa. Ryhmä voidaan perustaa lisäksi omaan työyhteisöön kuulumattomien kanssa, jolloin vakiintuneet työroolit eivät ole esteenä ja voi puhua vapaammin esimerkiksi kaikenlaisista hankelistakin työtilanteista, konflikteista tai ongelmallisista eettisistä valinnoista. Ryhmässä saatetaan myös harjoitella vaikkapa ohjattavan rooliin asettumista sekä erilaisia tapoja kohdata opiskelijat.

Työnohjaus keskittyy työn tarkasteluun kokonaisvaltaisemmin eikä hops-ohjaus ole välttämättä ainoa tee- ma, jota säännöllisesti kokoonnutaan käsittelemään. Työnohjauksella voidaan siten tukea laajemmin työkykyä ja -hyvinvointia. Toinen olennainen ero vertaisten tukiverkoston toimintaan on siinä, että tapaamisia vetää koulutettu työnohjaaja. Työnohjaaja tuo oman ammattiosaamisensa jäsentämään ja avaamaan toisenlaisia näkökulmia ohjattavansa ryhmän tai yksilön työhön liittyviin kysymyksiin sekä kokemuksiin. Kyse on oppimistilanteesta, jossa työnohjaaja ei anna suoria

neuvoja tai ohjeita ohjattavalle vaan auttaa kysymyksillään ohjattavaa löytämään ratkaisuja omiin pulmiinsa. (ks. lisää www.suomentyonohjaajat.fi.) Nimensä mukaisesti työnohjauksessa ohjataan, kuten hops-ohjauksessakin parhaimmillaan.

Hops-ohjaaja voi myös itsenäisesti tehdä voimaannuttavia ja työkykyä sekä -hyvinvointia edistäviä tehtäviä. Tässä voi hyödyntää ohjaukseen kehitettyjä kokonaisvaltaisen elämäntilanteen, kysymysten, huolien ja voimavarojen tarkasteluun sopivia harjoitteita. Tehtävät soveltuvat erityisen hyvin hops-ohjausta koskevien - tai laajemminkin oman työn - haasteiden ratkaisujen hakemiseen ja omien voimavarojen tunnistamiseen. Itseohjautuvan harjoittelun lisäksi tehtäviä voi niin ikään käsitellä yhdessä vertaisten kesken, sillä tehtävän auki purkamisen ja siitä kertominen jollekin voi avata uusia näkökulmia omiin kokemuksiin. Niitä voi käyttää myös opiskelijoiden kanssa työskentelyyn yksilö- tai ryhmäohjaustilanteissa.

VOIMAANNUTTAVIA TEHTÄVIÄ

1) **Hyvä haltija** (Peavy 2001) elämän suunnittelun apuna.

Kuvittele, että nukkuessasi uneesi tulee hyvä haltija ja sanoo sinulle: ”Tästä saat taikasauvan. Käytä sitä ongelmatilanteesi muuttamiseen niin, että pystyt näkemään siihen mahdollisen ratkaisun.”

Millaista elämäsi silloin olisi? Mitä muuttaisit tilanteessasi niin, että ratkaisun löytyminen tai keksiminen tulisi todennäköisemmäksi?

Visualisoi eli tee näkyväksi se, mitä muuttaisit. Tee sitten ongelmastasi kartta ja kuvaa siinä sitä, mitä haluaisit taikasauvasi avulla saada aikaan. (Keskustele sitten tästä kaikesta ohjaajasi kanssa.)

2) **Tulevaisuuden muistelu** (mukaeltu, ks. esim. info.stakes.fi/verkostomenetelmät ennakointidialogi)

On kesäkuu 20__... __Lukuvuosi__ on päättynyt... Olet juuri saanut tietää pääseväsi toivomiisi työtehtäviin/...siirtyväsi uusiin työjärjestelyihin... Nyt kun asiat ovat hyvin,

- millaisia tunteita sinussa herää?
- mikä sai huolesi vähenemään?
- mitä jouduit vuoden aikana tekemään toiveesi toteutumisen eteen?
- millaisia hankaluuksia kohtasit vuoden aikana?
- keneltä sait apua?

Kirjoita tai piirrä ajatuksiasi. Jos ei löydä heti vastauksia, voi miettiä asiaa toisesta näkökulmasta eli miltä tuntuu, kun on saanut esimerkiksi vuoden aikana selkiytettyä ajatuksiaan.

3) **Mikä minua kantaa?** (Peavy 2001)

Mikä on tärkein asia, joka sinua elämässä kantaa ja vie eteenpäin? Mikä antaa sinulle toivoa? Mitä teet, jotta tulevaisuudenuskosi säilyy? Mitä tähän liittyy? Mitä paikkoja? Keitä ihmisiä? Tilanteita? Ajatuksia? Mitä voit tehdä, jotta tulevaisuudenuskosi vahvistuu?

Piirrä paperille pallo, joka kuvaa näitä asioita. Voit käyttää sanoja, symboleita ja kaikkia haluamiasi ilmaisukeinoja.