

**Kohti parempaa itsetuntemusta –
Itsetuntemuksen määritelmä, merkitys ja hyväksi koetut
menetelmät itsetuntemuksen kehittämiseen
ohjaajien näkökulmasta**
Hannariina Sorvisto ja Nina Suokas

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma
Kevätlukukausi 2018
Kasvatustieteiden laitos
Ohjausalan maisteriohjelma
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Sorvisto, Hannariina ja Suokas, Nina. 2018. Kohti parempaa itsetuntemusta - Itsetuntemuksen määritelmä, merkitys ja hyväksi koetut menetelmät itsetuntemuksen kehittämiseen ohjaajien näkökulmasta. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Ohjausalan maisteriohjelma. 98 sivua.

Tutkielmassa tarkastellaan, miten ohjaajat määrittelevät itsetuntemusta ja miten he hahmottavat itsetuntemuksen kehittämisen merkitystä työssään. Lisäksi tarkoituksena on kartoittaa ohjaajien hyväksi kokemia itsetuntemuksen kehittämisharjoituksia ja sitä, millä tavalla he perustelevat niiden toimivuutta.

Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka tavoitti noin 1000 ohjaajaa. Lopullisia hyväksytyjä vastauksia saatiin 29 ohjaajalta, jotka toimivat eri toimintakentillä, yleisimmin peruskoulussa ja lukiossa. Pääosin avoimiin kysymyksiin perustuvan kyselyn aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Ohjaajat määrittivät itsetuntemusta monilla eri tavoilla ja usein laaja-alaisesti. Itsetuntemuksen kehittämisen merkitystä korostettiin kasvun ja kehityksen välttämättömänä tukena, mutta ohjaajat nostivat esille myös ristiriitaa itsetuntemuksen kehittämisen ja ohjausarjen realiteettien välillä. Hyväksi koettuja itsetuntemuksen kehittämisen harjoituksia tarkasteltiin niin yksilö- kuin ryhmäohjaustilanteissa. Yksilö- ja ryhmäohjauksen puolelta löytyi samankaltaisia harjoituksia, mutta ohjaajat toteuttivat niitä hieman eri tavoin. Merkittävimpinä eroina harjoitusten välillä oli se, että yksilöharjoitukset painottuivat vahvasti yksin tekemiseen ja ohjaajavetoisuuteen, kun ryhmäohjauksessa painottuivat toiminnallisuus ja vuorovaikutuksellisuus. Myönteinen vertaispalautte ja positiivinen vahvistaminen korostuivat ryhmäharjoituksissa. Yksilö- ja ryhmäharjoitusten merkittäväksi yhteiseksi tekijäksi nousi kokemuksellisuus.

Asiasanat: itsetuntemus, ohjaus, aineistolähtöinen sisällönanalyysi

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	TUTKIMUSTEHTÄVÄT	8
3	ITSETUNTEMUS KÄSITTEENÄ	9
	3.1 Itsetunto	12
	3.2 Identiteetti	14
	3.3 Minä, minäkäsitys ja minäkuva	15
4	MITÄ OHJAUS ON?	18
	4.1 Ohjauksen määrittely	18
	4.2 Ohjaus opetussuunnitelmassa	20
	4.2.1 Opetussuunnitelman lähtökohdat.....	21
	4.2.2 Koulutusten tehtävät ja arvoperusta	22
	4.2.3 Oppimiskäsitys ja -menetelmät lukio- ja peruskoulutuksessa .	23
	4.2.4 Ohjaus peruskoulu opetussuunnitelmassa	24
	4.2.5 Ohjaus lukion opetussuunnitelmassa	25
	4.3 Sosiodynaaminen näkökulma ohjaukseen.....	26
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	30
	5.1 Tutkimuskohde ja toteuttamistapa	30
	5.2 Tutkimukseen osallistuneet.....	31
	5.3 Aineiston keruu.....	32
	5.4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi.....	34
6	TULOKSET	44
	6.1 Itsetuntemuksen määrittely: tieto ja tietämys itsestä, kuka olen?	44

6.2	Ohjattavien itsetuntemuksen kehittäminen ja sen merkitys	50
6.3	Itsetuntemusta kehittävät harjoitukset yksilöohjauksessa	53
6.3.1	Testit.....	54
6.3.2	Tunne-/vahvuuskortit ja metaforat	58
6.3.3	“Kipinä”-uraohjaus ja muu karttatyöskentely.....	61
6.3.4	Muut harjoitukset.....	64
6.4	Itsetuntemusta kehittävät harjoitukset ryhmäohjauksessa	68
6.4.1	Toiminnalliset harjoitukset	70
6.4.2	Tunne-/vahvuuskortit ja metaforat	72
6.4.3	“Kipinä”-uraohjausmalli ja muu karttatyöskentely.....	73
6.4.4	Myönteinen vertaispalaute ja positiivinen vahvistaminen.....	74
6.4.5	Muut harjoitukset.....	76
7	POHDINTA.....	79
7.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	80
7.2	Laadullisen tutkimuksen eettisyys, luotettavuus ja jatkotutkimushaasteet	87
7.3	Intuition merkitys tässä tutkielmassa	91
	LÄHTEET	93
	LIITTEET.....	96

1 JOHDANTO

“Oman itsensä tunteminen on haastavaa jopa aikuisiässä, saati yläkoulussa.” -tutkimuksen kyselyyn vastannut ohjaaja

Elokuussa 2017 opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi hallituksen linjaamaan kärkihankkeeseen pohjautuvan tiedotteen, jossa kertoi yhdessä korkeakoulujen kanssa tehdystä uudesta linjauksesta, minkä tarkoituksena on painottaa korkeakoulujen pääsykokeissa hakijoiden todistusarvosanoja. Tällä pyritään edesauttamaan sitä, että toisen asteen opiskelijat pääsisivät opiskelemaan korkeakouluun entistä nopeammin ja suoraan toisen asteen opinnoista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017).

Opiskelijavalintojen kehittämisessä on paljon kiistattomia hyviä puolia, jotka edistävät mm. taloudellista tasa-arvoa toisen asteen opiskelijoiden keskuudessa sekä tehokkuutta saattaa nuoret aikuiset koulutuksen kautta työelämään nopeammalla tahdilla. Mutta samaan aikaan taka-alalle on jäänyt voimakasta vauhtia muuttuvan yhteiskunnan paineen alla kasvavien nuorten ja nuorten aikuisten haasteet ja niissä tukeminen. Välivuosien pitäneillä nuorilla ainoa syy opiskelemattomuuteen ei liene se, ettei ole tullut valituksi korkeakoulutukseen, vaan hyvin usein nuoret saattavat kokea tarvetta etsiä itseään, kokea uusia asioita ja tarvitsevansa lisää aikaa löytääkseen itselleen oikean suunnan. Tätä ajatusta tukee hyvänä esimerkkinä Jeffrey Arnettin (2007) muotoutuvan aikuisuuden (emerging adulthood) käsite joka todentaa, että teollistuneessa yhteiskunnassa nuoruuden ja aikuisuuden välille on kehittynyt erityinen elämänvaihe, missä nuoret ihmiset pääpiirteittäen etsivät itseään, selvittelevät heille avautuvia mahdollisuuksia sekä vähitellen siirtyvät kohti vakiintuneempaa elämäntapaa niin työssä, elämäkatsomuksessa kuin rakkaudessaakin (Arnett 2007, 68-73). Pääsykoeuudistuksen myötä itsetuntemuksen kehittämisen painoarvo siirtynee näin ollen entistä nuorempien opiskelijoiden ja koululaisten oppimistavoitteiksi.

Edellä mainitut asiat saivat meidät pohtimaan syitä sille, että nuoret eivät ei tunnu löytävän “sitä omaa juttuaan” toisen asteen opintojen päätösvaiheeseen

mennessä. Syitä ja seurauksia lienee lukemattomia kasvavalla nuorella, jolla tuossa kyseisessä elämänvaiheessa kaikki ympärillä ja itsessään tuntuu heittävän kierrevolttia. Itsetuntemuksen kehittämisen kentällä olisi varmasti työtä esimerkiksi koulutuksen järjestäjien ja erityisesti ohjaajien toimesta, sillä kärkihankkeen uusi linjaus on jo tehty ja vaihe vaiheelta se astuu voimaan. Uudistus tulee vaikuttamaan suuresti toisen asteen opintojen luonteeseen, mutta myös ohjaajan työhön ja sen painoarvoon.

Päädyimme kriittisesti tarkastelemaan ohjaajien moninaista työnkuvaa ja ammatillisia tavoitteita ohjaajaopiskelijan silmin. Havaintojemme perusteella hahmottui pian se, että itsetuntemuksen teemat nousivat kerta toisensa jälkeen merkittävimmän tuntuiseksi perusteiksi ihmisen kasvun ja kehityksen tukena. Lisäksi tunsimme kaipaavamme ohjaajakoulutukseltamme jotain konkreettista itsetuntemuksen teemojen harjoittamiseen, jotta meille ohjaajaopiskelijoille siirtyminen koulutuksesta työelämään tuntuisi aikanaan varmemmalta. Näin ollen päätimme painottaa pro gradu -tutkielmamme itsetuntemuksen teemojen ympärille, ja sitä kautta saada tutkielmalta ohjaukselle yleishyödyllistä konkreettista tietoa, tukea ja materiaalia ohjattavien itsetunnon kehittämisen tueksi. Tästä tutkielmasta on varmasti käytännön hyötyä myös muille ohjausalan ammattilaisille, koska he voivat hyödyntää saamaamme tietoa omassa ohjaustyössään.

Tutkielmamme tavoitteena on paitsi syventää omaa teoreettista tietoaamme ja tutkimuksen tekemiseen liittyvää osaamista, myös tutkia mielenkiintoista aiheetta sekä tuottaa aihepiirin kontekstiin jatkotutkimusmahdollisuuksia. Näiden lisäksi omana henkilökohtaisena tavoitteenamme on saada kattavaa ohjaajan työssä toimineiden hyväksi kokemaa konkreettista materiaalia ohjaustyön tueksi kehittämään itsetuntemuksen monisyistä kenttää.

Tutkielmassa käsitellään seuraavaksi luvussa 2 tarkempia tutkimuskysymyksiä ja -tehtäviä, jonka jälkeen avaamme luvussa 3 ja 4 tutkimuksen teoreettista viitekehystä itsetuntemusta, ohjausta ja siihen liittyviä opetussuunnitelmia sekä sosiodynaamista ohjausta. Näiden jälkeen luvussa 5 kuvaillaan tarkemmin tutkielman toteuttamista sekä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä tutkimusmenetelmänä, minkä jälkeen siirrytään tutkielman tuloksiin luvussa 6 sekä niiden

peilaamiseen teoreettiseen viitekehykseen. Tutkielman lopussa luvussa 7 pohditaan ja kootaan selkeämmin yhteen esille nousseita tuloksia. Tutkielmaa analysoidaan myös prosessina ja siihen liittyvää luotettavuutta ja jatkotutkimushaasteita.

2 TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksessamme on tarkoitus selvittää erilaisia menetelmiä, joilla ohjaaja voi tukea ohjattavan itsetuntemusta ja sen kehittymistä. Kyselytutkimuksen avulla on tarkoitus kartoittaa ohjaajien erilaisia itsetuntemusta kehittäviä harjoituksia/tehtäviä, jotka ohjaajat ovat kokeneet toimivimmiksi yksilöohjauksessa ja ryhmäohjauksessa. Tarkoitus on myös löytää perusteet, miksi juuri kyseiset harjoitukset ovat olleet heidän mielestään toimivimpia. Lisäksi tutkimuksessa selvitetään, millä tavalla ohjaajat ylipäättään määrittelevät itsetuntemuksen ja millä tavalla he kertovat sen merkityksestä ohjattavillensa. Merkityksellistä tutkimuskysymyksiä kannalta oli myös tarkastella, millainen merkitys ohjattavien itsetuntemuksen kehittämisen on ohjaajien ohjaustyössä ja millä tavalla he kytkevät sen osaksi ohjattaviensa opintopolkua.

Tutkimuskysymykset ja -tehtävät ovat:

1. Millä tavalla ohjaajat määrittelevät itsetuntemuksen ja millä tavalla he kertovat siitä ja sen merkityksestä ohjattavillensa?
2. Millainen merkitys ohjattavien itsetuntemuksen kehittämisen on ohjaajien ohjaustyössä ja millä tavalla he kytkevät sen osaksi ohjattaviensa opintopolkua/kehittymistä?
3. Mitkä kaksi (2) itsetuntemusta kehittävää harjoitusta/tehtävää ovat ohjaajien mielestä olleet toimivimpia yksilöohjauksessa? Millä perusteella he ovat kokeneet kyseiset harjoitukset toimivimmiksi?
4. Mitkä kaksi (2) itsetuntemusta kehittävää harjoitusta/tehtävää ovat ohjaajien mielestä olleet toimivimpia ryhmäohjauksessa? (Esim. pienryhmäohjaus 3-8 ohjattavalle, luokkamuotoinen ohjaus, isommalle joukolle tapahtuva ohjaus) Millä perusteella he ovat kokeneet kyseiset harjoitukset toimivimmiksi?

3 ITSETUNTEMUS KÄSITTEENÄ

Tutkimuksemme kannalta on oleellista tarkastella ja avata itsetuntemusta käsitteenä. Ohjaajan työssä itsetuntemus on keskeinen käsite ja on tärkeää, että ohjaaja tietää sen merkityksen ja ulottuvuudet. Tutkijoilla on useita erilaisia tulkintoja siitä, mitä itsetuntemus pitää sisällään ja tämän vuoksi sen määrittelemine on usein haastavaa. Itsetuntemukseen liittyy lukuisia käsitteitä ja niitä voi olla vaikea erottaa toisistaan, mm. itsetunto, identiteetti, minä, minäkäsitys, minäkuva, minäkokemus, minätietoisuus ym. Kaikki nämä käsitteet punoutuvat yhteen ja tutkijat tulkitsevat niiden yhteyksiä eri tavalla riippuen kontekstista tai tieteenalasta. Käsitteet kulkevat käsi kädessä ja peilaavat toisiaan tulevissa luvuissa. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan seuraavia itsetuntemuksen osa-alueita: *itsetunto, identiteetti, minäkäsitys, minä ja minäkuva*. Käsitteet perustuvat Keltikangas-Järvisen (2008, 2017), Ojasen (1996, 2011), Kääriäisen (1988), Vuorisen (1998), Dunderfeltin (2009) ja Ahon & Laineen (2004) näkemyksiin itsetuntemuksesta ja niiden alakäsitteisiin, joita tarkastellaan alla.

Dunderfeltin (2009) mukaan itsetuntemusta voidaan katsoa kahdesta suunnasta. Ensimmäiseksi oman psyyken toiminnan ymmärtäminen liittyy itsetuntemukseen. Ihmisen täytyy hahmottaa omat käyttöohjeensa ”sisäisen koneiston” toimintaa varten. Itsetuntemusta tavoiteltaessa aletaan hiljalleen havainnoida, ymmärtää ja tietoisesti ohjaamaan sitä, mikä on ennen toiminut kuin itsestään. Dunderfelt vertaa tätä siihen, kuin saisi hyvät kunto-ohjeet silloin, kun oma kunto on viime aikoina päässyt heikentymään. Alamme tietoisesti vaikuttamaan elämäämme liikunnan, ravinnon ja levon avulla, ja toivomme, että elämämme saisi terveemmän suunnan. Psykologisen ymmärtämisen ja harjoittelun tavoite on Dunderfeltin mukaan samankaltainen: psyykeemme on itsenäinen kokonaisuus, johon voimme vaikuttaa ja parhaimmillaan tavoitamme paremman, kiinnostavamman ja innostavamman elämän. (Dunderfelt 2009, 18.)

Itsetuntemuksen tehtävä on myös syventää elämämme merkitystä ja vastata mm. kysymyksiin ”Kuka minä olen?”, ”Miksi olen olemassa?” ja ”Mistä olen tullut, minne olen menossa?”. Tämä on myös ikään kuin henkistä työtä ja siihen

liittyy oman psyykkisen toiminnan tunteminen. Se sisältää myös ihmisen ydinolemuksen, sisäisen minän ja elämän tarkoituksellisuuden selvittämisen. Ihminen voi myös syventää ymmärrystään omasta elämäntehtävästään riippumatta siitä, kuinka hän osaa toimia tunteidensa kanssa. Dunderfelt kutsuu psykologista itsetuntemusta *inhimilliseksi kasvuksi* ja henkistä itsetuntemusta *henkiseksi kehitykseksi*. Hänen mielestään ihmiselämässä tarvitaan näitä molempia. Inhimillinen kasvu on hyvin arkista, joka voi olla esim. halua oppia keskittymään paremmin tai turhan huolestumisen vähentäminen. Tavoitteena on siis parantaa elämänlaatua ja oppia tulemaan toimeen paremmin oman itsensä kanssa. Henkisessä kehityksessä ihminen haluaa mennä asioiden ytimeen ja ratkaista, mikä syvimmiltään on totuus. Ihminen voi keskittyä pohtimaan korkeimpia kysymyksiä, joihin ihmismieli pystyy. Henkinen kehitys tarvitsee inhimillistä kasvua tuekseen, ja ne kulkevat käsi kädessä. (Dunderfelt 2009, 18-20.)

Keltikangas-Järvinen (2000) määrittelee itsetuntemuksen elämänhallinnan kautta. Jotta ihminen voisi hallita elämänsä, täytyy hänen tuntea itsensä ja sen, mitä hän elämältään toivoo ja tavoittelee. On tärkeää, että hän ymmärtää, miksi arvostaa tiettyjä asioita ja mitkä asiat ovat tehneet hänestä sellaisen kuin hän on. Omien juuriensa tunteminen on myös tärkeä tie itsensä tuntemiseen. Itsetuntemuksemme kehittyy aina sidoksissa muihin ihmisiin ja ihminen kasvaa omaksi itsekseen tietyn yhteisön tai kulttuurin jäsenenä. Tämän myötä myös kulttuuriperimä on osa juurien ja itsensä tuntemista. Kulttuuriperimän ymmärtäminen auttaa myös ymmärtämään paremmin ympärillä olevia ihmisiä ja niitä ratkaisuja, joita he ovat tehneet elämässään. Tämän myötä elämässä on "järjestys" ja tapahtumat ovat ymmärrettävissä, ennakoitavissa ja hallittavissa. Tätä tunnetta kutsutaan elämänhallinnaksi. (Keltikangas-Järvinen 2000, 15-16.)

Ojanen (1996) lähestyy itsetuntemusta minän osien kautta. Hänen mukaansa minässä voidaan erottaa kolme osaa: identiteetti, minäkuva ja itsetunto. Identiteetti kuvastaa sitä, kuka minä koen olevani ja mihin koen kuuluvani. Minäkuva vastaa kysymykseen siitä, millainen minä olen. Itsetunto taas kuvaa sitä, mikä on minun arvoni ja merkitykseni. Identiteetissä korostuu yksilöllisyys ja yhteenkuuluvuus johonkin tiettyyn ryhmään tai yhteisöön. "Suomalaiseksi,

keski-ikäiseksi mieheksi” esittäytyvä mies kuvaa identiteettiään ja sen myötä hänellä on oma selkeä paikkansa tässä maailmassa. Minäkuva tarkoittaa piirteiden ja ominaisuuksien kuvaamista, joita on tuhansia. Kuvauksissa käytetyt sanat ovat yleensä adjektiiveja. Ojanen mukaan itsetunto on hankalampi määritellä. Hän jakaa itsetunnon kolmeen osaan: minätietoisuuteen, itsearvostukseen ja itsetuntemukseen. Minätietoisuus (voidaan käyttää myös sanaa itsetiedostus) on neutraalein ja välittömin, joka tarkoittaa oman minän välitöntä havaitsemista ja sen huomaamista, että minäkin olen olemassa. Itsearvostus kuvaa sitä, millä tavalla arvostan itseäni ja miten hyvä tai taitava olen. Itsetuntemus kuvaa sitä, kuinka hyvin tunnen omat rajani ja vahvuuteni. (Ojanen 1996, 31.)

Ojanen esittelee itsetuntemuksen luonnetta kuvatakseen Joharin ikkunan. Se kuvaa oman minän tuntemista jota verrataan muiden ihmisten tietoon itseä koskevista asioista. Joharin ikkuna on jaettu neljään eri perustyyppiin: *avoin, sokea, kätkeyty ja tuntematon minä*.

		Itsetiedostus	
		Tiedostettu	Ei tiedostettu
Muiden tieto asiasta	Muiden tiedossa	AVOIN MINÄ	SOKEA MINÄ
	Ei muiden tiedossa	KÄTKETTY MINÄ	TUNTEMATON MINÄ

KUVIO 1. Joharin ikkuna

Avoim minä kuvaa sitä, kuinka avoin ihminen on muiden seurassa. Avoimuus riippuu usein tilanteesta ja ympärillä olevista ihmisistä. Toiset ihmiset ovat hyvin avoimia ja puhuvat asioistaan helposti, kun taas toiset eivät puhu kenellekään juurikaan mitään omista asioistaan. *Sokea minä* kuvastaa sitä, mistä emme ole itse tietoisia mutta jonka muut ihmiset näkevät. Näitä tiedostamattomia asioita voi

olla esimerkiksi eleet, liikkeet tai sanonnat, joihin emme itse kiinnitä mitään huomiota. Jokainen on jollain tavalla sokea oman itsensä suhteen. Jokaiselle ihmiselle olisi siis tärkeää saada palautetta omasta itsestään. *Kätkeyty minä* tarkoittaa niitä asioita, joita emme halua muille ihmisille paljastaa itsestämme ja joita muut eivät voi saada selville. Jokaisella ihmisellä on joitain omia asioitaan, joita ei halua paljastaa kenellekään. *Tuntematon minä* kuvaa sitä itsetuntemuksen aluetta, josta kukaan ei ole tietoinen. Tämän alueen laajuus on vaikea määrittellä - joidenkin tulkintojen mukaan se on hyvin laaja, joidenkin mielestä taas kapea. Ihmisellä voi olla tuntemattomia alueita kuten esimerkiksi varhaislapsuudessa tapahtuneita asioita, joita kukaan ei enää muista. (Ojanen 1996, 56-58.)

Itsetuntemus syntyy muiden ihmisten palautteen ja käsitysten perusteella. Ihmiset toimivat peleinä toisilleen. Erityisesti lapsilla palautteen vaikutukset näkyvät selkeästi, sillä kehuja ja moitteita näkyvät heissä välittömästi. (Ojanen 2011, 94-95.) Itsetuntemus on oman tilan pohdintaa ja oman olemassaolon tiedostamista (Ojanen 2011, 22).

3.1 Itsetunto

Itsetunto käsitteenä on laaja. Aho & Laine määrittelevät itsetunnon sen mukaan, tiedostaako ihminen itsensä, tuntee ko hän itsensä ja arvostaako hän itseään. Itsensä arvostaminen ja se, millaiseksi yksilö kokee oman arvonsa ja merkityksensä, ovat itsetunnon tärkein prosessi. Kun ihminen havaitsee olemassaolonsa ja tuntee sekä vahvuutensa ja heikkoutensa, voidaan sanoa, että hänellä on hyvä itsetunto. (Aho & Laine 2004, 20.) Ojanen (2011) tarkentaa itsetunnon kahteen eri käsitteeseen: itsearvostukseen ja itseluottamukseen. Itsearvostus on sitä, että ihminen pitää itseään arvossa suorituksista huolimatta. Itseluottamus tarkoittaa, että luottaa itseensä tekijänä ja toimijana ja saa jotain aikaan. Itsearvostus on yhteydessä onnellisuuteen - hyvin suoriutuvat arvioivat itseään myönteisesti. Vastakohtana taas ihmiset, jotka pärjäävät huonosti, eivät arvosta itseään. (Ojanen 2011, 93.)

Keltikangas-Järvisen (2017) mukaan itsetunto muodostuu monista eri tekijöistä. Itsetunto on kokonaisuus, joka rakentuu monilla erilaisilla elämänalueilla tunnetusta itseluottamuksesta. *Suoritusitsetunto* on keskeinen alue itsetunnossa. Se kuvaa mm. ihmisen luottamusta omiin kykyihinsä, osaamiseensa ja selviytymiseensä. Muita itsetunnon alueita ovat esimerkiksi *tunne sosiaalisesta selviytymisestä* tai *sosiaalisesta suosiosta*. Sosiaalinen selviytyminen tarkoittaa sitä, että ihminen luottaa siihen, että hän tulee toimeen muiden ihmisten kanssa. Sosiaalisen suosion tunne on taas sitä, että ihminen kokee, että hänellä on luotettavia ystäviä, joiden seurassa hän on yhtä pidetty ja suosittu kuin muutkin. Lapsilla ja nuorilla on myös omana piirteenään *kotiin ja vanhempiin liittyvä itsetunto*. Hyvä itsetunto ilmenee lapsen varmuutena siitä, että häntä rakastetaan ja hän on vanhemmilleen tärkeä. (Keltikangas-Järvinen 2017, 29-30.)

Silloin kun ihmisen minäkäsityksessä ovat voitolla positiiviset ominaisuudet, voidaan itsetuntoa kutsua hyväksi. Tällöin myös ihmisen minäkuva on kuitenkin totuudenmukainen ja hän tietää myös heikkoutensa. Ihminen on rehellinen huonojen puoliensa suhteen, mutta niiden toteaminen ei vie hänen itsekunnioitustaan. Itsetuntoa voidaan kutsua myös itsearvostukseksi ja itseluottamukseksi. Itsetuntoa voisi kuvata myös itseluottamuksen ja itsevarmuuden määrällä. Itsearvostus tarkoittaa sitä, että ihminen pystyy pitämään kiinni omista päämääristään vastustelusta huolimatta tai pystyy puolustamaan itseään ja omia näkemyksiään ja oikeuksiaan. Myös kyky olla tyytyväinen omiin suorituksiinsa on itsearvostusta. Itsevarmuuden mittarina voidaan pitää sitä, millä tavalla ihminen uskoo voivansa vaikuttaa omaan elämäänsä ratkaisuillaan tai miten hän kokee voivansa hallita vastaan tulevia ongelmia. Itsevarma ihminen ei myöskään jää miettimään ja katumaan tekemiään ratkaisuja elämässään. (Keltikangas-Järvinen 2017, 18-19.)

Hyvä itsetunto on sitä, että ihminen näkee ja ymmärtää oman elämänsä ai-nutkertaisuuden ja ymmärtää olevansa tärkeä sinänsä. Ihminen tajuaa, että elämä on hänen omaa elämäänsä ja juuri sen takia tärkeää. Hänen elämänsä arvo ei riipu muiden hänelle antamasta arvostuksesta. Hyvään itsetuntoon kuuluu myös kyky arvostaa muita ihmisiä. Hyvän itsetunnon omaava ihminen kykenee

näkemään toisen ihmisen osaamisen, antamaan tälle tunnustusta, arvoa ja ihailua. Huonon itsetunnon omaava ihminen taas vähättelee, mitätöi ja kritisoi muita ihmisiä. Huono itsetunto saa aikaan sen tunteen, että jokainen menestyvä kanssaihminen on vaaraksi. (Keltikangas-Järvinen 2017, 19-21.)

Keltikangas-Järvisen (2017) mukaan hyvä itsetunto auttaa asettamaan itselleen päämääriä ja antaa rohkeutta pitää niistä kiinni riippumatta muiden mielipiteistä. Ihminen ei koko ajan mieti sitä, mitä muut ajattelevat eikä ole huolestunut muiden hyväksynnästä. Hän kykenee elämään elämäänsä kuten haluaa eikä liikaa mieti ympäristön arvostusta. Jos vastaavasti hyvän itsetunnon tuoma itseenäisyys puuttuu ihmiseltä, on hän riippuvainen muista ihmisistä ratkaisuisaan. Kun hän miettii oman elämänsä ratkaisuja, hän aina ajattelee, mitä mieltä muut hänestä ovat. Tämän myötä hän ei enää itsekään tiedä mitä haluaa tai millaista elämä olisi, jos sitä ei säätelisi ympäristön mielipide. Hyvään itsetuntoon kuuluu myös se, että kestää pettymyksiä ja epäonnistumisia eivätkä ne vaurioita itsetuntoa. Epäonnistumisista otetaan oppia seuraavia tilanteita varten eikä epäonnistumisen myöntäminen johda itsesyytöksiin. Se, että tekee jonkun asian huonosti, ei tarkoita, että ihminen olisi huono. Hyvän itsetunnon omaava ihminen osaa tulkita oikein ympäristöönsä ja nähdä sen, että pettymykset kuuluvat kaikkien elämään vaikka ne eivät aina näy ulospäin. (Keltikangas-Järvinen 2017, 21-25.)

3.2 Identiteetti

Identiteetti on käsitteenä hyvin moniulotteinen. Identiteetti tarkoittaa yksilön identiteetin tietoista ymmärtämistä, mutta myös tiedostamatonta pyrkimystä perusluonteen jatkuvuuden säilyttämistä. Identiteetti saadaan jo heti syntymästä lähtien, jolloin lapsi saa sosiaalisen identiteetin. Lapsen identiteetti perustuu aluksi siihen, että hän on lapsi. Identiteettiä vahvistetaan antamalla lapselle nimi sukupuolen mukaan. Identiteetti määräytyy myös perheen sisäisten suhteiden mukaan ja vanhempien sosiaalisen aseman perusteella. Myöhemmässä elämässä identiteetti muodostuu usein työn, aseman ja sosiaalisten suhteiden mukaan. Identiteettiin kuuluu myös käsitykset siitä, millaisia näiden roolien edustajat

yleisesti ottaen ovat. Nämä erilaiset odotukset muokkaavat yksilön identiteettiä ja antavat samalla roolin. Roolilla taas tarkoitetaan sitä, että käyttäytyy tietyn sosiaalisen aseman ja siihen liittyvien tehtävien mukaan. Rooli ja identiteetti erotetaan toisistaan, sillä rooleja voi usein olla monia mutta identiteettejä vain yksi. Rooli muodostuu lähinnä sosiaalisen aseman odotuksista ja vaatimuksista. (Ojanen 1996, 32-33.)

Rooliristiriidoista puhutaan silloin, kun roolit ja identiteetti eroavat selkeästi toisistaan ja tällöin roolit rasittavat identiteettiä. Esimerkiksi työssäkäyvän perheellisen naisen tulisi selviytyä työntekijän, äidin ja aviopuolison rooleista, jolloin näiden roolien yhdistäminen identiteetiksi voi olla vaikeaa. Nuoruudessa erilaisten roolien kokeileminen on hyvin ominaista. Terve identiteetti kehittyy aikaisempien identifikaatioiden (samastumisten) avulla, jos ne ovat sulautuneet toisiinsa ilman ristiriitoja. Identiteettikriisi syntyy silloin, jos uudet roolit aiheuttavat voimakasta hämmennystä eivätkä jäsenny. Tällöin tarjolla voi olla myös negatiivisia samastumisen kohteita eli kielteisiä identiteetin malleja, joihin nuori usein kodista irtautuessaan tuntee vetoa. (Ojanen 1996, 34-35.)

3.3 Minä, minäkäsitys ja minäkuva

Ahon & Laineen (2004) mukaan minäkäsitys ja minäkuva tarkoittavat monessa yhteydessä ja monelle tutkijalle samaa asiaa. Voidaankin puhua lähes synonyymeista. Minäkäsitys eli minäkuva tarkoittaa eräänlaista asennoitumista itseensä ja on ihmisen itsensä tiedostama kokonaisnäkemys itsestään. Yksilöstä saatu kokonaiskuva kuvastaa ihmisen persoonallisuutta ja siihen sisältyy kaikki, mikä on yksilölle tunnusomaista ja pysyvää. Kokonaiskuvan ydin on minä ja minällä tarkoitetaan ihmisen todellisia ominaisuuksia. Minäkäsitys taas kuvastaa yksilön kokemuksia itsestään ja tämä ei välttämättä vastaa minän todellisuutta. Kun ihmisen minä ja minäkäsitys vastaavat toisiaan ja ovat mahdollisimman samanlaisia, tulee yksilö paremmin toimeen muiden kanssa ja tuntee itsensä paremmin. (Aho & Laine 2004, 18.) Vuorisen mukaan minäkokemus ja minuus vastaavat yksilön psyykkistä kokonaiskuvaa itsestään, kun taas minäkäsitys rajataan

tarkoittamaan tietoista minäkokemusta eli itseyyttä (Vuorinen 1998, 50). Kääriäinen kuvaa minäkäsityksen muodostuvan minäkuvista, jotka ovat itseen kohdistuvia asenteita, arvostuksia ja mielikuvia. Minäkäsitys on myös asennoitumistapa omaa itseä kohtaan. Se kuvaa sitä, miten yksilö kokee itsensä muiden esimerkiksi vanhempien, ystävien tai opettajien käyttäytymisen heijastumana. (Kääriäinen 1988, 12-13.)

Keltikangas-Järvisen mukaan ihmisen minäkuva kuvastaa ihmisen omaa käsitystä siitä, minkälainen hän on, mitkä ovat hänen vahvat ja heikot puolensa, mitä ihminen osaa ja arvostaa ja mihin hän pyrkii elämässään. Minäkuvalla on suuri merkitys ihmisen tekemiin valintoihin ja päätöksiin; sen pohjalta ihminen tekee elämänsä suuret ratkaisut kuten ammatinvalinnan, aviopuolison tai elämäntavan valinnan. (Keltikangas-Järvinen 2000, 17.)

Minäkäsityksessä erotetaan tavallisesti kolme ulottuvuutta: reaalinäkäsitys, ihanneminäkäsitys ja normatiivinen minäkäsitys. Reaalinäkäsitys (eli reaalinäkäkuva) kuvaa todellista ja tiedostettua käsitystä siitä, minkälainen minä on. Ihanneminäkäsitys (ihanneminäkuva) tarkoittaa sitä, minkälainen minä haluaisin olla. Normatiivinen minäkäsitys (eli normatiivinen minäkuva) kuvaa sitä, minkälaisena muut ihmiset pitävät minua tai minkälainen haluaisivat minun olevan. Nämä edellä mainitut minäkäsityksen dimensiot voidaan jakaa vielä neljään osa-alueeseen. Suoritusminäkuva kuvastaa sitä, millaisena ihminen pitää itseään kognitiivisissa suoritustilanteissa ja millainen käsitys hänellä on itsestään esim. opiskelijana. Sosiaalinen minäkuva kertoo, millaisena ihminen pitää itseään suhteessa muihin ryhmän jäseniin ja millaiset suhteet hänellä on muihin ihmisiin. Emotiaalinen minäkuva kuvaa sitä, millä tavalla ihminen näkee itsensä tunteiltaan ja luonteenpiirteiltään. Fyysis-motorinen minäkuva kertoo siitä, miten ihminen kokee itsensä fyysisiltä ja ulkoisilta ominaisuuksiltaan. (Aho & Laine 2004, 19.)

Minän määrittelemisen ei ole yksinkertaista, koska mitään yksiselitteistä mitattavaa minää ei ole olemassa. Psykologiassa kuitenkin minä tarkoittaa sitä, millainen ihmisen oma kokemus on persoonastaan. (Keltikangas-Järvinen 2017,117.) Keltikangas-Järvinen (2017) jaottelee minän erilaisiin osiin: yksityinen

minä, sosiaalinen minä ja ihanneminä. Yksityinen minä tarkoittaa kokemusta, joka syntyy lapselle, kun hän tajuaa hänessä olevan jotain sellaista jonka hän vain yksin tietää, kuten esimerkiksi ajatukset, toiveet, unelmat ja pelot. Sosiaalinen minä tarkoittaa taas sitä, että lapsi huomaa kuuluvansa johonkin tai olevansa jonkin yhteisön jäsen. Ihminen näkee itsensä eri tavoin riippuen siitä, minkä ryhmän jäsenenä hän sillä hetkellä on. Ihminen tarkastelee itseään ja alkaa etsiä itsestään niitä piirteitä, jotka ovat juuri tämän kyseisen ryhmän kannalta tärkeitä. Hän siis painottaa itsessään eri asioita eri yhteyksissä. Ihanneminä tarkoittaa niitä piirteitä, joita ihminen toivoisi itsessään olevan mutta joiden hän tietää puuttuvan omasta persoonastaan. Ihanneminä on ikään kuin ihmisen tavoite johon hän elämässään pyrkii. (Keltikangas-Järvinen 2017,118-119.)

4 MITÄ OHJAUS ON?

4.1 Ohjauksen määrittely

Tutkimuksemme pyrkii selvittämään ohjaajien ammatillisia kokemuksia ja ajatuksia itsetuntemuksen kehittämistä, joten seuraavaksi ohjausta itsessään tarkastellaan käsitteenä, mitä ohjaus on ja mitä sillä tarkoitetaan. Ohjauksen määrittelyssä on vaikeaa antaa yhtä kaiken kattavaa määritelmää, mutta ohjausta voidaan määrittellä auttamissuhteena, interventiovalikoimana, psykologisena prosessina, tai sitä voidaan tarkastella suhteessa toiminnalle asetettuihin tavoitteisiin. Ohjauksen perusulottuvuuksien hahmottamisessa auttavat kuitenkin oleellisiin näkökohtiin keskittyvät määritelmät, jotka perustuvat aina tieteenaloihin ja ohjauksen lähestymistapoihin. Suuri merkitys on sillä, että eri tieteenalat ja ohjauksen lähestymistavat auttavat ohjaajaa tarkastelemaan työtään monipuolisesti ja reflektion kautta kehittämään omaa työtään. (Lairio & Puukari 2001, 9-11.)

Onnismaa (2007) kuvaa ohjausta laaja-alaiseksi elämänsuunnittelun menetelmäksi. Ohjaus on työmenetelmä ja ammatillisen keskustelun muoto ja sitä sovelletaan monissa ammateissa. Ohjaus on erityisesti *ajan, huomion ja kunnioituksen* antamista. Parhaimmillaan ohjaustyö edistää ohjattavan kykyä parantaa elämänsä haluamallaan tavalla keskustelun keinoin. (Onnismaa 2007, 7.)

Ohjauksessa tulisi olla riittävästi *aikaa* ja tilaa kuunnella, koska kiireen tuntu pudottaa pohjan koko ohjausprosessin uskottavuudelta. Aikaa pidetään ohjaajan ja ohjattavan resurssina ja välineenä. *Huomion antaminen* on välittämistä ja ohjauksessa huomio on ennen kaikkea ohjattavan kuuntelemista. Ohjausvuorovaikutus ja kuunteleminen poikkeavat arkisista tavoista kuunnella: se tarkoittaa esimerkiksi ohjattavan käsitysten ja väärinkäsitysten kuulemista ja sitä, miten ohjattava itse määrittelee oman tilanteensa ja tulevaisuutensa. Henkilökohtaisista asioista puhuminen on usein vaikeaa ja vaatiikin ohjaajalta toistuvaa rohkaisua ja luottamuksellisuuden varmistamista. Ohjaajan on tärkeää kuunnella myös ohjattavan epävarmuutta, hiljaisuutta, epäröimistä ja epäluottamusta. *Kunnioitus* on ohjauksen vuorovaikutuksen ja ohjaussuhteen lähtökohta. Ohjaajan

osoittama kunnioitus ohjattavaa kohtaan voimauttaa ohjattavaa sitä enemmän mitä vähemmän ohjattava on kokenut kunnioitusta omassa arkiympäristössään. Kunnioitus ohjauksessa ei tarkoita muodollista ystävällisyyttä ja kohteliaisuutta, vaikka tätä usein pidetäänkin ohjattavan oikeutena ja asiakaslähtöisyytenä. Ohjaajan tulisi arvostaa itseään niin yksityishenkilönä kuin ammattilaisenakin ja tämän kautta hän voi myös kunnioittaa toista. Samoin itsensä kuuntelu on tärkeää ohjaajalle ja se mahdollistaa myös ohjattavan kuuntelemisen. Myös ajan antaminen ohjattavalle edellyttää sitä, että ohjaaja pystyy antamaan myös itselleen aikaa. (Onnismaa 2007, 38-43.)

Ohjaukseen liittyy monenlaisia tehtäviä kuten *tiedotus, neuvonta ja ohjaus*. Ne kietoutuvat käytännössä toisiinsa, vaikka ne voidaan käsitteinä erottaa toisistaan. *Tiedon jakaminen* tarkoittaa tiedon antamista asiakkaalle ja voidaan puhua myös tiedottamisesta. Tärkein tieto on yleensä ohjattavalla itsellään ja asiakaslähtöisessä suuntauksessa ohjaaja pyrkiikin tulemaan toimeen mahdollisimman vähin perustiedoin. *Neuvontaa* pidetään vuorovaikutteisempänä kuin tiedonvälitystä, mutta liiallinen neuvonta estävät tasavertaisen suhteen syntymisen ohjattavan ja ohjaajan välille. Ohjaaja voi antaa vaihtoehtoja ohjattavalle pyydettyä, mutta yleensä ohjauksessa tällainen perinteinen asiantuntijarooli halutaan kyseenalaistaa. (Onnismaa 2007, 23-25.)

Ohjauksessa on tärkeää, että ohjattava osallistuu ohjaukseen vapaaehtoisesti. Ohjattavalle on tärkeää huomata edistyvänsä prosessin aikana, jotta motivaatio säilyisi ohjauksen jatkamiseen. Ohjattavilla on usein ohjauksen alkaessa negatiivisia tunteita ja kokemus siitä, että he ovat menettäneet elämänhallintansa. Ohjattavien kannalta olisi tärkeää, että he ymmärtäisivät ongelmiansa syyt ja sen, että he ovat itse niistä vastuussa. Tärkeää olisi myös ymmärtää, miten he voivat selviytyä samankaltaisista ongelmista tulevaisuudessa. Jotta päästäisiin ohjauksen tavoitteisiin, on tärkeää hahmottaa ohjattavan elämänkenttä kokonaisuudessaan ja ottaa huomioon kontekstuaalinen näkökulma ohjauksessa. (Lairio & Puukari 2001, 12-13.)

McLeod (2013) määrittelee ohjauksen asiakaslähtöisestä näkökulmasta: ohjaus pohjautuu siihen, että asiakas haluaa itse apua ongelmiinsa ja keskustelun kautta pystyy ohjaajan tuella ratkomaan elämänsä ongelmia ja reflektoimaan niitä. Ohjauksen tarkoitus ei ole poistaa ongelmia, vaan mahdollistaa ohjattavaa löytämään sellainen elämä, joka tuntuu hänelle itselleen merkitykselliseltä ja tyydyttävältä. McLeod korostaa dialogin ja keskustelun merkitystä ohjauksessa, koska ne antavat ohjattavalle mahdollisuuden saada uusia näkökulmia elämään. Ohjaus pohjautuu tavallisiin ihmiselämän taitoihin: kuuntelemisen taitoon, sensitiivisyyteen ohjattavan kokemuksille, henkilökohtaiseen eheyteen, kekseliäisyyteen ja jokapäiväisten ongelmien ratkaisemisen taitoon. Ohjauskeskustelu on paikka, jossa ohjattava voi kokea tullessa kuulluksi, ymmärretyksi ja kunnioitetuksi luottamuksellisessa ympäristössä. Ohjauksen tarkoituksena on, että ohjattava löytäisi ratkaisun ongelmaansa ja pystyisi ohjauksen avulla laajentamaan omaa ymmärrystään, taitojaan ja strategioitaan, ja näiden taitojen avulla käsittelemään samankaltaisia ongelmia myös tulevaisuudessa. Näiden taitojen myötä myös ohjattavan sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy. (McLeod 2013, 7-9.)

4.2 Ohjaus opetussuunnitelmassa

Tässä luvussa nostetaan esille eri koulutusta järjestävien tahojen ohjauksen taustalla vaikuttavia määräyksiä ja säännöksiä, tutkien opetushallituksen julkaisemia opetussuunnitelmien perusteita eri koulutusasteilla. Opetussuunnitelmien perusteita tutkiessa fokuksena on ollut nimenomaan ohjaustyön näkökulma; siihen vaikuttavat opetussuunnitelmien lähtökohdat, koulutusten tehtävät ja arvope- rusta, oppimiskäsitykset ja -menetelmät koulutuksissa sekä itse ohjaus ja mitä siitä kussakin opetussuunnitelmassa sanotaan. Tutkimuksemme kyselyyn vastaajat ovat eri toimintaympäristöissä toimivia ohjaajia, mutta tämän luvun tarkoituksena ei ole tarkastella kaikkia esille nousseita vastaajien edustamien koulutusta järjestävien tahojen opetussuunnitelmia, vaan löytää parista toimintaympäristöstä mahdollisimman paljon yhteisiä, yleisiä näkemyksiä, jotka toistuvat opetussuunnitelmissa riippumatta koulutuksen tasosta tai järjestäjästä.

Peruskoulun ja lukion opetussuunnitelmien perusteet käsitellään seuraavissa luvuissa, sillä ne nousivat yleisimmiksi tahoiksi, joissa tutkimukseen vastanneet kertoivat työskennelleensä ohjaajina. Aineistosta nousi esille myös muitakin ohjaustyön konteksteja, mutta näiden opetussuunnitelmia ei oteta tarkempaan tarkasteluun, sillä esiintyvyys aineistossa oli vähäisempää peruskoulun ja lukion edustajiin verrattuna. Peruskoulun ja lukion opetussuunnitelmien perusteet ovat suurilta osin yleistettävissä myös muihin ohjauksen toimintaympäristöihin.

4.2.1 Opetussuunnitelman lähtökohdat

Opetushallituksen laatimassa vuonna 2015 julkaistussa lukion opetussuunnitelman perusteissa sekä vuonna 2014 julkaistussa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa molemmissa sanotaan, että kaikkien lasten ja nuorten koulutusta järjestävien tulee laatia ja täsmentää joka lukuvuosi uudelleen opetussuunnitelmassa opetushallituksen opetussuunnitelman perusteiden mukaisesti. Perusopetuksessa lukuvuosittain tulee laatia tämän lisäksi myös paikallinen opetussuunnitelma, jossa tulee selventää mahdolliset muut yhteistyötahot (varhaiskasvatus, esiopetus, aamu- ja iltapäivätoiminta jne.) ja toimintamallit näiden kanssa. Opetussuunnitelmaa tehtäessä oppilaitoksen tulee ottaa huomioon mm. seuraavat asiat: muiden oppilaitosten opetustarjonta, toimintaympäristö, paikalliset osaamisvahvuudet ja erityisresurssit, paikkakunnan tai -alueen luonto ja ympäristö, historia, kieliolosuhteet sekä elinkeino- ja kulttuurielämä. Nämä asiat tuovat opetussuunnitelmaan paikallisuutta, ja lisäksi käytännön yhteistyö eri alojen asiantuntijoiden kanssa lisää lukio-opiskelun ja peruskoulussa oppimisen elämän läheisyyttä ja syvällisyyttä. Koulutuksen järjestäjä tekee lopullisen päätöksen millä tavalla opetussuunnitelma laaditaan opetussuunnitelman perusteiden pohjalta, ja se tulee laatia moniammatillisessa yhteistyössä, johon kuuluvat mm. henkilökunta, opiskelijat/oppilaat, opiskelijoiden/oppilaiden huoltajat, sekä sosiaali- ja terveyshuollon toimeenpanoon kuuluvia tehtäviä hoitavat viranomaiset. Koulutuksen järjestäjät sekä eri sidosryhmät voivat tehdä myös yhteistyötä opetussuunnitelmaa laadittaessa. Tällä laajalla moniammatillisella yhteistyöllä pyritään varmistamaan koulutuksen korkea taso, yhteiskunnallinen

merkittävyys sekä se, että koko laaja verkosto osallistuu ja sitoutuu yhdessä määrittämiin toimintatapoihin ja tavoitteisiin. Opetussuunnitelman tarkoituksena on kehittää mm. koulutuksen toimintakulttuuria, tukea opiskelijoiden/oppilaiden hyvinvointia, jaksamista ja osallisuutta, sekä monipuolistaa oppilaitoksen sisäistä vuorovaikutusta sekä suhdetta ympäröivään yhteiskuntaan. (Opetushallitus 2015, Opetushallitus 2014.)

4.2.2 Koulutusten tehtävät ja arvoperusta

Peruskoulu on suomalaisen koulutusjärjestelmän tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja oikeudenmukaisuutta edustava koulutuksen kivijalka, joka ohjaa oppilasta löytämään omat vahvuutensa ja rakentamaan tulevaisuuttaan oppimisen keinoin. Peruskoulun ideologian ytimessä nähdään lapsuuden itseisarvo, joka tarkoittaa sitä, että jokainen oppilas on ainutlaatuinen ja arvokas omana itsenään ja hänellä on oikeus hyvään opetukseen, onnistumisen kokemuksiin sekä kasvaa ja kehittyä yhteiskunnan jäseneksi. Peruskoulutus nojautuuakin vahvasti erilaisiin säädöksiin ja lakeihin, joilla edellä mainittuja vaalitaan ja varmistetaan, kuten perusopetuslaki, oppivelvollisuus sekä mm. YK:n yleismaailmallinen ihmisoikeusjulistus ja YK:n lasten oikeuksien sopimus. Peruskoulun tehtävänä on luoda perusta oppilaiden yleissivistykselle. (Opetushallitus 2014.)

Peruskoulussa nostetaan esille arvokasvatusta maailmassa, jossa monimediainen tiedonvälitys ja vertaissuhteet muokkaavat oppilaiden arvomaailmaa. Oppilaita tuetaan rakentamaan omaa arvoperustaa mm. ohjaamalla heitä tunnistamaan ja nimeämään kohtaamiaan arvoja ja arvoituksia, ja pohtimaan niitä myös kriittisesti. Perusopetuksessa tuetaan myös oppilaiden kasvua ihmisyyteen, joka nähdään pyrkimyksenä totuuteen, hyvyteen ja kauneuteen sekä oikeudenmukaisuuteen ja rauhaan. Lisäksi korostetaan sivistyksen merkitystä ja avataan sitä mm. taitona käsitellä ristiriitoja eettisesti ja myötätuntoisesti sekä rohkeutena puolustaa hyvää, sekä painotetaan tasa-arvon ja demokratian olevan kantavia arvoja perusopetuksen kehittämisessä. Peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa on arvopohjaksi nostettu vielä kaksi isoa kokonaisuutta;

monikulttuurisuus, joka nähdään rikkautena, sekä kestävä kehitys, jota oppilaita kasvatetaan omaksumaan ja toteuttamaan. (Opetushallitus 2014.)

Lukiokoulutuksen perustana painotetaan hyvin samankaltaisia arvoja; elämän ja ihmisoikeuksien kunnioitusta sekä ihmisarvon loukkaamattomuutta, sekä tasa-arvon, yhdenvertaisuuden, hyvinvoinnin ja demokratian edistämistä. Peruskoulun jatkeena lukiokoulutuksen tehtävä on laaja-alaisen yleissivistyksen vahvistaminen, joka koostuu arvoista, tiedoista, taidoista, asenteista ja tahdosta. Näiden avulla kriittiseen ja itsenäiseen ajatteluun kykenevät yksilöt pystyvät toimimaan vastuullisesti, myötätuntoisesti, yhteisöllisesti ja menestyksekkäästi. (Opetushallitus 2015.)

Lukio-opiskelussa opiskelija harjoittaa taitoja, joilla ymmärretään elämässä ja maailmassa vallitsevia monitahoisia keskinäisriippuvuuksia sekä jäsenetään laaja-alaisia ilmiöitä. Lukiossa opiskelija rakentaa identiteettiään, ihmiskäsitystään, maailmankuvaansa ja -katsomustaan sekä hahmottaa omaa paikkaansa maailmassa. Tämän lisäksi opiskelija kehittää omaa suhdettaan menneisyyteen ja suuntautuu tulevaisuuteen, sen suunnitelmien laadintaan, kehittämisen valmiuksia työelämään ja työhön sekä elinikäiseen oppimiseen. (Opetushallitus 2015.)

4.2.3 Oppimiskäsitys ja -menetelmät lukio- ja peruskoulutuksessa

Peruskoulussa oppiessa oppilas rakentaa omaa kokonaisvaltaista identiteettiään, maailmankuvaansa ja -katsomustaan sekä omaa paikkaansa ympäröivässä maailmassa. Samanaikaisesti oppilas luo suhdetta paitsi toisiin ihmisiin ja ympäröivään yhteiskuntaan, mutta myös itseensä, luontoon ja eri kulttuureihin. (Opetushallitus 2014.)

Oppilas nähdään aktiivisena toimijana oppimistapahtumassa, jolloin hänelle annetaan eväät oppia asettamaan tavoitteita ja ratkaisemaan ongelmia sekä itsenäisesti että yhdessä muiden kanssa. Oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa, ja siksi oppimisprosesseissa oppilaan oma tahto ja kehittyvä taito toimia ja oppia yhdessä on oleellista. Oppimiskäsityksessä ja -menetelmissä ohjauksellinen ja itsetuntemuksen kehittämisen ruokkimiseen huomioitavaa on, että oppilaan omien kiinnostusten kohteet, arvostukset, työskentelytavat, tunteet,

kokemukset ja käsitykset itsestään oppijana ohjaavat oppimisprosesseja ja motivaatiota. (Opetushallitus 2014.)

Lukion opetussuunnitelman perusteet pohjautuvat oppimiskäsitykseen, jossa oppiminen on seuraussuhde opiskelijan aktiiviselle, tavoitteelliselle ja itseohjautuvalle toiminnalleen. Tällöin opiskelija tulkitsee, analysoi ja arvioi eri muodoissa esitettyä informaatiota ja rakentaa sitten uutta tietoa syventäen siten osaamistaan aikaisempien kokemustensa ja tietojensa pohjalta. Ohjauksen ja palautteen rooli nähdään merkittävänä itseluottamuksen vahvistamisessa sekä niiden nähdään auttavan opiskelijoita kehittämään ajatteluaan ja työskentelemään tarkoituksenmukaisesti. Opinnoissa onnistumisen ja muut myönteiset kokemukset edistävät oppimista ja innostavat osaamisen kehittymistä. (Opetushallitus 2015.)

4.2.4 Ohjaus peruskoulu opetussuunnitelmassa

Oppilaanohjaus peruskoulussa muodostaa koko kymmenen vuoden ajan (esiopetuksesta yhdeksänteen luokkaan) kestävän, perusopetuksen jälkeisiin opintoihin ulottuvan jatkumon. Sillä edistetään peruskoululaisten koulutyön onnistumista, koulunkäynnin sujumista sekä yhteiskunnallisesti ajateltuna myös koulutuksen tuloksellisuutta ja vaikuttavuutta. Oppilaanohjauksen tehtävänä on edistää oppilaiden kasvua ja kehitystä, sillä tavoitin, että opiskeluvälmiudet, vuorovaikutustaidot sekä elämässä tarvittavien tietojen ja taitojen kehittäminen olisi mahdollista. Ohjauksella tuetaan oppilasta tekemään arkielämää, opiskeluaan, jatko-opintojaan sekä tulevaisuuttaan ajatellen valintoja ja ratkaisuja, jotka ovat hänen välmiksiinsa, lähtökohtiinsa, arvoihinsa ja kiinnostustensa kohteiksiinsa perustuvia. Sen avulla opitaan ymmärtämään, miten vaikuttaa omaan elämäänsä suunnitteluun sekä päätöksentekoon. Oppilaita tulee kannustaa kriittiseen ajatteluun mm. koulutukseen ja ammatinvalintaan liittyvissä tilanteissa siten, että oppilailla olisi rohkeutta tehdä valintoja omista välmuksistaan ja kiinnostuksen kohteistaan. Koulujen tulee tehdä oma ohjaussuunnitelma, jossa esitetään oppilaanohjauksen järjestämisen rakenteet, toimintatavat, työn- ja vastuunjako sekä monialaiset verkostot. Ohjaussuunnitelmassa selvennetään myös kodin ja

koulun ohjausyhteistyö, koulun työelämäyhteistyö sekä työelämään tutustumisen järjestelyt. (Opetushallitus 2014.)

Vuosiluokilla 1-2 oppilaanohjauksesta vastaa luokanopettaja yhdessä mahdollisten muiden aineenopettajien ja muun koulun henkilökunnan kanssa. Näillä alkuluokilla ohjauksen tavoitteet liittyvät vahvasti koulunkäyntitaitoihin ja valmiuksiin oppia ja opiskella menestyksekkäästi peruskoulun luokilla 3-6. (Opetushallitus 2014.)

Vuosiluokilla 3-6 puolestaan oppilaanohjaukselle saatetaan ottaa jo erillisiä oppitunteja opetussuunnitelmassa päätetyllä tavalla, vaikkakin pääosin oppilaanohjaus toteutetaan integroituna muihin oppiaineisiin, jolloin se on luokanopettajan, aineenopettajien ja muun koulun henkilökunnan vastuulla. Tällöin tavoitteet painottuvat itselle parhaiden opiskelustrategioiden löytämiseen sekä sosiaalisten ja ryhmässä toimimisen taitojen kehittämiseen. Mutta myös nostetaan esille jo erilaiset yhteiskunnalliset vaikuttamiseen liittyvät ensiaskeleet omassa kouluyhteisössään ja asuinalueella, sekä tutustumisia oman lähiseudun ammatteihin, työpaikkoihin ja elinkeinoelämään, joiden tarkoituksena on edistää ammatillisen kiinnostuksen heräämistä. Lisäksi heitä ohjataan tunnistamaan omia ja muiden vahvuuksia ja taitoja. (Opetushallitus 2014.)

Vuosiluokilla 7-9 oppilaanohjauksen tehtävä on tukea oppilaita siirtymään alaluokilta yläluokille, mutta myös yläluokilta toiselle asteelle. Näinä vuosiluokina oppilaanohjauksen päävastuu on opinto-ohjaajalla, vaikkakin ohjauksellisuus tulee näkyä kaikissa oppiaineissa. Oppilaanohjauksen tehtävänä on kehittää oppilaiden valmiuksia selviytyä muuttuvissa elämäntilanteissa, opintojen nivelvaiheessa sekä myös tulevaisuudessa työuran siirtymissä, ja edistää opintojen loppuun saattamista, sekä tukea peruskoulun jälkeisiin opintoihin siirtymistä. (Opetushallitus 2014.)

4.2.5 Ohjaus lukion opetussuunnitelmassa

Lukiossa ohjauksen tarkoituksena on olla opiskelijan tukena lukio-opintojen eri vaiheissa, sekä kehittää opiskelijan valmiuksia tehdä ja suunnitella tulevaisuuttaan koskevia valintoja ja ratkaisuja. Lisäksi ohjauksen tulee tukea opiskelijan

kasvua, kehitystä ja hyvinvointia, sekä tarjota aineksia itsetuntemuksen ja -ohjautuvuuden lisääntymiseen. Lukion opetussuunnitelman perusteissa sanotaan myös, että ohjauksen tulee kannustaa opiskelijoita aktiivisiksi kansalaisiksi, kehittää yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja toimijuutta, sekä kehittää ja pitää niitä yllä koko lukio-opiskeluiden ajan. (Opetushallitus 2015.)

Ohjaus avataan olevan henkilöstön tavoitteellisesti johdettua yhteistä työtä, josta vastaavat päävastuussa opinto-ohjaajan lisäksi myös aineenopettajat (omaan oppiaineeseen liittyvät ajankohtaiset sekä tulevaisuuteen suuntautuvat mahdollisuudet) sekä ryhmänohjaajat (opiskelijan oma lähiohjaajan rooli). Perusopetuksen perusteissa kuitenkin painotetaan opiskelijan omaa aktiivista roolia ja sen mahdollistavia tekijöitä, kuten esim. opiskelijoiden kunnioitus yksilönä, opiskelijan tulee osata ymmärtää lukioaikaisten valintojensa vaikutuksista tulevaisuudessa, opiskelijan opiskelutaitojen kehittäminen sekä kyky arvioida taitojensa kehittymistä. Lisäksi opiskelijaa tulee tukea omien vahvuuksiensa sekä kehittymistarpeidensa tunnistamisessa. (Opetushallitus 2015.)

Lukioiden omiin opetussuunnitelmiin tulee laatia osaksi ohjaussuunnitelma, joka toimii koko oppilaitoksen ohjaustyön kehittämisen välineenä. Ohjaussuunnitelmassa käy ilmi itse ohjaustoiminta ja mitä se pitää sisällään sekä ohjauksen tavoitteet. Lisäksi ohjaussuunnitelmassa tulee esittää ohjauksen järjestäminen ja yhteistyökuvioiden selventäminen nivelvaiheissa peruskoulusta luki-oon sekä lukiosta jatko-opintoihin, työelämään sekä muihin lukion ulkopuolisiin tahoihin liittyen. Ohjaussuunnitelmassa tulee myös selvittää huoltajien kanssa ohjaukseen liittyvä yhteistyö, mikä on osaltaan laissa määritetty. (Opetushallitus 2015.)

4.3 Sosiodynaaminen näkökulma ohjaukseen

Tässä yhteydessä esitellään myös sosiodynaaminen näkökulma ohjaukseen, koska se on varsin yleisesti hyödynnetty lähestymistapa ohjauksen kentällä, ja sosiodynaamisessa ohjauksessa on keskeistä ihmisten itsetuntemuksen

edistäminen. Sen esilletuominen havainnollistaa ohjauksen pääteemoja ja tukee myös hyvin itsetuntemuksen ja sen kehittämisen käsitettä.

Sosiodynaaminen ohjaus perustuu konstruktiviseen ohjauksäsitteeseen. Sosiodynaamisen ohjauksen kehittäjä R. Vance Peavy määrittelee ohjauksen monipuolisesti. Hänen mukaansa ohjaus mahdollistaa ihmiselle tilaisuuden tutkia seurauksia siitä, miten hän elämäänsä elää. Tämän avulla ihminen saa mahdollisuuden miettiä sitä, millaisia polkuja hän haluaisi jatkossa kulkea ja miten hän haluaisi elää. Yleisimmin käytetyissä ohjausmenetelmissä on usein viisi tärkeää tekijää, joita käytetään ihmisten erilaisten ongelmien ratkaisemisessa. Näiden tekijöiden mukaan ohjaussuhteen tulisi tarjota tukea, huolenpitoa, lohtua ja toivoa. Asiakkaalle tulisi antaa asiallista ja oikeaa tietoa ja heitä tulisi auttaa selventämään omia tavoitteitaan tulevaisuudestaan. Omien voimavarojen ja rajojen tunnistaminen on myös tärkeä tekijä ohjauksessa ja samoin kuin se, että asiakasta autetaan tekemään vaihtoehtoisia valintoja ja suunnitelmia. Näin asiakasta autetaan löytämään oma äänensä ja toimintamahdollisuutensa. (Peavy 1999, 18-19.) Hyvään ohjaukseen kuuluu se, että se tuo ihmisen elämään toivoa ja rohkaisua. Se myös selkeyttää asioita ja auttaa osallistumaan sosiaaliseen elämään aktiivisesti. Aito dialogi on tärkeää; ohjaajan tulisi olla aidosti läsnä ja näin asiakas voi kokea, että myös häntä kuunnellaan aidosti. (Peavy 1999, 17.) Peavy (1999) on kuvannut ohjauksen erilaisia määritelmiä:

1. Ohjaus nähdään prosessina ja siihen liittyy välittämistä, toivoa, rohkaisua, selventämistä ja aktivoimista. Välittäminen on arvostamista, rakastamista, toisesta huolehtimista ja toisen tukemista. Välittäminen on suhde, johon kuuluu ihmisten välistä viestintää, antamista ja saamista.
2. Ohjauksella tarkoitetaan reflektiivistä sosiaalista toimintaa, joka tähtää toisten auttamiseen. Ohjauksen sosiaalisiin toimintatapoihin kuuluvat henkilökohtainen neuvottelu, ongelmanratkaisu, keskustelu, suunnittelu ja projektien rakentaminen. Kun ohjausta tarkastellaan sosiaalisena toimintana, huomioidaan se, mitä tapahtuu ihmisten välillä eikä niinkään sitä, mitä tapahtuu yksilön oman pään sisällä.

3. Ohjaus voidaan nähdä yksilöllisiin tarpeisiin sovitettuna käytännöllisenä ongelmanratkaisumenetelmänä.
4. Ohjaus on yleinen elämänsuunnittelun menetelmä. Sen mukaan ihmisen elämä kehittyä ajan kuluessa ja sitä vievät eteen päin mielikuvat tulevaisuudesta. Elämänsuunnittelun käsite on holistinen ja sen pohjalta ohjaus voidaan nähdä yleisenä ja kattavana toimintana. Elämänsuunnittelussa ihminen tuo ohjaustilanteeseen aina koko elämänsä ja ohjaus vaikuttaa koko ihmiseen. Kaikki osa-alueet vaikuttavat toisiinsa esimerkiksi perhe-suhteet, terveys, koulutus, työ ym.
5. Ohjaus on mahdollistavaa toimintaa ja se auttaa asiakasta ottamaan omat voimavaransa käyttöön. Ohjauksen päämääränä on auttaa ihmistä kokemaan, että hän voi hallita omaa elämäänsä - tunteitaan, tavoitteitaan ja omaa ajatteluaan.
6. Ohjaus nähdään toimintana, joka korostaa ohjauksen suunnittelunäkökulmaa. Ohjaus tuottaa sosiaalisessa elämässä suunnistamiseen tarvittavia karttoja.
7. Ohjaus voi olla mahdollisuus etsiä uutta sijaa sosiaalisessa elämässä eli omaksua uusia rooleja esimerkiksi työssä, leikissä, rakkaudessa ja vapaa-aikana.
8. Ohjauksessa painotetaan mahdollisuuksia, ei sääntöjä tai alistumista.
9. Ohjaus antaa toivoa, tukea, selvyyttä ja toimintamahdollisuuksia. Hyvät ohjaajat välittävät, kuuntelevat, osoittavat kunnioitusta ja tuovat ongelmanratkaisuun järkevää rakennetta. Hyvää ohjaussuhdetta voidaan pitää eräänlaisena tilapäisenä turvapaikkana.

Ohjaus on yhteistyösuhde, jossa ratkaistaan elämisen konkreettisia ongelmia. Ohjaaja ja asiakas toimivat liittolaisina ja yhteistyössä toimien etsivät ratkaisuja jokapäiväisen elämän ongelmiin. (Peavy 1999, 19-24.)

Ohjausta voidaan pitää kommunikaatioprosessina, jonka tärkein osa on keskustelu. Ohjauskeskustelussa pyritään saavuttamaan molemminpuolinen ymmärrys, jossa etsitään yhteistä maaperää ja jossa keskustelun molemmat osapuolet ovat tasa-arvoisia; kumpikaan ei pyri määräämään tai hallitsemaan

keskustelua ja molemmat osapuolet osoittavat kunnioitusta toisilleen. On tärkeää, että dialogissa kuunnellaan empaattisesti ja otetaan toisen sanoma todesta, kuunnellaan avoimin mielin ja minimoidaan omat oletukset ja ennakkoluulot. (Peavy 1999, 87-88.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuskohde ja toteuttamistapa

Tutkimuskohteena ovat eri toimintaympäristöissä toimivat ohjausalan ammattilaiset, joihin kuuluu pääosin opinto-ohjaajia eri koulutusasteilta, mutta myös muita ohjausalan toimijoita. Tutkielman tarkoitus on pyrkiä selvittämään, millä tavalla ohjaajat määrittelevät itsetuntemuksen ja mikä merkitys itsetuntemuksen kehittämisellä on heidän ohjaustyössään. Sen lisäksi kartoitetaan ohjaajien hyviksi koettuja toimintatapoja ja harjoitteita, joiden avulla he ovat pyrkineet kehittämään ohjattaviensa itsetuntemusta. Tarkoitus oli saada aiheeseen mahdollisimman laaja ja monipuolinen katsaus ohjauksen eri kentiltä ja tämän vuoksi osallistujia ei rajattu heidän toimintaympäristönsä perusteella. Pääosa vastaajista oli kuitenkin loppujen lopuksi peruskoulun ja toisen asteen opinto-ohjaajia, mutta muitakin vastaajia esiintyi esimerkiksi hanketyön, vapaan sivistystyön ja yrittäjyyden tiimoilta.

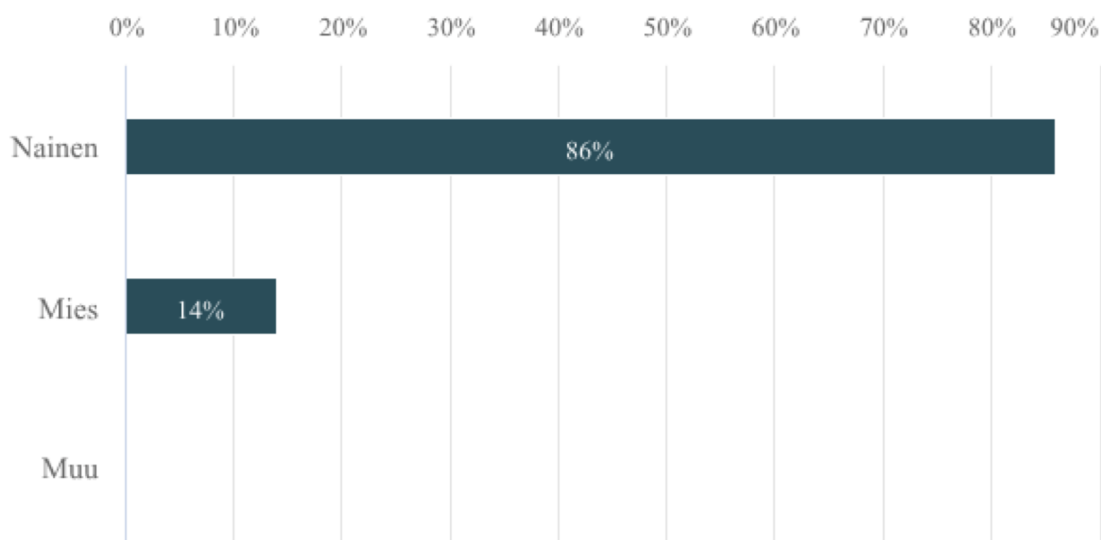
Tutkimusmetodiksi valittiin laadullinen eli induktiivinen aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Tämän kyseisen metodin avulla käsitellään ohjaajien ammatillisia kokemuksia ja näkemyksiä, eli todellisuutta koskevaa tietoa ja sen tieteellistä perusnäkemystä ja maailmankatsomusta. Tässä metodissa merkittävää onkin pyrkimys näkymättömän ymmärtämiseen, mikä on tutkielman kannalta oleellista. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 12, 104.)

Tutkielman aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla. Kysely oli puolistrukturoitu kysely, joka sisälsi pääasiassa avoimia kysymyksiä. Saatesanojen jälkeen pyrimme selvittämään vastaajien yleisiä ennakkotietoja (sukupuoli, työkokemus, työskentely-ympäristö) ja arvomaailmaa itsetuntemuksen teemoihin liittyen. Tutkimuskysymyksiin ja -tehtäviin liittyen oli tärkeää selvittää, millä tavalla ohjaajat itse ylipäätään määrittelivät itsetuntemuksen ohjaustyössään ja millä tavalla he kertoivat siitä ja sen merkityksestä ohjattavilleen. Tarkoitus oli myös tutkia, millainen merkitys itsetuntemuksen kehittämisellä oli ohjaajien ohjaustyössä ja millä tavalla he olivat kytkeneet sen osaksi ohjattaviensa

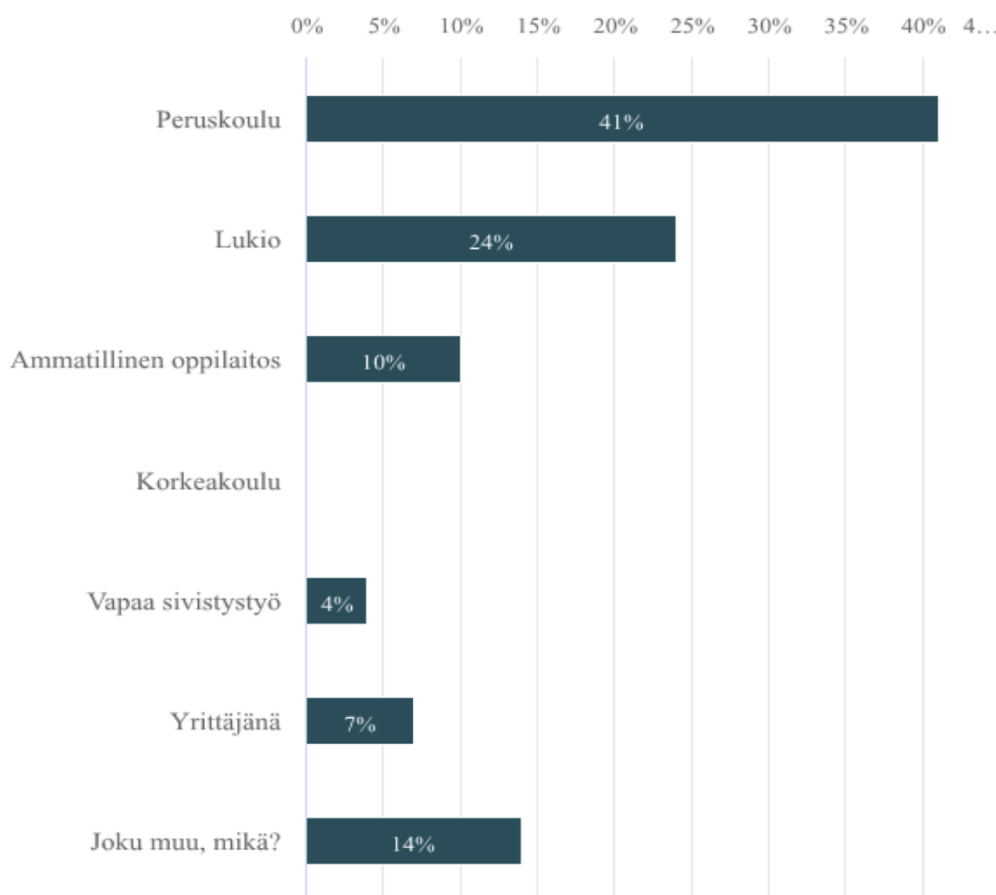
opintopolkua. Pääpaino kyselyssä oli kuitenkin vastaajien hyväksi kokemat harjoitteet niin yksilö- kuin ryhmäohjauksen tasoilla, joilla on pyritty kehittämään ohjattavien itsetuntemusta.

5.2 Tutkimukseen osallistuneet

Tutkimukseen osallistui 29 ohjauksen alalla toimivaa henkilöä. Hyväksytyjen vastausten lopullinen määrä oli 29 vastausta, joista naisia oli 25 ja miehiä 4 (kts. kuvio 1). Tarkoitus ei ollut rajata osallistujia heidän toimenkuvansa tai työskentely-ympäristönsä perusteella, koska tavoitteena oli saada mahdollisimman laaja ja monipuolinen katsaus eri ohjauskentiltä. Kysely lähetettiin mahdollisimman monipuolisesti niin peruskoulun ja 2. asteen opinto-ohjaajille kuin muillekin esimerkiksi yrittäjinä ja vapaassa sivistystyössä/aikuiskoulutuksessa toimiville ohjaajille. Vastaajat olivat erilaisista toimintaympäristöistä, mutta eniten vastaajia oli peruskoulun (13kpl) ja lukion puolelta (7kpl). Muut vastaajat olivat ammatillisesta oppilaitoksesta (3kpl), vapaasta sivistystyöstä (1kpl), yrittäjiä (2kpl) tai jossain muissa organisaatioissa toimivia (4kpl). Korkeakouluasteelta vastaajia ei ollut. Muiden organisaation edustajat toimivat joko kehittämistehtävissä ja erilaisissa hankkeissa. (kts. kuvio 3).



KUVIO 2. Tutkimuksen sukupuolijakauma prosentuaalisesti esitettynä



KUVIO 3. Vastaajien toimintaympäristön prosentuaalinen jakauma

5.3 Aineiston keruu

Tutkimuksen aineisto on kerätty sähköisen kyselylomakkeen avulla. Kyselylomakkeen tekemiseen ja levittämiseen käytettiin sähköistä Webropol-kyselyohjelmistoa. Kyselylomaketta jaettiin sähköpostitse suoraan koulujen opinto-ohjaajille ja muille ohjauksen parissa työskenteleville toimijoille. Saimme apua myös Suomen Opinto-ohjaajat ry:n paikallisyhdistysten yhteyshenkilöiltä, joiden avulla kyselytutkimuksen jakaminen onnistui Sopo ry:n sähköpostilistojen kautta. Tämä mahdollisti satojen opinto-ohjaajien tavoittamisen sähköpostitse. Käytimme hyväksemme myös sosiaalista mediaa ja jaoimme Facebookin kautta kyselytutkimuksemme linkkiä Opinto-ohjaus kaikille kiinnostuneille-ryhmään.

Tutkimuksen aineistonkeruu oli haastavaa. Teimme paljon töitä sen eteen, että saisimme mahdollisimman laajan aineiston ja sitä kautta monipuolisen kat-
sauksen itsetuntemuksen kehittämiseen eri ohjauskentillä. Meillä oli aikaisempia
hyviä kokemuksia kyselylomakkeen käytöstä ja siitä, että sähköistä kyselyloma-
ketta käyttämällä on mahdollista saada hyvin laaja ja kattava aineisto. Tämän ta-
kia halusimme nimenomaan käyttää kyselylomaketta. Myös ajalliset ja henkilö-
kohtaiset resurssit vaikuttivat siihen, että valitsimme kyselylomakkeen käytön
haastattelujen sijaan. Haastatteluja tekemällä aineisto olisi luultavasti ollut syväl-
lisempi ja tarkempi, mutta haastattelut olisivat keskittyneet vain muutamaan ih-
miseen. Tämä olisi taas aiheuttanut sen, että emme olisi saaneet niin monipuo-
lista vastausmateriaalia eri ohjauskentiltä. Kyselylomaketta käyttämällä oli tar-
koituksena saada nimenomaan monipuolisuutta ja laajuutta aineistoon.

Kyselylomake tavoitti yli 1000 henkilöä, mutta siitäkin huolimatta vastaa-
jien määrä jäi varsin pieneksi. Hyväksytyjä vastauksia oli 29 kappaletta. Pienen
vastausmäärän syyksi arvioimme muun muassa sitä, että opinto-ohjaajat saavat
varmasti hyvin paljon kyselyitä erilaisiin tutkimuksiin sähköpostitse. Heidän
työnkuvansa on sellainen, että he saavat sähköpostitse päivittäin suuren määrän
erilaisia viestejä, jolloin kyselylomakkeen täyttäminen kesken työpäivän voi tun-
tua liian työläältä ja viestit tutkimukseen osallistumiseen voivat hukkuu muun
sähköpostin sekaan. Näin jälkikäteen ajateltuna kyselylomakkeen käyttö ei vält-
tämättä tämän kohderyhmän kanssa ollut toimivin ratkaisu. Olemme silti tyyty-
väisiä vastausten määrään, ja aineistoa läpikäydessämme päädyimme siihen, että
29 vastausta oli sopiva määrä tähän tutkimukseen.

Myös nykyajan nopeatempoinen ”klikkaus-kulttuuri” on varmasti vaikut-
tanut varsinkin sosiaalisen median (Facebookin) puolella siihen, että kyselytut-
kimus on vain klikattu auki, mutta vastaaminen on lopulta jäänyt. Webropol-
kyselyohjelmisto laskee vastaajiksi jokaisen, joka on avannut kyselyn selaimel-
laan. Tämä vääristää luultavasti tuota tavoitettavuuslukua (yli 1000 henkilöä),
koska suurella osalla klikkaajista ei ole ollut edes aikomusta vastata kyselyyn
mutta heidän klikkauksensa kuitenkin on laskettu mukaan kyselyn osallistuja-
määrään.

5.4 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Tutkimuksen aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Sisällönanalyysin teemoittelua hyödynnettiin tutkimuksen työvälineenä: itsetuntemuksen harjoittamiseen ja kehittämiseen löytyi erilaisia lähestymistapoja ja menetelmiä. Tuloksiin saatiin myös vastaajien näkökulmia siitä, millä tavalla ohjaajat määrittivät itsetuntemusta ja millainen merkitys itsetuntemuksen harjoittamisella oli heidän ohjaustyössään. Itsetuntemuksen määrittelyssä käytettiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin teemoittelua, ja sen avulla aineistosta löytyi pääteemat itsetuntemuksen määrittelyyn. Yksilö- ja ryhmäohjauksen harjoitukset pilkottiin luokittelun avulla osiin ensin konkreettisesti paperilla ja sen jälkeen vastaukset yhdistettiin teemoittain. Lopuksi Excel-taulukkoon tehtiin iso tiedosto, johon vastaukset kerättiin. Kysymykset ja vastaukset koodattiin eri väreillä, jotta ne olisi helpompi erottaa toisistaan.

Sisällönanalyysi tutkimusmetodina

Sisällönanalyysin avulla voidaan tehdä hyvinkin monenlaista tutkimusta, ja sitä pidetään perusanalyysimenetelmänä, joka on käytettävissä kaikissa laadullisissa tutkimuksen perinteissä. Sisällönanalyysiä voidaan käyttää myös määrällisissä tutkimuksissa, ja sitä voidaan pitää yksittäisen metodin lisäksi myös teoreettisena kehyksenä, joka voidaan liittää erilaisiin analyysikonaisuuksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91.)

Sisällönanalyysi on tekstianalyysiä, jolla tarkastellaan todellisuuden inhimillisiä merkityksiä. Diskurssianalyysistä se eroaa karkeasti tarkasteltuna mm. siten, että sisällönanalyysi keskittyy etsimään ja havainnoimaan tekstin merkityksiä, kun taas diskurssianalyysissä puolestaan keskitytään siihen, miten näitä merkityksiä tekstissä on tuotettu. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 104.)

Sisällönanalyysin ydinajatus on fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusperinteeseen perustuen, että ei ole olemassa sellaista paikkaa, josta ihminen voisi nähdä tai tietää enemmän, kuin mitä hän oman kokemuksensa kautta ymmärtää. Oleellista on kuitenkin tässä huomioida, että kyse on todellisuuden

ymmärtämistä inhimillisenä ajattelutapana, eikä minkään absoluuttisen totuuden löytämisestä. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 34, 104.) Aineistolähtöinen tutkimus jättää paljon tilaa yllättävillekin uusille, erityisesti tulkinnan varassa oleville asioille, mikä tuo mukanaan haasteita erityisesti käsitteenmuodostukselle (Kaakkuri-Knuutila & Heinlahti 2006, 97, Tuomi & Sarajärvi 2009, 96-99).

Fenomenologis-hermeneuttinen perinne tutkielman taustalla

Ilmiöihin ja tulkintoihin perustuvassa tutkimusperinteessä tutkimuksen kohteena on todellinen elämismaailma eli ihmisen oma suhde omaan elämistodellisuuteensa, maailmaan, jossa hän elää. Tämän kaltaisessa tutkimuksessa tutkijana toimii, sekä myös tutkittavan roolissa on ihminen. Näistä syistä mm. ihmiskäsitys, maailmankatsomus ja tiedonkäsitys ovat fenomenologisen filosofian mukaan tutkimuksen perustana olevia filosofisia haasteita. Sekä fenomenologisessa kuin hermeneuttisessakin ihmiskäsityksessä keskeisiksi käsitteiksi tutkimuksen teon kannalta nousevat kokemukset, merkityksen eli intentionaalisuuden ja yhteisöllisyyden käsitteet. Tietokysymyksinä puolestaan ovat ymmärtäminen ja tulkinta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34-35, Laine 2010, 28-36.)

Aineiston analyysin toteutus

Tutkimusaineiston analyysin toteutukselle on monenlaisia kuvauksia laadullisissa tutkimuksissa. Tutkielman kannalta luonteva ja selkeä ohjenuora analyysin toteutukselle löytyi Laineen (2010) esittämän neliportaisen rungon kautta, mikä esittää selkeästi laadullisen tutkimuksen analyysin etenemistä (Laine 2010, 40-44, Tuomi & Sarajärvi 2009, 92). Tähän runkoon Tuomi & Sarajärvi (2009, 108-113) ovat sisäistäneet sisällönanalyysin toteutuksen neljä vaihetta:

1. **Päätä**, mikä aineistossa on mielenkiintoista oman tutkimuksesi viitekehyyseen peilaten eli lue aineistoa ja pyri hahmottamaan kokonaisuutta.

Laadullisen tutkimuksen aineistosta löytyy aina useita kiinnostavia asioita, joita tutkija itse ei ole välttämättä osannut etukäteen ajatella. Tämä saattaa olla haastavaa, koska kaikkia asioita voisi olla kiinnostava tutkiskella ja raportoida. Tavoite on kuitenkin rajata kiinnostuksen kohteet tarkasti ja raportoida niistä mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Kyseisen tutkimuksen kiinnostuksen kohteet tulevat esille tutkijan asettamassa tutkimustehtävässä. Tämän tutkimuksen tutkimustehtävät ja tutkimuskysymykset koettiin aineiston kannalta onnistuneeksi: vastaukset olivat pääosin käyttökelpoisia ja vastasivat tehtävänantoa.

2. **Redusoi** eli käy aineisto läpi: tutkimuskysymykselle olennaisen esiin tuominen ja muun ulkopuolelle jättäminen.

Tästä kohdasta voidaan puhua metodikirjallisuudessa nimellä aineiston litteointi tai koodaaminen. Tämä voi tapahtua vapaasti tutkijan parhaaksi valitsemallaan tavalla, jolla jäsennetään sitä, mitä tutkijan mielestä aineistossa käsitellään.

Tässä tutkimuksessa havaittiin, että vastaajat olivat vastanneet pääosin huolellisesti tehtävänantoon, joten raportointi oli tämän ansiosta selkeää ja vaivatonta. Vastauksia ei siis tarvinnut rajata kovinkaan paljon tutkimuksen ulkopuolelle, koska lähes tulkoon kaikki vastaukset liittyivät hyvin tehtävänantoon.

3. **Klusteroi** eli jäsennä ja analysoi aineiston merkitykset merkityskokonaisuuksiksi sekä tarkastele kriittisesti erityisesti tulkintaa vaativia kohtia.

Tämä kyseinen kohta nähdään usein tekniikkana, varsinaisena analyysinä, mutta huomioitavaa on, että ilman kahta edeltävää kohtaa, ei klusteroiminen olisi mahdollista. Eskolan & Suorannan (2014) mukaan klusteroinnin muotoja ovat esim. *luokittelu*, jota pidetään *kvantitatiivisena analyysinä*, yksinkertaisimpana aineiston järjestämisen muotona, missä aineistosta määritellään luokkia, jonka jälkeen lasketaan luokkien esiintymismääriä aineistossa, eli hyödynnetään kvantitatiivista analyysiä. (Eskola & Suoranta 2014, 165-166.) *Teemoittelu* voi olla luokittelun

kaltaista, mutta painopiste siirtyy siihen, mitä kustakin teemasta on sanottu, ja näin ollen esiintymismäärillä ei yleisesti ole niin suurta painoarvoa. Ajatuksena on löytää aineistosta tiettyä teemaa avaavia näkemyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Tämän tutkielman analyysityyliä voidaan kuvata luokittelun kaltaiseksi teemoitteluksi. Aineiston analysoinnissa ei painoteta tiettyjen harjoitusten esiintymismääriä; tärkeää oli saada mahdollisimman laaja materiaalipaketti toimivista harjoituksista ja selvittää, miksi juuri nuo kyseiset harjoitukset oli koettu toimiviksi. Tärkeintä ei ollut se, mitä harjoitusta oli käytetty eniten. Tämän takia harjoitusten esiintymismäärien raportointi yksittäisissä harjoituksissa ei tuntunut oleelliselta, vaan esiintymismäärät raportoitiin vain kategorioittain.

Tässä tutkimuksessa aineiston läpikäyminen aloitettiin konkreettisesti tulostamalla tulokset paperille ja käyttämällä perinteistä "leikkaa ja liimaa"-työtappaa. Esimerkiksi yksilö- ja ryhmäohjauksen itsetuntemusta kehittävät harjoitukset pilkottiin konkreettisesti osiin ja yhdisteltiin saman kaltaisia harjoituksia yhteen. Näin kokonaiskuvaa oli helpompi hahmottaa ja vastauksia oli selkeämpi jakaa sisällön mukaan eri kategorioihin. Vähitellen kategoriat alkoivat selkiytyä ja lopulta vastauksista nousi selkeästi omat teemansa. Selvyuden vuoksi vastaukset koottiin vielä excel-taulukkoon omien kategorioidensa alle.

Itsetuntemuksen määritelmät ja merkitykset ryhmiteltiin teemoittelun avulla tiettyjen suurempien kategorioiden alle. Aineisto pilkottiin ensin osiin ja sen jälkeen muodostettiin omat käsitteensä jokaisesta vastauksesta ja niistä nousivista aiheista. Lopuksi käsitteet yhdisteltiin teemoittain suurempien teemaot-sikoiden alle.

Alla oleva taulukko kuvaa teemoittelua/luokittelua itsetuntemuksen harjoitusten osalta. Mustalla fontilla eroteltiin kysymys "Mitkä kaksi (2) itsetuntemusta kehittävää harjoitusta/tehtävää ovat olleet mielestäsi toimivimpia yksilöohjauksessa?" ja punaisella fontilla kysymys "Millä perusteella olet kokenut edellä kertomasi harjoitukset/tehtävät toimivimmiksi yksilöohjauksessa?" Tällä tavalla vastaukset saatiin koodattua kysymysten mukaan samaan laatikkoon teemojen alle, jonka avulla vastauksia oli helppo koota ja tarkastella. Mustalla tekstillä olevat vastaukset tarkoittavat harjoituksen nimeä/kuvausta, kun taas

punaisella tekstillä olevat vastaukset kuvaavat sitä, miksi kyseinen harjoitus on osoittautunut toimivaksi ohjaajien mielestä. Taulukon yläpalkkiin laitettiin luonnollisesti aineistosta nousseet kategoriat teemoittain (testit, tunne-/vahvuuskortit ja metaforat, "Kipinä" ja karttatyöskentely ja muut harjoitukset) ja näiden alle koottiin vastaukset.

TAULUKKO 1. Esimerkki analyysin teemoittelusta/luokittelusta itsetuntemuksen kehittämisen harjoituksista

Mitkä kaksi (2) itsetuntemusta kehittävää harjoitusta/tehtävää ovat olleet mielestäsi toimivimpia yksilöohjauksessa? Millä perusteella olet kokenut edellä kertomasi harjoitukset/tehtävät toimivimmiksi yksilöohjauksessa?	Testit	Tunne-/vahvuuskortit ja metaforat	"Kipinä" ja karttatyöskentely	Muut harjoitukset
Vastaaja x	viacharacter.org -osoitteessa on luonteenpiirteiden vahvuuksien testi. Testi antaa aidosti listan niistä luonteenpiirteistä, jotka ovat vastaajan vastaus-ten mukaan vahvimpiä. Joidenkin on todella vaikeaa kuvata itseään ihmisenä, ja tällainen testi auttaa siinä.			Tabletkoulun lukion OP1-kurssin materiaalissa on hyviä itsetuntemusharjoituksia. Yksi mielestäni parhaimmista on harjoitus, jossa on kysymyksiä opiskelijan vanhemmalle tai hyvälle ystävälle. Nämä vastaukset antavat erilaista perspektiiviä itsetuntemukseen liittyen. Käytämme näitä vastauksia tilanteen mukaan yksilöohjauksessa. Tabletkoulun tehtävä on siitä hyvä, että siinä joku ulkopuolinen, mutta opiskelijan hyvin tunteva kuvaa opiskelijaa ja vahvistaa siten hänen itsetuntemustaan.
Vastaaja x		Käytän toisinaan MLL:n Vertaansa vailla -kortteja. Kortit sopivat sellaisen opiskelijan ohjaukseen, joka ei vielä lainkaan tunnista omia vahvuuksiaan eikä siksi tunnista myöskään itselleen soveltuvia aloja. Kortit kasvattavat itsetuntemuksen lisäksi erityisesti itsetuntoa, kun nuori oppii huomaamaan olevansa hyvä monessakin eri asiassa. Korttien avulla voidaan rakentaa		1. Tehokkainta on keskustelun kautta perustelemaan kannustaminen esim.: Perustele, miksi tämä koulutus/ammatti sinua kiinnostaa, miksi tämä ei. Perustelemaan kannustaminen saa opiskelijan pohtimaan omia valintojaan melko syvästi ja antaa mahdollisuuden uusien näkökulmien tavoittamiseen. Opiskelija oppii tunnistamaan häntä kiinnostavien alojen yhdistäviä tekijöitä ja ymmärtämään itsessään

		nuorelle "minäprofiili" ja miettiä ammatinvalintaa sitä kautta.		ominaisuuksia, jotka vaikuttavat opinto- ja uravalintaan.
Vastaaja x			Kipinä-korttien kuvat toimivat myös hyvin, samoin lehtikuvat, joista pitää valita milloin minkäkin kysymyksen "vastauskuva". Keskustelu on tärkein työkalu ohjauskeskutelussa, tehtävät ovat vain väline päästä samalle aaltopituudelle.	Toimiva on ainakin kirjoitelma Toivearkkipäiväni 10 vuoden kuluttua. Siinä pitää kuvailla koko päivä aamusta iltamyöhään, mitä tekee tavallisena arkipäivänä. Mitä tekee työkseen, mitä pukee päälleen, keiden kanssa asuu, millainen asunto ja kulkupeli on miehuinen jne. Siitä pääsee hyvin keskustelemaan monista valinnoista ja tavoitteista. Usein nuori kokee saaneensa paljon ajateltavaa tai kertoo ajatustensa selviytyneen keskustelun ansiosta. Itselle jää onnistuneesta ohjauskeskustelusta tasapainoinen olo, eikä keskustelua tarvitse jälkeensä pohdiskella. Jotenkin huonosti sujunut ohjautilanne taas jää päähän pyörimään ja asiaa kääntelee jälkikäteen moneenkin suuntaan ja pohtii, mitä voisi tehdä tilanteelle. Usein tällainen keskustelun päätteeksi sovitaankin uusi aika samantien.

Teemoittelua käytettiin myös itsetuntemuksen määritelmiä analysoidessa. Taulukkoon sijoitettiin ensin kaikki vastaukset ja sen jälkeen kartoitettiin itsetuntemuksen keskeisiä käsitteitä, jotka nousivat aineistosta. Käsitteet nostettiin vastauksista punaisella värillä, jotta ne erottuisivat paremmin. Jokainen pääteema värikoodattiin taulukkoon omalla värillään, jotta se selkiyttäisi taulukon tulkitsemista. Tarkoitus oli päästä vaiheittain muutamaan keskeiseen pääluokkaan käsitteiden osalta, mutta loppujen lopuksi pääteemoja tuli seitsemän (7) kappaletta:

1. Vahvuuksien ja oman osaamisen tunnistaminen (**Violetti**)
2. Kiinnostuksen kohteiden tiedostaminen (**Punainen**)
3. Itsensä arvostaminen ja hyväksyminen (**Vaaleanpunainen**)
4. Oman tulevaisuuden kartoittaminen (**Oranssi**)
5. Arvojen pohtiminen (**Harmaa**)
6. Omien rajojen, oikeuksien ja velvollisuuksien tunnistaminen (**Vihreä**)
7. Itsensä kehittäminen (**Sininen**)

TAULUKKO 2. Esimerkki itsetuntemuksen keskeisten käsitteiden analysoinnista

Millä tavalla määrittelet ohjaustyössäsi itsetuntemuksen ja miten kerrot siitä ja sen merkityksestä ohjattavillesi?	Aineistokatkelma	Keskeiset käsitteet	Päätteemat
Vastaaja x	Itsetuntemus on ymmärrystä itsestä , siitä kuka on ja millainen ihmisenä on . Olemme käyneet työssäni keskustelua nuorten, mutta myös työntekijöiden kanssa, että on tärkeää tuntea itsensä , miten toimii suhteessa muihin, miten toivoo itseä kohdeltavan, millaiset ovat omat kyvyt, rajat ja mahdollisuudet jne. Itsetuntemus auttaa meitä ihmisiä mm. koulutuspoluille, työelämään, mutta pitämään myös kiinni omista oikeuksista sekä huomioimaan omat velvollisuudet .	Ymmärrys itsestä, millainen ihminen on, itsensä tunteminen, oma toiminta suhteessa muihin, miten toivoo itseään kohdeltavan, omat kyvyt, omat rajat ja mahdollisuudet, omat oikeudet ja velvollisuudet	1)Vahvuuksien ja oman osaamisen tunnistaminen 5)Arvojen pohtiminen 6)Omien rajojen, oikeuksien ja velvollisuuksien tunnistaminen 7)Itensä kehittäminen
Vastaaja x	Itsetuntemus on tunne- ja vuorovaikutuskasvatuksen perusta . On tärkeää oppia arvostamaan itseä, olemaan itselleen armollisempi ja tunnistamaan hyviä asioita itsessä . Kun arvostaa ja kunnioittaa itseään, pystyy suhtautumaan myös toisiin yhtä lailla arvostaen ja kunnioittaen.	Tunne- ja vuorovaikutuskasvatuksen perusta, itsensä arvostaminen, armollisuus itseä kohtaan, hyvien asioiden tunnistaminen	1)Vahvuuksien ja oman osaamisen tunnistaminen 3)Itensä arvostaminen ja hyväksyminen
Vastaaja x	Itsetuntemus on itsensä tuntemista . Siihen kuuluu mm. omien vahvuuksien, luonteen, kiinnostuksen kohteiden tunteminen sekä itseluottamuksen vahvistaminen . Itsetuntemus on perusta omalle hyvinvoinnille ja tulevaisuuden suunnittelulle .	Itsensä tunteminen, omat vahvuudet, omat luonteenpiirteet, kiinnostuksenkohteet, itseluottamus, oma hyvinvointi, tulevaisuuden suunnittelu	1)Vahvuuksien ja oman osaamisen tunnistaminen 2)Kiinnostuksenkohteiden tiedostaminen 4)Oman tulevaisuuden kartoittaminen 6)Omien rajojen, oikeuksien ja velvollisuuksien tunnistaminen

Tyypittely puolestaan on sitä, että tiettyjen teemojen sisältä löydetään yhteisiä ominaisuuksia ja näistä muodostetaan eräänlainen yleistys, tyyppiesimerkki

(Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Tässä kohtaa on hyvä huomioida, että etsiä voi yhtäläisyyksien lisäksi tai sijasta myös eroavaisuuksia, poikkeavaisuuksia, jotka laittavat tutkijan kehittämään olettamuksiaan ja hylkäämään hypoteesejään. Eri-laisuuksien etsinnän jälkeen samanlaisuudetkin ovat monipuolisemmin ryhmitettyjä. (Eskola & Suoranta 2014, 182-183.)

4. **Abstrahoi** eli arvioi merkityskokonaisuuksien välisiä suhteita ja kokonais-kuvaa.

Viimeistään tässä vaiheessa ajankohtaista tutkijalle on selvittää, haetaanko aineistosta samanlaisuutta vai erilaisuutta, toiminnan logiikkaa, tyypillistä kertomusta, tai vaikka yhtä tyypillistä kertomusta tms. Abstrahoidessa muodostetaan myös valikoidun tiedon perusteella teoreettisia käsitteitä.

(Laine 2010, 43, Tuomi & Sarajärvi 2009, 92, 108-113.)

Tässä tutkielmassa pyrkimyksenä oli kehittää mahdollisimman laaja materiaalipaketti, jonka avulla voidaan perustellusti harjoittaa hyväksi koetuilla menetelmillä ohjattavien itsetuntemusta. Tavoitteena ei ollut erityisesti nostaa esille esimerkiksi tyypillisintä toimivaa itsetunnon kehittämisen harjoitusta tai tehtävää, vaan ennakkoluulottomasti selvittää ja ottaa vastaan kaikenlaisia hyväksi koettuja harjoituksia ja tutkia ennemminkin perusteluja, miksi harjoitteet on koettu hyväksi ja toimiviksi. Molemmista, sekä harjoitteista että perusteluista, löytyi melko piankin toisiaan tukevia samankaltaisia ilmauksia ja lausuntoja, joista muutamat harjoitusmenetelmät ja perustelut alkoivat toistumaan aineistosta selkeästi.

Aineiston tulkinnan haasteita

Laadullisen tutkimuksen ongelmallisoin vaihe on aineiston analysoinnissa tulkintoja tehdessä. Minkäänlaisia muodollisia ohjeita ei ole olemassa, ja tulkintojen rikkaus ja osuvuus nojaavatkin suurilta osin tutkijaan itseensä ja tämän tieteelliseen mielikuvitukseensa. (Alasuutari 1999, 237-239.) Aineiston tulkinnassa korostetaan intuition merkitystä, jolloin merkitysten välisten yhteyksien

ymmärtäminen peilaa tutkijan oman elämäkokemuksensa myötä kehittyneeseen merkitysten ymmärrykseen (Laine 2010, 41). Aineistoa analysoidessa huomattiin, että omalla intuitiolla oli suuri merkitys juurikin merkitysten välisten yhteyksien ymmärtämisessä ja niiden tulkintaan liittyvissä asioissa.

Laadullinen tutkimus on joskus ymmärretty ensimmäisen asteen tulkinnan jäljittelyksi, mikä tarkoittaa sitä, että tutkittavien tulkinnat edustaisivat arkipäivän ilmiöitä. Tärkeää onkin, että kaikkeen, myös laadulliseen tutkimukseen liitetty merkittävänä osana reflektio tieteelliseen teoriaan ja sen peilaaminen tutkittavaan aineistoon. (Eskola & Suoranta 2014, 146-149.) Tähän kohtaan oleellisesti liittyy kaksi hermeneutiikan avainkäsitettä: esiymmärrys ja hermeneuttinen kehä. Esiymmärryksellä tarkoitetaan sitä, että ymmärtäminen ei ala tyhjästä, vaan sen perustana on aina se, mitä ymmärretään jo ennestään. Hermeneuttinen kehä puolestaan kuvaa ymmärtämistä kehämäisenä liikkeenä, jossa ymmärrys etenee ja syvenee tulkinnan ja tulkintojen mukana aina vaan lisää ja lisää. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34-35, Laine 2010, 31-33, 36-37.) Tässä tutkielmassa aineistossa nousseita ilmiöitä on tarkasteltu ja peilattu tieteelliseen teoreettiseen kehykseen sekä tulososion lisäksi myös pohdintaluvussa.

Aineiston merkittävyys, riittävyys ja kattavuus

Laadullisessa tutkimuksessa yleisimmin kysytään, mikä on riittävästi aineistoa, jotta tutkimus on tieteellistä, yleistettävää jne. Kysymys on muussa tapauksessa turha, ellei pohdi nimenomaan tulosten yleistettävyyttä ja edustavuutta, ja ellei empiirisestä perinteestä nouseva tilastollinen tutkimus pyrkisi yleisen tiedon tavoitteluun. Yleisesti laadullisissa tutkimuksissa viitataan kaikkiin näihin: aineiston kokoon, analyysin ja tulkinnan onnistuneisuuteen sekä tutkimustekstin kirjoittamisen muodostamaan kokonaisuuteen, kun puhutaan aineiston kattavuudesta. (Eskola & Suoranta 2014, 60.) Käytännössä aineiston määrään vaikuttaa käytettävissä olevat tutkimusresurssit, jotka eivät liity pelkästään aineiston keruuseen, mutta oleellisesti laadullisessa tutkimuksessa myös aineiston analyysiin. Laadullisissa tutkimuksissa ratkaisevaksi tekijäksi ei nouse aineiston koko, vaan aineiston tulkintojen syvyys ja kestävyys. Pääsääntöisesti laadullisten

tutkimusten aineistojen määrä on vähäinen määrälliseen tutkimukseen verrattuna. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85.)

Hyvä ja toimiva tapa ratkaista aineiston kokoon liittyvä ongelma on saturaatio tai kyllästyminen. Tämä tarkoittaa sitä, että aineisto alkaa jossakin vaiheessa toistamaan itseään, jolloin saadaan tietty määrä aineistoa esille tuomaan tietyn teoreettisen peruskuvion. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 87.) Eskolan ja Suorannan (1996) mukaan noin 15 vastausta riittää aineiston saturaatioon. Huomioitavaa kuitenkin on, että minkäänlaista saturaatiota ei voida saavuttaa, mikäli ei tiedetä, mitä aineistosta ollaan hakemassa, eikä se sovi kaikkeen laadulliseen tutkimukseen. (Eskola & Suoranta 2014, 216, Tuomi & Sarajärvi 2009, 87.)

Tässä tutkimuksessa todettiin, että hyvin nopeasti vastaukset alkoivat toistamaan itseään ja samat teemat nousivat esille toistuvasti. Ennen aineiston analysointia pohdimme sitä, oliko 29 vastausta riittävä määrä saavuttamaan saturaation, mutta työmme edetessä tulimme siihen tulokseen, että vastauksia oli riittävä määrä tutkielman luotettavuuden kannalta.

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin ajankohtaisuus

Ilmiöiden vahva kontekstisidonnaisuus yhteiskunnallisilla tasoilla on yksi seuraus aineistolähtöisten tutkimusten suosiolle ja ajankohtaisuudelle. Kontekstisidonnaisuuden aiheuttamat haasteet teorialähtöiselle tutkimukselle nousevat selkeästi esille kyselytutkimuksissa, joissa on pyritty yksinkertaistaa abstrakteja teoreettisia käsitteitä kysymyksiksi. Näissä vastaajien tulisi olla kykeneviä ymmärtämään kysymykset ja vastausvaihtoehdot, jotta vastaukset olisivat vertailukelpoisia keskenään. Kyselytutkimuksiin vastanneista kuitenkin tuntuu usein siltä, ettei he ole ymmärtäneet kysymyksiä, että mikään vastausvaihtoehto ei ole heille sopiva ja että erilaisten numeraalisten lukuarvojen liittäminen omaan kokemukseensa on haastavaa. (Kaakkuri-Knuutila & Heinlahti 2006, 97.) Näistä syistä kyselylomakkeeseen laadittiin mahdollisimman paljon avoimia kysymyksiä, joihin vastaajat itse voivat tuottaa vastauksia vapaasti omasta todellisuudestaan. Näin ollen kyselystä pyrittiin luomaan mahdollisimman haastattelumainen, avoin ja tilaa-antava.

6 TULOKSET

Tulososio on jaettu neljään eri osaan kronologisesti sen mukaan, miten kysymyksenasettelu toteutui kyselylomakkeessa. Ensimmäisissä luvuissa tarkastellaan itsetuntemuksen määrittelyä ja sen kehittämisen merkitystä (luvut 6.1 ja 6.2). Ne toimivat orientoivina kysymyksinä itsetuntemuksen aihepiiriin. Nämä kysymykset myös herättelivät vastaajia pohtimaan aihetta syvällisemmin ja monipuolisemmin. Luvuissa 6.3 ja 6.4 käsitellään konkreettisemmin ohjaajien hyväksi koettuja toimintatapoja ja harjoituksia itsetuntemuksen kehittämiseen niin yksilöohjauksessa (luku 6.3) kuin ryhmäohjauksessa (luku 6.4). Vastauksissa ohjaajia pyydettiin myös määrittelemään se, minkä takia juuri nämä harjoitukset olivat heidän mielestään osoittautuneet toimivimmiksi.

6.1 Itsetuntemuksen määrittely: tieto ja tietämys itsestä, kuka olen?

Tutkimuskysymyksiensä kannalta oli tärkeää hahmottaa ensimmäiseksi se, millä tavalla ohjaajat määrittelevät itsetuntemuksen: ”Millä tavalla määrittelet ohjaustyössäsi itsetuntemuksen ja miten kerrot siitä ja sen merkityksestä ohjattavillesi?” Ohjaajat määrittelivät itsetuntemusta hyvin monipuolisesti ja eri käsitteiden kautta. Itsetuntemusta määriteltäessä ohjaajat kuvasivat itsetuntemusta hyvin monitahoisesti ja riippuen siitä, mikä oli ohjaajien toimintakenttä. Kuitenkin monella tavalla samat teemat tulivat esille vastauksissa, oli kyse sitten peruskoulun ohjauksesta tai aikuisopiskelijoiden kanssa toimivista ohjaajista. Aineistosta nousseita itsetuntemusta määrittäviä keskeisiä käsitteitä olivat:

Ymmärrys itsestä	Itsensä hyväksyminen	Urasuunnittelu
Itsensä tunteminen	Itsensä arvostaminen	Toimintamallit
Omat vahvuudet	Armollisuus	Itsesääätely
Heikkoudet	Hyvien asioiden tunnistaminen	Arvot
Osaaminen	Työelämän taidot	Asenteet
Kiinnostuksen kohteet	Suhde omaan kehoon	Tunteet
Luonteenpiirteet	Tunteidenkäsittely	Opiskelumenestys
Kehittämiskohteet	Stressinhallintakeinot	Tavoitteet
Kyky kertoa itsestään	Tulevaisuuden suunnittelu	Toiveet
Oma toiminta	Oma hyvinvointi	Unelmat
Omat rajat		Päätöksenteko
Oikeudet ja velvollisuudet		Vastuu

Yllä olevassa tekstikehyksessä kuvataan käsitteitä, joita aineistosta nousi itsetuntemusta määriteltäessä. Analysoidessamme näitä keskeisiä käsitteitä sisällönanalyysin ja teemoittelun avulla, nousi kokonaisuudesta suurempia teemakokonaisuuksia. (Kts. esimerkki teemoittelusta luvusta 5.4) Itsetuntemus kuvaa vastaajien mukaan **itsensä tuntemista** ja keskeisimmät teemat sen määrittelyyn olivat:

1. Vahvuuksien ja oman osaamisen tunnistaminen
2. Kiinnostuksen kohteiden tiedostaminen
3. Itsensä arvostaminen ja hyväksyminen
4. Oman tulevaisuuden kartoittaminen
5. Arvojen pohtiminen
6. Omien rajojen, oikeuksien ja velvollisuuksien tunnistaminen
7. Itsensä kehittäminen

Itsetuntemus on ymmärrystä itsestä, siitä kuka on ja millainen ihmisenä on. Olemme käyneet työnsäni keskustelua nuorten, mutta myös työntekijöiden kanssa, että on tärkeää tuntea itsensä, miten toimii suhteessa muihin, miten toivoo itseään kohdeltavan, millaiset ovat omat kyvyt, rajat ja mahdollisuudet jne. Itsetuntemus auttaa meitä ihmisiä mm. koulutuspoluille, työelämään, mutta pitää myös kiinni omista oikeuksista sekä huomioimaan omat velvollisuudet. Itsetuntemus liittyy ihmisoikeuksiin, jokaisella on oikeus olla sellainen kuin on, jos se ei loukkaa tai vahingoita muita. (Vastaaja 4)

Vahvuuksien ja oman osaamisen tunnistaminen

Omien vahvuuksien tiedostaminen ja käsitys omasta itsestään tuli esille lähes jokaisessa vastauksessa. Itsetuntemuksen kehittämistä pidettiin monessa vastauksessa ohjaajan työn perustana. Vastaajien mukaan ohjattavan on tunnettava itsensä, arvonsa, asenteensa, haaveensa, tunteensa, vahvuutensa ja heikkoutensa, jotta voisi tehdä oikeanlaisia valintoja elämässään ja tulevaisuudessa. Kun ihminen tietää omat vahvuutensa, on hänen vastaajien mukaan helpompi miettiä oman elämänsä suuntaa, päätöksiä ja niitä asioita, jotka ovat juuri hänelle mieluisia ja tekevät elämästä merkittävän.

Aikuiskoulutuksen ja uraohjauksen parissa työskentelevät vastaajat kertoivat keskittyvänsä ohjattavan oman osaamisen tunnistamiseen ja sanoittamiseen. "Työllistyminen edellyttää kykyä kertoa itsestään ihmisenä ja työntekijänä, missä on parhaimmillaan." (Vastaaja 3) Vastaajien mukaan omien vahvuuksien ja oman osaamisen tiedostaminen, tunnistaminen ja kuvaaminen kuuluvat tärkeänä osana aikuiskoulutukseen. Aikuiskoulutuksessa vastaajien mukaan myös aikaisemman elämän koulutus- ja työhistorian arvostaminen ja kunnioittaminen on merkittävää ohjattavan itsetuntemuksen kehittämisen kannalta. "Jokaisen on myös tärkeää tiedostaa aikuisenakin oma tapansa oppia ja tunnistaa myös oppimisensa haasteet ja olla valmis ottamaan vastuu omasta oppimisestaan." (Vastaaja 28).

Itsetuntemusta pidettiin työelämän ja urasuunnittelun välttämättömänä taitona. "Itsetuntemus auttaa tunnistamaan omia vahvuuksiaan, jotka ovat oleellisia ammatin ja työpaikan valinnalle. Työllistyminen edellyttää kykyä kertoa itsestään ihmisenä ja työntekijänä, missä on parhaimmillaan." (Vastaaja 3) Itsensä oikeanlainen markkinointi ja oman osaamisen esille tuominen rakentuvat vastausten mukaan itsetuntemuksen pohjalle ja se on oleellinen asia työmarkkinoilla. Vastaajan 25 mukaan itsetuntemus on yksi kolmesta peruspilarista, joiden perusteella suunnitellaan jatko-opintoja: itsetuntemus, tietämys mahdollisuuksista sekä kyky ja taito tehdä päätöksiä.

Kiinnostuksen kohteiden tiedostaminen

Vastaajien mukaan hyvä itsetuntemus muodostaa pohjan ammatinvalinnalle, kun nuori löytää omat vahvuutensa ja kiinnostuksen kohteensa. Oman koulutuspolun löytäminen ja oman urasuunnittelun tekeminen on hyvin haastavaa, jos on täysin hukassa oman itsensä kanssa. Kiinnostuksen kohteiden tunnistaminen ja kartoittaminen luo vastaajien mukaan perustan tulevaisuuden suunnittelulle ja sitä kautta ammatinvalintaan. Vastaajan 21 mukaan on myös tärkeä painottaa, että jokainen ihminen on erilainen ja jokaisella on erilaiset kiinnostuksen kohteensa. Vastaaja 4 korosti kiinnostuksen ja mielenkiinnon kohteiden merkitystä urasuunnittelun kannalta:

...on hyvä tuntea itsensä, omat vahvuutensa, heikkoutensa, kiinnostuksen ja mielenkiinnon kohteet, arvot yms., jotta voi lähteä peilaamaan sen kautta koulutus- ja ammatinvalinta-asioita. Itsetuntemus on lähtökohta urasuunnittelulle. (Vastaaja 24)

Itsensä arvostaminen ja hyväksyminen

Itsensä arvostaminen koettiin hyvin tärkeänä asiana itsetuntemuksen määrittelemisessä. Itsensä arvostaminen heijastuu vastaajien mukaan moniin muihin elämän osa-alueisiin ja on olennaisena osana ihmisen jokapäiväistä elämää. Vastauksissa tuli esille se, että jos itseään ei arvosta eikä osaa määritellä arvostustaan millään mittarilla, on vaikeaa selvitä tavallisista arjen toiminnoista ja muiden ihmisten kanssa toimimisesta. Itsensä arvostaminen on siis ensisijainen avain itsetuntemukseen. "Täytyy oppia ensin tuntemaan itsensä ja hyväksymään itsensä, jotta voi katsoa eteenpäin." (Vastaaja 6)

Vastaaja 8 koki, että suhde omaan kehoon on tärkeää ja se, että pystyisi hyväksymään itsensä juuri sellaisena kuin on: itsensä rakastaminen ja hyväksyminen on avain siihen, että oppii hyväksymään myös muut ihmiset - sen kautta voi nauttia elämästä ja asioista uudella tavalla. Vastaajan 9 mukaan itsetuntemus on pohja, jolle oppiminen, jaksaminen ja sosiaalinen vuorovaikutus rakentuvat. Omien vajavaisuuksien ja puutteiden hyväksyminen ja tiedostaminen ovat tärkeä osa itsetuntemusta ja sitä korostettiin monessa vastauksessa. On tärkeää

hyväksyä itsensä juuri sellaisena kuin on ja ymmärtää, että jokaisella on omat heikot kohtansa eikä jokaisessa asiassa pysty olemaan hyvä. Armollisuus itseään kohtaan ja hyvien asioiden tunnistaminen itsessään tukevat vastaajien mukaan itsetuntemusta ja omaa hyvinvointia.

Itsetuntemus on tunne- ja vuorovaikutuskasvatuksen perusta. On tärkeää oppia arvostamaan itseään, olemaan itselleen armollisempi ja tunnistamaan hyviä asioita itsessään. Kun arvostaa ja kunnioittaa itseään, pystyy suhtautumaan myös toisiin yhtä lailla arvostuen ja kunnioittaen. (Vastaaja 7)

Oman tulevaisuuden kartoittaminen

Itsetuntemusta pidettiin vastaajien mukaan perustana omalle hyvinvoinnille ja tulevaisuuden suunnittelulle. Urasuunnittelu liittyy vahvasti tulevaisuuden kartoittamiseen ja Vastaaja 13 piti itsetuntemusta nimenomaan urasuunnittelun pohjana. Itsetuntemusta pidettiin työelämän ja urasuunnittelun välttämättömänä taitona. "Itsetuntemus auttaa tunnistamaan omia vahvuuksia, jotka ovat oleellisia ammatin ja työpaikan valinnalle." (Vastaaja 3) Vastaajien mukaan itsetuntemus antaa valmiuksia suunnitella tulevaisuuden uraa ja jatkokoulutuspaikkoja. Tulevaisuuden haaveet ovat myös Vastaajan 21 mukaan tärkeä asia itsetuntemuksen kehittämisessä – haaveet ja unelmat auttavat ohjattavaa tunnistamaan omat toiveensa ja tavoitteensa ja tämän kautta hahmottamaan omaa tulevaisuuttaan. Itsetuntemus määrittää vastaajan mukaan myös ohjattavan opiskelumenestystä, motivaatiota ja tavoitteita, jotka ovat nekin osa tulevaisuuden kartoittamista.

Arvojen pohtiminen

Arvojen vaikutusta ohjattavien elämään korostettiin hyvin monessa vastauksessa. Muun muassa arvojen pohtimisen avulla ohjattava voi Vastaajan 24 mukaan lähteä peilaamaan omia koulutus- ja ammatinvalinta-asioita. Tämän takia arvot ja niiden tiedostaminen on lähtökohta urasuunnittelulle. Vastaajan 28 mukaan ohjattavan on tärkeää miettiä, mikä on juuri hänelle tärkeää ja mitä asioita hän arvostaa. Arvoihin liittyy vastaajien mukaan myös asenteet, haaveet ja

tunteet, jotka vaikuttavat merkittäväällä tavalla nuoren opiskeluun, vapaa-aikaan ja elämään. Arvot kuvastuvat myös Vastaajan 4 vastauksessa, jonka mukaan on tärkeää tuntea itsensä ja se, miten toimii suhteessa muihin ihmisiin ja miten toivoo itseään kohdeltavan. Vastaaja nostaa esille myös ihmisoikeudet ja sen, että jokaisella on oikeus olla sellainen kuin on, jos se ei loukkaa tai vahingoita muita.

Omien rajojen, oikeuksien ja velvollisuuksien tunnistaminen

Oman jaksamisen ja omien rajojen tiedostaminen ja mm. stressinhallintakeinot lukeutuivat monissa vastauksissa itsetuntemukseen. Vastaajien mukaan on tärkeää, että ohjattava tiedostaa omat rajansa ja oikeutensa, mutta myös omat mahdollisuutensa ja velvollisuutensa. Nämä ovat suoraan yhteydessä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja sitä kautta ohjattavan päivittäiseen elämään. Myös omat toimintamallit (ja niiden tietoinen toteuttaminen) samoin kuin itsesäätelytaito ovat merkittävässä roolissa oman hyvinvoinnin ja itsetuntemuksen kehittymisen kanssa mm. vastaajan 18 mukaan. Stressinhallintakeinojen tiedostaminen ja niiden käyttäminen ovat ensisijaisessa asemassa oman jaksamisen kanssa. Vastaajien mukaan on myös tärkeää miettiä, mitkä ovat asioita, joita haluaa tehdä ja mitä ei. Tämä auttaa määrittelemään omia rajojaan ja omaa jaksamistaan. Omat rajat ja oikeudet on hyvä tunnistaa, mutta tärkeää on myös omien velvollisuuksien tiedostaminen. Niihin kuuluu vastaajan 28 mukaan muun muassa se, että jokaisen täytyy olla valmis ottamaan vastuu omasta oppimisestaan.

Itsensä kehittäminen

Itsensä kehittämistä voidaan pitää yhdistävänä tekijänä, kun tarkastellaan kaikkia edellä mainittuja teemoja. Itsensä kehittämistä ja sen tiedostamista pidettiin tärkeänä asiana ja siihen nivoutuu kaikki itsetuntemuksen kannalta tärkeät asiat. Kun ihminen tuntee itsensä, omat vahvuutensa, kiinnostuksen kohteensa, arvonsa, rajansa, oikeutensa, velvollisuutensa ja hyväksyy itsensä, on myös helppompaa pohtia sitä, millä tavalla voisi kehittää itseään ja ominaisuuksiaan. Vastaaja 20 kertoi käsittelevänsä itsetuntemusta oppilaidensa (7lk.) kanssa ensin

vahvuuksien tunnistamisen kautta. Sen jälkeen aiheeseen lisätään ne asiat, joissa oppilas kokee tarvetta kehittyä. Omien vahvuuksien tunnistaminen on tärkeää, mutta myös heikkouksien tunnistaminen auttaa ohjattavaa määrittämään myös ne asiat, joissa olisi mahdollista kehittyä. Omat heikkoudet tulisi vastaajien mukaan kääntää vahvuudeksi ja niiden kautta yrittää entistä enemmän ja miettiä sitä, millä tavalla pystyisi toimimaan paremmin ja kehittämään itseään. ”Yritän opettaa, että vaikka peilaa itseään muihin, ei silti tarvitse tuntea huonommuutta vaan pyrkiä parempaan.” (Vastaaja 14)

6.2 Ohjattavien itsetuntemuksen kehittäminen ja sen merkitys

Tutkimuskysymyksen kannalta oli oleellista selvittää, miten merkittävänä ohjaajat kokivat ohjattaviensa itsetuntemuksen kehittämisen ja millä tavalla he sisällyttivät sen osaksi ohjaustaan. Edellisessä luvussa aihetta jo hieman sivuttiin monessa vastauksessa ja ohjaajien vastauksista kävi aiemmin ilmi, että he pitivät itsetuntemuksen kehittämistä hyvin tärkeänä ja perustavanlaatuisena asiana ohjaajan työssään. Kyselylomakkeen kysymyksellä ”Millainen merkitys ohjattavien itsetuntemuksen kehittämisellä on ohjaustyössäsi ja miten kytket sen osaksi ohjattavien opintopolkua/kehittymistä?” oli tarkoitus syventää vastaajien ajattelua itsetuntemuksesta ja viedä heidän ajatteluaan kohti konkreettisempia itsetuntemuksen menetelmiä.

Itsetuntemuksen kehittämisellä on iso merkitys nuorten ohjaustyössä. Sillä tuetaan nuoren ihmisen kasvua ja kehitystä tämän yhteiskunnan jäseneksi. Itsetuntemuksen kautta nuorelle rakentuu käsitys hänelle tärkeistä asioista, oikeasta ja väärästä. (Vastaaja 4)

TAULUKKO 3. Pääpiirteet itsetuntemuksen kehittämisen merkityksestä ja sen kytkemisestä osaksi ohjaustyötä

Pääpiirteet itsetuntemuksen kehittämisen merkityksestä

1. Ohjaajat kokivat itsetuntemuksen kehittämisen erittäin tärkeänä osana ohjausta. Itsetuntemusta pidettiin ohjauksen perustana.
2. Osa ohjaajista koki, että ei ollut onnistunut korostamaan tarpeeksi itsetuntemuksen merkitystä ohjaustyössään.
3. Osa ohjaajista koki itsetuntemuksen kehittämisen vaikeaksi asiaksi varsinkin nuorten keskuudessa.
4. Suuri osa vastaajista kertoi käyttäneensä erilaisia harjoitteita ja työkaluja itsetuntemuksen kehittämiseen.
5. Ohjaajan työssä merkittävää on kannustava ote ja ohjattavan hyvien ominaisuuksien korostaminen.

Itsetuntemuksen kehittämistä pidettiin siis hyvin olennaisena asiana ohjaajan työssä ja sillä oli iso merkitys lähes jokaiselle vastaajalle. "Itsetuntemuksen kehittäminen on merkittävä rooli ohjaustyössäni." (Vastaaja 25) "Itsetuntemus ja itsetunto ovat mielestäni tärkeimmät työkalut jatkovalintojen tekemiseen." (Vastaaja 23) Itsetuntemuksen merkitystä ohjaustyössä ei voi siis liikaa korostaa. Itsetuntemusta ja sen kehittämistä pidettiin perustavanlaatuisena asiana, joka kytkeytyy jokaiseen ohjaustilanteeseen. Vastaajan 26 mukaan se on jatkumo, johon palataan aina uudestaan ja sitä kautta se luo perustan koko ohjaustyölle. Vastausten perusteella itsetuntemusta kuljetetaan mukana läpi ohjausprosessin, katsotaan eri ikäryhmien mukaan hieman eri näkökulmista ja sen mukaan lisätään osa-alueita ja syvennetään niitä, puhumalla ja muistuttamalla joskus siitä mistä on puhuttu aikaisemmin. "Itsetuntemuksen kehittäminen on ohjauksessa kaikkein tärkein asia." (Vastaaja 12) Myös opetussuunnitelman mukaan itsetuntemus on Vastaajan 18 mukaan vahvassa roolissa: taitoja, vahvuuksia ja itsearviointia pidetään tärkeänä.

Muutama vastaaja oli sitä mieltä, että itsetuntemuksen kehittämisen merkitys on todella suuri mutta koki silti, että ei ole onnistunut kytkemään sitä tarpeeksi paljon omaan ohjaukseensa. Osa vastaajista myös koki, että esimerkiksi peruskoulussa oppilaat ovat vielä hyvin kypsymättömiä käsittelemään itsetuntemuksen merkitystä syvällisemmin. Myös nuorten terveydelliset ongelmat koettiin haastavaksi ongelmaksi.

...Aina sen merkityksen korostaminen ei onnistu nuorilla, enemmän pystyn hyödyntämään sitä aikuisopiskelijoilla, jotka ahkerasti miettivät urapolkuaan. On harmi, että nuorilla on niin paljon omia haasteita, että terveyteen liittyvät ongelmat hidastavat opintopolun rakentamista ratkaisukeskeisellä tavalla. (Vastaaaja 6)

Monet vastaajista kokivat, että usein nuoret kokevat itsetuntemuksen harjoittamisen turhana ja hankalana asiana, koska heidän on vaikea kuvailla itseään. Tämä lienee varmasti hyvin yleinen ongelma varsinkin nuorempien ohjattavien keskuudessa. Tämän takia olisikin hyvin tärkeää panostaa entistä enemmän itsetuntemusta tukeviin harjoitteisiin jo varhaisessa vaiheessa varhaiskasvatuksessa ja peruskoulussa, jotta jo pelkästään itsensä kuvailusta saataisiin rutiininomaista ja tuttua. Tämän myötä myös syvällisempi pohdinta omasta itsestään onnistuu hiljalleen. Monet vastaajista käyttivätkin paljon erilaisia harjoitteita ja työkaluja ohjaustilanteissa. Tärkeää heidän mielestään oli se, että itsetuntemuksen kehitys tapahtuu muun toiminnan ja ohjauksen ohella.

Itsetuntemukseen perehtyminen voi tuntua turhalta ja vaikeasti tartuttavalta, mutta sen tärkeyden selventäminen ja sitä kautta tehtävä motivointi on alkanut tuottaa pikkuhiljaa hedelmää. (Vastaaaja 17)

Moni vastaajista kertoi käyttävänsä konkreettisia työkaluja itsetuntemuksen harjoittamiseen. Vastaajista osa käytti apunaan mielikuvia, metaforia sekä toiminnallisia menetelmiä ja kuvakortteja. Yhtenä vaihtoehtona on koota kansio ohjattavasta: siihen kootaan tietoa itsestä, vahvuuksista, omasta osaamisesta, opiskelutaidoista, tulevaisuudesta jne. Kansion avulla ohjattava pystyy hahmottamaan paremmin kokonaiskuvaa itsestään ja palaamaan tehtäviin jälkikäteen. Vastaaaja

12 aloittaa kertomansa mukaan 7.luokalla itsetuntemuksen perusharjoitteista, joita syvennetään 8. ja 9. luokalla. Tavoitteena on, että oppilas pystyisi valitsemaan esimerkiksi TET-paikat, tutustumisvierailut ja jatkokoulutuspaikan omien vahvuksiensa ja kiinnostuksensa perusteella. Myös kahdenkeskisissä ohjauskeskusteluissa hän pyrkii luomaan oppilaisiin uskoa omasta pystyvyydestään ja ennen kaikkea löytämään omat vahvuutensa. Myös muut vastaajat kokivat, että henkilökohtainen ohjaus antoi paljon mahdollisuuksia kehittää ohjattavan itsetuntoa.

Henkilökohtaisessa ohjauksessa hyödynnetään sen sijaan lähinnä avoimia kysymyksiä ja omien valintojen perustelemista osana itsetuntemuksen kasvattamista. Toisinaan keskustelun tukena voidaan käyttää joitain apuvälineitä. (Vastaaja 22)

Vastauksista kumpusi myös, että ohjattavan kannalta merkittävää on se, että ohjaaja rohkaisee, kehuu ja opettaa, että sekä hyviä ja huonoja puoliaan voi kehittää. Vastausten mukaan on myös tärkeää saada nuoret kyseenalaistamaan omia käsityksiään, jotta omat todelliset toiveet erottuisivat ympäristön asettamista paineista. Samalla myös omat toiveet ja tavoitteet erottuvat paremmin ja antavat motivaatiota ulkoisten välinetavoitteiden sijaan.

Monet ajattelevat, että varmaankin joku toinen tekee tätä työtä. Ehkä kuraattori, opo, nuorisotyöntekijä tai terveystiedon opettaja, ei minun tarvitse. Minä olen sitä mieltä, että on parempi, kun me kaikki miettisimme, miten myös minä voin tehdä työtä tämän aiheen parissa. Useissa tutkimuksissa on todettu, kuinka paljon merkitystä kannustamisella ja hyvän vahvistamisella on. (Vastaaja 7)

6.3 Itsetuntemusta kehittävät harjoitukset yksilöohjauksessa

Kyselyyn vastaajia pyydettiin kuvaamaan kaksi (2) itsetuntemusta kehittävää harjoitusta/tehtävää, jotka olivat heidän mielestään olleet toimivimpia yksilöohjauksessa. Jotta vastaajien ei olisi tarvinnut kuvata koko tehtävää kirjoittamalla, heille tarjottiin myös vaihtoehtoa, jossa he olisivat voineet toimittaa kyseisen tehtävän liitetiedostona. Kukaan vastaajista ei kuitenkaan käyttänyt tätä mahdollisuutta. Jokainen vastaajista kirjoitti tehtävän/harjoitukset sanallisesti kuvaamalla. Seuraavassa kysymyksessä heitä pyydettiin kertomaan ja perustelemaan, miksi he olivat kokeneet juuri edellä kertomansa harjoitukset/tehtävät toimivimmiksi. Vastausten analysoinnissa käytettiin sisällönanalyysin

luokittelua/teemoittelua ja kolme (3) teemaa nousi selkeästi esiin vastauksista. (Kts. esimerkki teemoittelusta luvusta 5.4) Listaan lisättiin myös neljäs ”Muut harjoitukset”-osio, johon koottiin yksittäisiä harjoituksia, jotka eivät yksistään kuuluneet varsinaisesti mihinkään aiempiin kolmeen kategoriaan. Ohjaajien käyttämät menetelmät jaoteltiin seuraavasti:

TAULUKKO 4. Yksilöohjauksen itsetuntemusharjoitukset

Yksilöohjauksen itsetuntemusharjoitukset (suluissa vastausten määrä)
Testit (7)
Tunne-/ vahvuuskortit ja metaforat (8)
”Kipinä”-uraohjaus ja muu karttatyöskentely (6)
Muut harjoitukset (18)

6.3.1 Testit

Itsetuntemusta kehittävät testit olivat yksi merkittävä itsetuntemuksen kehittämisen menetelmä ohjaajien keskuudessa. Usein testit tehdään internetissä ja ne ovat henkilökohtaisia. Yksilöohjauksessa testejä käytettiin vastaajien perusteella alustamaan ohjauskeskusteluja ja luomaan pohjaa yksilön ohjaukselle. Vastausten perusteella myös ohjaaja voi osallistua testin tekemiseen ja tehdä itsetuntemusta kehittäviä testejä ohjattavan kanssa yhdessä. Tällä tavalla testi tulee tehtyä perusteellisemmin ja kunnolla perehtyen. Testin tekemisen jälkeen tuloksia on mahdollista myös tarkastella yhdessä perusteellisemmin, kun ohjaaja on ollut työskentelyprosessissa mukana tukemassa. Monet ohjaajat teettivät testejä myös ryhmäohjauksessa, jolloin testin tuloksia käydään läpi yhdessä yksilöohjauksessa ja siihen voidaan paneutua. ”Yksilöohjauksessa testi tulee tehtyä kunnolla. Tuloksia tarkastellaan yhdessä: mitä mieltä on tuloksesta? Mikä tuntuu omalta/mikä ei ja miksi?” (Vastaaja 12)

AVO-testi

Avo-testi oli kaikista käytetyin menetelmä itsetuntemusta harjoittavien testien keskuudessa. Se pohjautuu James Hollandin laatiman teorian pohjalle. AVO-testi on työ- ja elinkeinoministeriön kehittämä ammatinvalintaohjelma, jota on pitkään käytetty verkkotoimintaisesti ohjauksen eri kentillä. AVOn avulla ohjattava saa tietoja lähes 300 eri ammatista ja siitä, millaisia koulutuksia eri ammatteihin on. AVOn tehtävänä on antaa aineksia päätöksentekoon ja sen avulla ohjattava voi arvioida omia kiinnostuksenkohteitaan ja kykyjään. Sen lisäksi AVOn perusteella voi pohtia, mitä toivoo tulevalta ammatiltaan ja millaisia arvoja ja kiinnostuksia ammatinvalinta edellyttää. (Ammatinvalinta.fi-sivusto, 2018.)

AVO-ammatinvalintaohjelmaan sisältyvät itsearviointitehtäviä, joiden on määrä auttaa ohjattavaa päätöksenteossa. Avo-testin itsearviointi sisältää tehtävät ”Kiinnostukset” ja ”Työn sisältö”, joiden perusteella ohjelma laatii alustavan TOP10-listan ammattiteistä, jotka soveltuvat ohjattavalle hänen vastaustensa perusteella. Lisäksi ammattikohtaisissa ammattikorteissa kuvataan tarkemmin, millä tavalla kyseinen ammatti on yhteydessä hakijan toiveisiin. AVO-ohjelma antaa vastaajalle myös kiinnostuksen perusteella Hollandin teoriaan perustuvan persoonallisuustyypin, joita ovat käytännöllinen, tieteellinen, taiteellinen, sosiaalinen, yrittävä ja järjestelmällinen. (AVO-Ammatinvalintaohjelma, mol.fi, TE-palvelut, 2018.)

Ohjaajat kokivat, että AVO-testi oli toimiva itsearvioinnin tukena. Testiä pidettiin monipuolisimpana, selkeänä ja erottelukykyisenä. Vastaajien mukaan AVO-testissä ohjattavien kyvyt, oma kiinnostus ja soveltuvuus alalle tulevat parhaiten esiin. Lisäksi hyvänä asiana koettiin se, että nuo ominaisuudet kytetään konkreettisesti ja suoraan eri ammatteihin. AVO-testi koettiin hyväksi niin yksilö- kuin ryhmäohjauksessa. Vastaajan 24 mukaan AVO-testi on pitänyt pitkään suosionsa ja se on riittävän kattava sisällöltään, kysymyksiltään ja tuloksien tulkinnaltaan. Tuloksiin voi hänen mukaansa myös helposti palata tallennuksien kautta ja sivu toimii. Kaiken kaikkiaan AVO-testiä pidettiin kattavana ja sen takia toimivana. Vastaajien mukaan testi myös antaa opiskelijalle paljon ajattelemisen

aihetta ja hyödyllistä informaatiota. Testin toteutus koettiin helpoksi suuressakin ryhmässä.

AVO-testi on hyvin kattava ja antaa opiskelijalle oikeasti paljonkin paitsi ajattelemisen aihetta, myös hyödyllistä informaatiota hänen omasta soveltuvuudestaan eri aloille sekä informaatiota eri alojen työnkuvasta, palkkauksesta ja koulutuksesta. Lisäksi testi on helppo toteuttaa suuressakin ohjausryhmässä (joskus jopa 36 opiskelijaa per ryhmä), kun jokainen saa tehdä testin rauhassa omalla tietokoneellaan ja keskustella samalla valinnoistaan vierustovereidensa kanssa. (Vastaja 22)

Duunikone

Kunkoululoppuu-sivusto tarjoaa "Duunikone"-ammatinvalintatestin. Vastaja 12 kertoi käyttävänsä Duunikonetta mm. 9. lk:n ohjauskeskustelussa. Hänen mukaansa yksilöohjauksessa testi tulee tehtyä kunnolla ja tuloksia voidaan tarkastella yhdessä: mitä mieltä ohjattava on tuloksesta? Mikä tuntuu omalta, mikä ei ja miksi? Kunkoululoppuu-sivusto tarjoaa tietoa esimerkiksi TET-harjoittelusta, kesätöiden hakemisesta, yrittäjyydestä ja esittelee erilaisia toimialoja, opiskelupaikkoja ja ammatteja. Kunkoululoppuu-sivusto tarjoaa ajankohtaista tietoa ja elävän elämän esimerkkejä ammateista ja muun muassa hyvinvoinnista. (kunkoululoppuu-sivusto, 2018.)

VIA character-testi

Vastaja 25 piti VIA character-testiä hyvänä ja toimivana, etenkin siinä tilanteessa, jos ohjattavan on vaikea nimetä omia vahvuuksiaan tai kuvata itseään ihmisenä. Testi antaa vastaajan mukaan listan niistä luonteenpiirteistä, jotka ovat vastaajan vastausten perusteella vahvimpia. Testin tuloksia voidaan hänen mukaansa käyttää hyvänä apuna ohjauskeskustelussa, ja luonteenpiirteiden avulla voidaan tarkastella ohjattavan itsetuntemusta ja sitä, mitä nuo luontenvahvuudet hänelle merkitsevät ja millä tavalla ne näkyvät hänen elämässään konkreettisesti.

Mielestäni se (VIA-testi) on hyvä, etenkin jos opiskelijan on vaikea nimetä omia vahvuuksiaan. Viacharacher-testi antaa aidosti listan niistä luonteenpiirteistä, jotka ovat vastaajan vastausten mukaan vahvimpia. Joidenkin on todella vaikeaa kuvata itseään ihmisenä, ja tällainen testi auttaa siinä. (Vastaja 25)

VIA character-testi on luonteenpiirteiden vahvuuksien testi. Vaikka sivusto on englanninkielinen, on testi mahdollista tehdä myös suomen kielellä. Omien vahvuuksien nimeäminen voi monelle ihmiselle olla haastavaa, joten tämä testi koettiin hyväksi ja merkittäväksi työkaluksi ohjauksen tukena. Testin tekeminen on ilmaista, mutta jos haluaa luonteenvahvuuksistaan syvällisempää analyysiä, on testi silloin maksullinen. Ilmainen versio kuitenkin toimii hyvänä perustana luonteenvahvuuksille ja siinä tulee selkeästi esiin luonteenvahvuudet testin antaman profiilin perusteella. (VIA character-sivusto, 2018.) Pelkästään luonteenvahvuuksien nimeäminen voi olla hankalaa ohjattavalle, joten testi selkeyttää huomattavasti ominaisuuksien nimeämistä antamalla profiilin luonteenvahvuuksista esimerkiksi:

Vahvimmat luonteenpiirteesi ovat:

1. Rehellisyys
2. Ystävällisyys
3. Sinnikkyys
4. Reiluus
5. Anteeksiantavaisuus
6. Johtajuus
7. Sosiaalinen älykkyys
8. Ryhmätyö
9. Nöyryys
10. Itsesäätely

Luontaiset taipumukset-analyysi

Luontaiset taipumukset-analyysiä pidettiin Vastajan 3 mukaan selkeänä ja erottelukykyisenä testinä, joka toimii niin yksilö- kuin ryhmäohjauksessa. Hänen mukaansa siinä päästään temperamenttiin liittyvien luontaisten vahvuuksien äärelle. Tämän kautta itsetuntemus vahvistuu ja ohjattavan tietoisuus itsestään ja kyvyistään selkiytyy. "Luontaiset taipumukset ovat tiedostamattomia eli automaattisia reagointimalleja, joita pidämme luonnollisina ja normaaleina. Omien taipumusten tajuaminen synnyttää ihmisille lähes aina oivalluksen, joka auttaa

ymmärtämään ihmisten erilaisuutta sekä omia kehityshaasteita esimiehenä ja työyhteisön jäsenenä.” (luontaisettaipumukset.fi-sivusto, 2018.)

Luontaiset taipumukset-analyysi on suomalainen versio MBTI-mallista (Myers-Briggs tyyppi-indikaattori), mutta se rakentuu hieman erilaisella tekniikalla, jonka ansiosta se on nopea ja helppokäyttöinen. Analyysiä voidaan kuvata kiinnostusanalyysinä. ”Se ennustaa sitä minkä tyyliin asioihin mielenkiintomme luontaisesti suuntautuu ja minkä tyyllisiä kriteereitä me suosimme päätöksiä tehdessämme.” (luontaisettaipumukset.fi-sivusto, 2018.) Analyysi pyrkii tunnistamaan taipumuksia, jotka ovat osa persoonaamme ja joita on vaikea muuttaa tai kehittää. Persoonamme piirteet ovat taas synnynnäisiä ja ympäristömme muokkaamia, ja kaikista muovautuvien osa persoonaamme on toimintatyyliimme, joka usein saavat vaikutteita saamamme tai ottamamme roolin perusteella. Luontaiset taipumukset-analyysi pyrkii löytämään ihmisen *luontaiset vahvuudet* eikä siis tarkoituksena ole tunnistaa esimerkiksi persoonallisuuden piirteitä. (luontaisettaipumukset.fi-sivusto, 2018.)

Analyysissä on 36 väittämää ja vastaaminen kestää noin 10 minuuttia. Luontaiset taipumukset-analyysi on maksullinen, mutta sivustolla voi tehdä myös suppeamman vuorovaikutusanalyysin, joka on ilmainen. Maksullinen versio sopii organisaatioille, joilla on mahdollisuus ostaa asiakkaidensa käyttöön lisenssi. Harvoin kuitenkaan esimerkiksi koulumaailmassa on mahdollisuus lisenssin ostamiseen. Ilmaista analyysiä voi kuitenkin hyödyntää ohjauksessa.

6.3.2 Tunne-/vahvuuskortit ja metaforat

Myös metaforien käyttö ohjauksessa tuli esiin vastauksissa mm. kuvakortteja käyttämällä. Vastausten perusteella tunne- ja vahvuuskortit olivat yleisimmin ohjauksessa käytettävät kuvakortit, jotka toimivat metaforan tavoin. Metaforat ovat Peavyn (1999) mukaan tehokkaita välineitä, joiden avulla voidaan asiat puheeksi erilaisiksi sanoiksi ja symboleiksi. Metaforien avulla saadaan näkyviin joitakin merkityksen aspekteja, jotka eivät välttämättä tule esiin ohjattavan alkupeirteisessä ilmauksessa. Näin niitä voidaan tutkia lisää ja sitä kautta ne voivat

selkiintyä. Metaforien kautta saadaan usein uutta näkökulmaa. (Peavy 1999, 93.) Onnismaan (2007, 58) mukaan metaforan avulla voidaan yrittää ymmärtää uutta ja epäselvää tilannetta ja voidaan valaista uudella tavalla ilmiöitä. Tutkimuksessa vastaajien perustelut metaforien käytöstä tukivat tätä teoriapohjaa.

Ohjaajien vastauksissa kuvakortteja käytettiin hyvin usein yksilöohjauksessa ja koettiin, että niiden avulla ohjauksesta saadaan konkreettisempaa hyötyä ohjattavalle. Kuvakorttien ja metaforien avulla ohjattava pysähtyy miettimään omaa elämysmaailmaansa ja näin myös keskustelulle saadaan tukeva pohja. Myös esimerkiksi ulkomaalaistaustaisille ohjattaville on helpompaa hahmottaa ohjauksen tarkoitusta korttien avulla. Kuvakorttien hyödyiksi vastaajat kokivat kuitenkin usein juuri sen, että se madaltaa kynnystä keskustelulle ja auttaa ohjattavaa hahmottamaan paremmin omaa tilannettaan. "Keskustelu on tärkein työkalu ohjauskeskusteluissa, tehtävät ovat vain väline päästä samalle aaltopituudelle. Usein nuori kokee saaneensa paljon ajateltavaa tai kertoo ajatustensa selkiytyneen keskustelun ansiosta." (Vastaja 23)

Kortteja on markkinoilla hyvin erilaisia, mutta pääosin ohjaajien käytössä on sekä **tunnekortteja** että **vahvuuskortteja**. Vastausten mukaan metaforien käyttö ohjauksessa voi olla esimerkiksi myös sitä, että lehtikuvien avulla ohjattava kertoo tunnelmistaan. Lehtikuvista voi valita mieleisensä "vastauksen" kysymyksiin, joita ohjaaja esittää.

Tunnekortit

Tunnekortit ovat helppo lähtökohta ohjaukselle: ohjattava saa valita tunnekortteista juuri niitä tunnetiloja, joita sillä hetkellä kokee voimakkaimmin. Usein tunnekorteissa on pelkkä kuva eli metafora, ja kuvan avulla ohjattava voi kuvata omaa tunnettaan. Vastausten mukaan ohjauksessa yksi tärkein asia on tunteiden kartoittaminen ja niiden yhdistäminen ammatinvalinnanohjaukseen - ja ne yhdistyvät luontaisesti ohjaukseen tunnekorttien avulla. Vastaajat kokivat tärkeänä, että korttien avulla ohjattava voi kuvailla nykytilannettaan visuaalisesti ja se auttaa häntä hahmottamaan paremmin tilannettaan. Kortteja tarkastelemalla ja valitsemalla itselleen sopivat kortit ohjattava pystyy sanoittamaan tunteitaan

paremmin ja kuvien herättämien mielikuvien johdosta niitä on myös helpompi käsitellä. Kortit herättävät ideoita ja oivalluksia samalla kun ne toimivat hyvänä itsetutkiskelun välineenä. Vastaajan 24 mukaan kuvien kautta ohjattava uskaltaa ilmaista myös sellaisia asioita, joita ei ehkä muuten kykenisi tai kehtaisi sanoa ääneen tai pukea sanoiksi.

On ollut helppoa ja vapauttavaa lähteä liikkeelle tutuista jutuista. Tunteet ovat kuitenkin mukana joka hetkessä. Niiden analysoiminen auttaa ymmärtämään omaa toimintaa ja sen merkitystä. (Vastaaja 6)

Tunnekortteja on saatavilla erilaisia ja myös itse voi askarrella mieleisensä kortit. Vastauksissa mainittiin muun muassa "Kipinä"-uraohjauksen tunnekuvakortit, Näkymiä verannalta-kortit ja Opo Couching-kuvakortit.

Vahvuuskortit

Vahvuuskorttien käyttö oli vastaajien keskuudessa koettu oleelliseksi asiaksi itsetuntemuksen kehittämisessä. Muun muassa luontevahvuuskortit (Huomaa hyvä! -kortit, Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen) olivat suosittuja. Uusitalo-Malmivaara & Vuorisen (2016) mukaan luontevahvuuksien opettaminen lisää harjoittajiensa itsetuntemusta ja vahvistavat nimenomaan kykyä havaita omia vahvoja puoliaan. Vahvuuksien käyttö vaikuttaa suoraan hyvinvointiin ja vahvuuksemme tietoinen valjastaminen päämäärien saavuttamiseksi näyttäisi ennakoivan onnellisempaa elämää. Usein siis silloin, kun olemme onnistuneet jossain, voimme todeta käyttäneemme meille ominaisimpia vahvuuksia eli ydinvahvuuksiamme. Ydinvahvuuksien käyttäminen lisää hyvinvointia ja onnellisuutta ja ne ovat myös yhteydessä vähentyneeseen masennukseen ja stressiin. Ydinvahvuudet tuovat parhaat puolemmesi esiin ja auttavat saavuttamaan tavoitteita. Ne myös lisäävät ihmisen perustarpeiden tyydyttymistä, kuten itsenäisyyttä, yhteenkuuluvuudentunnetta ja kokemusta omasta osaamisesta. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 79-80.) Luontevahvuuskorttien etuna pidettiin vastaajien mukaan sitä, että ne tekevät ohjattavalle näkyväksi sen, millaisia luontevahvuuksia on olemassa. Nuoren ohjattavan voi olla vaikea nimetä

vahvuuksiaan ja sitä, millä tavalla vahvuus näkyy hänen elämässään, joten tällaiset kortit toimivat ohjauksessa erinomaisesti.

Luonteenvahvuuskortit tekevät näkyväksi oppilaalle, millaisia luonteenvahvuuksia yli-päättään on olemassa. Oppilas valitsee ensin 26 kortista kaikki ne, jotka kokevat omikseen. Sen jälkeen oppilas valitsee ottamistaan korteista vielä viisi, jotka erityisesti tuntuu hänen vahvuuksiltaan. Näistä viidestä vahvuudesta sitten keskustellaan tarkemmin: mitä vahvuus on? Miten se näkyy elämässä? Mitä hyötyä siitä voisi olla tulevaisuudessa? (Vastaaja 12)

Mannerheimin Lastensuojeluliiton ”Vertaansa vailla”-kortit koettiin hyväksi puolestaan sellaisen opiskelijan ohjauksessa, joka ei vielä lainkaan tunnista omia vahvuuksiaan ja tämän takia ei myöskään tunnista itselleen soveltuvia ammattialoja. Vastaajan 22 mukaan kortit kasvattavat itsetuntemuksen lisäksi erityisesti itsetuntoa, kun niiden avulla nuori voi huomata olevansa hyvä monessakin eri asiassa. Kortteja käyttämällä voidaan rakentaa ”minäprofiili” ja ohjattavan kanssa voidaan sitä kautta miettiä ammatinvalintaa. Muita vahvuuskortteja mainittiin muun muassa ”Kipinä”-uraohjauksen vahvuuskortit.

6.3.3 ”Kipinä”-uraohjaus ja muu karttatyöskentely

Tutkimuksessa yhdeksi isoksi teemaksi itsetuntemuksen kehittämisen välineenä nousi Kipinä-uraohjausmalli ja muu karttatyöskentely. Ohjattavan elämän kartoittamista pidettiin yhtenä tärkeimpänä asiana niin yksilö- kuin ryhmäohjauksessa. Karttatehtävät ja kartoittaminen saavat myös paljon tukea teorioista. Kipinä-uraohjausmalli perustuu pitkälti Peavyn kehittämään elämänkentän kartoittamiseen. Elämänkentän kartoittaminen on Peavyn (1999) mukaan keino saada minuus näkyväksi ja se antaa ohjaajalle ja asiakkaalle mahdollisuuden tehdä yhdessä jotain sellaista, joka on merkityksellistä molemmille. Elämänkenttä aktivoi sekä asiakasta ja ohjaajaa sekä antaa konkreettisen ja käsinkoskeltavan lopputuloksen ohjausistunnosta. Kartoittaminen auttaa ohjaajaa ja ohjattavaa selventämään monia asioita, kuten esimerkiksi esteitä, vahvuuksia ja tarpeita, ohjattavan elämänkentän keskeisiä piirteitä ja vuorovaikutuskuvioita ja minuuden erilaisia ääniä. Kartoittaminen auttaa hahmottamaan kokonaiskuvaa

ohjattavan ongelman kontekstista ja elämänkentän dynaamisista piirteistä. (Peavy 1999, 94.) Näitä samoja havaintoja oli löydettävissä myös tutkimuksen tuloksista, joissa ohjaajat kokivat hyvin tärkeänä ohjattavan elämän kartoituksen merkityksen. Vastauksista kumpusi monia erilaisia kartoittamisen muotoja elämänkentän lisäksi kuten esimerkiksi mindmapin tekeminen, elämänviiva ja aarrekartta-tehtävä.

“Kipinä”-uraohjaus

Kipinä-uraohjaus oli yksi tärkeimmistä kartoitustehtävien muodoista. Vastaajan 13 mukaan Kipinä-uraohjauksen avulla ohjaus tulee näkyväksi sekä ohjattavalle että ohjaajalle. Hänen mukaansa ohjauksessa tehtävän Kipinä-kartan etu on se, että ohjattava pystyy hahmottamaan visuaalisesta ohjauskartasta nopeasti tärkeät asiat. Ohjauskartta myös jää ohjattavalle, mikä lisää ohjauksen merkitystä entisestään - ohjaus ikään kuin jatkuu ohjauskartan muodossa. Vastaajan 13 mukaan Kipinä-ohjauskartta toimii tsemppikarttana, muistuttajana ja itsetuntemuksen vahvistajana.

Kipinä-uraohjausmalli on Minna Katteluksen kehittämä ohjausmalli ja sen ohjausideologia perustuu ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen sekä sosiodynaamiseen lähestymistapaan. Myös dialoginen ohjaus ja Life design -ohjaus ovat Kipinän taustavaikuttajateorioina. Kipinä-uraohjausmalli pohjautuu ohjattavan elämänkentän kartoittamiseen. Ohjausmallissa tehdään visuaalinen Kipinä-kartta, johon kartoitetaan ohjattavan elämän kannalta tärkeitä asioita, “kipinöitä”, toiveita ja niiden reunaehdoja. Kipinä-uraohjausmalliin voi tutustua osoitteessa www.minnakattelus.com.

Kipinä-uraohjaus pohjautuu ohjattavan elämänkentän kartoittamiseen ja sen näkyväksi tekemiseen. Mallissa tehdään visuaalinen Kipinä-kartta, johon kartoitetaan jatko-opintoihin liittyviä toiveita, kipinöitä ja niiden reunaehdoja. Lisäksi mallissa on mukana intuitiivinen tarina, jota käytetään tarvittaessa. Ohjattava saa ohjauskartan mukaansa ja voi näin jatkaa ohjauksellisia keskusteluja sekä vanhempiensa että ystäviensä kanssa. (minnakattelus.com-sivusto, 2018.)

Yksilöohjauksessa Kipinä-uraohjaus perustuu siihen, että ohjaaja toimii aktiivisena ohjauskartan piirtäjänä. Ohjattavalla on myös aktiivinen rooli vapaassa

tarinan tuottamisessa ja tämän kautta myös ohjattavalähtöisyys toteutuu. Ohjattavan tarina vie ohjausta eteen päin ja sen pohjalta rakentuu Kipinä-kartta. Jos ohjattava itse kirjoittaisi omaa ohjauskarttaansa, voi olla vaarana, että hänen oma vapaa tarinan tuottamisensa häiriintyy. (minnakattelus.com-sivusto, 2018.)

Kipinä-kartta rakentuu siten, että ohjaaja piirtää ensin keskelle paperia ympyrän, jonka yläpuolelle kirjoitetaan ”Kipinä”. Kipinä-ympyrä jätetään alkuvaiheessa tyhjäksi ja sen ympärille aloitetaan kirjaamaan ohjattavan kertomuksen perusteella tietoja: suosikkiaineita, harrastuksia, vapaa-ajan tekemisiä, työkoke-musta, vahvuuksia, kehitettäviä puolia ja mikä on ohjattavalle tärkeää tulevassa työssä. Myös muut esiin tulleet asiat kirjataan Kipinä-ympyrän ympärille. Viimeisenä täytetään Kipinä-ympyrä, joka jaetaan kolmeen osaan: pääkipinä, varakipinä ja kolmas osa täytetään myöhemmin kerrottavan Kipinä-tarinan pohjalta. Pääkipinä kuvastaa sitä alaa, mikä olisi ohjattavalle kaikista mieluisin ala lähteä opiskelemaan ja jota hän haluaisi tehdä työkseen. Ohjaajan kanssa voidaan myös miettiä, mitä mahdollisia toimenpiteitä täytyisi tehdä, että tuo pääkipinä voisi toteutua. Varakipinä-osaan laitetaan varalle joku toinen vaihtoehto tulevaisuuden ammateista. Kolmas kipinä -osa täytetään ääneen luettavan Kipinä-tarinan pohjalta: sen ideana on se, että ohjattava keksisi alan, jossa opiskelisi sellaisia aineita tai asioita, joihin hänellä on ”kipinä”, ja joihin ohjattavalla olisi vahva oppimisenhalu ja voimakas kiinnostus. Tämän jälkeen Kipinä-uraohjauskartta annetaan ohjattavalle mukaan, jotta myös huoltajat voisivat olla mukana auttamassa nuorta urasuunnittelussa. Ohjattava saa kotitehtäväksi etsiä tietoa jatko-opinto-kohteista, joita koottiin Kipinän sisälle. (Opetin.fi-sivusto, 2018.)

Muu karttatyöskentely

Muunlainen karttatyöskentely osoittautui myös suosituksi tavaksi itsetuntemuk-sen kehittämiseen ja ohjattavan tilanteen kartoittamiseen. Perinteistä ajatuskart-taa (mind map) pidettiin hyvänä, koska sen avulla oppilas hahmottaa paremmin omaa tilannettaan ja pystyy havainnollistamaan asioita. Ajatuskarttaan voi ke-rätä Vastaajan 2 mukaan esimerkiksi vahvuuksia, unelmia, pelkoja, kysymyksiä, harrastuksia ym. Ajatuskartasta voi tehdä Vastaajan 10 mukaan esimerkiksi

osaamis- ja vahvuuskartan. Hänen mukaansa ohjaajan apu kartan kokoamiseksi on usein tarpeen, koska asioiden sanoittaminen voi monelle ohjattavalle olla hankalaa. "Osaamis- ja vahvuuskartta on toimivampi tehdä yhdessä ohjaajan avustuksella, koska osa opiskelijoista tarvitsee apukysymyksiä ja sanoittamiseen käsitteitä kartan koostamiseksi." (Vastaja 10)

Myös elämänviivaa voidaan pitää eräänlaisena karttatehtävänä ja se oli Vastajan 28 mukaan hyväksi koettu harjoitus. "Pitkän kokemuksen myötä joistakin tulee vain "käteen sopivia". (Vastaja 28) Elämänviiva-tehtävässä ohjattava piirtää paperille viivan, joka kuvaa hänen elämänsä. Viivan varrelle sijoitetaan ohjattavan elämässä tapahtuneita tärkeitä tapahtumia, jotka ovat vaikuttaneet merkittävästi hänen elämäänsä. Elämänviiva-tehtävän avulla ohjattava hahmottaa elämänsä pidemmällä aikavälillä ja tuo esille merkittäviä tapahtumia elämän varrelta. Elämänviivan koostaminen toimii tärkeänä työkaluna ohjattavan elämän ja kokonaistilanteen kartoittamisessa.

Myös aarrekartan tekeminen esimerkiksi lehtikuvien avulla toimii hyvin, kun halutaan saada lisätietoa ohjattavan ajatuksista, toiveista ym. Aarrekartta voidaan askarrella valmiiksi esimerkiksi ryhmäohjaustunnilla ja karttaa voidaan pitää hyvänä pohjana yksilöohjauksen keskustelulle. Vastajan 12 mukaan ohjattavat innostuvat tehtävästä pääsääntöisesti hyvin ja aarrekartan monipuolisuus tukee myös tehtävän toimivuutta. Jokainen oppilas voi tehdä juuri itseään kuvaavan kartan ja yksilöllisesti päättää, mitä asioita kartassa haluaa tuoda julki.

Aarrekartta on monikäyttöinen ja myös siitä oppilaat innostuvat pääsääntöisesti hyvin. (8. tai 9.lk) Siitä voi tehdä minä julistetyyppisen, jossa on yleisesti itseä koskevia tietoja tai sitten enemmän unelma-, toive- tai tulevaisuustyyppisen. (Vastaja 12)

6.3.4 Muut harjoitukset

Vastauksissa oli suuri määrä erilaisia menetelmiä ja harjoituksia, jotka eivät yksistään sopineet mihinkään edellä mainittuihin kategorioihin. Tämän vuoksi päädyimme kokoamaan "Muut harjoitukset"-osion, jonne sijoitimme kaikki muut yksittäiset harjoitukset ja työskentelymenetelmät. Avaamme tässä luvussa seuraavia pienempien teemojen mukaisia harjoituksia:

1. Oppikirjojen tehtävät
2. Tulevaisuusmatka-harjoitus
3. My space, not yours -opas
4. Listat

“Muut harjoitukset”-osiosta ei noussut selkeitä suuria teemoja vaan lähinnä yksittäisiä harjoituksia. Nämä yksittäiset harjoitukset olivat kuitenkin toimivia, joten sen takia ne eriteltiin vielä tähän alle.

Oppikirjojen tehtävät

Oppikirjoista ammennettiin tehtävien avulla työkaluja itsetuntemuksen kehittämiseen. Oppikirjojen tehtäviä hyödynnettiin vastaajien kesken kuitenkin huomattavasti vähemmän kuin muita menetelmiä. Oppikirjoista saatava hyöty jäi siis tässä tutkimuksessa hyvin suppeaksi. Tehtävistä koettiin olevan siinä mielessä hyötyä, että niistä saadaan lisätietoa oppilaista ja tehtäviä voi käyttää pohjana myös henkilökohtaisessa ohjauksessa ja niihin on aina helppo palata. Mänttävistä oppikirjoista oli muun muassa Valmentaja-kirja, jossa kappaleessa 13 on tehtävä persoonallisuudesta. Vastaajan 4 mielestä vastaavanlaiset tehtävät lisäävät oppilaan näkökulmia ja auttavat ajatustyötä samalla kytkeytyen nykyhetkeen ja tulevaan.

Vastaaja 21 kertoi käyttäneensä lukiolaisilla itsetuntemukseen liittyviä tehtäviä suoraan Lukiosuunta-kirjasta. “Lähinnä tehtävät, joissa he ovat joutuneet pohtimaan omia kiinnostuksen kohteitaan, arvojaan, ominaisuuksiaan, luonteenpiirteitään, taitojaan jne. ovat olleet hyviä.” Tabletkoulun lukion OP1-kursin materiaalia käytettiin myös ja Vastaaja 25 kertoi siinä olevan hyviä itsetuntemusharjoituksia. Esimerkiksi hän antoi harjoituksen, jossa on kysymyksiä opiskelijasta hänen vanhemmalleen tai hyvälle ystävälleen. Näiden kysymysten avulla ohjattava saa erilaista perspektiiviä itsetuntemukseensa, kun vastaajana on joku ulkopuolinen, joka tuntee opiskelijan hyvin. Tämän kautta ohjattavan itsetuntemus vahvistuu. Vastaaja 4 käytti valmista nelikenttä-pohjaa itsetuntemuksen kartoittamisessa: nelikenttään kuvataan, missä on hyvä, mitä haluaisi kehittää lisää, millainen on luonteeltaan ja mitä haluaisi olla. Myös

itsetuntemuksen kehittäminen esimerkiksi Joharin ikkunan avulla todettiin toimivaksi. (Kts. myös luku 3 Joharin ikkunasta).

Tulevaisuusmatka

Monet ohjaajat käyttivät tulevaisuuden kartoittamiseen ja toiveiden konkretisointiin erilaisia välineitä. Vastaja 23 käytti ohjauksessaan apuna kirjoitelmaa otosikolla "Toivearkipäiväni 10 vuoden kuluttua". Kirjoitelmassa ohjattavan täytyy kuvailla koko päivä aamusta iltamyöhään ja kertoa, mitä tekee tavallisena arkipäivänä. Kirjoitelmaan sisällytetään muun muassa se, mitä tekee työkseen, mitä pukee päälleen, keiden kanssa asuu, millainen asunto ja kulkupeli on mieluinen jne. Vastajan 23 mukaan kirjoitelman avulla ohjattavan kanssa pääsee keskustelemaan monista valinnoista ja tavoitteista ja siitä, miten ne voisi toteuttaa. Vastaja 5 taas käytti välineenään tulevaisuusmatkaa, jossa nuori voi sanoa sekä kuvin kertoa, mistä haaveilee tulevaisuudessa ja missä toivoo olevan esimerkiksi viiden vuoden päästä. "Tulevaisuusmatkan avulla päästään pois negatiivisista asioista ja voidaan keskittyä mm. nuoren vahvuuksiin, haaveisiin ja osaamiseen." Tulevaisuuden haaveet ja niiden tuominen konkreettiseksi ovat hyvin tärkeitä välineitä ohjauksessa.

My space, not yours -opas

My space, not yours -hanke on tuotettu vuosina 2015-2017 ja sen tuotoksena syntyi tämä samanniminen opas, jonka tavoitteena on helpottaa seksuaalisen häirinnän ja väkivallan teemojen käsittelyä nuorten kanssa. Vastajan 7 mukaan hankkeen aikana on pilotoitu useiden ryhmien kanssa monenlaisia menetelmiä ja harjoituksia, jotka sopivat hyvin erilaisiin tilanteisiin nuorten kanssa työskennellessä. Itsetuntoharjoitteet, tunne- ja vuorovaikutustaitoihin liittyvät harjoitteet sekä ryhmämuotoiset menetelmät on todettu hankkeen myötä sopiviksi menetelmiksi turvataitokasvatuksessa sekä häirinnän ja väkivallan ennaltaehkäisyssä. Luonnollisesti ne tukevat myös itsetuntemuksen kehittymistä. Oppaassa on

harjoituksia sekä yksilö- että ryhmäohjaukseen. (My space, not yours -menetelmäopas, violary.fi-sivusto, 2018.)

Listat

Listasta voidaan käyttää monella tavalla ohjauksessa itsetuntemuksen tukemiseen. Vastaajan 2 mukaan vahvuuksia voidaan listata ääneen tai paperille. Niiden avulla nuori joutuu miettimään ja pohtimaan ääneen vahvuuksiaan ja siitä syntyy usein toimiva keskustelu. Ohjattava voi myös listata eri elämänalueisiin kuuluvia asioita, joita hän tykkää tehdä. Esimerkiksi Vastaajan 10 mukaan ”10 asiaa, joita teen mielelläni tai joista nautin”-harjoitus toimii hyvin ja auttaa ohjaajaa pääsemään sisälle ohjattavan maailmaan ja elämäntilanteeseen. Tällainen listaus on hänen mukaansa usein myös helppo keskustelun pohja.

Vastausten mukaan ohjaaja voi myös listata erilaisia itsetuntemukseen liittyviä väittämiä, joihin oppilaan on itse otettava kantaa. Ohjattava voi myös itse piirtää auringon ja miettiä säteisiin esimerkiksi omia vahvuuksiaan. ”Näissä olemmissa oppilas joutuu arvioimaan itseään ja omia vahvuuksiaan/heikkouksiaan.” (Vastaaja 11) Vastaaja 18 kertoi pitävänsä työhuoneensa seinällä Taito, vahvuus, ominaisuuslistoja, jotka selkeyttävät ohjauskeskusteluja, kun nuori voi valita omat taitonsa, vahvuutensa ja ominaisuutensa suoraan listasta. Perinteistä Jalanjäljet-harjoitusta käytti yksi vastaajista ja sen idea on, että ohjattava itse piirtää jalanjälkensä paperille. Toiseen jalanjälkeen listataan asioita, millainen minä olen, mistä pidän, mistä en pidä jne. Toiseen jalanjälkeen listataan, millä tavalla muut ihmiset (kuten kaverit ja vanhemmat) näkevät minut. Jalanjälkien avulla voidaan pohtia, ovatko jalanjälkien sisällöt kovin erilaiset ja vievätkö jalat eri suuntiin.

Ei toimi kaikilla mutta niillä jotka eivät välttämättä halua heti jutella vaan tarvitaan tekemistä. On siinä myös shokkiarvokin, jos tullaan mahdollottomalla asenteella opon luo ja sitten joutuukin piirtämään jalkapohjansa paperille niin mieli saattaa rauhoittua. (Vastaaja 27)

6.4 Itsetuntemusta kehittävät harjoitukset ryhmäohjauksessa

Ryhmäohjauksessa itsetuntemusta kehittävät harjoitukset/tehtävät kulkivat käsi kädessä yksilöohjauksen harjoitusten kanssa. Kysymyksessä pyydettiin ohjaajia kertomaan hyväksi havaittuja itsetuntemuksen harjoitteita/tehtäviä ryhmäohjauksessa. Ryhmäohjaus määriteltiin kysymyksen yhteydessä ja tässä sillä tarkoitettiin pienryhmäohjausta 3-8 ohjattavalle, luokkamuotoista ohjausta tai isommalle joukolle tapahtuvaa ohjausta. Tehtävänanto oli siis samanlainen kuin edellisessä luvussa 6.3, mutta lähestymistapa oli nyt ryhmäohjauksen puolella. Vastajailla oli taas mahdollisuus kuvailla harjoitus sanallisesti tai liitetiedostojen kautta. Kukaan vastaajista ei hyödyntänyt liitetiedostojen liittämismahdollisuutta vaan jokainen kirjoitti sanallisen kuvauksen.

Samoja harjoituksia käytettiin niin yksilöohjauksessa kuin ryhmäohjauksessakin, mutta toteuttamistavoissa oli eroa ja ryhmäohjaus antoi uusia ulottuvuuksia harjoitusten toteuttamiselle. Ryhmäohjaus mahdollistaa ensinnäkin pienryhmissä tai pareittain toimimisen, joka taas antaa täysin erilaisen kontekstin itsetuntemuksen kehittämiseen verrattuna yksilöohjaukseen. Ryhmäohjauksessa ohjaajat keskittyivät ryhmädynamiikan hyödyntämiseen ja siihen, että ryhmässä on myös mahdollista antaa suoraa palautetta toisille esimerkiksi myönteisen palautteen kautta. Ohjaajat käyttivät myönteistä palautetta ja positiivista vahvistamista ryhmäohjauksessa paljon, ja se olikin suurin ero yksilöohjaukseen. Muutoin vastauksista löytyneet kategoriat jäljittelivät suurilta osin yksilöohjauksen toimintamalleja. Tämänkin kysymyksen kohdalla käytettiin sisällönanalyysin luokittelua/teemoittelua ja sijoitimme vastaukset eri kategorioihin. Kategorioita löytyi yhteensä neljä (4) kappaletta, jonka lisäksi listaan lisättiin myös "Muut harjoitukset"-osio, johon koottiin yksittäisiä harjoituksia, jotka eivät yksistään kuuluneet mihinkään muuhun kategoriaan. Ohjaajien käyttämät menetelmät ryhmäohjauksessa jaoteltiin seuraavalla tavalla:

TAULUKKO 5. Ryhmäohjauksen itsetuntemusharjoitukset

Ryhmäohjauksen itsetuntemusharjoitukset (suluissa vastausten määrä)
Toiminnalliset harjoitukset (3)
Tunne-/ vahvuuskortit ja metaforat (3)
“Kipinä”-uraohjaus ja muu karttatyöskentely (4)
Myönteinen vertaispalaute ja positiivinen vahvistaminen (11)
Muut harjoitukset (10)

Kuten edellä olevan ryhmäohjauksen koontitaulukon perusteella voi päätellä, oli yksilöohjauksen ja ryhmäohjauksen itsetuntemusharjoitteissa paljon yhteneväisyyksiä (yksilöohjauksen kategoriat olivat testit, tunne-/ vahvuuskortit ja metaforat, Kipinä-uraohjaus ja muu karttatyöskentely ja muut harjoitukset). Samanlaisia harjoituksia käytettiin niin yksilö- kuin ryhmäohjauksessa, mutta niiden toimintatavat ja toteutus vaihtelivat paljon sen mukaan, oliko kyseessä usean oppilaan ryhmä vai henkilökohtainen ohjaustapaaminen. Huomattavaa oli se, että samat teemat pyörivät itsetuntemuksen harjoittamisen ympärillä ja välillä harjoitteita oli vaikea erotella toisistaan ja luokitella, koska ne kulkivat useassa kohdassa käsi kädessä toistensa kanssa. Myös määrällisesti ryhmäohjauksen harjoituksia oli vähemmän kuin yksilöohjauksen harjoituksia. Toisaalta ryhmäohjauksen harjoitukset olivat usein sisällöllisesti pidempiä ja osaltaan syvällisempiä.

Ryhmäohjauksessa on mahdollisuus käyttää itsetuntemuksen kehittämiseen toiminnallisia harjoitteita kuten esimerkiksi draamaa ja sen kautta herättää ryhmässä keskustelua tietyistä aiheista ja omasta itsetuntemuksesta. Ryhmäohjaus antaa monia mahdollisuuksia esimerkiksi vertaisarviointiin ja itsetutkiskeluun ryhmässä, kun taas yksilöohjauksessa tapahtuva itsetuntemuksen harjoittaminen on lähinnä ohjaajavetoista. Yksilöohjaus on aina henkilökohtaisempaa, syvällisempää ja keskustelu on luottamuksellisempaa ja moni kokee usein yksilöohjauksen helpommaksi tavaksi miettiä itseään ja omaa elämäänsä. Kuitenkin

ryhmäohjauksessa saatava ryhmäläisten tuki, näkökulmat ja kannustus voivat olla hyvin merkittäviä ohjattavan itsetuntemuksen kannalta. Molempia ohjausmuotoja siis tarvitaan ja on tärkeää, että ohjattava saisi mahdollisuuden molempiin ohjaustilanteisiin, niin ryhmä- kuin yksilöohjaukseen. Tämä ei kuitenkaan aina ole mahdollista ohjauksen kontekstista ja resursseista riippuen.

6.4.1 Toiminnalliset harjoitukset

Toiminnalliset harjoitukset ovat toimiva tapa lähestyä itsetuntemukseen liittyviä aiheita ja ne toimivat erityisesti ryhmäohjauksessa. Itsetuntemukseen liittyy niin paljon erilaisia teemoja ja esimerkiksi draaman keinoin on mahdollista käsitellä kipeitäkin asioita. Vastaajien mukaan nuoret myös innostuvat toiminnallisuudesta, koska usein koulussa on muutenkin paljon istumista tietokoneen äärellä, laskemista ja lukemista. Vastaaja 23 käytti yksinkertaista menetelmää, jossa pienryhmissä keksitään yhdessä kysymyksiä tietystä aiheesta, ja kysymykset arvotaan ryhmien vastattavaksi. Vastauksissa hyödynnetään esimerkiksi opintopolku.fi-sivustoa ja tällä tavalla saadaan hyvin monia asioita selvitettyä tehokkaasti ja mielenkiintoisesti. Yhteinen keskustelu pienryhmissä toimii myös hyvin yhteisen kiinnostavan alan tutkiskelussa. Ohjaaja voi esitellä alan koulutuspaikkoja ja hakukäytäntöjä samalla kun pienryhmä saa kysellä ja kommentoida asiaa vapaasti.

Läppäriin ympärillä juttu kulkee kuin iltanuotiolla ikään, kun jokainen tuntee olonsa tasa-arvoiseksi ja luottamukselliseksi. Siksi alussa pitääkin aina aloittaa luottamuksellisuus-sopimuksella, ihan vain suullisesti selitetään, ettei mitään puhuttua kerrota ulkopuolisille. Toimii hyvin. (Vastaaja 23)

Vastaajan 23 mukaan opiskelijat voidaan myös jakaa heitä kiinnostavien ammattien mukaan ryhmiin ja jokainen ryhmä kehittää mainospuheen luokalle siitä, miksi juuri tuo ammatti tulisi valita "maailman parhaana" ammattina. Ylilyönnit ja liioittelu kuuluvat oleellisella tavalla mainospuheisiin. Esitysten jälkeen voidaan katsoa internetistä vastaavia videoesittelyjä, joissa ko. ammattien edustajat kertovat työnsä hyvistä ja huonoista puolista esimerkiksi opintopolku.fi- ja kunkoululoppuu.fi-sivuilta.

Nuorten on helppo alkaa työstää asioita, kun tehtävänä on selkeä esitys tai tehtävässä on mahdollista käyttää mielikuvitusta eikä kaiken tarvitse perustua pelkästään todistettuun totuuteen. Hauskuus ja huumori antavat ohjaustilanteisiin rentoutta, mikä voi puuttua, jos nuori tuntee epävarmuutta omasta tulevaisuudestaan ja erityisesti jos pelkää jäävänsä ilman toiveiden opiskelupaikkaa. Näennäisesti pääasia, esim. mainospuhe, toimii oikeastaan vain välineenä todelliselle pohdinnalle, jota ei kuitenkaan tarvitse tuoda koko ryhmän pureskeltavaksi, vaan esityksessä ryhmän ääni peittää yksilön epävarmuuden. Toisaalta reipas liioittelu ja hassuttelu voi rohkaista nuorta ottamaan asioista tarkemmin selvää itsekseen. (Vastaja 23)

Vastaja 5 kertoi käyttäneensä erilaisia ihmisoikeusharjoitteita kuten "Take a step" ja "Mun rajat"-harjoitteita, joiden kautta nuori voi hahmottaa omia oikeuksiaan, velvollisuuksiaan sekä käsityksiään arvoista ja asenteista.

Take a step -rooliharjoite

Take a step -rooliharjoite on osa Changemaker-rippikoulupakettia. "Rippikoulupaketti maailmanmuuttajille" sisältää erilaisia käytännön harjoitteita, jotka kannustavat nuoria muun muassa omien arvojensa pohtimiseen. Osa harjoitteista on tarkoitettu käytettäväksi rippileireillä ym. mutta niitä voi hyvin käyttää myös ohjauksen parissa. "Monipuolinen paketti ottaa huomioon erilaiset oppijat (rippileireillä) ja näyttää, että vakavia aiheita voi käsitellä myös hausalla ja luovalla tavalla." (Changemaker-sivusto, 2012.)

Vastajan 5 mukaan rooliharjoitteiden kautta nuori voi hahmottaa omia oikeuksiaan, velvollisuuksiaan sekä käsityksiään arvoista ja asenteista. Hänen mukaansa harjoitukset auttavat nuorta hahmottamaan omia näkökulmiaan, mielipiteitään, asenteitaan, oikeuksiaan ja velvollisuuksiaan, mutta ne myös auttavat ymmärtämään ympäröivää yhteiskuntaa ja sitä, millä tavalla me jokainen siihen liitymme. Hänen mielestään on tärkeää, että oppilaat ymmärtävät, että meillä jokaisella on oikeus olla sellainen kuin on loukkaamatta toisia.

Take a step -harjoituksen ideana on se, että roolikorttien avulla annetaan jokaiselle osallistujalle oma rooli. Roolihahmojen teemoja ovat mm. köyhyys, ihmisoikeudet, syrjintä ja ksenofobia (vieraskammo, muukalaispelko ja -viha). Osallistujia kannustetaan eläytymään omaan rooliinsa ja he saavat kokea, millaista olisi olla joku toinen ihminen. "Harjoitteen tarkoituksena on lisätä

osallistujien empatiakykyä erilaisuutta kohtaan, tietoisuutta yhteiskunnallisesta epätasa-arvosta ja ymmärrystä tiettyyn yhteiskunnalliseen tai kulttuuriseen vähemmistöön kuulumisen seurauksista ihmisten elämässä.” (Changemaker-sivusto, 2012.)

Mun rajat -harjoitus

Amnesty.fi-sivustolla ilmaiseksi ladattava Mun rajat -opetusmateriaali on tarkoitettu yläkouluille ja toiselle asteelle. Opetusmateriaalin keskeinen viesti on, että seksuaalinen itsemääräämisoikeus on ihmisoikeus. Sen tavoitteena on opettaa nuoria kunnioittamaan omia ja toistensa oikeuksia ja sitä, millä tavoin omalla toiminnallaan voi edistää oikeuksien toteutumista. Materiaali sisältää 15 erilaista toiminnallista harjoitusta sekä neljä valmista tuntisuunnitelmaa. (Mun rajat -opetusmateriaali, 2012.) Vastaajan 5 mukaan Mun rajat -harjoitus on toimiva sen takia, että vahvistaa sitä tunnetta, että jokaisella ihmisellä on oikeus olla sellainen kuin on. Hänen mukaansa harjoitus myös auttaa nuoria hahmottamaan omia näkökulmiaan, mielipiteitään ja oikeuksiaan.

6.4.2 Tunne-/vahvuuskortit ja metaforat

Tunne-/vahvuuskortteja käytettiin ryhmäohjauksessa samoin kuin yksilöohjauksessa. Kts. myös luku 6.3.2. Ryhmäohjauksessa erona on toki se, että kuvia käytetään ryhmässä ja tällä tavoin ei välttämättä päästä yhtä henkilökohtaisiin asioihin kuin yksilöohjauksessa. Ryhmäpaine vaikuttaa paljon ja ryhmästä riippuen voi olla jopa haastavaa saada kuvakorttien käytöstä toimivaa. Uusitalo-Malmivaara & Vuorisen (2016) mukaan ydinvahvuuksien (kts. luku 6.3.2) upeus tulee esille nimenomaan vuorovaikutuksessa (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 79). Tällöin nimenomaan ryhmäohjauksessa tapahtuva vahvuusharjoittelu tukee itsetuntemusta. Hyvinvointi syntyy ihmisten välisestä kohtaamisesta ja vuorovaikutuksesta ja tämä mahdollistaa myös luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin kehittymisen (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 17). Myös vastaajien mukaan luottamuksellisen ilmapiirin luominen on tärkeää ja ryhmähengen panostaminen auttavat myös kuvakorttien kanssa työskentelyä. Vastausten

perusteella kuvakortteja voidaan käyttää esimerkiksi päivän fiiliksen kuvailemiseen, tai esimerkiksi siihen, miltä opinnot tällä hetkellä tuntuvat tai millainen kortti kuvaa minua tällä hetkellä. Korttien avulla on mahdollista antaa jokaiselle tilaisuus tulla kuulluksi ja kortit mahdollistavat pohjan keskustelulle. Vastauksissa tuli esille Opo coaching -luonnekortit, joita vastaaja käytti ”vahvuustori”-tekniikalla: Jokainen saa itsestään positiivisia adjektiiveja, joita olisi ehkä vaikea keksiä itse ilman kortteja. ”Jokainen löytää itsestään vahvuuksia ja huomaa, että kaikilla on erilaiset vahvuudet, kellekään ei ole samoja, jos käyttää kortteja.” (Vastaaja 19) Myös ”Kipinä”-uraohjaukseen kuuluu omat kuvakortit: KIPINÄ-kysymys- ja tehtäväkortit sekä KIPINÄ-tunne- ja vahvuuskortit. (minnakattelus.fi-sivusto, 2018.)

6.4.3 ”Kipinä”-uraohjausmalli ja muu karttatyöskentely

”Kipinä”-uraohjausmallia käsiteltiin jo aiemmin luvussa 6.3.3 mutta ohjausprosessi on hieman erilainen, kun toimitaan ryhmässä. Ryhmätyöskentelyä kuvataan vertaisryhmätyöskentelyn kautta: vertaisryhmään otetaan 6 opiskelijaa, jonka lisäksi myös ohjaaja työskentelee ryhmän tukena. Vertaisryhmälle esitellään Kipinä-uraohjauksen elementit, jonka jälkeen opiskelijat muodostavat 3 paria. Parityössä molemmat toimivat vuorollaan toistensa ohjaajina ja he tekevät toisilleen ohjauskartan Kipinä-uraohjausmallin mukaisesti. Lopuksi jokainen pari esittelee koko ryhmälle omat kipinänsä ja ohjattavansa ja kotitehtäväksi he saavat etsiä tietoa omista Kipinässä olevista jatko-opintokohteistaan. (Opetin.fi-sivusto, 2018.)

Vastaaja 13 kertoi tehneensä useita ryhmäohjauksia Kipinä-uraohjausmallin pohjalta ja videoineensa ryhmäohjauksia. Hän oli myös tehnyt kyselyitä ohjattaville ja heidän huoltajilleen ohjausmenetelmän toimivuudesta sekä kyselyitä mallia käyttäville opinto-ohjaajille. Näiden tutkimusten perusteella hän koki Kipinä-mallin toimivaksi niin yksilö- kuin ryhmäohjauksessa.

Muita karttatyöskentelymuotoja ryhmäohjauksessa oli muun muassa aarrekarttatehtävä (kts. myös luku 6.3.3). Vastaaja 1 käytti taas kartoitusharjoituksena Power Point-tehtävää, jossa oppilaat kokoavat kuvien avulla vastauksia

kysymyksiin “Millainen olen? Millainen haluaisin olla? Millaisena muut minua pitävät (omasta mielestäni)? Millaisena pidän opiskelutovereitani? Millainen ryhmäni on? Omat vahvuuteni? Omat kehittämiskohteeni?” Vastaajan mukaan nuoret innostuvat tällaisesta tehtävästä yleensä hyvin, koska he nauttivat saadessaan ilmaista asioita kuvien avulla.

6.4.4 Myönteinen vertaispalaute ja positiivinen vahvistaminen

Myönteinen vertaispalaute ja sitä kautta positiivinen vahvistaminen oli vastausten mukaan merkittävin ryhmäohjauksen muoto itsetuntemuksen vahvistamisessa. Nämä saavat tukea positiivisesta pedagogiikasta, joka pohjautuu positiiviseen psykologiaan. Uusitalo-Malmivaara & Vuorisen mukaan positiivisen pedagogiikan ydinajatus on “Huomaa hyvä, rakenna elämäsi vahvuuksille ja näytä se muille!” (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 13). Positiivisen pedagogiikan lähtökohdat ovat luontevahvuuksien ja myönteisten tunteiden tunnistaminen ja hyödyntäminen (Positiivinen pedagogiikka -sivusto 2018). Se, että yksilö saa palautetta itsestään ryhmältä, vahvistaa yksilön tunnetta itsestään. Vastaajien mukaan ryhmän antama palaute antaa myös perspektiiviä ja voi tuoda monia asioita esille, mitä yksilö itse ei välttämättä osaisi edes ajatella itsestään. Tämä onkin ryhmäohjauksen parhaita ominaisuuksia. Vastaajan 4 ja 21 mukaan ryhmän tukea kannattaa käyttää hyväksi ohjauksessa esimerkiksi tehtävän avulla, jossa oppilaat voivat pohtia, missä luokkatoverit ovat hyviä ja tämän jälkeen kirjoittaa ne lapulle luokkatovereille annettavaksi. Vastaajan 21 esittelemä “ryhmäkukkastehtävä” voi auttaa ryhmädynamiikan syntymisessä: sen idea on se, että oppilaat kirjoittavat ryhmässä kukan keskustaan heitä yhdistäviä asioita ja terälehtiin vain tietylle oppilaalle kuuluvia ominaisuuksia. Kukan terälehtiä voi käyttää Vastaajan 4 mukaan myös pohjana harjoitukselle, jossa kukan terälehtiin kerätään muilta oppilailta itseä koskevia positiivisia asioita. Tämän avulla oppilas voi saada hänen mukaansa perspektiiviä asioihin. Myös se, että saa palautetta muilta omien pohdintojen lisäksi, on hänen mielestään hyvin tärkeä osa itsetuntemuksen kehittämistä.

Myönteistä palautetta ja positiivista vahvistamista voidaan vastausten mukaan harjoittaa ohjauksessa esimerkiksi myös siten, että oppilaat arvioivat toisensa vahvuuksia ja hyviä puolia kirjoittamalla näitä asioita kunkin oppilaan vihkoon. "Oppilaista on mukava saada koko luokalta palautetta, vaikkakin välillä oppilastovereiden kuvaukset ovatkin aika pinnallisia." (Vastaaja 11) Vastaaja 15 kertoo, että hyvien puolien luetteloimisessa on hyvää juuri se, että oppilaat tuntevat toisensa yleensä hyvin ja samalla voivat löytää myös itsestään hyviä puolia, koska peilaavat asioita itseensä. Myös vastaajan 18 mukaan positiivisten asioiden kertominen toisille luo positiivista henkeä ryhmään ja sen lisäksi ne ovat toiminnallisia ja koukuttavia:

Itsetuntemusta vahvistavat tehtävät, joissa nuoret saavat antaa esim. vahvuuksia, ammatteja tai ominaisuuksia toisilleen, luovat positiivista henkeä ryhmään. Ovat toiminnallisia ja koukuttavia. (Vastaaja 18)

Myös vahvuuskortteja voidaan käyttää positiivisessa vahvistamisessa: "Poimi pöydältä/lattialta vahvuuskortti tai kaksi, jotka kuvaavat vierustoveriasi. Näytä ja esitele ne luokkatoverillesi." (Vastaaja 24) Myös "Kehu kaveria selän takana" on Vastaajan 26 mukaan hyvä leikkimielinen harjoitus, jossa voidaan vahvistaa itsetuntemusta toisten kehujen kautta.

Pienryhmissä (esimerkiksi 3 hengen ryhmissä) voidaan toimia Vastaajan 1 mukaan siten, että kukin ryhmäläisistä miettii jonkun oman vahvuutensa ja kertoo, millä tavalla vahvuus näkyy hänen elämässään. Sen jälkeen kaksi muuta ryhmäläistä kirjaa ylös muita vahvuuksia mitä kertojan kertomuksesta nousee esille. Palautekierroksen aikana nämä huomiot kerrotaan toisille ja muiden havainnot omista vahvuuksista laitetaan oman jääkaapin oveen tai ilmoitustaululle muistuttamaan, kuinka hienoja vahvuuksia itsellä on. Usein tällaisten harjoitusten etuna on vastaajan mukaan juurikin se, että muut huomaavat rivien välistä sellaisia asioita, joita ei itse välttämättä huomaa.

6.4.5 Muut harjoitukset

Ryhmämuotoinen ohjaus antaa paljon vaihtoehtoja itsetuntemuksen harjoittamiselle. Vastauksissa oli paljon erilaisia harjoitteita, jotka eivät sopineet mihinkään edellä mainituista kategorioista.

Yksittäiset harjoitukset olivat:

1. Mielen terveyden käsi -harjoitus
2. Ystäväkirja
3. Oman elämän soundtrack
4. Työelämään tutustumispäivät (TET)
5. Väittämä-, pisteskaala- ja määritetarimittariharjoitukset

Mielen terveyden käsi

Vastaaja 12 kertoi käyttäneensä Mielen terveyden käsi -harjoitusta itsetuntemuksen harjoittamiseen yläkouluikäisillä. Hänen mielestään harjoitus on suhteellisen helppo toteuttaa ja siitä ovat oppilaatkin innostuneet. Harjoitus onnistuu hänen mukaansa myös isonkin ryhmän kanssa ja sen etuja on se, että sen avulla tulee pohdittua monia tärkeitä asioita itsetuntemuksen kannalta. Harjoitus löytyy Suomen mielen terveyden www-sivuilta. Harjoituksessa voidaan pienryhmissä tai pareittain keskustella kysymysten avulla erilaisista hyvinvointiin liittyvistä teemoista, kuten ihmissuhteista ja tunteista, harrastuksista ja luovuudesta, arvoista ja päivittäisistä valinnoista ym. Mielen terveyden käsi antaa hyvän pohjan keskustelulle ja auttaa käsittelemään asioita erilaisista näkökulmista. (Suomen Mielen terveysseura 2018.)



KUVA 1. Mielenterveyden käsi (Suomen Mielenterveysseura 2018.)

Ystäväkirja

Ystäväkirjan tekeminen itsestä oli Vastaajan 16 mukaan yksi tapa itsetuntemuksen kehittämiseen. Ystäväkirjaan kerätään erilaisia tietoja itsestä, kuten esimerkiksi harrastuksia, lempiruokia, lempimusiikkia jne. Sen kerrottiin olevan toimiva sen takia, koska siinä voi käyttää mielikuvitustaan ja sitä kautta voi innostua tehtävästä.

Oman elämän soundtrack

Tabletkoulun materiaaleista pidettiin hyvänä ”Oman elämän soundtrack” nimistä tehtävää, jossa tarkoituksena on etsiä omia elämänvaiheita kuvaavia musiikkikappaleita ja liittää ne tehtävään. Tämän jälkeen tunneilla voidaan yhdessä kuunnella kaikilta esimerkiksi lapsuutta kuvaava kappale tms. Vastaaja piti tätä myös tarpeeksi kevyenä harjoituksena, mutta se kertoo kuitenkin ihmisestä syvällisemmin.

Työelämään tutustumispäivät (TET)

Työelämään tutustumispäiviä (TET) tai -jaksoja niin peruskoulussa kuin lukiosakin pidettiin hyvin tärkeinä asioina itsetuntemuksen kannalta. Kun työelämä tulee jollain asteella tutuksi, on myös helpompaa miettiä omaa elämäänsä ja sitä, millaiseen työhön sitä itse näkisi itsensä sijoittuvan tulevaisuudessa. ”Työelämässä käydessä pystyy saamaan todellista käsitystä eri aloista ja niissä vaadittavista ominaisuuksista, taidoista ja tiedoista, joita voi peilata itseen, reflektoida.” (Vastaaja 24)

Väittämä-, pisteskaala- ja määriteparimittariharjoitukset

Vastaajien mukaan erilaiset väittämä-, pisteskaala- ja määriteparimittariharjoitukset ovat helppoja toteuttaa isoissa ryhmissä. Väittämät (mitkä väittämät sopivat minuun ja miksi), pisteskaalat (pisteytä asteikolla 1-5 kuinka samaa tai eri mieltä olet) ja tärkeysjärjestykset (asetta tietyt asiat tärkeysjärjestykseen) ovat helppoja harjoituksia. Jos harjoitus on mahdollista laittaa jollekin sähköiselle alustalle (esimerkiksi Moodleen) niin se mahdollistaa Vastaajan 22 mukaan sen, että jokainen saa tehdä niitä omaan tahtiinsa ja käyttää niihin haluamansa määrän aikaa. Määriteparimittari-tehtävässä voi olla esimerkiksi 5 portainen arvio siitä, onko taiteellinen vai käytännöllinen tms. Usein tällaisia tehtäviä on sähköisessä muodossa erilaisten itsetuntemustestien yhteydessä. Vastaajien mukaan oppilaat usein paneutuivat tämän tyyppisiin tehtäviin ja oppilaat itse arvioivat tehtäviä toimiviksi.

Lisäksi Vastaaja 11 kertoi käyttävänsä Joharin ikkunaa (kts. myös kpl 3) ryhmätehtävissä. Oppilaat voivat itse valita ryhmän, jossa tuntevat toisensa mahdollisimman hyvin. Joharin ikkunan avulla mietitään yhdessä itsetuntemuksen kehittymistä ja sitä, miten siihen voi itse vaikuttaa. Ryhmässä mietitään myös, miten voi vaikuttaa muiden itsetuntemukseen. Tämän harjoitteen avulla Vastaajan 11 mukaan saadaan oppilaat ajattelemaan, miten itse puhumalla ja kertomalla voi laajentaa omaa itsetuntemustaan. Harjoite auttaa ymmärtämään myös sen, miten antamalla palautetta toiselle voi vahvistaa tämän itsetuntemusta.

7 POHDINTA

Tutkimuksen toteutusta ja tuloksia pohtiessa esille nousi seuraavia asioita: aineiston keruumenetelmä yhteydessä aineiston kokoon, tulosten tarkastelu ja johtopäätökset, laadullisen tutkimuksen arviointiin ja luotettavuuteen liittyvät haasteet, tutkimustulosten saturaatio eli yleistettävyyden sekä intuition merkitys tutkimuksessa.

Aineiston keruumenetelmä yhteydessä aineiston kokoon

Tutkimuksessamme yhdeksi selkeästi isoimmaksi haasteeksi nousi aineiston hankinta ja siihen liittyvät haasteet. Aikaisempiin kokemuksiimme aiemmissa opinoissamme peilaten meillä oli hyvin luottavainen ja selkeä näkemys siitä, että tutkimusaineisto hankittaisiin kyselylomakkeen avulla. Tämä sopi hyvin henkilökohtaisiin resursseihimme ja tuntui myös järkevimmältä tavalta saada aineisto koottua mahdollisimman laajalta kentältä, pitäen silti huolta siitä, että vastauksista tulisi mahdollisimman syvällisiä ja kuvailevia. Ensimmäiseksi kompastuskiveksi tutkimuskyselyä laadittaessa nousi ajatus siitä, että vastaajat eivät välttämättä jaksaisi kirjoittaa laajoja vastauksia. Tähän herättyämme lisäsimme alkuperäiseen kyselylomake versioon palautelaatikon, johon vastaajat voisivat helposti klikkaus -kulttuurille ominaiseen tapaan vain ”tiputtaa” vastauksiaan mahdollisimman vähällä vaivalla niin halutessaan. Yllätykseksemme tätä palautelaatikkoa ei kuitenkaan käytetty kertaakaan, yhdenkään vastaajan toimesta. Tästä jälkiviisaana pohdimme, että jatkoa varten helpottaaksemme aineiston keruuta, kyselylomakkeeseen olisi kannattanut laittaa selkeämpiä esimerkkejä palautelaatikon käyttöä varten. Palautelaatikkoon olisi voinut jättää minkä tahansa tiedostotyypin: vastaajat olisivat voineet esimerkiksi äänittää kätevästi älypuhelimelle vastauksen ja palauttaa sen suoraan palautelaatikkoon, lähettää kuvia harjoituksesta tms., jolloin vastauksien laajuudet ja syvällisyys olisi voinut olla eri luokkaa kuin kirjoitetuissa vastauksissa. Tällä tavoin myös suurempi joukko olisi saattanut vastata kyselyyn. Siinä mielessä 29 vastauksen määrä pohdituttaa ja

yksi parannusehdotus tulevaisuuden varalle olisi nimenomaan tuo palautelaatikon hyödyntäminen ja ohjeistuksen potentiaalinen käyttö. Lisäksi pidemmällä ajanjaksolla aineiston koko olisi luultavimmin kasvanut nykyisestä. Aineiston kokoon vaikutti osaltaan varmasti myös vuodenaika (syyskauden loppu, joululoma ja alkukevät), jolloin ohjaajat tahoillaan ovat mitä todennäköisemmin hyvin kiireisiä, eikä pro gradun kyselylomakkeeseen vastaaminen tuntunut välttämättä merkitykselliseltä. Olimme kuitenkin tyytyväisiä, että aineisto saatiin loppulta kasaan ja vastaukset olivat luonteeltaan kattavia ja monipuolisia. Tämän myötä 29 vastaajan aineisto tuntui tarpeeksi riittävältä niin analysoinnin työmäärän kuin tutkimuksellisuuden arvioinnin, luotettavuuden ja saturaation kannalta.

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkielmassa pyrittiin saamaan vastauksia neljään tutkimuskysymykseen. Ensimmäisenä vastaajia pyydettiin avaamaan itsetuntemusta käsitteenä ja kertomaan vapaasti siitä, kuinka he itsetuntemuksen ymmärtävät. Tämä oli oleellista selvittää, jotta ymmärrettäisiin, mistä tulokulmasta he itsetuntemusta harjoittavat. Tulosten kannalta oli merkittävää huomata, kuinka monipuolinen käsite itsetuntemus onkaan, ja kuinka sen ymmärtäminen on pitkälti ohjaajien omien tulkintojen varassa. Luvussa 3 avataan itsetuntemusta ja myös vastauksista nousi esille monipuolisesti näitä samoja teemoja. Hankalaksi itsetuntemuksen avaamisen tekee juuri käsitteen moninaisuus, sillä se on terminä niin monisyinen ja -selitteinen, ja sitä käytetään tieteellisesti hyvin eri tavoin kontekstista riippuen. Tutkimuksen kannalta huomioitavaa on, että tämä on osaltaan saattanut vaikuttaa myös siihen, että kyselyyn vastanneiden määrä jäi niinkin alhaiseksi. Kyselylomakkeen ensimmäinen avoin kysymys on saattanut hämmentää ohjaajia ja ikään kuin mitata heidän ammattitaitoaan siinä mielessä, osaavatko he vaivatta ja helposti kertoa, mitä itsetuntemus tarkoittaa, siitä kun puhutaan niin eri tavalla eri konteksteissa. Tästä syystä itsetuntemuksen määrittely ja ylipäätään sen merkityksen pohtiminen ei välttämättä ollut paras ja helpoin vaihtoehto vastaajille,

koska kysymys esitettiin avoimena kysymyksenä heti kyselylomakkeen alkupäässä. Itsetuntemuksen määrittely toimi kuitenkin hyvänä johdattelevana ja herättelevänä kysymyksenä itsetuntemuksen aihealueeseen.

Tutkielmaan osallistuneet ohjaajat määrittelivät itsetuntemuksen olevan

- 1) Vahvuuksien ja oman osaamisen tunnistamista
- 2) Kiinnostusten kohteiden tiedostamista
- 3) Itsensä arvostamista ja hyväksymistä
- 4) Oman tulevaisuuden kartoittamista
- 5) Arvojen pohtimista
- 6) Omien rajojen, oikeuksien ja velvollisuuksien tunnistamista
- 7) Itsensä kehittämistä

Itsetuntemusta ja sen alakäsitteitä on tutkittu paljon, ja runsas tieteellinen näyttö puoltaa näitä tämän tutkielman tulokseksi saatuja määrittelyjä. Yhteys saaduista tuloksista on peilattavissa kappaleeseen 3, johon itsetuntemusta käsitteenä on avattu tarkemmin. Itsetuntemuksella tarkoitetaan omaa ymmärrystä omasta itsestämme, ja se on kehon, ajatusten ja tunteiden tuntemista ja tietämistä. Itsetuntemus nähdään perustana, jonka varaan minäkuvamme rakentuu. (Toivakka & Maasalo 2012, 19.) Kiteytettynä voidaan tulkita, että tämän tutkielman tuloksiksi saadut itsetunnon määritelmät painottuvat vahvasti minäkäsitykseen, millainen olen, sekä itsetuntoon, miten paljon arvostan itseäni. Minäkäsitys ja itsetunto kehittyvät käsi kädessä ja siksi onkin luonnollista, että näitä molempia on nostettu esille yhtä lailla. Minäkäsitys ja itsetunto saavat aineksia siitä, minkälaista palautetta saamme toisilta eri elämäntilanteissa, minkälaisia kokemuksia meille kertyy sekä miten niistä selviydymme (Toivakka & Maasalo 2012, 15).

Seuraavaksi tutkielmassa selvitettiin, **miten ohjaajat kokivat itsetuntemuksen kehittämisen merkityksen ohjaustyössään**. Tässä yhteydessä nousi hyvin paljon puoltavia ja itsetuntemuksen merkitystä korostavia vastauksia. Vastajaat korostivat mm. itsetuntemuksen merkitystä kasvun ja kehityksen välttämättömänä tukena. Näin kirjoittavat myös Toivakka & Maasalo (2012) korostaen erityisesti itsetunnon puutteen vaikuttavan mielenterveyteen, hyvinvointiin sekä vuorovaikutukseen toisten kanssa. Itsetunto kytkeytyy näin ollen elämässämme

lähes kaikkeen, sen ollen toimintamme ohjaava keskeinen voima. (Toivakka & Maasalo 2012, 15.) Itsetuntemuksen lisääminen puolestaan parantaa myös jaksamistamme, kun osaamme herkemmin tunnistaa omia rajojamme. Myös kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta olisi tärkeää, että yksilö voisi todeta olevansa riittävän hyvä. (Toivakka & Maasalo 2012, 19-20.)

Vastauksissa nostettiin myös opetussuunnitelmia esille ilmaisemalla, että niissä itsetuntemus on korostettuna selkeästi omaksi teemakseen, jonka vuoksi se tulee ottaa oleelliseksi teemaksi myös ohjauksessa. Tätä tulosta tukee se, että suomalaisessa kasvatusta ja koulutuskulttuurissa itsetuntemuksen ja -tunnon kehittämisen tukemista pidetään tärkeänä, ja se on kirjattu erilaisiin opetussuunnitelmien perusteisiin, joita avataan ja tarkastellaan enemmän luvussa 4.2. Itsetunnon tiedetään olevan merkittävimpiä (erityisesti koulu-) menestystä selittäviä tekijöitä, vaikka myös koulun vaikutus oppilaan ja opiskelijan itsetunnon kehittymiselle on vastavuoroisesti suuri. Erityisen merkittäviä itsetunnon kehittymiselle ovat ensimmäiset kouluvuodet, joiden aikana muodostetaan pitkäänkin vaikuttavia käsityksiä itsestämme, siitä millaisia olemme ja mitä kykyjä omaamme. (Toivakka & Maasalo 2012, 16.)

Tutkielmassa vastaajat toivat pääasiallisesti esille itsetuntemuksen kehittämisen tärkeyttä ja välttämättömyyttä, mutta tuloksista nousi myös mielenkiintoisia lausuntoja, joissa ohjaustyön realiteetit eivät välttämättä aina kohdanneet ihanteiden kanssa. Vastauksista nousi esimerkiksi koulutyön arjen haasteet ja oppilasaineiden lähtökohdat ja taitotaso ymmärtää ja käsitellä niinkin isoa asiaa kuin itsetuntemus. Edellä mainitut ennustavat suurta ristiriitaa hallituksen asettaman kärkihankkeen kanssa, missä korkeakouluhaku-uudistus pyrkii saattamaan nuoren aikuisen toisen asteen opiskeluista suoraan korkeakouluopintoihin vastalauseena välivuosi-ilmiölle (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017.) Korkeakouluhaku-uudistus kuitenkin käytännössä edellyttää entistä parempaa itsensä tuntemista viimeistään toisen asteen opinnoissa. Itsetunto muuttuu ja muovaantuu monin tavoin elämämme aikana, mutta huomioitavaa on se, että vaikka usein ajatellaan, että murrosikäiset ovat itsetunnon haavoittuvaisia ja ailahtelevaisia, on itsetunto tuohon ikään mennessä jo varsin kehittynyt ja pysyväkin

(Toivakka & Maasalo 2012, 18). Tästä ja tuloksista voidaan vetää johtopäätös, joka tukee itsetunnon harjoittamisen aloittamista ja siihen panostamista jo varhaisemmasta iästä lähtien (tutkielmaan vastanneiden nuorimmat ohjattavat olivat peruskoulun 7.lk).

Tutkimukseen osallistuneet nostivat esille myös kasvavan monikulttuurisuuden mukanaan tuomat haasteet, jotka osaltaan tuovat mm. kielellistä haastetta ohjaukseen ylipäättään. Vastauksissa nousi myös ohjaajan merkitys aiheen parissa työskennellessä, jotta ohjattavan oma ääni alkaisi löytymään ja erottumaan, ulkoisten välinetavoitteiden sijasta.

Kolmanneksi ja neljänneksi kartoitettiin **hyväksi koettuja itsetuntemuksen kehittämisen harjoituksia ja tehtäviä niin yksilö- kuin ryhmäohjaustilanteissa**. Lisäksi selvitettiin, mikä näistä kunkin vastaajan esille nostamista hyväksi koetuista harjoituksista teki niin hyviä, että ne oltiin koettu toimivimmiksi. Niin yksilö- kuin ryhmäohjauksenkin puolelta löytyi samankaltaisia harjoituksista muun muassa Kipinä - uraohjaus, jota kylläkin toteutettiin eri tavoin yksilö- ja ryhmäohjaustilanteissa. Mutta merkittävimpinä eroina yksilö- ja ryhmäohjausharjoitusten välillä oli se, että hyväksi koetut yksilöharjoitukset painoutuivat vahvasti yksin tekemiseen ja ohjaajavetoisuuteen, joista esimerkkeinä annettiin erilaiset netissä täytettävät testit, kun taas ryhmäohjauksessa tekeminen painottui toiminnallisuuteen sekä ilmaisu- ja vuorovaikutustaitojen hyödyntämiseen.

Tuloksiksi yksilöohjauksen puolelta nousi erilaisten testien teettäminen (esim. VIA character-, ja AVO-testi, joita on avattu tarkemmin tuloksien yhteydessä). Tämän tyyppisten testien käytön yleisyys tuloksissa oli yllättävää, sillä odotimme yksilöohjauksessa enemmän ohjaajan ja ohjattavan vuorovaikutuksellisuuden näkymistä. Toisaalta testejä suosineet kertoivat analysoineensa testejä ohjattavien kanssa kahden kesken, mutta pääpaino tuntui vastauksien perusteella kuitenkin olevan ohjattavan itsenäisessä testin teossa. Vastauksista kävi ilmi myös, että testejä tehtiin usein ryhmäohjaustilanteissa, jonka jälkeen niitä analysoitiin yksilöohjauskeskustelussa. Pohdimme, voisiko hyväksi koetuista testeistä saada ohjauksellisesti vielä hedelmällisempiä tuloksia itsetuntemuksen kehitykseen, antamalla niiden tekemisiä esim. kotitehtäväksi yksin tai yhdessä

kotijoukkojen kanssa, jolloin otettaisiin myös huoltajien kasvatusvastuu ja osallisuus kasvavan nuoren elämässä esille. Lisäksi ajatus siitä, että ryhmäohjaustilanteita käytetään henkilökohtaisten testien tekemiseen, tuntuu resurssien tuhlaamiselta siinä mielessä, miten paljon ryhmä voisikaan antaa ja opettaa aiheesta ryhmätyöskentelyn keinoin yksin tekemisen sijasta.

Ryhmäohjauksessa nostettiin toiminnallisuutta ja ilmaisu- ja vuorovaikutustilanteiden kokemuksellista merkitystä. Draamakasvatuksen keinoin ohjaajat kokivat, että ohjattavat motivoituivat ja vapautuivat jopa hassuttelemaan tai roolin kautta hyppäämään tehtävänantoihin innolla, sillä toimintatapa koettiin eroavan koulutyön normaalista työskentelystä niin suuresti. Hassuttelun ja roolien kautta nuoret pääsivät pohtimaan itsetuntemuksen teemoja ilman, että harjoitus kohdistuisi joukon keskellä juuri henkilökohtaisesti itseensä ja sen julkistamiseen. Toivakka & Maasalo (2012) kirjoittavat pedagogisen draaman noudattavan kaikessa moninaisuudessaan kokemuksellisen oppimisen periaatteita, luoden tarinoita, ratkoen ongelmia ryhmässä, vuorovaikutustilantein sekä toisilta oppien. Heidän mukaansa draama on loistava väline tutkimaan ja ymmärtämään ihmisten erilaisuutta, ja sen avulla mahdollisuutta tutkia todellisen elämän asioita sellaisin tuntein, ajatuksin ja ilmaisuin, jotka arkipäiväisesti eivät olisi hyväksytyjä tai mahdollisia. Draaman avulla voidaan oppia erilaisista asioista, ilmiöistä, toisista, mutta myös itsestä. (Toivakka & Maasalo 2012, 44.) Vuorovaikutuksellisuus nähdään olevan meidän jokaisen sisäsyntyinen tarpeemme olla yhteydessä muihin ihmisiin sekä kokea tulevamme kuulluksi. Toivakan & Maasalon mukaan on jopa tärkeämpää oppia sosiaalisia taitoja, tunteiden säätelyä ja tapaa miten tunteitaan ilmaisee, kuin kognitiivisia taitoja. On yleisessä tiedossa, että itsetuntemuksen kehityksen ytimenä nähdään varhainen lapsuus ja sen ajan vuorovaikutus, ja sen tiedetään kehittyvän vain vuorovaikutuksessa muiden yksilöiden kanssa. Radikaalina vertauksena on voitu esittää, että eläimen poikanen menehtyy, mikäli se ei saa tarvittavaa vuorovaikutusta ja hoivaa. (Toivakka & Maasalo 2012, 25.)

Ryhmäohjauksessa myönteinen vertaispalaute ja positiivinen vahvistaminen olivat suuressa roolissa tuloksissa. Uusitalo & Malmivaara kirjoittavat, että

vuorovaikutus, joka sanoittaa ja vahvistaa hyvää, luo positiivisten muistojen varannon. Se auttaa voimaan paremmin ja luo edellytykset myös sille, että jatkossa aivot huomaavat herkemmin onnistumisia. Vastaavasti taas henkilö, joka on negatiivisten tunteiden vallassa, pystyy toimimaan vain tilanteissa, joissa vaihtoehtona on vain välitön toiminta, kuten hyökkäämään ryhtyminen tai pakoon lähteminen uhkatilanteessa. (Uusitalo & Malmivaara 2016, 42.) Myönteinen vertaispalaute ja positiivinen vahvistaminen perustuu positiiviseen pedagogiikkaan, joka puolestaan juontaa juurensa positiiviseen psykologiaan. Positiivinen psykologia selvittää tekijöitä, jotka vievät plussan puolelle, ja sitä on verrattu osuvasti terveydenhoidon kehittymiseen sairaanhoidon rinnalle. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 22.) Positiivinen pedagogiikka puolestaan tavoittelee sitä, että jokainen oppija tulisi yhä enemmän tietoiseksi omista kyvyistään, ja jotta kukaan koulunsa päätökseen vienyt ei kokisi, että ei ole missään hyvä. Tehtävänä on auttaa oppilaita ja opiskelijoita löytämään oma potentiaalinsa sekä selkeyttämään jokaisen vahvuudet, nostaten tietoisesti esiin todellisiin havaintoihin perustuvia vahvuuksia. Ajatellaan, että luonteen ei pidä kehittyä kolhuista ja epäonnistumisista, vaan oppilaille tulee antaa eväitä, joilla parannetaan mielen kimmoisuutta selviytyä toipumiskykyisenä elämän mahdollisten kriisien koittaessa. Mm. kannustava palaute ja omien luonteenvahvuuksien löytäminen ja siitä nauttimisen oppiminen avaavat positiivisia tulevaisuudennäkymiä. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 10.)

Kannustavasta palautteesta on hyvä ymmärtää myös se, että suomalaisessa kulttuurissa sitä tai kehuja ei perinteisesti olla totuttu antamaan, ja siksi tätä taitoa tulee vartta vasten opetella ja näin tukea itsetuntemuksen kehittymistä ja kasvua (Toivakka & Maasalo 2012, 26). Lisäksi merkittävää on huomioida, että lukuisat tutkimukset osoittavat, miten hyvinvoiva ja vahvaluonteinen yksilö menestyy muita todennäköisemmin elämän eri osa-alueilla. Vahvan luonteen nähdään ennustavan onnellisuutta, jonka puolestaan terveyttä ja pidempää elämää sekä sitä, että heillä on myönteisiä ihmissuhteita ja menestyksekkäs työura. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2016, 9.) Ryhmäohjaus mahdollistaa vuorovaikutuksellisen palautteen antamisen eri tavalla kuin yksilöohjaus, jossa palautetta

voi ohjattavalle antaa oikeastaan vain ohjaaja sekä ohjattava itse. Näin ollen on luonnollista, että yksilöohjauksessa ei myönteistä palautetta mainittu juuri ollenkaan, mutta se nousi silti merkittäväksi teemaksi tutkimustuloksissa nimenomaan ryhmäohjaustilanteiden kautta.

Merkittäväksi tulokseksi hyväksi koetuista harjoitteista nousi selkeästi esille vielä erilaisten metaforamenetelmien, sekä unelmoivien tulevaisuuteen katsovien harjoitteiden hyödyntäminen aiheen omaksumisessa. Näistä annettiin mm. seuraavanlaisia esimerkkejä: tunne- ja vahvuuskortit, erilaiset karttatehtävät ja konkreettiseen tuotokseen pyrkivät työskentelymuodot.

Karttatehtävät R. Vance Peavyn mukaan tuovat puheen, kirjoittamisen ja kuvantamisen ohjattavan ja ohjaajan yhteiseksi työskentäväksi konkretiaksi, mikä edesauttaa monipuolisempaa itsetunnon kehittämisen työskentelymahdollisuutta kuin esim. pelkkä keskusteluun pohjautuva harjoite (SocioDynamic Counselling-sivusto 2018).

Omannäköisen elämän löytämisestä kirjoittaneet Ståhlberg & Herlevi (2017) kertovat unelmoinnin olevan harjoiteltava taito, josta tulisi ottaa vastuuta. Heidän mukaansa erittäin otollinen aika unelmoinnille on usein elämän risteyskohdissa ja silloin, kun halutaan tehdä muutos. (Ståhlberg & Herlevi 2017, 23.) Näin ollen on luontevaa, että elämänsä risteyksessä olevien nuorten ohjaajat korostivat toimivimmiksi itsetuntemuksen kehityksen harjoitteiksi tämän tyyppisiä menetelmiä.

Eryteisesti kuvakorttien hyödyntäminen opetuksessa koettiin toimivaksi ja ne miellettiin helpoiksi ja kivoiksi välineellisiksi harjoitteiksi ottaa useinkin ohjauksessa esille. Ne myös tarjoavat monipuolisia käyttömahdollisuuksia ja variaatioita lämmittelevistä tehtävistä syvällisempäänkin pohdintaan. Näissä kortti-, metafora-, ja unelmoivissa tulevaisuuteen katsovissa harjoituksissa yhteiseksi tekijäksi nousee ohjattavan huomion vieminen konkreettisesti johonkin ”muuhun”. Tätä kautta on mahdollista tutkailla haavoittuvaa itseään ja identiteettiään turvallisesti, ja täten ohjaaja kykenee saamaan aidon otteen aidosta asioista sen sijaan, että oltaisiin draaman keinoin esim. roolin takana piilossa. Näin ohjaaja voi auttaa sanoittamaan ohjattavan mielenmaisemaa ja sitä kautta auttaa tätä

ymmärtämään, että puhutaan itsetuntemuksen teemoista, vaikka se itsenäisenä käsitteenä olisikin korkealentoinen.

Hyväksi koetuista harjoitteista yhdeksi merkittäväksi yhteiseksi tekijäksi nousi kokemuksellisuus. Kokemuksellisuuden merkitys oppimisessa on suuri, ja sitä tukeekin erilaiset aktiivisen oppimisen teorit kuten David A. Kolbin experiential learning (1984) sekä John Deweyn (1916) learning by doing. Erityisesti kokemuksellisen oppimisen malli toimii hyvin itsetuntemusta harjoiteltaessa, sillä viestintätilanteissa ohjattava käyttää persoonansa kaikkia puolia sekä ottaa huomioon myös muut tilanteessa olevat. Olennaista tässä on, että ohjattava on mahdollisimman paljon kosketuksissa opittavan ilmiön, eli itsetuntemuksen kanssa oman kokemuksensa kautta. Kokemus ei sellaisenaan kuitenkaan takaa oppimistuloksia, vaan merkittävään rooliin nousee ilmiöiden havainnointi ja pohdiskelu. Kokemukselliseen oppimiseen liittyy vahvasti käsitys siitä, että ohjattava on tahtova, tunteva, sisältäpäin ohjautuva yksilö, joka on vastuullinen omasta toiminnastaan. (Toivakka & Maasalo 2012, 43.)

7.2 Laadullisen tutkimuksen eettisyys, luotettavuus ja jatko-tutkimushaasteet

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa lähtökohta on se, että tutkija itse on tutkimuksensa keskeinen työväline. Näin ollen pääasiallinen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse, ja luotettavuuden arviointi kattaa koko tutkimusprosessin. (Eskola & Suoranta 2014, 211-212.) Laadullisin menetelmin tehdyssä tutkimuksessa tutkija on jatkuvasti tilanteessa, jossa hän joutuu samanaikaisesti arvioimaan analyysin kattavuutta sekä tekemänsä työn luotettavuutta. Omat ja tutkijakollegoiden ennako-oletukset sekä teoreettinen oppineisuus ovat lähestulkoon ainoita asioita, jotka ovat tutkijalla apuna kvalitatiivisessa analyysissä. (Eskola & Suoranta 2014, 209.)

Laadullisissa tutkimusmenetelmissä tiedonkeruumenetelmä on avointa, mikä nostaa esiin tutkimusasetelman mahdolliset eettiset haasteet; tutkimustulokset voivat vaikuttaa eettisiin ratkaisuihin sekä tutkijan etiikka tutkijan

tieteellisessä työssä tekemiin valintoihin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125.) Tutkimuksen aineistoa analysoidessamme jouduimme jatkuvasti pohtimaan omia ennako-oletuksiamme ja sitä, millä tavoin kirjoitimme puhtaaksi aineiston kuvausta. Koko prosessin ajan tieteellistä tutkimusta tehdessä, kulkevat eettiset kysymykset tiiviisti matkassa mukana. Tutkimusaihe, valitut menetelmät, aineiston hankinta, tutkittavien kohtelevinen sekä tutkimustulosten vaikutus ovat konkreettisia esimerkkejä siitä, mihin eettiset kysymykset todellisuudessa voivat heijastua. (Kuula 2006, 11.) Tässä tutkimuksessa itsetuntemuksen valikoituminen tutkimusaiheeksi nousi henkilökohtaisista tarpeista keskittää tutkimusprosessi positiiviseen vahvistamiseen, onnistumisen kokemusten sekä mm. osaamisen tunnistamisen työkalujen löytämiseen sekä laajempaan ymmärtämiseen. Lisäksi koimme itsetuntemuksen merkityksen olevan merkittävä tulokulma ohjaustyössä, jonka tarkoituksena on opettaa ohjattavaa ohjaamaan itse itseään kohti hänen hyvää elämäänsä. Tutkimuskäytänteissä hyvänä eettisenä valintana edellytetään sitä, että tutkittavilta saadaan suostumus tutkimukseen osallistumisesta, sekä sitä, että tutkimukseen osallistuvat saavat tehdä päätöksen osallistumisestaan perustuen riittävästä määrästä tietoa tutkimuksesta. Aineiston hankinnan yhteydessä hyvänä eettisenä valintana nähdään se, että tutkija kertoo perustiedot tutkimuksesta sekä tutkimuksessa kerätyn aineiston käyttötarkoituksesta. (Kuula 2006, 61-61.) Tässä tutkielmassa aineisto on hankittu lähettämällä kyselylinkkiä sähköpostitse, sekä sosiaalisen median kautta. Sekä tutkimuskyselyssä, että viestin saatesanoissa on painotettu tutkimuksen ja sen tulosten käyttötarkoituksena pro gradu-tutkielman valmiiksi saattamista. Lisäksi korostettiin vapaaehtoisuutta osallistua tutkielmaan sekä sitä, että vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetti säilyy.

Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan sekä validiteetin että reliabiliteetin näkökulmasta. Validiteetin tarkoituksena on kuvastaa, kuinka tarkasti tulokset vastaavat tutkimuskysymykseen. Sen sijaan, että validiteetti keskittyisi tarkastelemaan tiettyä indikaattoria itsessään, se ennemminkin tarkkailee sitä, mihin sitä käytetään. Esimerkiksi älykkyystesti voi olla validi indikaattori tarkasteltaessa henkilön älykkyyttä, mutta se ei välttämättä ole validi indikaattori

ennustamaan henkilön tulevaa elintasoja. Eli vaikka indikaattori itsessään olisi luotettava, se ei takaa tutkimuksen validiteettia. (Carmines & Zeller 1979, 12.) Myös Eskola & Suoranta (2014) kirjoittavat tutkimuksen luotettavuuden validiteetin puolestaan toteutuvan silloin, kun tutkimuksessa on saatu vastauksia tutkimuskysymykseen (Eskola & Suoranta 2014, 2014). Kyselylomakkeen kysymysten pohdiskeluun käytetty aika maksoi itsensä takaisin nimenomaan siinä, että tuloksissa saatiin valideja vastauksia kyselylomakkeen kysymyksiin ja näin ollen tutkimuskysymyksiin. Kysymyslomakkeen laadinnassa hyödynsimme omien näkemystemme lisäksi muilta ohjausalan opiskelijoilta ja ammattilaisilta saamiamme ajatuksia. Kysymyslomakkeen alussa kysyttiin vastaajien perustietoja, joista mm. sukupuolen selvittäminen ei ollut tutkimuskysymysten kannalta oleellista. Koimme kuitenkin, että perustietoja täyttäessä tutkielmaan osallistuva ohjaaja orientoituu ja virittäytyy vastaamaan varsinaisiin avoimiin pääkysymyksiin, jotka olivat merkittävän suuressa roolissa kyselyssämme. Vaikka validiteetin arvioiminen kvalitatiivisessa tutkimuksessa on haastavampaa kvantitatiiviseen verrattuna, edellä mainittuihin seikkoihin vedoten voidaan todeta tulosten olevan valideja.

Ilmiöiden mittaamiseen sisältyy aina riski sattumanvaraisuudesta. Tieteellisessä tutkimuksessa ei kuitenkaan voida saavuttaa absoluuttista virheettömyyttä sattumanvaraisuuteen liittyen. Näin ollen on tärkeä ymmärtää, että samalla tavalla toteutetut tutkimukset eivät anna koskaan täysin samoja tuloksia, ja täten epäluotettavuus on aina tieteellisessä tutkimuksessa läsnä tiettyyn tasoon saakka. Kuitenkin, kun saman ilmiön tutkimuksia toistetaan, ovat tulokset monesti johdonmukaisia. Tämä johdonmukaisuus, joka esiintyy samaa ilmiötä tutkittaessa, voidaan nähdä reliabiliteettina. Mitä yhtenäisempiä toistettujen tutkimusten tulokset ovat, sitä korkeampi reliabiliteetti on. Päinvastoin, mikäli toistettujen tutkimusten tulokset eivät ole yhteneväisempiä, reliabiliteetti on tällöin alhaisempi. (Carmines & Zeller 1979, 12.) Kuten Eskola ja Suorantakin (2009) sekä Tuomi ja Sarajärvi (2014) toteavat, reliabiliteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimus on mahdollista toistaa ja päästä samanlaisiin tutkimustuloksiin uudelleen. Keinoja reliabiliteetin vahvistamiseen ovat useampi havainnointikerta, jolla

tarkastellaan aineiston keruumenetelmän tarkkuutta, indikaattorin vaihtaminen sekä useamman havainnoitsijan käyttö, jolla varmistetaan tutkimuksen objektiivisuutta. (Eskola & Suoranta 2014, 214-215, Tuomi & Sarajärvi 2009, 136.) Huomioitavaa tutkimuksen luotettavuudesta on se, että validiteetti ja reliabiliteetti voivat toteutua olematta riippuvuussuhteessa toisiinsa nähden (Carmines & Zeller 1979, 13).

Tässä tutkielmassa reliabiliteetista voidaan huomioida, että aineistosta nousi ja toistui selkeästi samantyyppisiä vastauksia. Mutta on toki huomioitava, että myös erilaisia vastauksia saattaisi nousta esiin, mikäli aineiston koko olisi merkittävästi suurempi, ja mikäli aineistoon sattuisi hyvin erilaisia ohjaajia, tai ohjaajien ohjauskonteksti olisi pääpainoltaan hyvin erilainen kuin meidän. Laadullisen tutkimuksen parissa edellä mainittuja käsitteitä on arvosteltu ja ajateltu niiden liittyvän vahvemmin ja osuvammin määrällisiin tutkimuksiin, syntype-ränsä ja tarpeidensa takia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136).

Yleistämisen haasteita

Yleisesti ajatellaan, että laadullisin menetelmien avulla saadaan syvällistä, mutta harvoin yleistettävissä olevaa tietoa, kun taas määrällisten menetelmien avulla pintapuolista sekä yleistettävissä olevaa tietoa. Ehkäpä parhaisiin tuloksiin päästään hyödyntämällä molempien parhaita puolia; esitutkimalla laadullisin menetelmin, joista muodostetaan hypoteeseja, jotka voidaan todentaa tilastollisissa jatkotutkimuksissa. (Alasuutari 1999, 231.) Yleistämisaikatauksesta ei kuitenkaan pitäisi tehdä isoa ongelmaa, sillä aina yleistäminen ei edes ole tutkimuksen päämäärä, kuten tässä tutkielmassa. Ainutkertaisuuden selittäminen ja ymmärtäminen ei vaadi yleistämistä. (Eskola & Suoranta 2014, 65-66.) Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään toimintaa, kuvaamaan tapahtumaa tai antamaan teoreettinen tulkinta ilmiöstä (Eskola & Suoranta 2014, 61). Tässä tutkielmassa tavoitteena oli saada kattavaa, ohjaajana toimineiden hyväksi kokemaa, konkreettista materiaalia ohjaustyön tueksi kehittämään itsetuntemuksen monisyistä kenttää. Tavoitteena ei ollut ensisijaisesti löytää yleistettävää tutkimustulosta, vaan enemmänkin pintaraapaisulla tarkastella, mitkä teemat aiheen piiristä

nousisivat esille. Kyselyyn osallistuneiden ohjaajien vastauksista oli kuitenkin selkeästi nähtävissä johdonmukaisuutta, mikä osaltaan antaa myös perusteet yleistettävyydelle, joka kuitenkin vaatisi lisätutkimusta, että se voitaisiin tieteellisesti todentaa.

7.3 Intuition merkitys tässä tutkielmassa

Tutkielman toteutusta ja tuloksia tarkastellessa huomattiin, että yksi esille nostettava aspekti on intuitio. Tutkimuskyselyyn osallistuneiden vastaukset sekä tutkimustulokset perustuvat hyvin pitkälti omaan näkemykseen ja kokemukseen eli intuitioon. Erityisesti kysymys hyväksi koetuista harjoituksista ovat mitä suurimmassa osin ohjaajien omaan intuitioon nojautuvia. Harvemmin ohjaustyössä lienee tilanteita, joissa varsinaisesti todetaan tai mitataan tai edes voidaan todeta tai mitata esim. itsetuntemuksen lähtötasoa verrattuna harjoitteiden jälkeiseen tasoon tai lopputulokseen. Myös mielenkiintoista olisi pohtia ja tutkia, missä määrin ohjattavat itse perustavat näkemyksiään itsestään nojaten itsetuntemukseen, ja siinä mielessä tarkastella, miten suuressa roolissa intuitio on itsetuntemuksen kehityksessä ja määrittelyssä. Näiden lisäksi myös tutkijoiden oman intuition rooli erityisesti tulosten analysointivaiheessa on huomioitava seikka. Koska intuitio on näkymätön mutta merkittävä tekijä tuloksissa, on sen määrittelyä tarpeen avata vielä tähän loppuun.

Mitä intuitio on?

Intuitio nähdään monimutkaisena terminä, jota lähestytään ja jota tutkitaan eri tavoin eri tutkimusaloilla. Arkisesti intuitiosta puhutaan usein äkillisenä, välähdyksenomaisena ja välittömänä tietona, mikä tulee tiedostamatta. Sen nähdään olevan eräänlainen oivallus, tuntemus tai itsestä nouseva ratkaisu. (Raami 2016, 17.) Ihmisen tehdessä automaattiseen eli tiedostamattomaan tietoon perustuvia valintoja, puhutaan silloin hiljaisesta tiedosta tai intuitiosta (Lonka 2015, 46). Jokainen ihminen on intuitiivinen olento, joka ajattelee aina ensin intuitiolla ja päätelee vasta sen jälkeen viiveellä. Intuitiota käyttävät kaikki jatkuvasti, mutta

huomioitavaa on, että sen käyttö on useimmiten sattumanvaraista ja tiedostamattontaa. (Raami 2016, 18.)

Asiantuntijoiden intuitio nähdään luotettavampana kuin maallikoiden, mutta yksiselitteistä, erityisesti intuitioon luottamiskysymyksissä, se ei ole. Asiantuntijuus, tässä tutkielmassa ohjaus, edellyttää laajaa kokemusta, mutta haasteeksi nousee kokemuksellisuuden riittävyys ja sen arviointi. Tällaisissa tapauksissa on vaikeaa erottaa, milloin kyseessä on intuitio ja milloin oma vääristynyt ja lukkiutunut sisäinen opittu malli. (Lonka 2015, 46.)

Tietoisien ajattelun voidaan nähdä tuottavan usein hyviä tuloksia yksinkertaisissa tilanteissa, kun taas tiedostamaton ajattelu on tutkittu monissa koetuloksissa olevan edukseen monimutkaisissa ongelmanratkaisuisissa ja luovassa ajattelussa. Tällä hetkellä erityisesti psykologian tutkimuksessa tietoisien ja automaattisen ajattelun suhteen tutkiminen onkin yksi kuumimmista puheenaiheista ja ajatellaan, että lisätutkimusta tulee tehdä vielä paljon. (Lonka 2015, 50.) Kiteytetynä intuitio tuottaa tietoa, jota ei voi rakentaa päättelemällä, vaikkakin käytännössä ne nivoutuvat yhteen niin että käytämme molempia tietoista ja tiedostamatonta tietoa sujuvasti lomittain yhdessä (Raami 2016, 19 Lonka 2015, 51-52). Intuitio auttaa tietoista mieltä, rationaalisen ajattelun ollessa riippuvainen intuitiosta (Raami 2016, 28).

Tutkimustuloksia ja aineistolähtöistä luonnetta ajatellen mielenkiintoista ja hedelmällistä olisi jatkotutkia perusteellisemmin, mihin ohjaajat perustavat valitsemiaan harjoituksia ja menetelmiä, ja mitä heille hyväksi koettu tarkoittaa. Tämänlainen tutkimus hyödyttäisi ja voisi antaa kipinää myös muille aloille, sillä hyvin monissa tilanteissa ammattilaiset ja asiantuntijat toimivat vahvasti nojaten omaan intuitioonsa ehkä jopa tiedostamattaankin. Tutkielman pääteeman eli itsetuntemuksen kehittämisen kannalta olisi varsin hedelmällistä pohtia ja pysähtyä ajattelemaan, mihin ohjaajat perustavat näkemyksensä harjoitteiden toimivuudesta, sekä miten he mittaavat ja arvioivat harjoitusten toimivuutta.

LÄHTEET

- Aho, S., & Laine, K. 2004. Minä ja muut: Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.
- Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Ammatinvalinta.fi-sivusto. 2018. http://ammatinvalinta.fi/smart_faq/ammatinvalintaohjelma-avo/ Luettu 3.2.2018.
- Arnett, J. J. 2007. Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. Child development perspectives, 1(2), 68-73.
- AVO-Ammatinvalintaohjelma,TE-palvelut. 2018. <https://asiointi.mol.fi/avo/responsive/front-page.xhtml> . Luettu 3.2.2018.
- Carmines, E. G., & Zeller, R. A. 1979. Reliability and validity assessment (Vol. 17). Sage publications.
- Changemaker-rippikoulupaketti. 2012. Rippikoulupaketti maailmanmuuttajille. <https://www.changemaker.fi/wp-content/uploads/rippikoulupaketti1.pdf> Luettu 5.2.2018.
- Kolb, D. A. 2014. Experiential learning: Experience as the source of learning and development. FT press.
- de Boer, E., Hiltunen, S. & Kainulainen T. My space, not yours-menetelmäopas. My space, not yours-hanke. 2018. http://www.violary.fi/wp-content/uploads/2017/09/MSNY-opaskirja_29_9_17.pdf Luettu 3.2.2018.
- Dewey, J. 1916. Democracy and Education. An introduction to the philosophy of education. New York: The Free Press.
- Dunderfelt, T. 2009. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja.
- Eskola, J & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Kakkuri-Knuutila, M-L & Heinlahti K. 2006. Mitä on tutkimus? Argumentaatio ja tieteen filosofia. Helsinki: Gaudeamus.
- Kattelus, Minna. Minna Kattelus uraohjaus-sivusto. 2018. <https://www.minna-kattelus.com/kipina-uraohjausmalli> Luettu 4.2.2018.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2017. Hyvä itsetunto. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö.

- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Tunne itsesi, suomalainen (9. p.). Helsinki: WSOY.
- Kipinä-uraohjausmalli. 2018. Materiaalit + videot. <https://www.opetin.fi/materiaalit/kipina-uraohjausmalli-materiaali-videot/> Luettu 5.2.2018.
- Kunkoululoppuu-sivusto. 2018. <https://www.kunkoululoppuu.fi/> Luettu 3.2.2018.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.). (2010). Ikkunoita tutkimusmetodeihin: II, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lairio, M. & Puukari, S. 2001. Ohjaus käsitteenä ja ammattina. Teoksessa M. Lairio & S. Puukari (toim.) Muutoksista mahdollisuuksiin. Ohjauksen uutta identiteettiä etsimässä. Koulutuksen tutkimuslaitos. Jyväskylän yliopistopaino, 9–20.
- Lonka, K. 2015. Oivaltava oppiminen. Helsinki: Otava.
- Luontaisettaipumukset.fi-sivusto. 2018. <http://luontaisettaipumukset.fi/etusivu/millainen-on-luontaiset-taipumukset-menetelma/#menetelm%C3%A4> Luettu 3.2.2018.
- McLeod, J. 2013. An introduction to counselling (5th ed.). Maidenhead: McGraw-Hill Education.
- Ojanen, M. 1996. Mikä minä on?: Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen. Kulju: [M. Ojanen].
- Ojanen, M. 2011. Minä ja muut: Itsetuntemuksen kirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Onnismaa, J. 2007. Ohjaus- ja neuvontatyö: Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Helsinki: Gaudeamus.
- Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf. Luettu 5.2.2018.
- Opetushallitus. 2015. Lukion opetussuunnitelman perusteet. http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf. Luettu 5.2.2018.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2017. "Korkeakoulujen opiskelijavalinnat uudistetaan". http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/korkeakoulujen-opiskelijavalinnat-uudistetaan Luettu 15.2.2018.

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2017. "Opiskelijavalintojen uudistaminen ja koulutusasteiden yhteistyö". <http://minedu.fi/opiskelijavalinnat-ja-yhteistyö> Luettu 15.2.2018.
- Peavy, R. V. 1999. Sosiodynaaminen ohjaus: Konstruktivistinen näkökulma 21. vuosisadan ohjaustyöhön. [Helsinki]: Psykologien kustannus.
- Pihkala, M., Puu Oksanen, P. & Lampinen J. 2012. Mun rajat-opetusmateriaali. <https://www.amnesty.fi/tyomme/ihmisoikeuskasvatus/oppimateriaalit/> ja https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/amnesty-fi/2014/04/MUN-RAJAT_TYOKIRJA_TA_lores-3.pdf Luettu 5.2.2018.
- Positiivinen pedagogiikka-sivusto. 2018. <http://positiivinenpedagogiikka.fi/> Luettu 16.2.2018.
- Raami, A. 2016. Älykäs intuitio: ja miten käytämme sitä. Helsinki: S&S.
- Ståhlberg, L. & Herlevi, M. 2017. Omannäköinen elämä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- SocioDynamic Counselling-sivusto.2018. R.V. Peavyn karttatehtävä. http://www.sociodynamic-constructivist-counselling.com/maps_visualizations1.html Luettu 19.2.2018.
- Suomen mielenterveysseura. 2018. Mielenterveyden käsi. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-k%C3%A4si> Luettu 6.2.2018.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Tammi.
- Toivakka, S. & Maasalo, M. 2012. Itsetunto kohdalleen. Harjoituksia itsetunte muksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara L. & Vuorinen, K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara L. & Vuorinen, K. 2017. Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas. Jyväskylä: PS-kustannus.
- VIA character-sivusto. 2018. <https://www.viacharacter.org/www/> Luettu: 3.2.2018.
- Vuorinen, R. 1998. Minän synty ja kehitys: Ihmisen psyykinen kehitys yli elämänsäkaaren (2. uud. p. ed.). Helsinki; Porvoo: WSOY.

LIITTEET

Liite 1. Tutkielman kyselylomake



Kohti parempaa itsetuntemusta -
Ohjaajien hyväksi kokemia menetelmiä itsetuntemuksen kehittämiseen

Tervetuloa vastaamaan kyselyymme!

Kysely on osa pro gradu-tutkielmaamme ja sen tavoitteena on kerätä ohjaajien hyväksi kokemia menetelmiä itsetuntemuksen kehittämiseen ohjaustyössä. Tavoitteena olisi saada kattava ja käytännönläheinen materiaalipaketti, josta varmasti olisi hyötyä kaikille ohjausalan ammattilaisille.

Vastaaminen on vapaaehtoista ja kaikkia vastauksiasi käsitellään täysin luottamuksellisesti.

Pro gradumme julkaistaan kevään 2018 aikana nettiversiona, joka on valmistuttuaan löydettävissä Jyväskylän yliopiston kirjaston hakupalvelusta nimiemme avulla osoitteesta: <https://jyu.finna.fi/Search/>

Kiitos jo etukäteen vastauksistasi!

Ystävällisin terveisin,
Hannariina Sorvisto ja Nina Suokas

1. Sukupuolesi

- Nainen
 Mies
 Muu

2. Kuinka monta vuotta olet toiminut ohjaajan työssä?

3. Missä toimintaympäristössä toimit tällä hetkellä ohjaajana?

- Peruskoulu
- Lukio
- Ammatillinen oppilaitos
- Korkeakoulu
- Vapaa sivistystyö
- Yrittäjänä
- Joku muu, mikä?

4. Millä tavalla määrittelet ohjaustyösi itsetunemuksen ja miten kerrot siitä ja sen merkityksestä ohjattavillesi?

5. Millainen merkitys ohjattavien itsetunemuksen kehittämisellä on ohjaustyösi ja miten kytket sen osaksi ohjattavien opintopolkua/kehittymistä?

6. Mitkä kaksi (2) itsetunemusta kehittävää harjoitusta/tehtävää ovat olleet mielestäsi toimivimpia yksilöohjauksessa?

Jotta sinun ei tarvitsisi kuvata kirjoittamalla itse harjoitusta/tehtävää, voit halutessasi toimittaa sen meille kyselyn seuraavassa kohdassa liitetiedostona. Ilmoita myös mahdollisesta tekijäoikeudesta, mikäli materiaali ei ole vapaasti käytettävissä - kiitos!

7. Voit liittää tähän edellisen kysymyksen harjoitukset/tehtävät tiedostomuodossa.

8. Millä perusteella olet kokenut edellä kertomasi harjoitukset/tehtävät toimivimmiksi yksilöohjauksessa?

9. Mitkä kaksi (2) itsetuntemusta kehittävää harjoitusta/tehtävää ovat olleet mielestäsi toimivimpia ryhmäohjauksessa?
(esim. pienryhmäohjaus 3-8 ohjattavalle, luokkamuotoinen ohjaus, isommalle joukolle tapahtuva ohjaus)

Harjoitukset/tehtävät voit lisätä halutessasi myös liitetiedostona seuraavassa kohdassa.

10. Voit liittää tähän edellisen kysymyksen harjoitukset/tehtävät tiedostomuodossa.

11. Millä perusteella olet kokenut edellä kertomasi harjoitukset/tehtävät toimivimmiksi ryhmäohjauksessa?

12. Tähän voit vapaaehtoisesti jättää yhteystietosi, mikäli saamme ottaa sinuun yhteyttä mahdollisia tarkempia jatkokysymyksiä varten. Kiitos!
