



PDF
Complete

*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

Saija Huusko

ÖSE, ETTÄ JOTENKIN SAA TOTEUTTAA ITTEÄNSÄ;

TUNTEE, ETTÄ ON HYVÄ OLLAÖ

**Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus itsetuntemuksen
merkityksestä opinto-ohjaajan työssä**

**Kasvatustieteen
pro gradu -tutkielma
Kevätlukukausi 2014
Opettajankoulutuslaitos
Ohjausalan maisteriohjelma
Jyväskylän yliopisto**

Huusko, Saija

öSe, että jotenki saa toteuttaa itteänsä; tuntee, että on hyvä ollaö. Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus itsetuntemuksen merkityksestä opinto-ohjaajan työssä.

Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteen pro gradu 2014, 111 s.

Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella, minkälaisien merkitysten pohjalta opinto-ohjaajat kuvaavat tuntevansa itsensä ohjaajina ja miten nämä merkitykset vaikuttavat heidän työhönsä. Tutkimustehtävänä on selvittää, mikä merkitys opinto-ohjaajan itsetuntemuksella on työssä.

Tutkimus on kvalitatiivinen tutkimus, joka toteutetaan fenomenologis-hermeneuttisella tutkimusotteella. Tutkimukseen osallistui eri kouluasteilta yhteensä kuusi opinto-ohjaajaa, joita on haastateltu avoimella haastattelulla. Aineisto on analysoitu fenomenologisella menetelmällä aineistolähtöisesti. Osin tutkimus on kuitenkin teoriaohjaavaa, sillä teoria siitä, mitä itsetuntemus on ohjaa analyysin tekoa. Merkitykset itsetuntemuksen vaikutuksista *ohjaukseen* on kuitenkin poimittu aineistolähtöisesti.

Tutkimuksen tuloksena syntyi yhteensä 10 merkityskokonaisuutta, jotka muodostivat neljä laajempaa kokonaisuutta. Tutkimuksessa havaittiin, että opinto-ohjaajan itsetuntemuksella on merkitystä *työn mielekkäänä kokemiseen, ohjattavan kohtaamiseen, hyvään elämään ohjaamiseen sekä työn tuloksen parantamiseen*. Työ koettiin mielekkäänä, mikäli siinä saatiin toteuttaa omien arvojen ja vahvuksien mukaista ohjausta. Ohjattavia koettiin pystyvän paremmin kohtaamaan, mikäli ohjaaja hyväksyi itsensä. Luottamus kohtaamisessa syntyi, kun ohjaajalla oli hyväksyvä suhde itseen. Hyvään elämään ohjaamisen katsottiin taas tulevan ohjaajan omasta elämäkokemuksesta ja viisaudesta. Omien arvojen noudattaminen elämässä, kokemusten pohtiminen ja myönteisyys elämää kohtaan toivat ohjaukseen viisautta. Työn tuloksen taas koettiin parantuvan, mikäli ohjaajalla oli kykyjä ohjata itseään eli tunnistaa omia tunteita, kehittää itseään sekä tunnistaa ennakkokäsityksiään. Tärkeimmäksi kokonaisuudeksi tutkimuksessa nousi opinto-ohjaajan arvojen tiedostaminen, mikä johti työn mielekkäänä kokemiseen.

Tutkimuksen tuloksia on peilattu lopuksi aiempaan tutkimukseen. Tässä havaittiin, että itsetuntemus on kehämäinen ilmiö eikä itsetuntemuksen eri osa-alueita voida niin helposti erottaa toisistaan. Tärkeintä opinto-ohjaajalle näyttäisi olevan kyky itsereflektioon, minkä avulla myös muut itsetuntemuksen osa-alueet voivat tulla tiedostetummiksi. Omien kokemusten tarkasteleminen lähtee itsensä tarkastelusta ja reflektiosta. Kokemusten tarkastelu taas tuo ohjaajalle viisautta, mikä johtaa itselleen rehellisenä olemiseen ja edistää itsensä hyväksymistä. Yksi osa-alue itsetuntemuksesta yksinään ei siis voi olla merkityksellinen tietyllä työn osa-alueella. Sen sijaan itsensä tunteminen on eri osa-alueiden kehämäinen jatkumo. Arvojen tiedostaminen itsetuntemuksen tärkeimpänä osa-alueena siten on myös omien kokemusten tarkastelun ja itsereflektion tulosta.

Asiasanat: Itsetuntemus, opinto-ohjaaja, itsereflektio, viisaus, fenomenologis-hermeneuttinen, hyvä elämä, psykodynaaminen ohjaus,

SISALLYYS

1	JOHDANTO.....	6
2	ITSETUNTEMUS	8
2.1	Itsetuntemuksen yhteys muihin käsitteisiin	9
2.1.1	Minäkokemus eli minuus	10
2.1.2	Minäkuva eli minäkäsitys	13
2.1.3	Itsetunto.....	15
3	TUTKIMUS JA SEN TOTEUTTAMINEN.....	18
3.1	Tutkimustehtävä	18
3.2	Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote	18
3.3	Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä.....	23
3.4	Aineiston keruu	24
3.5	Tutkimuksen kulku	26
4	ITSENNÄKÖISEN OHJAUSTAVAN TOTEUTTAMINEN TEKEE TYÖSTÄ MIELEKÄSTÄ.....	31
4.1	Omat arvot ohjauksen ja kasvatuksen suuntaajana.....	31
4.2	Omien kykyjen tunnistaminen selkiyttää ohjaustapaa.....	37
5	ITSEN HYVÄKSYMINEN EDISTÄÄ OHJATTAVAN KOHTAAMISTA	40
5.1	Luottamus syntyy kohtaamisessa	40
5.2	Omien heikkouksien hyväksyminen helpottaa työtaakkaa	44
6	ELÄMÄNVIISAUDESTA HYVÄÄN ELÄMÄÄN	46
6.1	Omien arvojen mukainen elämä hyvän elämän lähtökohtana.....	46
6.2	Oman elämäkokemuksen pohtiminen tuo ohjaukseen viisautta.....	48
6.3	Myönteinen elämänsäsenne omasta elämäkokemuksesta	52
7	KYKY OHJATA ITSEÄÄN PARANTAA TYÖN TULOSTA	55
7.1	Omien rajojen tunnistaminen ja itsensä kehittäminen työssä edistää	

7.2	Tunteiden purkaminen ja hallinta auttaa jaksamaan.....	55
7.3	Ennakoasenteiden tunnistaminen edistää kohtaamista	59
8	SYNTEESI.....	61
9	ITSETUNTEMUKSEN MONET MERKITYKSET AIEMMISSA TUTKIMUKSISSA	69
9.1	Ohjaussuhde psykoanalyttisesti tarkasteltuna	71
9.1.1	Vastatransferenssi ohjaussuhteessa.....	72
9.1.2	Itsetuntemus ja psykodynaaminen ohjaus.....	74
9.1.3	Ohjattavan tunteiden säilöminen	76
9.2	Hyvä elämä ja itsetuntemus.....	78
9.3	Itsetuntemus johtamisen tutkimuksessa	81
10	ITSETUNTEMUKSEN MERKITYS OHJAUSTYÖSSÄ.....	84
11	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUDEN JA EETTISYYDEN TARKASTELUA.....	93
12	POHDINTA.....	97
	LÄHTEET	101
	LIITTEET	105

öVain tuntemalla menneisyyden, voin suunnata tulevaanö óSinikka Ojanen

Miksi jollekin ihmiselle on helpompi puhua kuin toiselle? Miksi joku toinen pystyy olemaan paremmin läsnä ja kuuntelemaan? Mitä tarkoittaa, että opinto-ohjaus on työtä, jota tehdään persoonalla? Muun muassa nämä kysymykset mielessäni lähdin tutkimusmatkalle kohti ihmisen minuutta ja sen tiedostamisen merkitystä. *Itsetuntemuksen* merkitys ohjauksessa on yleisesti tiedostettu asia, ja se koetaan tärkeäksi. Tärkeä työväline ohjaajalle on hän itse. Tulevana opinto-ohjaajana halusin perehtyä lisää tähän tärkeään aiheeseen ja selvittää, mitä vaikutuksia itsetuntemuksella on itse työn teossa.

Itsetuntemuksen merkitystä on tutkittu erityisesti terapian alueella, jossa myös persoonan merkitys on suuri. Terapian vaikuttavuutta tutkittaessa on havaittu, että mitkään terapian menetelmät eivät itsessään ole merkittäviä terapian tehokkuudelle. (Hellsten, 2001; McLeod, 2009.) Sen sijaan merkittävämpänä tekijänä on koettu terapeutin persoonallisuus ja se, että terapeutti on aidosti läsnä tilanteissa. Vuorovaikutus auttajan ja autettavan välillä onkin koettu tärkeimmäksi asiaksi. Kun aito ihminen kohtaa aidon ihmisen, voi yksilössä tapahtua muutosta. Sillä ei niinkään ole merkitystä, onko ihminen edes ammattiauttaja. Ihmiskeskeisessä ammatissa ohjaajan aitous sekä kyky tunnistaa ja käsitellä tilanteiden herättämiä tunteita on keskeistä (McLeod, 2009, 624).

Tutkielmani on jatkoa kandidaatintyölle, jonka tein Oulun yliopistoon. Halusin tuolloin keskittyä vuorovaikutuksen tutkimiseen ja erityisesti ohjaajan ominaisuuksiin ja siksi kiinnostuinkin ohjaajan itsetuntemuksen merkityksestä ohjaustyössä. Tutkimus jäi kuitenkin kirjallisuuskatsauksen tasolle, ja siksi halusin tutkia aihetta vielä lisää ottaen mukaan myös empiiristä aineistoa.

Lähteitä etsiessäni en ole törmännyt kovin moneen sellaiseen lähteeseen, jossa käsiteltäisiin pelkästään itsetuntemusta *ohjaustyössä*. Aihe on yleensä sisällytetty johonkin muuhun yhteyteen, minkä vuoksi koin tarpeelliseksi tutkia tätä aihetta. Tämä asettaa kuitenkin haasteen löytää tarpeeksi syvällistä aiheeseen liittyvää lähdeaineistoa.

ien työnkuva muuttuu jatkuvasti, kun esimerkiksi nuorten psyykkinen pahoinvointi ja erilaiset oppimisvaikeudet ovat lisääntyneet. Myös yhteiskunta asettaa ohjaajille paineita kiristämällä koulutuksista toiseen siirtymisen sääntöjä ja painottamalla, että opiskella pitäisi yhdessä putkessa yläkoulusta yliopistoon. Ohjaajan haasteena onkin ohjata nuoria löytämään heidän itsensä näköinen elämä, jossa he saavat toteuttaa itseään. Ohjaajalla pitää olla hyvä itsetuntemus osatakseen käyttää omaa elämäkokemustaan ja itseään ohjauksen välineenä. Ohjaajan pitäisi myös osata tunnistaa, milloin jokin ohjattavan ongelma ylittää ohjaajan osaamisalueen. Tärkeää on myös muistaa olla sekoittamatta omia ongelmia ohjaukseen ja olla käyttämättä ohjattavaa omien tavoitteiden saavuttamiseksi.

Pohdin työssäni sitä, minkä merkityksen itsetuntemus saa ohjaustyössä. Mitkä osa-alueet opinto-ohjaajan itsetuntemuksesta vaikuttavat työhön ja millä tavalla? Lähestyn aiheitani fenomenologis-hermeneuttisella tutkimusotteella, jossa tutkimuskohteena ovat opinto-ohjaajien kokemukset. Olen haastatellut yhteensä kuutta opinto-ohjaajaa ja haastattelut olen analysoinut fenomenologisella analyysillä. Tutkimukseni jäsentyy niin, että pohdin ensin luvussa kaksi itsetuntemusta esiymmärrykseni ja teorian avulla. Luvussa 3 esittelen tutkimuksen toteuttamista. Luvut 4-7 esittelevät tutkimukseni analyysin tuloksia ja luvussa 8 esitän synteessin tuloksistani. Luvussa 9 tarkastelen, mitä aiempia teorioita koskien itsetuntemuksen merkitystä ohjaustyössä on olemassa. Luvussa 10 pohdin tutkimukseni tuloksia aiempien teorioiden kautta. Luvussa 11 tarkastelen tutkimukseni luotettavuutta ja eettisyyttä ja lopulta luvussa 12 tuon esille pohdintaani aiheesta.

Itsetuntemus viittaa kuten käsitteen nimikin jo kertoo *itsensä tuntemiseen*. Dunderfeltin mukaan itsensä tunteminen voidaan määritellä ymmärrykseksi siitä, miten oma psyyke toimii. Tämän määritelmän mukaan itsensä tunteva ihminen osaa vastata kysymyksen omillainen minä olen?ö. Dunderfelt vertaa ihmisen psyykeä koneeseen ja esittää, että tähän koneistoon voi löytää käyttöohjeet eli ihminen voi oppia tuntemaan oman psyykensä. Hän tähdentääkin sitä, että harjoittelulla voi yltää parempaan itsetuntemukseen ja näin saada elämäänsä enemmän sisältöä. Dunderfeltin mukaan itsetuntemuksen öperustotuusö on se, että ihminen tulkitsee kaikki asiat maailmassa oman minuutensa kautta. Asiat ikään kuin saavat oman värinsä tai muotonsa jokaisessa ihmisessä. (Dunderfelt, 2006, 18623.) Dunderfelt toteaa: öKaikki, mitä näemme ja kuulemme, kosketamme ja aistimme, käy oman minuutemme suodattimen läpi.ö (Dunderfelt, 2006, 21).

Keltikangas-Järvinen (2000) määrittelee itsetuntemuksen elämänhallinnan käsitteen avulla ja korostaa itsetuntemuksen olevan avain elämänhallintaan. Hänen mukaansa ihminen pystyy hallitsemaan elämäänsä vasta sitten, kun ihminen *tuntee itsensä, omat toiveensa ja tavoitteensa*. Ihmisen täytyy siis tehdä matka itseensä ja tutkiskella, miksi hänestä on tullut sellainen kuin on, jotta voisi hallita omaa elämäänsä. Kulttuurilla on myös merkitystä yksilön kasvuun ja sen vuoksi itsensä tuntemiseen tarvitaan myös juurien tutkimista. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 16.) Itsensä tunteminen vaatii siis tiedostamista omista toiveista, tavoitteista ja omista juurista sekä tiedostamista siitä, millainen merkitys näillä asioilla on yksilön toiminnassa.

Saarisen mukaan itsetuntemus on *ökykyä tarkastella ja ymmärtää itseään sekä kykyä hyväksyä ja kunnioittaa itseään sellaisena kuin onö* (Saarinen, 2002, 40). Itsensä tunteva ihminen myös tunnistaa omat rajansa sekä omat hyvät ja huonot puolensa. (Saarinen, 2002, 40642.)

Itsetuntemuksen yhteydessä puhutaan usein myös *ihmiskuvasta ja maailmankuvasta*. Itsensä tunteva ihminen ymmärtää, millainen hänen ihmiskuvansa ja maailmankuvansa on. Ihmiskuvalla tarkoitetaan yksilön kuvaa ihmisestä, eli käsitystä siitä, millaisia ihmiset ovat, miten he käyttäytyvät ja miten he tekevät ratkaisujaan. Ihmiskuva vaikuttaa eräänlaisena öpiilovaikuttajanaö yksilön tiedonhankinnassa ja sen

koitetaan yleensä hieman laajemmin yksilön käsityksiä maailman toiminnasta. Ihmiskuva rakentuu, kun alamme pohtia, miksi ihmiset toimivat tietyllä tavalla. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 18619.) Ihmiskuvan voidaan ajatella siis olevan eräänlainen suodatin todellisuuden ja oman minuutemme välillä ja muokkaavan käsityksiämme tapahtumista ja ihmisistä. Pohtimalla omaa tapansa suhtautua toisiin ihmisiin yksilö voi lisätä itsetuntemustaan ja ymmärtää esimerkiksi vuorovaikutustyyliään enemmän.

Tiivistettynä voitaisiin itsetuntemuksen sanoa olevan ihmisen subjektiivista tietoisuutta omista arvoista, asenteista, ajatuksista tunteista, ihmiskuvasta, maailmankuvasta, omasta menneisyydestä ja kokemushistoriasta. Itsetuntemus on oman ydinminän kuuntelemista ja sen toiveiden, halujen ja tunteiden mukaan toimimista. Toisaalta itsetuntemus on myös omien tunteiden ja ajatusten vaikutuksien ymmärtämistä vuorovaikutuksessa. Hyvä itsetuntemus on edellytyksenä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, ja sen avulla yksilö voi pyrkiä lisäämään myös onnellisuuttaan. Mutta mikä on tuo minä ja minuus, joka meidän olisi hyvä tuntea?

2.1 Itsetuntemuksen yhteys muihin käsitteisiin

öMinne menenkin, kaikkialle seuraa minua olento, nimeltään öminäöö öNietzsche

Itsetuntemuksesta puhuttaessa lienee tärkeää määritellä muutamia käsitteitä. Koska tutkin työssäni *itsen tuntemisesta*, pyrin lyhyesti määrittelemään, mitä tarkoitan tuolla *itsellä eli minällä* ja tuon *minän tuntemisella*. Ihmisen minän määrittely onkin vaikea tehtävä. On monenlaisia käsitteitä, jotka helposti menevät sekaisin, ja eri tutkijoilla on eri käsityksiä ja määritelmiä minästä. Keltikangas-Järvisen mukaan minän määrittelemisen on hankalaa, koska kysymykseen ömikä minä on?ö on vaikea vastata. Minää ei voida hänen mukaansa mitata. Hän kuvaa käsitteen olevan syntynyt psykologisesta tarpeesta kuvata ihmisen *kokemusta itsestä*. (Keltikangas-Järvinen, 1998, 97.) Keltikangas-Järvisen mukaan minään kuitenkin luetaan kuuluvaksi ihmisen käsitykset omista vahvuuksista ja heikkouksista, persoonallisuudenpiirteet, arvot ja tavoitteet (Keltikangas-Järvinen, 2000, 17). Minän tunteminen voidaan siis nähdä tuntemuksena siitä, *miten itse kokee itsensä*.

ttä se jaetaan usein osiin, jotka yhdessä vaikuttavat siihen, millainen kokemus yksilölle muodostuu itsestä. Minän täydellinen määrittäminen tässä yhteydessä on kuitenkin mahdotonta, sillä aihe on laaja. Koen silti joidenkin käsitteiden avaamisen tärkeäksi juuri sen takia, että käsitteitä on niin paljon olemassa. Saadakseni jonkinlaisen kuvan ihmisen itsetuntemuksesta olen valinnut tästä käsitteviidakosta tarkemman tarkastelun kohteeksi *minäkäsityksen, minäkokemuksen eli minuuden ja itsetunnon*. Olen perustanut näkemykseni sekä Keltikangas-Järvisen (1998 & 2000), Vuorisen (1995 & 1997), Ahon (2005) että Markku Ojaseen (1994) näkemyksiin minän rakentumisesta ja minuudesta, koska mielestäni heidän näkemyksensä tukivat toisiaan. Vuorinen määrittelee kirjassaan erityisesti minäkokemusta, Aho puolestaan keskittyy minäkäsityksen määrittelyyn. Markku Ojaseen viittaa pohtiessani minän rakennetta ja itsetuntemusta. Keltikangas-Järvinen taas kuvaa erityisesti itsetuntoa sekä itsetuntemusta.

2.1.1 Minäkokemus eli minuus

Määrittelen tässä ihmisen minää ja minuutta psykodynaamisesta näkökulmasta, jossa nähdään ihmisellä olevan sekä tiedostamaton että tiedostettu puoli itsestä. (Mulari, 2013.) Vuorinen määrittelee ihmisen persoonallisuuden eräänlaisena sateenvarjokäsitteenä kaikille ihmisen psyykkisille toiminnoille, jossa hallitsevin tekijä on ihmisen minäkokemus eli minuus (Vuorinen, 1995, 20). (ks kuvio 1) Vuorisen mukaan ihmisen psyyken kuva itsestä on minäkokemusta. Hän esittää minäkokemuksen olevan: *ö...tietoisten ja tiedostamattomien ajatusten, mielikuvien, tunteiden, toiveiden jne. kokonaisuus, jonka sisältönä ovat yksilö itse ja hänelle tärkeät ihmissuhteet*. Minäkokemusta ovat omasta kehosta muodostetut mielikuvat sekä psyykkiset mielikuvat itsestä. Vuorisen mukaan yksilön minä pitää yllä minuutta (Vuorinen, 1997, 11, 50.)

Persoonallisuus on laaja käsite, jossa voidaan nähdä useita minuuksia. Yksi näistä on ydinminä, joka on se osa minästä, jonka avulla yksilö voi kehittää itseään ja muita persoonallisuuden osia. Ydinminä voi tehdä toisin kuin esimerkiksi temperamentti (perimä) vaatisi eli se havainnoi käyttäytymistämme. Sen avulla yksilö tekee valintoja ympäristöstä vapaana. (Dunderfelt, 2012, 13617.) Itsetuntemusta pohdittaessa on hyvä ottaa ihmisen koko persoonallisuudesta huomioon myös esimerkiksi temperamentti ja

inään. Yksilön elämään vaikuttaa vahvasti myös perimä ja ympäristö, missä yksilö on kasvanut ja kehittynyt. Myös näitä on hyvä pohtia, kun haluaa kehittää itsetuntemustaan. (ibid. 2012, 157-158.) Se, miksi itsetuntemus kuitenkin eniten liittyy ydinminään, johtuu siitä, että sen avulla yksilö voi myös tarkkailla ja arvioida omaa kasvu-ympäristöään ja perimäänsä.

Minäkokemus vastaa siis kuvaamme siitä, millaisia ajattelemme olevamme. Mielikuvat minästä, niin psyykkisenä kuin kehollisena olentona ovat yksilön minäkokemuksessa. Itsetuntemusta kehittäessä ja itseensä tutustuessa ihminen pohtii juuri näitä mielikuvia siitä, millaisen ajattelee itsensä olevan. Tällöin tiedostamattomista käsityksistä voi tulla tiedostettuja, minäkäsitystä (ks.luku 2.1.2). Itsensä tunteva ihminen elää oman minuutensa mukaisesti eli niiden mielikuvien mukaan, joita hänellä on itsestä.

Minäkokemukseen käsille pääsy ja itsetuntemuksen kehittäminen voikin vaatia suurempaa ponnistelua ja mahdollisesti myös muiden avustusta, sillä minäkokemus sisältää myös tiedostamattomia kokemuksia itsestä. Vuorisen mukaan tiedostamattomassa voi olla esimerkiksi erilaisia haluja tai tunteita, joita yksilö ei voi päästää tietoisuuden piiriin vaan torjuu ne erilaisilla puolustusmekanismeilla. Jos tiedostamattomat ajatukset pääsisivät tietoisuuteen, ei yksilö pystyisi ylläpitämään eheää minuutta. Jotkin ihmisen kokemuksista siirtyvät tiedostamattomaan puolustusmekanismien taakse kehityksen edetessä. (Vuorinen, 1995, 22.) Itsetuntemuksen kehittyessä nämä puolustusmekanismit voivat kuitenkin murtua ja ihminen voi tulla tietoisemmaksi itsestään ja omista toimintatavoistaan. Torjunnan poistaminen minuuden edestä lisää itsetuntemusta ja vie ihmistä lähemmäs omaa minuutta, mutta koskaan ihminen ei voi tuntea itseään täysin tyhjentävästi (Vuorinen, 1997, 200).

Vuorovaikutusmielikuva on Vuorisen mukaan tärkeä osa minäkokemusta. Se sisältää mielikuvia yksilön suhteista toisiin ihmisiin. Yksilö on itse luonut nämä mielikuvat ja sisäistänyt ne. Kun mielikuvat on sisäistetty, niistä tulee minäkokemuksen sisältöä ja niiden avulla yksilö voi säädellä minäänsä. Vuorovaikutusmielikuvassa on olennaisena osana sosiaalisuus ja se, että minä rakentuu ihmissuhteissa. Vuorovaikutusmielikuvat ovat osin myös tiedostamattomia. Tällöin ne yleensä tuovat hyvää oloa yksilölle ja niiden tarkoituksena on säädellä itseä, kun yksilö pyrkii tasapainoon ajattelemalla esimerkiksi niin, että muut tulevat jossakin tilanteessa

Vuorinen, 1997, 51.) Nämä mielikuvat siis toisaalta

pitävät yllä yksilön eheää kokemusta itsestä ja toisaalta ne ovat minuuden sisältöjä. Ihminen saattaa esimerkiksi rauhoittaa itseään mielikuvien voimalla ajatellessaan, että muut tulevat kohtelemaan häntä hyvin. Nämä voivat olla kuitenkin tiedostamattomia ja vääriä mielikuvia. Yksilö siis pyrkii pitämään yllä eheää minäkokemusta esimerkiksi puolustusmekanismiensa avulla, jotta ei tulisi loukatuksi. Itsetuntemusta kehittämällä kuitenkin vuorovaikutusta haittaavia ja vääriä mielikuvia voidaan korjata.

Minuutta määritellessä herää kysymys siitä, miten identiteetti istuu kuvioon minästä ja miksi en tutki identiteetin merkitystä opinto-ohjaajan työlle. Joskus identiteetin nähdäänkin olevan sama asia kuin minuuden, ja ne ovatkin lähellä toisiaan. Näen ne tässä työssäni kuitenkin kahtena eri asiana, jotka kuitenkin liittyvät toisiinsa. Alustan asiaa pohtimalla identiteetin paikkaa ihmisen minässä. Markku Ojasen mukaan minä voidaan jakaa kolmeen osaan: identiteettiin, minäkuvaan ja itsetuntoon. Hän kuvaa itsetuntemuksen olevan erityisesti yhteydessä minäkuvaan ja itsetuntoon, mutta ei niinkään identiteettiin, koska *identiteetti on pintapuolisempaa ymmärrystä siitä, kuka ihminen on*. Siihen sisältyy siis kuvauksia esimerkiksi kansallisuudesta, rodusta, sosiaalisesta statuksesta, ammatista ja niin edelleen. Sen sijaan minäkuva ja itsetunto ovat jo syvempää tietoa siitä, *millaiseksi itse tunnemme itsemme*. (Ojanen, M., 1994, 31633.) Toisin kuin Markku Ojanen, näen itsetunnon ja minäkäsityksen olevan osa ihmisen minuutta mutta identiteetin näen enemmänkin yhtenä osana minää. (ks. kuvio 1) Toiset tutkijat näkevät identiteetin olevan lähellä yksilön minuutta, mutta tehdäkseen eron näiden välillä ajattelen identiteetin olevan enemmän tietoista itsen ja muiden tekemää määrittelyä itsestä ja antavan vastauksia kysymykseen: *ökuka minä olen?* Identiteetissä merkittäväksi tulevat suhteet muihin, eli kuka ihminen on suhteessa muihin. Minuus taas on ihmisen perusolemus, jossa perimmäiset toiveet ja halut sijaitsevat. Yksilö pyrkii myös jatkuvasti puolustamaan identiteettiään, mikä Vuorisen mukaan pitää yllä yksilön koko persoonallisuutta (Vuorinen, 1995, 20). Minuudesta ikään kuin tulee identiteettiä siinä vaiheessa, kun itseä ruvetaan kuvailemaan ja määrittelemään suhteessa muihin. Näenkin minuuden olevan osaltaan henkilökohtainen asia, josta kaikkea ei ehkä jaeta muille, mutta sen koetaan olevan meitä itseä. Identiteetti on asia, jonka avulla itseä ja omaa paikkaa maailmassa määritellään muille. Toisaalta, identiteetti pyrkii samuuteen ihmisen minän kanssa, ja näin ollen itsetuntemus voi

raamaan paremmin omaa minuutta. Näen siis itsetuntemuksen minuuden ja identiteetin välisenä siltana.

Näen minuuden muuttuvana, jota elämäkokemukset voivat muokata. Erilaiset tapahtumat ja kokemukset sekä ihmisen käsitys itsestä vaikuttavat toisiinsa jatkuvasti. Jonkin tapahtuman sattuessa ihminen tulkitsee sen ensin oman minäkäsityksensä pohjalta, jonka jälkeen se vaikuttaa hänen minuuteensa. Minän ja minuuden erottaminen toisistaan on hankalaa, eivätkä kaikki tutkijat niitä toisistaan erotakaan. Tässä yhteydessä syvempi minän ja minuuden väliseen suhteeseen perehtyminen ei liene tarpeen, sillä työni tarkoituksena ei ole selvittää minän mysteeriä, joka itsessään jo olisi yhden lopputyön suuruinen asia. Lyhyesti tiivistettynä ajattelen niiden olevan eri asia, sillä näen minän kuten Vuorinen prosessina (Vuorinen, 1997, 49) ja toimijana, joka ylläpitää minuutta. Minuuden sen sijaan näen enemmän olemuksena, jota minä tuottaa. Haluan erottaa ne myös siksi, että *näen itsetuntemuksen olevan erityisesti minuuden tuntemista, tuntemusta ihmisen syvimmästä olemuksesta, siitä, millainen yksilö on ja miksi*. Kun taas se, mikä yksilön minuutta pohtii ja tuottaa, on minä.

Tässä työssä en sen kummemmin paneudu myöskään minuuden rakentumiseen. Tuon kuitenkin esille vielä sosiodynaamisen ohjauksen uranuurtajan Peavyn näkemyksiä tiedon reflektiivisestä luonteesta ja minuuden sosiaalisesta luonteesta, koska hänen näkemyksensä tuovat esille minuuden muuttuvan luonteen ja sen tuntemisen merkityksen ohjauksessa. Peavy (1998) kuvailee minuutta konstruktivistisesta näkökulmasta. Hän näkee minuuden metaforisesti, jota ei voida esineellistää. Minuus on muuttuva ja moniääninen. Peavy ottaa huomioon minuuden sosiaalisen luonteen, jossa minuus on aina myös sen hetkiseen maailmaan kietoutunut. Minuuden tieto (=itsetuntemus) on myös siten aina kaikkeen muuhun tietoon reflektiivisesti kietoutunut. Tiedon reflektiivisen luonteen takia Peavy korostaakin itsetuntemuksen merkitystä ohjauksessa. Tiedon reflektiivisyydellä hän tarkoittaa siis sitä, että ihminen katsoo aina muita ihmisiä ja maailmaa oman minuuden kautta, tiettyjen linssien lävitse. Itseään kohtaan ainoastaan voi yksilö jollakin tasolla olla objektiivinen. Minuutta myös rakennetaan aina vuorovaikutuksessa toisten kanssa, mihin liittyy kiinteästi myös itsereflektointi. Minuus on rakentunut kaikesta siitä, mitä olemme elämässä tehneet. Näitä seikkoja Peavy kutsuu *projekteiksi*. Projektit yksinään eivät kuitenkaan auta rakentamaan minuutta, vaan yksilö on riippuvainen toisten ihmisten reaktioista ja palautteesta. (Peavy, 1998, 41.) Minuus voidaan siis nähdä myös

ksi, jossa yksilö tarvitsee muita ihmisiä voidakseen toteuttaa itseään. Minuus on myös mukana kaikessa tiedossa, mitä ihminen tuottaa.

2.1.2 Minäkuva eli minäkäsitys

Minäkuva ja minäkäsitystä on käytetty usein synonyymeina toisilleen (Aho, 2005, 22), ja myös minä itse käsittelen niitä tutkimuksessani synonyymeina. Vuorisen mukaan minäkäsitys on minäkokemuksen eli minuuden *tietoinen* osa (Vuorinen, 1997, 50). Se on yksilön tietoista toimintaa ja käyttäytymistä *ohjaava* minuuden osa (Aho, 2005, 20). Tällä tietoisuuden tasolla ihmisillä on tapana arvioida tekemisiään ja itseään. Minäkäsityksen ollessa uhattuna ihminen käyttää torjunnan puolustuskeinoa pyrkimällä torjumaan uhkaavaa asiaa. (Vuorinen, 1997, 50, 52.) Minäkäsitys, aivan kuten minuuskin, on lähellä identiteetin käsitettä. Identiteetti voidaan nähdä ikään kuin elämäkertomuksena itsestä ja *suhteesta* maailmaan, kun taas minäkäsitys vastaa enemmän kysymykseen, millainen minä olen. (Mulari, 2013, 117.) Minäkuva on siis se osa minästä, jonka voimme helpoiten tunnistaa itsestämme ja jonka avulla kuvailemme itseämme persoonana. Aina se ei kuitenkaan vastaa sitä, mitä muut meistä näkevät, ja tällaisessa tapauksessa ihmisellä usein on huono itsetuntemus (ibid., 109). Voidaan ajatella itsetuntemuksen olevan aika lailla sitä, millainen kuva ihmisellä itsellään on itsestä. Minäkäsitys on tarkastelun kohteensa silloin, kun ihminen haluaa kehittää itsetuntemustaan (ibid., 107).

Aho jakaa minäkuvan osiin. Hän jaottelee sen ensin reaalinäkökuvaan, ihanneminäkuvaan ja normatiiviseen minäkuvaan ja vielä nämä kolme näkökulmaa neljään alakategoriaan: suoritus-, sosiaaliseen, emotionaaliseen ja fyysis-motoriseen minäkuvaan. Alakategoriat sisältyvät kaikkiin yläkategorioihin. (Aho, 2005, 23624.)

Reaalinäkökuva on oma käsitys itsestä ja sisältää myös yksityisen minäkuvan. Normatiivinen minäkuva sisältää ympäristön odotuksia siitä, millainen ihmisen tulisi olla. Ihanneminäkuva sisältää puolestaan sellaisia ominaisuuksia, joita haluaisimme omata. Alakategorioista suoritusminäkuva sisältää käsitykset yksilön toiminnasta suoritus tilanteissa, sosiaalinen käsitykset itsestä ryhmässä, emotionaalinen käsitykset omista tunteista ja fyysis-motorinen käsitykset ulkoisista ominaisuuksista. (Aho, 2005, 23624.)

ikseen voidaan hahmottaa Joharin ikkunan avulla, jossa yksilön kommunikointityylistä voidaan hahmottaa tämän itsetuntemuksen astetta. Joharin ikkunassa erotellaan neljä erilaista minätyyppiä. Nämä tyypit ovat avoin, sokea, kätkeyty ja tuntematon minä. Jokin näistä kommunikointityyleistä on yleensä hallitseva. Avoin ihminen asettaa minänsä muitten tietoon ja on myös itse tietoinen siitä. Sokean minän omaavat eivät itse tiedosta esillä olevaa minää, mutta muut näkevät tämän minän. Kätkeyty minä puolestaan on henkilöllä itsellään tiedossa, mutta muut eivät sitä näe. Tuntematon minä on kaikilta tuntematon. (Ojanen, M., 1994, 56658.) Kun kommunikointityyli on avoin, on yksilöllä hyvä tuntemus itsestään, ja omat käsitykset itsestä vastaavat muiden käsityksiä. Yksilöllä voi kuitenkin olla itsetuntemusta esimerkiksi jostakin omasta piirteestä, mutta se voi olla kätkeyty muilta. Tällöin yksilö ei ehkä ole aivan oma itsensä tilanteissa, sillä joutuu kätkemään jotakin itsestään kommunikoidessaan. Joharin ikkuna voikin toimia hyvänä välineenä itsetuntemusta kehitettäessä, sillä sen avulla avoin minä voi saada enemmän tilaa muiden palautteen ansiosta.

Minäkuva on nimensä mukaan siis ihmisen tietoinen kuva itsestä. Minäkuva voi olla esimerkiksi henkilön käsitys siitä, kuinka hyvin hän osaa tehdä jonkin asian. Toisinaan kuitenkin yksilö saattaa kuvitella osaavansa paremmin kuin todellisuudessa osaa. Jos yksilön ihanneminäkuvan ja reaaliminäkuvan välillä on suuri kuilu, voi se aiheuttaa ongelmia vuorovaikutustilanteissa ja johtaa myös huonoon itsetuntoon. Kun ihminen hyväksyy itsensä sellaisena kuin on, kuilu ihanneminän ja reaaliminän välilläkin pienenee. Myös normatiivisen ja reaaliminäkuvan välillä voi olla ristiriita, mutta hyvän itsetunnon omaava ihminen uskaltaa olla sitä mitä on ympäristöstä liikaa välittämättä ja elää itsensä näköistä elämää.

2.1.3 Itsetunto

Itsetunnolla viitataan *yksilön tapaan nähdä itsessään hyvää*. Silloin, kun yksilö näkee itsessään hyviä ominaisuuksia, voidaan sanoa yksilön itsetunnon olevan hyvä. Huonojen ominaisuuksien vallitessa kuvaa itsestä puhutaan huonosta itsetunnosta. Hyvällä itsetunnolla varustettu yksilö näkee myös minäkuvansa positiivisesti. Henkilö ymmärtää myös heikkoutensa, mutta ei tuo niitä korostuneesti esille. Heikkouksien myöntämisellä ei siis tarkoiteta sitä, että yksilö sen avulla puolustelisi omaa käytöstään, vaan sillä

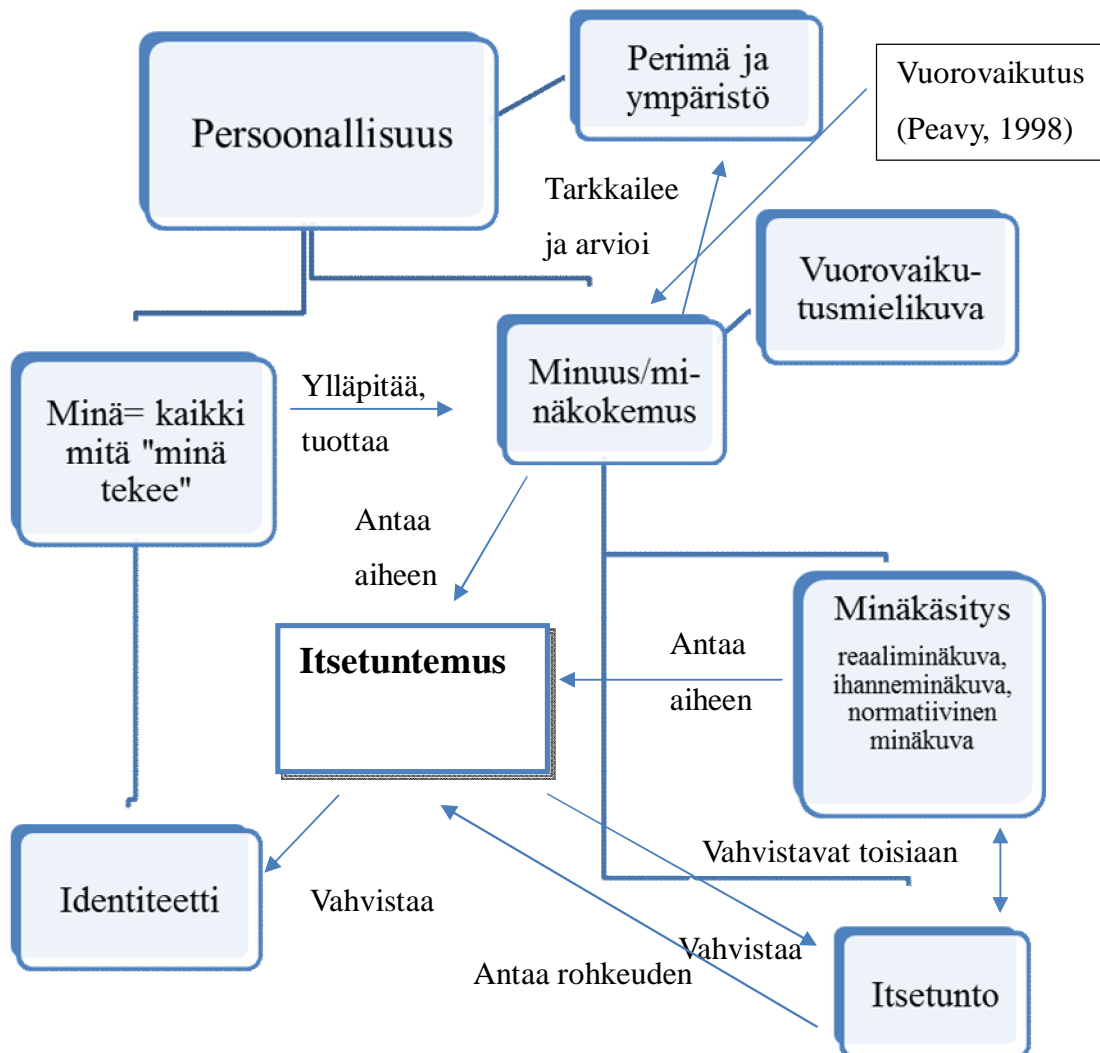
lien tunnustamiseen ja siihen, että yksilö haluaa kehittää heikkouksiaan. (Keltikangas-Järvinen, 1998, 17.)

Itsetuntoon sisältyy myös itseluottamuksen ja itsearvostamisen tunteita. Arvostamisella viitataan siihen, että uhkaavissakin tilanteissa yksilö puolustaa omia näkemyksiään eikä anna muiden loukata itseään. Luottamuksella (itsevarmuudella) viitataan yksilön elämänhallinnan tunteeseen. Kun ihminen kokee voivansa vaikuttaa tulevaisuuteensa ja hallitsemaan elämäänsä, hänellä on itsevarmuutta. Luottamuksella voidaan tarkoittaa myös uskallusta ottaa vastaan haasteita. (ibid, 18.)

Riippumattomuus muiden näkökulmista ja mielipiteistä sekä itsenäisyys päätöksissä liittyy myös itsetuntoon. Tällä viitataan siihen, että yksilö kykenee tekemään itse päätöksensä riippumatta siitä, mitä häneltä odotetaan. Hän pystyy siis rakentamaan elämäänsä niin, että on itse siihen tyytyväinen. Itsetuntoon liittyy myös pettymysten sietämistä niin, ettei itsetunto siitä pahemmin järky. (Keltikangas-Järvinen, 1998, 20622.)

Itsetuntemus liittyy itsetuntoon siten, että tuntiessaan itsensä voi itsetunto parantua. Huolimatta tästä ajatuksesta näkisin, että ihmisen itsetuntemus voi olla hyvä, vaikka itsetunto olisikin huono. Se johtuu siitä, että itsetuntoon vaikuttaa niin moni muukin asia kuin pelkästään itsetuntemus. Vastaavasti itsetunto voi olla hyvä, vaikka itsetuntemus ei kovin hyvä olisikaan. Näkisin itsetuntemuksen liittyvän itsetunnossa myös siihen, hyväksyykö ihminen itsensä. Kun ymmärtää itseään, voi hänen olla helpompi hyväksyä itsessään heikkouksia ja vahvuuksia. Hyvä itsetunto voi myös johtaa parempaan minäkuvaan reaalinäkökuvan vahvistuessa, tai toisinpäin, reaalinäkökuvan ollessa vahva, voi itsetuntokin olla hyvä.

Voidaan myös ajatella, että itsetunto antaa rohkeuden toteuttaa omaa minuutta. Kun itsetunto on hyvä, on yksilöllä hyvä pohja elää oman minuutensa kaltaista elämää, kun hän pystyy luottamaan siihen, että voi vaikuttaa elämäänsä. Itsensä tunteva ihminen hyväksyy itsessään ehkä sellaisiakin piirteitä, joista ei aina ole pitänyt. Itsetuntemus voi myös parantaa itsetuntoa. Kuitenkin ihmisellä voi olla myös hyvä itsetuntemus, mutta itsetunto voi siitä huolimatta olla huono. Yksilö periaatteessa tietäisi, mitä hän itse haluaa ja tunnistaa omat tarpeensa, mutta hänellä ei ole sitä itsetunnon tuomaa rohkeutta mukana, joka auttaisi toteuttamaan nämä toiveet. Näkisin, että itsetuntemus yhdessä riittävän hyvän itsetunnon kanssa voi johtaa hyvään elämään.



Kuvio 1 Itsetuntemuksen osatekijät

TOTEUTTAMINEN

3.1 Tutkimustehtävä

Tämä tutkimuksen tavoitteena on *selvittää ja kuvailla, mikä merkitys opinto-ohjaajan itsetuntemuksella on ohjaajan työlle*. Toisin sanoen tarkoituksena on tutkia ohjaajien kokemuksia ja selvittää, minkälaisen merkityksen pohjalta ohjaaja kuvaa tuntevansa itsensä ohjaajana ja miten nämä merkitykset vaikuttavat hänen työhönsä. Analyysissä pyrin selvittämään, minkälaisia merkityksiä itsetuntemus saa opinto-ohjaajien puheesta heidän reflektoidessaan ohjauskokemuksiaan ja itseään. Pyrin poimimaan haastatteluista sellaisia merkityskokonaisuuksia, jotka kertovat ohjaustyöhön vaikuttavista itsetuntemuksen ulottuvuuksista. **Tutkimuskysymykseni** on:

Mikä merkitys opinto-ohjaajan itsetuntemuksella on ohjaustyössä?

3.2 Fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusote

Tutkimukseni on luonteeltaan laadullinen, fenomenologinen tutkimus, jossa tutkitaan yhteensä kuuden työssä olevan opinto-ohjaajan kokemuksia heidän työstä ja työlle luultavasti merkityksellistä itsetuntemusta. Kun tutkimuksen kohteesta on vaikea muodostaa kokonaisuuksia, jotka ilmaisisivat määrää, intensiteettiä tai toistuvuutta, käytetään laadullista tutkimusta. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään etsimään vastauksia sille, miten sosiaalinen kokemus syntyy ja miten sille annetaan merkityksiä, kun taas määrällisessä tutkimuksessa pyritään löytämään syy-seuraussuhteita muuttujien välille. (Denzin & Lincoln, 2000, 8.) Varton (1992) mukaan laadullisessa tutkimuksessa kohteena on yleensä ihminen ja hänen maailmansa. Tutkimuskohteena on siten ihmisen *elämismaailma*, jolla Varto viittaa kaikkeen ihmistä niin yksilönä kuin sosiaalisena olentona koskettaviin tutkimuskohteisiin ja niihin liitettyihin *merkityksiin*. Toisin kuin luonnollinen maailma, elämismaailma on aina riippuvainen ihmisestä, sillä elämismaailmassa asioihin liitetään aina merkityksiä. (Varto, 1992, 23624.)

Näen itsetuntemuksen osana ihmisen minuutta ja liittyvän jopa ihmisen tiedostamattomaan puoleen. Tämän vuoksi koen, että määrällisillä menetelmillä asiaan käsiksi pääseminen voisi olla turhan vaikeaa, sillä itsetuntemuksen määrää, kestoa tai

mitata. Tutkimuskohteenani on ihmisen koettu ja tiedostettu minuukseni ja se, mikä merkitys sillä on ohjaustyön taustatekijänä. Tutkimusstrategiaksi valikoitui tutkimusongelma huomioon ottaen fenomenologishermeneuttinen tutkimusmenetelmä, joka tutkii ihmisten kokemuksia sekä pyrkii ymmärtämään ja tulkitsemaan näitä kokemuksia (Laine, 2007, 29, 31).

Fenomenologisessa (fenomeeni=ilmiö) tutkimuksessa tutkitaan ihmisten *kokemuksissa ilmeneviä merkitysrakenteita*. Tutkimus on ilmiöpohjaista, ja tutkimuskohteenani eli ilmiönä ovat ihmisen mieleen muodostuneet merkitykset maailmasta. (Varto, 1992, 85.) Perinne on syntynyt vastalauseena naturalistiselle tavalla tutkia ihmisen kokemusta mittaamalla laboratorio-olosuhteissa. Uskotaan, että luonnontieteen menetelmillä monia asioita ihmisen kokemuksesta jää huomiotta. Fenomenologia onkin syntynyt, koska on haluttu tutkia ihmisen *elättyä kokemusta niin kuin se ilmenee*. Sen vuoksi kokemuksia tulisi tutkia niitä kuvailemalla eikä mittaamalla. (Giorgi, 1985, 1.)

Fenomenologisen perinteen mukaan ihmiset ovat *intentionaalisisessa* suhteessa maailmaan, eli he suuntautuvat sellaisia asioita kohti, jotka muodostuvat ihmiselle *merkityksellisiksi*. Näillä asioilla on ihmisille jokin tarkoitus. Kohde, jota kohti yksilö suuntautuu, tarkoittaa aina hänelle jotakin, vaikka se olisikin vaikeasti käsitettävissä. (Perttula, 2005; Laine, 2007.) Merkityksellisistä asioista muodostuu merkityksiä, jotka rakentuvat merkitysrakenteeksi. Kokemusta ei siis nähdä vain yksiulotteisena asiana, vaan se nähdään merkityksistä rakentuneena verkostona.

Yksi vahva vaikuttaja fenomenologisessa perinteessä on ollut Edmund Husserl, jonka mukaan *kaikki ihmisen tieto pohjaa kokemukseen*, vaikkakin objektit ovat myös olemassa ilman subjektia. Fenomenologisesti objektit kuitenkin tulevat todellisiksi vasta siinä vaiheessa, kun niistä tulee osa ihmisen tajuntaa. (Grönfors, 1985, 21.) Ihmisten kokemukset taas muodostuvat merkityssuhteissa, joissa subjekti on suhteessa tiettyyn *elämäntilanteeseen*, jolla on subjektille merkitystä. (Latomaa & Perttula, 2006, 13.) Yksilön kokemukset ovat siis aina linkittyneet jotenkin ympäröivään maailmaan. Ilmiöitä on mahdollista tutkia vasta, kun ne ovat ihmisille todellisia. Luonnollisestikaan ihmisestä ei voida tutkia sellaista kokemusta, mikä ei ole hänelle todellinen, merkityksellinen, koska sellaisia kokemuksia ei synny. Tutkimuksessani opinto-ohjaajien itsetuntemus linkittyy heidän tekemäänsä työhön ja ohjauksen maailmaan, ja

to-ohjaajien ajatuksissa. Tutkittavillani on paljon kokemuksia opinto-ohjaajan työstä, sillä he ovat tehneet työtä jo pidemmän aikaa.

Fenomenologista tutkimusta tekevän pitäisi Lehtomaan mukaan olla kuin pieni lapsi, joka tutkii uutta maailmaa. Tutkijan tulisi ihmetellä ihmistä ja hänen kokemusmaailmaansa. Tärkeää hänen mukaansa on, että tutkija ymmärtää oman *ihmiskäsityksensä*, sillä jokainen ihminen ymmärtää toista ihmistä ja koko maailmaa omien kokemuksensa perusteella. Täten se luonnollisesti vaikuttaa myös tutkimukseen, kun tutkija hankkii aineistoa, analysoi ja tulkitsee sitä aina oman kokemuksensa ja ihmiskäsityksensä pohjalta. Ihmiskäsitystä ei siis voida sulkea kokonaan pois, vaan se on väistämättäkin läsnä koko ajan tutkimusta tehdessä. Tutkijan olisi pyrittävä omaksumaan fenomenologinen asenne ja hiljentämään oma luontainen tapa ymmärtää asioita etukäteisesti. (Lehtomaa, 2006, 1636164.)

Tässä tutkimuksessa opinto-ohjaajien puheet työstä ja heidän suhteesta itseensä kuvaavat heidän itsetuntemuksensa merkityksellisyyttä työssä. Tutkimusta tehdessäni minun onkin pyrittävä kuulemaan asiat heidän merkitysperspektiiveistään käsin ja pyrittävä havaitsemaan, mitä merkityksiä opinto-ohjaajat antavat itselleen opinto-ohjaajina. Se, miten tutkittavat kuvaavat suhdetta itseensä ja sen eri ulottuvuuksia työnsä perspektiivistä, on jollakin tapaa merkityksellistä heidän työssään.

Tutkimustraditiolle erityistä on sen *kuvaileva metodi*, mikä nähdäänkin fenomenologisen tutkimuksen ytimenä (Spiegelberg 1965; Giorgi, 1985). Koska tuloksia on kuitenkin tarpeellista kuvailun lisäksi myös tulkita ja ymmärtää, tarvitaan fenomenologisen tutkimuksen lisäksi hermeneutiikkaa. Tulkinnalle pyritään löytämään sääntöjä, jotta voitaisiin erottaa oikeat ja väärät tulkinnat toisistaan. Tutkija pyrkii löytämään ilmiöille merkityksiä eli tulkitsemaan tutkittavien ilmaisut mahdollisimman oikein. Hermeneutiikassa on otettava huomioon kaksi tärkeää käsitettä: *esiymmärrys ja hermeneuttinen kehä*. Kun tutkija alkaa ymmärtää jotakin, on hänellä ymmärryksensä takana aina jo aiemmin ymmärretty eli esiymmärrys. Ymmärtäminen etenee kehämäisesti, kun uusi ymmärrys korjaa ja syventää aiempaa vieden ymmärrystä uudelle tasolle. Lähtökohtana tutkimuksessa on tutkijan esiymmärrys, jonka tutkija pyrkii tulkitsemaan toisella tavalla, kokeilee sen sopivuutta aineistoon, tekee toisen tulkinnan, kokeilee sen sopivuutta aineistoon ja niin edelleen. Tutkijan on reflektoitava ymmärrystään ja tulkintaansa koko ajan kriittisesti. Tutkija käy siis jatkuvaa dialogia tutkimusaineiston kanssa. (Laine, 2007, 31, 36.) Kehämäinen dialogi aineiston, tutkijan

mukailee myös hermeneutiikan sääntöä siitä, että kokonaisuus voidaan ymmärtää vain osiensa kautta ja osat kokonaisuuden kautta (Gadamer, 2004, 29).

Tutkija tekee tulkintoja aineistosta jo aineistonkeruun vaiheessa, kun tutkija kuuntelee ja katselee tutkittaviaan. Tästä välittömästi tapahtuneesta tulkinnasta olisi pyrittävä eroon ja hylätä se tulkinta, joka tutkijalle on syntynyt toisesta ihmisestä. Kun aiemmat käsitykset on pyyhitty pois, tutkija palaa aineistoin pariin ja pyrkii katsomaan aineistoa uudella tavalla, jolloin aineistosta saattaakin nousta esiin asioita, joita tutkija ei aluksi pystynyt näkemään. Ollaan uudella hermeneuttisuuden kehällä ja tutkija muodostaa uudenlaisen tulkinnan tutkittavan ilmaisujen merkityksistä. (ibid, 36.) Tämän kannalta saattoi olla hyvä asia, että haastattelujen nauhoittamisen ja litteroinnin välillä kului aikaa pari kuukautta. Sain uutta etäisyyttä ja perspektiiviä aineistoon.

Esiymmärrykseni aiheesta on ohjaillut tutkimuskysymysten laadintaa. Se, millaisena näen ihmisen itsetuntemuksen ja minuuden, on ohjaillut minua tutkimuksen ajan. Jonkinlainen esiymmärrys lienee kuitenkin välttämätöntä ilmiön monipuolisen hahmottamisen kannalta. Jos ilmiöllä ei ole tutkijalle itselleen merkitystä, voidaanko sitä tutkia? Ainakin ilmiön hahmottaminen voisi jäädä hyvin pintapuoliseksi. Pysin kuitenkin varsinaisessa analyysivaiheessa sulkemaan esiymmärrykseni ja aloittamaan haastattelujen analyysin puhtaalta pöydältä. Gadamerin mukaan tutkittavan ymmärtäminen mahdollistuu, kun omat ennakkokäsitykset kyseenalaistetaan. On kuitenkin mahdotonta olla täysin objektiivinen tekstin suhteen, sillä sekä tekstillä ja tulkitsijalla on oma horisonttinsa. Ymmärtäessään tekstiä tutkijan ja tekstin horisontit sulautuvat yhteen. Hermeneutiikan tarkoituksena voidaankin nähdä yhteisymmärryksen luominen tekstin ja tutkijan välillä. (Gadamer, 2002, 30, 64.) Tutkimustani ohjailee myös käsitykseni ihmisestä ja siitä, miten tutkijana ajattelen itsetuntemuksen ilmiönä. Jo valintani aiheesta kertoo esiymmärryksestäni; ajattelen, että ihmisellä on kyky tuntea itsensä ja että sillä tuntemisella on jotakin merkitystä ihmisen elämässä. Tuota esiymmärrystäni on muokannut oma elämäni ja kasvatustieteiden, psykologian sekä opinto-ohjauksen opintoni. Ajattelen itsetuntemuksen hyvin syvällisenä minuuden tuntemisena, mitä voi olla sanallisesti vaikea jopa ilmaista. Se, miten muut näkevät toisen ihmisen ei välttämättä vastaa sitä, millaiseksi ihminen itse kokee itsensä. Tuossa tapauksessa itsetuntemus ei ehkä ole hyvä, ja ihminen ei välttämättä itselleen rehellinen. Esiymmärrykseni mukaan ajattelen myös, että ohjaajan itsetuntemuksella on merkitystä

u kuitenkin pyrittävät sulkemaan tämä käsitykseni pois ja pyrkiä kuulemaan, milloin haastateltava puhuu ydinminästään ja itsestään huolimatta siitä, millainen kuva minulla on hänestä. Loppujen lopuksi analyysin teen kuitenkin itseni ja oman ymmärryksen kautta, sillä en voi sulkea itseäni täysin pois tutkimuksen teosta. Tärkeää kuitenkin on siis se, että myös minulla tutkijana on hyvä itsetuntemus ja ymmärrän, millaisten lasien läpi minä lähestyn tätä aihetta ja haastateltaviani. Tuon esille esiymmärrystäni ja käsitystäni ihmisestä enemmän luvussa 2, jossa pohdin tarkemmin sitä, mitä ajattelen itsetuntemuksen olevan.

Esiymmärryksen mukaan itsetuntemukseen liittyy henkilön oman ihmiskuvan ja maailmankäsityksen, tunteiden, arvojen ja asenteiden tunnistaminen. Itsetuntemus liittyy väljästi itsetuntoon, sillä itsetuntemus voi vahvistaa itsetuntoa ja toisinpäin. Itsensä tuntemisen koin etukäteen myös voivan parantaa itsetuntoa siten, että kun ihminen tuntee itsensä, hän myös ehkä hyväksyy itsensä paremmin heikkouksineen ja vahvuuksineen. Itsetuntemus liittyy hyvin vahvasti ihmisen syvimpään olemukseen ja henkilön minuuteen. Ihmisen pyrkiessä parempaan itsensä tuntemiseen hän pyrkii tutustumaan minuuteensa, ydinolemuksensa. Hyvä itsetuntija tuntee oman minuutensa ja sen rakentumiseen vaikuttaneet asia hyvin. Minuuteen kuuluu myös ihmisen tiedostamaton puoli, joka voi tehdä itsetuntemukseen mustia aukkoja eli kohtia, joita ihminen ei tunne itsestään. Hyvän itsetuntemuksen omaava myös tietää omat rajansa. Myös minäkäsitys liittyy itsetuntemukseen. Se kuvaa ihmisen käsitystä itsestä. Itsensä tuntevalla ihmisellä on hyvä minäkäsitys eli se, miten hän kuvailee itseään, on muidenkin havaittavissa. Identiteetin suhde itsetuntemukseen oli esiymmärryksen mukaan vielä vähän hatara, mutta sen koin olevan enemmän ihmisen paikan määrittelyä maailmassa ja vastaavan kysymykseen: *ökuka minä olen?ö*. Itsetuntemus taas vastaa kysymykseen *ömillainen minä olen?ö*. Esiymmärrykseeni kuuluu myös näkemys siitä, että itsetuntemus olisi tärkeää ohjauksessa, koska ohjauksessa kaiken huomion tulisi olla ohjattavassa, eikä ohjaaja saisi ratkoa omia ongelmiaan ohjattavan avulla. Näin voi tapahtua, jos ohjaaja ei ole ratkonut menneisyytensä ongelmia. On myös tärkeää tunnistaa omat ennakkokäsitykset, jotta ohjaaja ei määritteli ohjattaviaan liikaa niiden kautta. Ymmärsin myös etukäteen, että voidakseen ymmärtää toista ihmistä, tulisi ihmisen ensin ymmärtää itseään. Etukäteen ajattelin myös, että tuntiessaan itsensä ohjaaja voi tehdä ohjauksesta itsensä näköistä.

Haastattelumenetelmänä

Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää, mikä merkitys opinto-ohjaajan itsetuntemuksella on ohjaustyölle. Haastattelu sopii tutkimukseeni hyvin aineistonkeruumenetelmäksi, sillä tarkoituksena on päästä käsiksi ohjaajan ajatteluun ja heidän itsetuntemukseensa sekä heidän minuuteensa ohjaajina. Haastattelu mahdollistaa joustavuuden aineistonkeruutilanteessa ja tulkinta mahdollistuu paremmaksi haastattelussa kuin esimerkiksi kyselyssä (Hirsjärvi, Remes Sajavaara, 2007, 200). Joustaminen on aiheen kannalta tärkeää, sillä aiheet koskevat tutkittavia itseä ja voivat osin olla arkojakin. Tilanteessa tutkittava saa aikaa miettiä vastauksiaan ja korjata niitä saman tien, mikäli näin haluaa. Avoin haastattelu sopii Siekkisen mukaan hyvin sellaisten asioiden tarkasteluun, jotka saattavat olla heikosti tiedostettuja. (Siekkinen, 2001, 43.)

Haastattelun suoritin pyrkien strukturoimattomaan avoimeen haastatteluun, sillä tarkoituksena oli saada ihmisen kokemuksesta ja niihin liitetystä merkityksistä kiinni mahdollisimman aidosti. Avoimesta haastattelusta käytetään joskus myös nimitystä syvähaastattelu, vaikka tieteen piirissä ollaankin eri mieltä siitä, ovatko nämä kaksi täysin rinnastettavissa toisiinsa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Avoin haastattelu muistuttaa luonteeltaan keskustelua. Vaikka avoimessakin haastattelussa on käsittelyssä tietty aihe, kaikkien haastateltavien kanssa ei ole silti tarpeen käydä jokaista osa-aluetta lävitse. Myöskään kysymysten esittämisjärjestys ei ole sitova, vaan se vaihtelee haastateltavan kertoman mukaan. (Siekkinen, 2001, 43-44.) Avoimessa haastattelussa tutkija antaa haastateltavan vapaasti kertoa aiheesta ja esittää lisäkysymyksiä halutessaan syventyä johonkin aiheeseen. Haastattelijan tulisi olla hyvä kuuntelija ja omata tietynlaista herkkyyttä johdattaa keskustelua eteenpäin ja sellaisille raiteille, jotka tuottavat mielenkiintoista tutkimusaineistoa. Tutkimuksen kannalta epäolennaisiin asioihin saatetaan pureutuakin jopa haastattelijan toimesta. Tutkijan oma aito kiinnostuminen aiheesta ja valmius paneutua aikaa vievään haastattelumenetelmään on eduksi. Arkaluontoisten asioiden kysyminen saattaa nostattaa haastateltavissa myös tunteita, joten haastattelijan persoonallisuudella on suuri merkitys (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006).

Vaikka tarkoitukseni oli mukaila mahdollisimman hyvin avoimen haastattelun periaatteita, haastattelu sijoittui ehkä johonkin strukturoidumman haastattelun ja

. Haastattelun alkuun muodostin yhden avaavan kysymyksen, jolla oli tarkoitus päästä alkuun sekä lisäksi useita apukysymyksiä, joita oli tarkoitus käyttää tarpeen mukaan ja aina haastattelun rytmiä mukailleen. Kysymykset oli muotoiltu niin, että ne ovat avoimia niin, että haastateltava voi vastata siihen oman tunteuksensa mukaan. (ks. liite 1) Kysymysten esittämisjärjestys vaihteli, enkä esittänyt kaikkia kysymyksiä kaikille ja esitin täydentäviä kysymyksiä haastateltavien sanomisten mukaan. Avoin haastattelu vaatii Hirsjärven ja muiden (2007) mukaan useampia haastattelukertoja ja perusteellista koulutusta tehtävään, ja kasvatustieteilijällä harvoin on koulutusta tehtävään (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2007, 205). Myös omissa haastatteluissani tuo kokemattomuus varmaan näkyi, ja aiheen syväluotaavuus teki haastattelemisen vielä haastavammaksi. Aihe ei ole ehkä sellainen, mistä puhuttaisiin kahvipöydässä luonnollisessa tilanteessa eikä myöskään välttämättä sellainen, jota haastateltavani olisivat edes kauheasti miettineet etukäteen.

3.4 Aineiston keruu

Haastattelukysymykset muodostin aiemmin tietämäni perusteella. Kun olin selvittänyt, mitä ajattelen itsetuntemuksesta etukäteen, muodostin kysymyksiä näiden olettamuksieni perusteella. Tulin siihen tulokseen, että itsetuntemukseen liittyy henkilön oman ihmiskuvan ja maailmankäsityksen, tunteiden, arvojen ja asenteiden tunnistaminen. Itsetuntemukseen liittyy vahvasti myös itsetunto ja sen ymmärtäminen, missä on hyvä ja missä ei. Itsetuntemus liittyy hyvin vahvasti ihmisen syvimpään olemukseen ja henkilön minuuteen. Hyvän itsetuntemuksen omaava tuntee itsensä, tietää omat rajansa ja rajoituksensa sekä sen missä on hyvä. Hyvän itsetuntemuksen omaava ihminen osaa vastata kysymykseen: ömillainen minä olen?ö.

Olen pyrkinyt kysymyksissäni välttämään vaikeita käsitteitä ja itsetuntemusta sanana, jotta vastauksista ei tulisi suoraan oppikirjasta opittujen kuuloisia. Kasvatustieteinä lukeneet nimittäin osaisivat varmasti vastata aiheeseen tieteellisten teorioidenkin kautta, mutta nyt tarkoitukseni oli hakea mahdollisimman aitoja vastauksia heistä itsestään ja heidän työstään.

Yksi laadullisen tutkimuksen piirteistä on, että kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti sen sijaan, että käytettäisiin satunnaisotosta. (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2007, 160). Myös tässä tutkimuksessa kohdejoukko valittiin

o-ohjaajat olivat kaikki minulle jollain tavalla ennestään tuttuja. Tutkimukseeni osallistui kuusi opinto-ohjaajaa, joista osa oli minulle hyvin tuttuja jo entuudestaan osa opinto-ohjauksen harjoittelujen kautta ja osa muista yhteyksistä. Otin osaan heistä yhteyttä puhelimitse, osaan sähköpostitse ja osalta kysyin henkilökohtaisesti suostumusta osallistua tutkimukseen. Tuttujen haastateltavien valinta oli siksi etu, että ajattelin aiheeni huomioon ottaen tuttujen henkilöiden kertovan aidommin ajatuksistaan kuin ihan uppo-outojen, koska välillemme oli muodostunut jo jonkinlainen luottamus. Toisaalta se voi olla myös rajoite, mitä pohdin lisää tutkimukseni lopussa. Haastateltavat ovat töissä eri puolilla Suomea. Kaikki haastattelemani henkilöt ovat tehneet opinto-ohjaajan töitä vähintään kymmenen vuotta. Neljä heistä työskentelee toisen asteen oppilaitoksissa (kaksi lukiossa, kaksi ammattiopistossa), yksi peruskoulussa ja yksi korkea-asteella. Kaikkien ammattinimike oli joko opinto-ohjaaja tai oppilaanohjaaja. Tutkimukseni kannalta ei ole mielestäni tärkeää eritellä, missä koulussa kukin ohjaaja toimii, sillä esiymmärrykseni mukaan itsetuntemus on merkityksellinen kaikilla ohjausalan työntekijöillä. Kaikki haastateltavista olivat suorittaneet opinto-ohjaukseen vaadittavan pätevyyden. Tutkimukseni kannalta oli oleellista, että haastateltavillani oli jo pitkä kokemus työstä, koska pitkä kokemus on jo vakiinnuttanut oman ohjaustavan. Päädyin olla kertomatta haastateltaville liikaa aiheestani etukäteen, jotta vastaukset olisivat mahdollisimman aitoja ja spontaaneja eivätkä liikaa etukäteen mietittyjä.

Haastattelut kestivät noin 50-75 minuuttia kukin, ja ne nauhoitettiin digitaalisella nauhurilla. Osa haastatteluista suoritettiin opinto-ohjaajien työhuoneissa, osa heidän kotonaan. Tein yhden harjoitushaastattelun, jonka perusteella vielä muokkasin kysymyksiä ja otin aikaa haastattelun kestosta. Näin osasin kertoa myös haastateltavilleni etukäteen, paljonko aikaa haastatteluun tulisi varata. Haastatteluissa vallitsi pääosin positiivinen tunnelma ja haastateltavat kertoivat asioista melko vapautuneesti ja sain tunteen, että minuun luotettiin. Silti aihe tuntui joissakin kohdin hieman aralta ja haastateltavat miettivät vastauksiaan. Huomasin myös parantuvani haastattelijana tutkimuksen edetessä. Mitä useamman haastattelun olin tehnyt, sitä paremmaksi siinä tulin. Ensimmäinen haastattelu muistuttikin ehkä enemmän puolistrukturoitua temahaastattelua, kun taas viimeinen oli jo enemmän avointa haastattelua. Osa haastateltavista kertoi, että kokemus oli heillekin mieluista, kun saivat kertoa omasta ohjaajuudestaan jollekin.

olivatko haastattelut loppujen lopuksi avoimia vai ohjailinko keskustelua liikaa. Huomasin kuitenkin, että haastattelujen avoimuus tuli ilmi useissa asioissa. Ensimmäinen esittämäni kysymys toimi avaavana kysymyksenä, josta toivoin saavani lisää keskustelun aihetta. Näin kävikin monien kohdalla ja sain esittää heille lisäkysymyksiä aiheesta. Vaikka käytinkin apukysymyksiäni haastattelun ja sen etenemisen tukena, niin kaikkia kysymyksiä minun ei tarvinnut kaikille esittää. Tämä johtui siitä, että joidenkin kohdalla keskustelu eteni niin, että aiheeseen tuli jo vastaus aiemmin tai koin sisäisen intuitioni varassa niin, että kysymys on parempi jättää käsittelemättä. Huomasin myös jo haastatellessani, että joidenkin kohdalla haastattelut kietoutuivat eri teemojen ympärille ja pyrinkin keskittymään sen avaamiseen enemmän kuin muiden asioiden avaamiseen. Myös kysymysjärjestys muotoutui luonnollisesti keskustelun etenemisen mukaan. Avoimuudesta mielestäni kertoi myös se, että monet haastateltavista uskalsivat kertoa arkaluonteisiakin asioita, joita en heiltä edes kysynyt. Joidenkin kohdalla keskustelu myös herätti suuriakin tunteita, sillä haastatteluissa mentiin niin syvälle itsetuntemuksen saloihin ja ihmisen minuuteen. Yksi haastateltavistani esimerkiksi purskahti itkuun haastattelun aikana, ja niin negatiiviset kuin positiiviset tunteet olivat haastatteluissa läsnä. Jos nyt tekisin haastattelut uudelleen, niin osaisin varmasti olla paremmin ohjailematta keskustelua liikaa.

3.5 Tutkimuksen kulku

Tutkimukseni noudattaa fenomenologisen menetelmän periaatteita. Koin tutkimusmenetelmän valitsemisen jokseenkin hankalaksi. Tämä johtui siitä, että aiheeni on niin syväluotaava ja pelko siitä, löytyykö aineistostani mitään tärkeää, oli koko ajan läsnä. Lopulta päädyin fenomenologiseen tutkimukseen, sillä ajattelin fenomenologian tuovan tutkimukseeni sitä syvyyttä, mitä siihen kaipasin. Toisaalta se myös hälventää pelkoa siitä, etteikö aineistosta löytyisi mitään, sillä menetelmässä lähdetään usein liikkeelle aineistosta käsin. Tällä menetelmällä saan myös rajattua aineistosta pois epäolennaisia asioita, jotka eivät varsinaisesti vastaa tutkimuskysymykseeni.

Analyysin aineistosta teen aineistolähtöisesti, vaikka koko tutkimukseni ei puhtaasti aineistolähtöinen olekaan. Aineistolähtöisyys tarkoittaa sitä, että tutkimuksen teoreettinen kokonaisuus eli vastaus tutkimuskysymykseeni pyritään luomaan tutkimusaineistosta käsin. Tutkimusasetelma ja tutkimusongelmat ohjaavat

sta, toisin kuin teorialähtöisessä analyysiyksikköjä pyritään valitsemaan teorian perusteella. Teoria liittyy analyysiin ainoastaan metodologian kautta eli tutkijan on noudatettava teoriaa liittyen valitsemaansa metodologiaan. (Tuomi & Sarajärvi, 2011, 95.) Vaikka teoria ja aikaisempi tuntemukseni itsetuntemuksesta ovatkin ohjanneet haastattelukysymyksieni muotoilemista, niin varsinaista analyysia tehdessäni ja analyysiyksiköitä valitessani tarkastelen aineistoa avoimesti ja nostan sieltä esiin nousevia aiheita tutkimustehtäväni perusteella. Tutkimuksessani esiyymmärrykseni on kuitenkin suuressa roolissa, sillä se ohjailee sitä, mihin asioihin kiinnitän huomioita analyysissäni. Esiyymmärrykseni siitä, mitä *itsetuntemus* on ohjaa minua analyysiyksikköjen valinnassa. Tutkimukseni onkin osaksi *teoriaohjaava*. Teoriaohjaavassa tutkimuksessa tutkijan aikaisempi tieto ohjaa tutkimusta ja analyysia, mutta ei kuitenkaan testaa teoriaa kuten teorialähtöinen tutkimus. (Tuomi & Sarajärvi, 2011, 96.) Aineistolähtöisyys taas näkyy siinä, etten anna aiemman tietämykseni *itsetuntemuksen merkityksestä ohjaustyössä* ohjailla analyysiyksiköiden valintaa. Tämä toteutuu käytännössä siten, että vaikka etsinkin tiettyjä itsetuntemuksen teemoja, niiden vaikutuksia työlle etsin avoimesti nojaamatta ennakkokäsityksiini. Peilattessani tutkimukseni tuloksia teoriaan analyysivaiheessa suurin osa teorioista nouseekin puhtaasti aineistosta, kun taas osa tulee mukaan jo ennestään tietämäni perusteella. Metodologinen sitoutuneisuus analyysia tehdessä näkyykin kohdallani siinä, että noudatan fenomenologis-hermeneuttisen tutkimusotteen periaatteita sen suhteen, että reflektoin kriittisesti omia ajatuksiani ja toimintaani pyrkien näin syventämään näkemystäni aiheesta.

Fenomenologinen tutkimus etenee Giorgin (1985) mukaan neljän vaiheen kautta: 1) aineiston lukeminen ja kokonaiskuvan muodostaminen 2) tekstin uudelleen lukeminen ja *merkitysyksiköiden* erottelu tekstillä tutkittavan puheen *kuvauksilla* 3) tutkittavien kielellä muodostetuista kuvauksista muodostetaan merkityskokonaisuuksia ja muutetaan ne tutkijan kielelle (transformaatio) 4) merkityskokonaisuuksista muodostetaan synteesi. (Giorgi, 1985.) (ks. kuvio 2) Tutkimuksessa korostetaan sitä, että jokainen vaihe tulisi selvittää tarkasti ennen seuraavaan siirtymistä. Tätä perustellaan siten, että näin tutkija pystyy pitämään omat ensisijaisesti nousevat tulkintansa kurissa. (Laine, 2007, 40.)

Ensimmäisessä vaiheessa on Giorgin mukaan tärkeää lukea tekstiä useaan otteeseen ja pyrkiä ymmärtämään tutkittavan kieltä. Tämä vaihe toimii perustana

ään merkityksikköjen kuvailua nimenomaan tutkittavan kielellä. (Giorgi, 1985, 11.) Toisessa vaiheessa tutkittavan kokemus tulisi pyrkiä saamaan niin aidosti kuvailtua, kuin tutkittava itse on sen tarkoittanut, eli tutkija itse ei saisi kuulua kuvauksessa. Vaiheeseen tulisi käyttää reilusti aikaa, ja siinä tulisi pyrkiä poimimaan tutkimuksen kannalta olennaiset seikat esille. *Aineistoa tulisi kuunnella ja lukea ajan kanssa tutkittavan näkökulmasta käsin.* Vaiheen nimittäminen aineiston kuvaukseksi viittaa myös siihen, että tulkintoja ja yleistämistä pitäisi välttää tässä vaiheessa. Sen sijaan tutkittavien kokemus tulisi esittää heidän omalla kielellään. Yleistetyt ilmaukset johtavat analyysin heikkouteen, kun joitakin tärkeitä merkityksiä saattaa jäädä tässä vaiheessa pois. Tiivistetty kuvaus tutkittavan kertomasta voidaan muotoilla esimerkiksi kertomukseksi. (Laine, 2007, 40644.) Spiegelbergin (1965) mukaan yksi suurimmista ansoista, joihin fenomenologinen tutkija voi astua, on ruveta tekemään kuvailuja ennen kuin hän tietää, mitä hänen tulisi aineistosta kuvailla. (Spiegelberg, 1965, 672). Olen tehnyt jokaisesta haastattelusta oman kuvauksen. Keksin tässä vaiheessa jokaiselle haastattelulle kuvitteelliset nimet, koska haluan pitää kiinni heidän anonymiteetistään. Pyrin tekemään kuvaukset avoimesti ja välttämään omia tulkintoja. Poimin tekstistä tutkimukseni kannalta olennaisia asioita, mutta pohdin myös tarkkaan, voiko jonkin asian jättää pois vai onko sen mukaan ottaminen olennaista. Tutkimuksen hermeneuttisuus tulee jo tässä vaiheessa ilmi, sillä palasin tekstiin usean kerran ja luin tekstiä moneen otteeseen pyrkien näin lisäämään avoimuuttani tekstiä kohtaan.

Kolmas vaihe on varsinainen analyysivaihe, jossa myös merkityskokonaisuudet muodostuvat. Nämä kokonaisuudet nousevat aineistosta, kunhan tutkija malttaa riittävästi paneutua siihen. Tässä vaiheessa tutkijan tehtävänä on muodostaa kokonaisuuksia, jotka koostuvat samanlaisista ilmaisuista. Tutkijan ei tulisi pitäytyä vain tiettyihin ilmiön ulottuvuuksiin, vaan hänen tulisi pyrkiä näkemään ilmiön monet merkitysulottuvuudet. Tämä on erityisen tärkeää ilmiön kokonaisvaltaisen ymmärtämisen kannalta; kokonaisuutta voidaan ymmärtää osien ja niiden välisten suhteiden avulla. Tutkija voi konkreettisesti testata omia merkityskokonaisuuksiaan siten, että jättää jonkin merkityksen pois ja tarkastelee, muuttuuko kokonaisuus sen seurauksena. Vastaavasti tutkija voi myös lisätä ominaisuuksia ja tarkastella kokonaisuuden luonteen muutosta. Toisaalta myös tutkijan tutkimuskysymykset ohjaavat merkityskokonaisuuksien muodostumista, sillä kaikkea ei ole järkevää ottaa

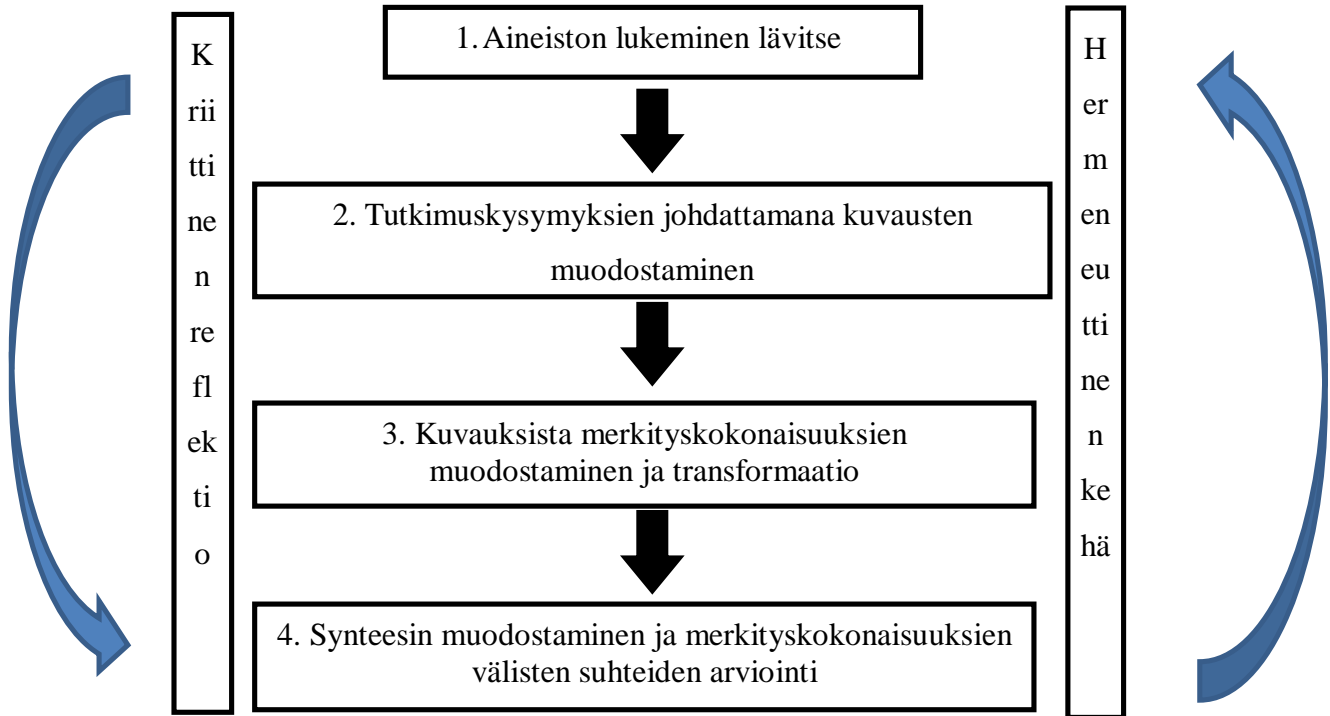
htävän kannalta olennaisia asioita on syytä poimia tekstistä. (Laine, 2007, 41.) Fenomenologisessa analyysissä onkin tärkeää huomioda, että siinä tulisi analysoida tutkittua ilmiötä sen sijaan, että tutkittaisiin ilmiöihin viittaavia ilmauksia (Spiegelberg, 1965, 669). Kun kuvailun vaiheessa on tärkeää muodostaa merkitysyksiköitä tutkittavien kielellä, niin analyysivaiheessa muodostetaan *transformaatio*, eli aineistosta poimitut kuvaukset muutetaan tutkijan kielelle. Tutkijan tulisi tässä vaiheessa pohtia, mikä kuvauksissa on tutkimustehtävän kannalta oleellista. (Giorgi, 1985.)

Analyysivaihe vaati tutkimuksessani huomattavasti eniten aikaa. Analyysin ja merkityskokonaisuuksien muodostamista vaikeutti ilmiön moniulotteisuus. Merkityskokonaisuudet kuitenkin nousivat aineistosta, kun esitin sille tutkimuskysymyksiä. Tässä vaiheessa myös hermeneuttisuuden huomiointi oli tärkeää, minkä vuoksi palasin monia kertoja aineistoon varmistaakseni, että olen kuvailut asioita tutkittavien näkökulmasta. Lisäksi pysähdyin useita kertoja pohtimaan analyysiani ja sitä, olenko vastannut tutkimuskysymykseeni. Merkityskokonaisuuksia muodostaessani pyrin saamaan samaa tarkoittavat merkitykset samaan kokonaisuuteen, mitä testasin ottamalla jonkin välillä pois tai lisäämällä jonkin, ja miettimällä, muuttuiko kokonaisuus merkittävästi näistä muutoksista. Pikkuhiljaa kokonaisuuksista muodostui ehjiä kokonaisuuksia, ja ne vastasivat tutkimuskysymykseeni. Tässä vaiheessa myös tutkielmani ohjaajan näkemykset ja ohjaus olivat tärkeitä, sillä myös hän sai minut tutkijana pohtimaan, olenko vastannut tutkimuskysymykseeni ja ovatko merkityskokonaisuudet hyviä. Hän siis vahvisti hermeneuttisuutta tutkimuksessani. Analyysiä esittelen tutkimuksessani luvuissa 4-5. Olen tehnyt jokaisen haastateltavan kuvauksista ensin oman analyysin, joista olen muodostanut kaikkien haastattelujen yhteisen analyysin. Analyysissa viitataan välillä käymäämme keskusteluun haastateltavien kanssa. Tuolloin käytän itsestäni haastattelijana lyhennettä H, ja haastateltavasta hänen kuvitteellisen etunimensä alkukirjainta. Olen käyttänyt myös kursivoitua tekstiä havaitessani analyysissä jotakin olennaista.

Viimeisessä vaiheessa transformoiduista kuvauksista muodostetaan synteesi eli kokonaisuus, jossa kaikki merkityskokonaisuudet ovat yhdessä. Tässä vaiheessa tutkija öarvioi merkityskokonaisuuksien välisiä suhteita, joissa jokin merkitys saattaa näyttäytyä merkittävämpänä kuin toinen (Laine, 2007, 43644). Lopuksi tutkija voi vielä

allisuuden avulla ja pohtia saamansa tiedon

käytännöllisyyttä. (ibid, 44.)



KUVIO 2 Tutkimuksen kulku

HJAUSTAVAN

TOTEUTTAMINEN TEKEE TYÖSTÄ MIELEKÄSTÄ

4.1 Omat arvot ohjauksen ja kasvatuksen suuntaajana

Omien arvojen koettiin luovan pohjan opinto-ohjaukselle. Omien arvojen tiedostaminen auttoi ohjaajaa työskentelemään itselleen mieluisalla tavalla sekä toteuttamaan itselleen tärkeiden asioiden mukaista ohjausta. Työn pohjalla olevat arvot toivat tietynlaiset raamit omalle toiminnalle ja niiden mukaan työskennellessä ohjaajat pystyivät paremmin perustelemaan, miksi eivät jonkun toisen tekoa hyväksyneet, kun taas toisen hyväksyivät. Tai vaihtoehtoisesti, miksi pitivät ohjauksessaan jotakin asiaa tärkeämpänä kuin toista. Puheessa kuului niin työn kautta omaksuttuja arvoja, mutta myös omat henkilökohtaiset arvot vaikuttivat työn pohjan luomisessa.

Arvojen läsnäolo kuului siinä, miten ohjaajat halusivat nuoria kasvattaa sekä miten ja mitä he ehkä halusivat opettaa heille elämästä, mitä oppeja he pitivät tärkeinä. Arvojen tunnistaminen koettiin sikäläkin tärkeäksi, että ohjaajan ei koettu voivan olevan öarvotonö, joka vain kuuntelee ja antaa ohjattavan tehdä itse omat ratkaisunsa samalla osoittaen, että hyväksyy ohjattavan tekemiset. Sen sijaan nähtiin, että kun ohjaaja itse tunnisti omat arvonsa ja kertoi ehkä joskus ohjattavilleenkin olevansa jostakin asiasta eri mieltä, se auttoi ohjattavia tunnistamaan omia arvojaan ja kehittämään omaa itsetuntemustaan sekä myös sopeutumaan sosiaaliseen ympäristöön. *Omaa itseä ja omia tiedostettuja arvoja käytettiin siis kasvatuksen ja ohjauksen välineenä.* Esimerkiksi Heidi halusi kertoa ohjattavilleen, mikäli koki tämän toimivan väärin. Hän myös kertoi usein ömotkottavansaö ohjattavilleen ja potkivan heitä eteenpäin, mutta ei silti kokenut luottamuksen kärsivän tästä. Nuoret tarvitsevat rajoja, jotka tulevat ohjaajien omista arvoista. Rajat taas toimivat turvallisuuden luoja.

No esimerkiksi nyt tän lukuvuoden aikana on tullu yks semmonen tilanne, että mä en muista enää mikä se oli se tapaus, mä muistan vaan että se valehteli mulle. Aivan selvällä suomen kielellä ja se jäi siitä kiinni. ja mä koitan hakea, että mikä se oli se tilanne. Niin, niin ku mä niinku haluan aina luottaa opiskelijoihin ja niitten tekemiseen ja sanomisiin, että se on just oikein niinku ne sanoo, ja sitte ku ne jää kiinni, niin kyllä mä niin sitten aina keskustelen sen asian, ja tuon esille sen, että.. mä haluan luottaa ja ja sen että mä en tykkää siitä, että mä selvästi nään, että nyt yritetään naruttaa. Että harvon niitä tulee,

*... että ne valehtelee mulle. Osaa valehdella hyvin.
Jokinan ne varmaan sitä nyt tekee, ja selittävät itselleen parhain päin niitä asioita,
mutta tuota! Ei oo kiva kun valehdellaan*

Arvojen tiedostaminen on tärkeää kasvatettavan oman arvokehityksen kannalta. Kun kasvattajalla on itsellään selkiintynyt arvomaailma, hän uskaltaa ohjata lasta sekä asettaa tälle rajoja. Vaatii rohkeutta kieltää lasta sekä kohdata tämän kiukku. Rohkeus kuitenkin asettaa kehitystä suojaavia rajoja. Kuitenkaan kasvatuksessa ei ole tärkeintä kieltäminen ja rajojen asettaminen. Sen sijaan kasvattaja luo ympäristön, jossa lapsi voi tutustua läsnä oleviin arvoihin ja kehittää omaa arvomaailmaansa. (Solasaari, 2011, 41.)

Myös Helena kertoi olevansa ohjaajana jämäkkä ja periksi antamaton. Hän halusi kasvattaa nuoria ottamaan vastuuta omista teoistaan, sillä arvosti ihmisen kykyä olla vastuuntuntoinen. Tämän oman arvonn tunnistaminen auttoi häntä olemaan tasapuolinen kaikkia kohtaan, sillä hän pyrki olemaan katsomatta sormien läpi jonkun tekemisiä.

Suvilla on taustalla filosofia, että hän haluaa kohdella ihmisiä niin kuin hän haluaisi itseään kohdeltavan. Siksi hän haluaa tarjota nuorten kohtaamiselle turvallisen paikan, jossa he saavat aikaa ohjaajalta ja voivat olla omia itsejä. Hän ei koskaan vähättele nuoren asiaa. Hän myös haluaa välittää nuorille tunnetta, että ohjaaja arvostaa heitä ja piti tärkeänä kuulluksi tuleminen tunne syntymistä nuorille. Hän näkeekin etukäteisen oppilaiden lokeroimisen huonona, koska siinä ei toteudu yksilön kunnioittaminen. Suvin työssä ohjattavien kunnioittaminen ohjasikin hänen työtään ja työskentelyään.

Yksi suuri osa ohjaajien työn suuntaamisessa oli opinto-ohjaajien eettisten periaatteiden omaksuminen, mikä kuului kaikkien ohjaajien puheessa. Itseohjautuvan ihmisen arvo on yksi opinto-ohjaajien eettisistä periaatteista. Jokainen haastateltava ajatteli, että ihminen on itseohjautuva ihminen, jolla on omat valinnan mahdollisuudet ja niiden toteuttaminen on heidän etuoikeus. Haastateltavilleni oli kaikille tärkeää se, että nuori saa itse päättää omista valinnoistaan, ja he kannustivatkin nuoria tekemään valintoja itse. Heille oli tärkeää, että nuori saisi tehdä valintojaan ympäristön paineista vapaana.

Suvi on itse kokenut elämässään sen, että hänen haaveensa on opinto-ohjaajan toimesta sivuutettu ja siksi ehkä korostaa oman valinnan tekemisen tärkeyttä niin paljon. Hän onkin tiedostanut itseohjautumisen tärkeyden oman kokemushistoriansa kautta, ja kokee ihmisen olevan tyytyväisempi, mikäli tämä saa tehdä omia valintoja.

... vaikea löytää, mikäli nuori ei ole saanut tehdä päätöstään itse. Hänen toiminnassaan kuuluikin vahvasti se periaate, että hän ei halua tehdä valintoja nuoren puolesta.

S: mulla on itelläni semmonen periaate että mä vältän, että en halua niinku tehdä niitä päätöksiä missään nimessä oppilaitten puolesta. Vaan että ne mieltii yhdessä vanhempien ja kavereitten kanssa niitä, et mitä niinku tekee.

S: oon mä monta kertaa miettiny. Niin tai siis mä oisin itte halunnu peruskoulun jälkeen lähtii niinku seurakunnan nuoriso-ohjaajaksi, mutta sitte mulla opo sano, että höpö höpö, että sinä menet lukioon

H: jaa

S: ja siitä mulla jäiki sitte niinku itelle semmonen, että mä aattelin että tuntu niinku aika karulta että se sivuutti niinku täysin, ja mä varmaan oisin voinu olla ihan tyytyväinen nuoriso-ohjaajanakin, elämästä ois tullu ihan toisenlainen.

Tiedostaessaan tämän lähtökohdan merkityksen ohjauksensa taustalla Suvi voi toimia omien arvojensa mukaisesti, eikä esimerkiksi käytä omaa vaikutusvaltaansa saadakseen nuoren tekemään niin kuin hän itse haluaisi, tai niin kuin ajattelisi olevan nuoren parhaaksi. Sinikka Ojaseen mukaan ohjaajalla on vaikutusta ohjattavan ajattelun kehittymiseen. Ohjaaja onkin hänen mukaansa aina kasvun ammattilainen, joka pyrkii ohjauksellaan ohjattavan kasvuun. Ohjaaja reagoi ohjattavan viesteihin erilaisten ominaisuuksien kautta, joita Sinikka Ojaneen kutsuu ölaatuominaisuuksiksiö. Näitä ominaisuuksia ovat ohjaajan ajattelun syvyys ja kyky ymmärtää, dialogisuus, persoonaan liittyvät tekijät sekä ohjaajan tunne omasta vaikuttavuudestaan. Ojaseen mukaan reagoititapaan liittyy erityisesti ohjaajan kyky tiedostaa niin ohjaussuhteessa tapahtuvia asioita, ohjattavan kehitysprosessia kuin omaa ihmiskuvaa ja mahdollisuuksia kehittyä ohjaajana. (Ojaneen, S. 2000, 138ö145.)

Opinto-ohjaajat kokivat eettiseksi velvollisuudekseen myös kertoa ohjattaville, mikäli näiden odotuksensa ja tavoitteensa olivat epärealistisia. Osa koki tämän vaikeaksi, sillä heidän arvonsa siitä, että jokaisen tulisi saada tehdä omat valintansa, oli niin vahva ja arvojen välille syntyi ristiriitoja. Opinto-ohjaajat kuitenkin kokivat, että heidän täytyi työssään vain sovittaa nämä kaksi asiaa yhteen, sillä oli heidän velvollisuutensa auttaa ohjattavaa ymmärtämään itseään. Heidi näkee epärealististen haaveiden karsimisen olevan kuitenkin myös välittämistä, sillä hän ei halua opiskelijoiden öhakkaavan päätään seinäänö. Helena ajatteli, että on hyvä, että ihmisellä on unelmia, ja siksi toisen haaveiden murskaaminen tuntui hankalalta.

in jos opiskelijalla on omat käsitykset äärimmäisen korkealta, ja se mitä hän kertoo omista haaveistaan ja unelmistaan, ei välttämättä vastaa sitä mitä hän on tehnyt täällä koulussa, niinku lähinnä koulumenestykseen liittyen. ja sitte että millä tavalla yrittää esittää, tai millä tavalla opiskelijalle esittäis sen, että mikä ois niinku realistisempi näkemys minun näkökulmasta, ilman että musertais sitte opiskelijan haaveita. Ja siinä täytyy olla aika diplomaattinen, ja joskus tuntuu että en oikeen tiä, että miten saisi sanottua, että laske rimaa vähän.

Myös Heidi kokee velvollisuudekseen kertoa opiskelijalle, mikäli tämän kyvyt eivät kohtaa tämän odotuksiaan ja suunnitelmiaan. Hän kokee sen myös hyvin vaikeana kertoa lyttäämättä opiskelijan itsetuntoa. Hän ei kuitenkaan halua, että opiskelijat tavoittelevat sellaista, mikä on mahdotonta saavuttaa. Tärkeintä kuitenkin Heidistä on se, että ohjattava saa itse valita suuntansa eikä vanhemmilla tai muilla saisi olla siihen liikaa sananvaltaa.

Pitää aina kauheasti miettiä, että mitenkä sen asian pukis sanoiksi niin, että saisi sen toisen ymmärtämään, että tää nyt ei ehkä ookaan mun juttu. ja.. toisaalta sitte kun, täälläkinhän on opettajia, jotka sanoo, että tuosta ei ikänä tuu mitään. Mutta vuosikymmenien saatossa on kuitenkin sitte niitäki esimerkkejä, että sellasistaki joista on aatellu että ei ikinä mitään, niin saattaa sitte hyvinki olla, että jossaki elämän vaiheessa tulee vaikka mitä, että pitää olla hyvin varovainen siinä kohtaa, että ei mee sanomaan, ettei tyrmää, eikä latista, eikä toisen itsetuntoa lyttää, mutta kuitenkin etteivät sitten kauheasti hakkaisi päätänsä seinään.

Myös Kaisa pyrkii aina ajattelemaan, että nuoren pitäisi itse saada tehdä valintansa ja vaikuttaa elämänsä suuntaan itse. Kaisa näkee itsensä vain yhtenä palapelin palasena, joka yhteistyössä ohjattavan kanssa pyrkii rakentamaan ohjattavalle mielekästä tulevaisuutta. Kaisa kuitenkin kehottaa nuoria puhumaan läheisilleen valinnoistaan, koska läheiset voivat toimia hyvinä peileinä. Ihmiset eivät itse aina huomaa omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan.

Mut ehkä just se että mä ajattelen aika paljon sitä, että jokainen saa olla oma yksilönsä ja sillä on niinku omat valinnan mahdollisuudet ja yritän niinku kyllä koko ajan ajatella niissä ohjaustilanteissa että mä oon niinku yks aikuinen tässä ja niinku päätöksen tekee aina se opiskelija viime kädessä.

Joskus ohjaajan omat, henkilökohtaisetkin arvot törmäsivät konkreettisesti ohjattavan arvojen kanssa työssä, jolloin omat arvot tulivat tietoisemmaksi. Tuolloin opinto-ohjaajat joutuivat pohtimaan tilanteissa sitä, mikä on se oma arvostus ja mikä nuoren,

kuitenkin saada elää arvojensa mukaista elämää. Kukaan toinen ihminen ei voi määritellä toisen ihmisen puolesta hyvän elämän kriteerejä. Haasteeksi kuitenkin koettiin rajan vetäminen siinä, mikä työssä kuuluu kasvattamiseen ja ohjattavan itsetuntemuksen lisäämiseen ja mikä taas tulee ohjaajan omista arvoista. Koettiin, että ohjaajan oli hyvä ymmärtää oma vaikuttavuutensa omien arvojen suhteen. Helena on joskus joutunut tilanteeseen, jossa hänen oma käsityksensä ohjattavan kyvyistä on ollut korkealla, mutta ohjattavan omat tavoitteet ovat matalammalla, kuin mihin hän pystyisi. Tuolloin Helena on joutunut punnitsemaan omia arvojaan, jotta ei tuputtaisi omaa näkemystään, mutta toisi kuitenkin oman mielipiteensä esille.

Taikka sitten vähän toisinpäin, että jos on semmonen opiskelija, joka on aika kunnianhimoinen koulussa ja tekee paljon koulun eteen, elikä tulee semmonen mielikuva, että on ehkä akateemisesti suuntautunut ja haluais semmoseen. Ja sitte, jos tuleeikin vaan semmonen, että no mitä haluat tehdä isona, niin öperhe ja äitiys ois ihan mukava ammatti itelleö, Että mitenkä tämmöstä lähtee sitten, että, kun se kunnianhimo näyttäytyy niin vahvasti täällä että. No totta kai perhe ja äitinä oleminenkin on kunnianhimoista, mutta tuota jos tällasta ihan niinku koulutuksellista, että just ehkä se viesti mikä tulee opiskelijoilta, ja se näkemys mikä mulla on jo etukäteen opiskelijasta, niin ne on niinku ristiriidassa.

Joskus Marjo on ottanut ihan äidillisen roolin opiskelijoiden kanssa ja kertonut eriävän mielipiteensä koskien opiskelijan valintoja. Marjo kokee, että myös ohjaajan on otettava vastuuta työstään eikä aina uskoa, että asiakas on oikeassa. Hän ei siis koe, että hän voisi olla täysin öarvottomanaö tilanteissa, vaan omat arvot saavat kuulua työnteossa eikä niitä tarvitse piilottaa. Joskus opiskelijat ovat suuttuneet tästä holhoamisesta, mutta palanneet myöhemmin kiittämään, että oli hyvä, kun ohjaaja sanoi asiasta. Marjo kuitenkin pohtii, että hänen on oltava tarkkana, ettei ole käyttänyt valta-asemaansa väärin ja manipuloinut opiskelijaa tekemään jotakin tiettyä päätöstä. On siis oltava tarkkana siinä, että ohjaajan omat arvot eivät vaikuttaisi nuoren päätökseen, vaan kyseessä olisi nimenomaan nuoren kasvatukseen liittyvä toimi.

Ja on sattunut semmostakin että kun on eriävä mielipide ja ne on kovastiki ristiriidassa opiskelijan ja ohjaajan käsitys niin opiskelija lähtee melkeinpä ovet paukkuen huoneesta ja. Ja sitten on esimerkkejä että hän on palannut kun on nukkunut vähän aikaa ja miettinyt ite niin tulee sitten takaisin ja alkaa niinku pohtimaan eri näkökulmalta sitte sitä omaa päätöstänsä. mut siinä on kyllä sitte ohjaajan huomattava se etten minä ole manipuloinut sitä opiskelijaa muuttamaan

ajattelee, että hän tekee nyt näin niinku opo sanoo. mutta ihanan maa nautaan vietä nyt ku ihan pohtii näitä käytännön esimerkkejä mitä työssä on ollu niin on tullu ihan semmostakin että opiskelija on sanonut että öhvyä että sanoitö eli musta se on sitä että että ei mejän tarvi ohjaajana niinkun hymistellä ja ajatella sillä tavalla että se asiakas on aina oikeassa. Vaan tavallaan ottaa vastuuta niinku siitä että, ja niinku hoksauttaa, että mihin päin se ihminen on kulkemassa että onko se välttämättä hirveen viisas tie mitä hän aikoo lähteä kulkemaan.

Arvojen tunnistaminen käytännön työssä auttoi opinto-ohjaajaa myös ymmärtämään omaa toimintaansa. Joskus opinto-ohjaajat saattoivat pohtia, miksi he kokivat toisen asian raskaammin kuin joku toinen. Vaikeimpia asioita työssä oli hyväksyä tilanteet, joissa he huomasivat heidän työnsä velvollisuuksien ja omien arvojensa olevan ristiriidassa. Esimerkiksi Arjalla oli niin vahva arvo siitä, että jokaisen yksityisyyttä pitäisi kunnioittaa ja jokaisen tulisi saada toimia niin kuin itse parhaakseen näkee, että hän koki uransa alkuvaiheissa toisen ihmisen elämään puuttumisen haastavana. Hän joutui todistelemaan itselleen paljon sitä, että hänellä on oikeus tehdä niin, eikä asia enää nykyään häntä askarruta. Itsetuntemuksen lisääntymisen myötä Arja on kuitenkin oppinut tämän kuuluvan työn luonteeseen ja sen olevan välittämistä.

Ja se olis luultavamminki päätyny johonki katastrofiin se, mutta siinäkin kohdassa piti niinkun mieltä hirveen tarkasti sitä, että mikä on mun oikeus, vaikka mä en määrittäny sitä, sen ihmisen niinkun jatkotoimia siitä, vaan se oli se lääkäri, joka määrittä sen, mutta mä olin se, joka vein sen sinne, ja mä olin se, joka käynnistin sitä prosessia, ja vaikka niinku järkevästi ku ajattelee, niin totta kai, sehän on ainut tapa toimia semmoses kohdas. Mut mä en tiedä minkä takia, mun piti kauheasti käydä itteni kans sitä prosessia, niinkun sen tapahtuman jälkeen, ja koska se oli, mähän olin kovin nuori siinä kohdas, verrattuna siihen tyyppiin joka, joka siinä pääty siihen sairaalakuntoon sitten olemaan, ja ja tämmösiä niin se oli niinku, et jotenki se semmonen vastuu siitä, et mitä mä nyt teen, niin oli aika raskas semmoses kohdas. Että, et sillon kun oli niinkun, ei ollu kauheen paljon kokemuksia vastaavista tilanteista, mutta että, et sitte ku on pikkuhiljaa tullu kaikenlaisia asioita eteen, niin sitten myös niinkun niille antaa itte niille omille toimillensa myös niinku oikeutuksen. Ja pystyy ehkä, kyllä sillonki mä pystyin ajattelemaan, että tää on se ainut mitä pitää tehdä, mutta mä en tiedä että miksi piti kauheesti niinkun ittellensä perustella, että millä oikeudella mä kyyditän jotain jonnekki lääkäriin, ja mikä on mun oikeus niinkun mä.. mutta sitte mun piti aina et en mä oo se, joka määrittelee, vaan se oli se lääkäri.

Ohjaajat ovat joutuneet pohtimaan työn tuomia eettisiä velvollisuuksia sekä oman persoonansa ja omien arvojensa välistä suhdetta. Nuoria ei haluta ohjata liikaa, mutta velvollisuudeksi koetaan kuitenkin epärealististen haaveiden esille tuominen. Työ- ja

arvoista kiinnipitäminen ja itsennäköisemmän ohjauksen toteuttaminen koetaan kehittyneen. Omien arvojen ja työn eettisten arvojen mukainen ohjaus tekee työstä mielekästä ohjaajille itselleen ja toisaalta myös rajaa heidän työtään heille itselleen sopivaksi. Eettiset arvot antoivat pohjaa sille, mikä työssä on tärkeää ja mikä heidän tehtävänsä opinto-ohjaajina on.

4.2 Omien kykyjen tunnistaminen selkiyttää omaa ohjaustapaa

Omien vahvuuksien tunnistamisen kautta ohjaajat myös määrittivät omaa ohjaustapaansa. Ohjaajat kokivat voivansa tehdä vain sen, mihin heidän persoonansa riittää. Siksi omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistamista pidettiin tärkeänä. Omat kyvyt loivat myös raameja ohjaukselle, sillä ohjaaja pystyi vain siihen, mihin hänen persoonansa riitti. Jossakin asiassa ohjaaja oli hyvä, jotakin asiaa hän ei taas osannut. Omien kykyjen tunnistaminen ja arvostaminen antoi myös opinto-ohjaajalle tunteen siitä, että juuri hänen ohjauksensa, hänen vahvuuksillaan, on hyvää ohjausta. Omien vahvuuksien avulla opinto-ohjaajat tekivät työstään itsensä näköistä ja merkityksellistä heille itselleen. Haastateltavat kokivat omannäköisen ohjauksen tekemisen tärkeäksi, sillä se auttoi heitä olemaan omana itsenään. Omalla persoonalla koettiin olevan merkitystä erityisesti kohtaamisissa. Koettiin, että on tärkeää hyväksyä itsensä heikkouksineen ja vahvuuksineen. Ohjaajat kokivat, että heidän tulee saada myös olla omana itsenä ohjaustilanteessa antaakseen tilaa myös ohjattavan persoonallisuudelle. Omana itsenä oleminen mahdollistui, kun omia vahvuuksiaan pääsi käyttämään työssä. Sen kautta ohjaajat ovat kokeneet olevansa merkityksellisiä työntekijöitä. Joku piti vahvuutenaan luovuutta, toinen kertoi olevansa helposti innostuva sekä kolmas helposti lähestyttävä ja hyvä kuuntelija.

Heidin persoonan merkitys korostuu erityisesti kohtaamistilanteissa. Hän tietää olevansa helposti lähestyttävä ja pitää tärkeänä ominaisuutena sitä, että opiskelijat uskaltavat tulla hänen luokseen ja luottaa siihen, että Heidi hoitaa heidän asiaansa. Helena taas näkee vahvuuksikseen innostavuuden ja innostuvuuden. Hän on helposti puhuttavissa mukaan monenlaiseen. Hän toivookin, että hän saisi vietyä tätä asiaa myös ohjattavilleen. Kaisa näkee vahvuudekseen rauhallisuuden ja positiivisen asenteen elämään kohtaan ja saakin usein palautetta omasta positiivisesta elämänasenteestaan. Kaisan ohjaustyyliä korostuu nuorten kohtaamisen ja kuuntelemisen tärkeys. Hän

teenä luodessaan nuorille toivoa. Suvi puolestaan piti vahvuutenaan muun muassa sosiaalisia taitoja, joita tarvitaan verkostoissa työskennellessä ja ihmissuhdetyössä ylipäätään. Suville tärkeää työssä olikin verkostoissa työskentely ja muun muassa oppilashuollolliset asiat. Arja piti omaa suvaitsevaisuutta ja avarakatseisuutta tärkeinä ominaisuuksina, sillä ohjaaja on tekemisissä monenlaisten ihmisten ja maailmankatsomuksien kanssa. Arja kokikin ohjauksensa suvaitsevaisena ja avarakatseisena. Hänelle tärkeää työssä on tuottaa nuorille voimaantumisen kokemuksia ja osoittaa heille, että häntä kiinnostavat nuoren asiat.

Aika avarakatseinen, siis sekä niinku koska täytyy miettiä niinku että kummalla, siis sekä niinku siinä henkilötasolla, siis sillä tavalla että yrittää nähdä niinku siitä opiskelijasta sen, niinku sekä sen tyyppin, kuka siinä on, mut sen opiskelijan. Ja, ja semmonen, sillä tavalla ehkä aika luovakin, niinku että kun tietää riittävästi niin on mahdollisuuksia niinku aika joustavasti liikkua sellasella kentällä paikasta toiseen, et enää, vaikka on iällinen ihminen, joka on monesti mun mielestä myös etu, niin ei tarvi niin paljon sen, semmosen niinkun asian viedä, että önyt meillä on ohjauskeskusteluö, vaan että pystyy elämään niinku siinä hetkessä ja siinä kohtaamisessa ja siinä, koska on niin paljon kuitenkin sitä tietoo, vaikka ei aina itse uskokaan itsekään sitä, ja sit välillä aina huomaa että kuinka paljon oikeesti tietää, niin se on niin vahva semmonen perusta, et pystyy niinku heittäytyyn siihen kohtaamiseen ja siihen. Et sitä mä toivon, ja uskon myös aika niinkun pitkälle että mä useimmiten oon sitä. Varmaan monenlaisia kohtaamisia on, mutta että semmonen. Se ehkä on niinku semmonen päällimmäinen asia, tai ja mä toivon että mä oon sitä myös.

Arja on tiedostanut, että hänen tapansa kohdata ihmisiä on yhdenlainen hyvä tapa mutta kohtaamisia voi olla monenlaisia. Hän on oppinut tuntemaan itsestään ne vahvuudet, joita hän voi käyttää toisen ihmisen kohtaamisessa.

Heidi kokee olevansa työssään vastuullinen, aktiivinen ja suhtautuu työhönsä myönteisesti. Yrittäjämäisyys on Heidillä sitä, että hän pyrkii selvittämään kaikki asiat, jotta saisi autetuksi nuoria. Heidillä työn lähtökohtana on suuri halu auttaa ohjattaviaan, ja hän tekeekin työtä aina opiskelijasta käsin. Heidin yrittäjämäinen ote työhön palautuu hänen sinnikkääseen luonteeseensa.

Marjo on tietoisesti opetellut huomioimaan opiskelijoita kokonaisvaltaisemmin, sillä on huomannut, että aina ongelma ei ole sitä, miltä opiskelija antaa sen näyttää. Hän onkin työssään aika suora ja kysyy usein kiertelemättä, mikä opiskelijan mieltä painaa. Hän kokee tämän hyvänä ominaisuutena, koska on huomannut, että usein opiskelija

sa. Suoruuden avulla hän pääsee asian ytimeen ja voi oikeasti auttaa ohjattaviaan.

Omien vahvuuksien tunnistaminen antaa uskoa omaan työhön ja omana itsenä olemiseen. Omien vahvuuksien avulla työstä on tehty oman itsen näköistä ja ohjaajat uskovat tiettyjen vahvuksiensa olevan hyväksi juuri opinto-ohjaajan työssä. Omien vahvuuksien tunnistaminen auttaakin opinto-ohjaajaa työn raamien koossa pitämisessä, ja uskomaan siihen, että juuri hänen persoonallaan ohjaus on sellaista kuin sen pitääkin olla. Vahvuudet toimivat kohtaamisen välineinä ja luovat pystyvyyden tunnetta ohjaajille. Niiden tunnistaminen auttoi myös itsensä hyväksymisessä, kun ohjaajat näkevät itsensä ohjaajina hyvien ominaisuuksien kautta eikä heikkouksien anneta määritellä heidän ohjaajuutta liikaa.

INEN EDISTÄÄ OHJATTAVAN

KOHTAAMISTA

5.1 Luottamus syntyy kohtaamisessa

Opinto-ohjaajat olivat sitä mieltä, että tärkeintä heidän työssään on opiskelijan asioiden ajaminen. Työtä tehdään aina opiskelijan toiveista ja lähtökohdista käsin ja opiskelijan parhaaksi, vaikka aina ohjattavan kanssa ei samaa mieltä ollakaan. Opiskelijan etu menee myös organisaation edelle ja sitä pidetään tärkeimpänä asiana ohjauksessa. Kasvun tukemisessa ja ohjattavien ymmärtämisessä omalla elämäkokemuksella ja -historialla koettiin olevan merkitystä. Tärkeimmäksi asiaksi käytännön työssä kuitenkin koettiin ohjattavien kohtaaminen ja heidän ymmärtäminen. Kohtaamisen koettiin parantuvan silloin, kun ohjaajalla itsellään on hyvä olla tilanteessa ja hän hyväksyy itsensä. Ohjaajan ollessa itselleen rehellinen itselleen omilla tunteissaan oli kohtaamiselle paremmat edellytykset.

Saarisen mukaan itsetuntemus on *ökykyä tarkastella ja ymmärtää itseään sekä kykyä hyväksyä ja kunnioittaa itseään sellaisena kuin on* (Saarinen, 2002, 40). Itsensä tunteva ihminen tunnistaa myös omat hyvät ja huonot puolensa (ibid. 42). Monissa tutkimuksissa on havaittu ohjaajan ja ohjattavan välisen suhteen olevan käytettyjä tekniikoita merkittävämpi tekijä. (McLeod, 2009, 390 & 393.) Esimerkiksi psykoanalyttisessa teoriasuuntauksessa nähdään, että ohjaaja voi toimia eräänlaisena säiliönä ja ohjaustilanne paikkana, jossa tunteita voidaan turvallisesti tuoda esille. Asiakas on kokenut terapeutin läheisempänä, kun tämä on kuunnellut häntä aktiivisesti. (ibid, 3946399.)

Itsensä tunteminen edistää sitä, että ohjaaja voi toimia omana itsenä ja hyväksyä itsensä ohjaajana. Myös tässä tutkimuksessa tuli esille, että omana itsenä olemisella on merkitystä kohtaamiselle ja luottamukselle suhteessa. Kuitenkin oman persoonan koettiin myös vaikuttavan siihen, millaisena ohjaus näyttäytyy ulospäin. Tämän takia ohjaustyö koettiin myös haastavaksi, sillä siinä ohjaajan persoona on pelissä paljon. Suvi pitää opinto-ohjaajan työtä rankkana juuri sen takia, että työtä tehdään omalla persoonalla.

...a kauhian rankkaa, että siinä on persoonaa pelissä enemmän mitä missään muussa hommassa, että ku tavallaa seki et minkäläinen sinä oot, niin sehän näkyy siinä minkälaista ohjausta sää teet. Joku painottaa jotai kansainvälisyyttä ja joku painottaa ihmissuhteita ja muuta niin sää oot jotenki niin kauheen altis kaikelle arvostelulle.

Toisaalta myös omien heikkouksien tunnistaminen ja itsensä hyväksyminen juuri sellaisena kuin on koettiin tärkeänä. Jos ohjaaja ei tunne itseään ja hyväksy itseään tietynlaisena ohjaajana, voi ohjattavan kohtaaminen estyä, luottamusta ei ehkä synny eikä ohjaaja jaksa niin hyvin työssään.

Itsensä hyväksyminen johti ohjattavan parempaan kohtaamiseen ja siten myös parempaan luottamukseen suhteessa. Kohtaamisessa tärkeiksi asioiksi koettiin

- *aitous ó niin ohjattavan kuin ohjaajan tulisi saada olla oma itsensä*
- kiinnostuminen ohjattavan tarinasta ja hänen vakavasti ottaminen
- ohjattavan ymmärtäminen
- turvallisuus
- läsnä oleminen ohjauksessa juuri tiettyä ohjattavaa varten.

Kun ohjaajalla itsellään on hyvä olla kohtaamisessa, myös ohjattava pystyy kokemaan tilanteen olevan turvallinen ja hänen asiansa olevan tärkeä. Se, että ohjaajalla itsellään on hyvä olla, juontaa juurensa hänen suhteeseen itsensä kanssa. Kun ohjaaja hyväksyy itsensä ja ymmärtää millainen on niin heikkouksineen kuin vahvuuksineen, on kohtaamiselle paremmat edellytykset. Haastateltavat kokivat esimerkiksi *voivansa olla paremmin läsnä opiskelijalle, mikäli he hyväksyvät itsensä*. Tämä johtui siitä, että hyväksyessään itsensä juuri sellaisena kuin on, ohjaaja pystyy keskittymään täysin ohjattavaansa. Ohjaajan ei tarvitse miettiä koko ajan omaa työtään tai olemistaan. Kaikki huomio suuntautuu tuolloin ohjattavaan.

Marjolle tärkeää kohtaamisissa on olla läsnä opiskelijalle. Hän pyrkii aina rauhoittamaan tilanteet ohjattaviensa kanssa ja olemaan tekemättä muuta. Siksi hän yleensä varaa opiskelijoille ohjausaikoja, jotta voi olla varma, ettei mikään häiritse ohjausta. Myös Kaisan puheessa tuli vahvasti ilmi hetkeen pysähtymisen tärkeys ohjauksessa. Ohjattavat tarvitsevat yleensä ratkaisuja siihen hetkeen, eikä silloin kannata liikaa miettiä menneitä tai tulevaa. Hetkeen pysähtyminen luo myös tilanteen, jossa ihminen voi olla aitona itsenä tunteineen päivineen. Hetkeen pysähtymisessä olennaista on juuri se, että ohjaaja hyväksyy itsensä, tunteineen päivineen.

uoksessa olla aito oma itsensä, tulisi ohjaajankin uskaltaa olla avoimesti heikkouksineen ja vahvuuksineen juuri ohjattavalle läsnä. Dunderfeltin mukaan omien heikkouksien hyväksyminen ja niiden kunnioittaminen auttaa hyväksymään ja huomaamaan, että myös muut käyvät kamppailua omien huonojen ominaisuuksien hyväksymisessä. (Dunderfelt, 2006, 54.) Marjo ajattelee, että juuri kohtaamistilanteissa on tärkeää, että opinto-ohjaaja itse hyväksyy itsensä. Hän kokee, että kun hän hyväksyy itsensä ja tykkää itsestään, hän voi myös hyväksyä muut. Marjo siis uskoo, että kun hänellä itsellään on hyvä olla itsensä kanssa, hän pystyy kohtaamaan ihmisiä ja hyväksymään myös heidät omina itsenään. Tällöin hän voi olla tilanteissa myös aidosti läsnä, kun hänen ei tarvitse korostaa itseään ohjaussuhteessa tai hakea ohjattavalta huomioita itselleen.

--että on sinut oman itsensä kanssa, hyväksyy itsensä semmosena kun on. ja kun hyväksyy ittensä ja tykkääki ittestänsä sopivassa määrin, niin silloin se auttaa myös siinä että hyväksyy muittenkin tekemiset. Eli öelä ja anna muidenki elää.

Aitona olemiseen koettiin kuuluvan myös tunteiden aito näyttäminen sekä niiden vastaanottaminen ohjattavilta. Kokemuksen myötä ja ammattiin kasvaessa Marjo on huomannut, että hän saa olla aito ohjauksessa myös näyttämällä tunteitaan. Hän on kokenut tämän oivalluksen voimavarana hänen työssään, sillä hän on ymmärtänyt ohjaustilanteen olevan kahden henkilön vuorovaikutustilanne.

Nuorena oponahan oli semmonen luulo mullakin että tunteet eivät saa näkyä, että pitää olla ammatillisesti niin vankka että ei näytä että oonko minä iloinen, surullinen vihanen vai mikä minä oon. Mutta tuota kyllä minä kun hoksasin sen että jos on ohjaustilanteesta kysymys, niin sehän on kahden ihmisen vuorovaikutustilanne, niin siinä ei voi niin pokerinaamalla olla että tunteet ei näy, ja mun mielestä se on kyllä ollu tuota hyvä oivallus omassa työssäni että pystyn näyttämään tunteet.

Hellsten on sitä mieltä, että jos ohjaaja kieltää omat tunteensa, ne voivatkin alkaa hallita tilannetta. Omaan tunnetta rehellisesti tutkimalla ohjaaja voi ymmärtää, mistä tunne on peräisin. Joskus se voi liittyä johonkin ohjaajan aiemmin kokemaan. Jos ohjaaja on sinut oman menneensä kanssa, hän ymmärtää tunteekin tulevan sieltä, eikä siirrä tätä tunnetta vuorovaikutussuhteeseen. (Hellsten, 2001, 80682.) Kaisa on huomannut, että tunteissa juuri itselleen rehellisenä oleminen säilyttää läsnä olemisen kohtaamisessa ja

ärkeää kuitenkin on se, että ohjaaja on hyväksynyt menneensä. Kun ohjaaja on rehellinen itselleen tunteissaan, myös ohjattavan voi olla helpompi olla aitona kohtaamistilanteissa ja kokea tulevansa kohdatuksi kokonaisvaltaisemmin.

Aitona olemisen koettiin kohtaamisen kautta johtavan luottamuksen syntymiseen suhteessa. Kaisan puheessa korostui tämän merkitys. Hän koki puolin ja toisin tutustumisen helpottavan luottamuksen syntymistä. Kaisalle on tärkeää, että hän voi olla nuorelle turvallinen aikuinen, jonka voi uskoa hoitavan nuoren asioita kaikissa tilanteissa. Jos ohjaaja yrittää esittää jotain muuta, häntä kohtaan voi syntyä epäluotettava olo.

Koskela on terveydenhoitotyötä tutkiessaan havainnut, että jos asiakas kokee, että häntä kuunnellaan, hänet otetaan tosissaan ja häntä yritetään auttaa, hän myös pystyy luottamaan hoitajaan. Luottamuksessa on kyse syvästä yhteydenkokemisesta kohtaamistilanteissa. Yksilön on voitava kokea luottamusta hoitajaan voidakseen kertoa asioistaan avoimesti ja saadakseen tukea niihin. (Koskela, 1997, 65667.) Mattilan mukaan luottamuksen syntyminen vaatii asiakkaan kunnioittamista sekä ymmärtämistä. Hän ei kuitenkaan viittaa ymmärtämisellä siihen, että asiakkaan kanssa tulisi olla kaikesta samaa mieltä. Se tarkoittaa sitä, että ohjaajalla tulisi olla kyky ottaa vastaan asiakkaan elämäntarina, vaikka se poikkeaisi paljon ohjaajan omasta tarinasta. (Mattila, 2007, 25.) Peavyn mukaan luottamus ohjaajan kykyyn auttaa ja välittää syntyy siitä, että ohjaaja on aitona ja paljaana ohjattavan edessä. Dialogi ohjattavan ja ohjaajan välillä syntyy hänen mukaansa ohjaajan itsetuntemuksesta. Läsnä olemisen syntyy siitä, että unohtaa itsensä ja tyhjentää mielen huolista ja muista haittaavista ajatuksista. (Peavy, 2006, 36, 66.)

Vaikka haastateltavat pitivät tietynlaisia henkilöitä ihanteellisena ohjattavana ja tietynlaista haastavana, korostui jokaisen kokemuksissa kuitenkin ihmisen *kunnioittamisen* tärkeys. Jokainen haastateltava korosti sitä, että ohjattaviin tulee suhtautua kunnioittavasti ja nähdä jokainen ihminen yhtä arvokkaana. Ohjattavan kunnioittaminen onnistui parhaiten silloin, kun ohjaaja kunnioitti itseään ja hyväksyi itsensä. *Arjan mielestä opinto-ohjaajan on aina hyväksyttävä ohjattavansa*, vaikka ei tämän tekoja ymmärtäisikään. Ohjattavaa määrittävien asioiden ei saisi myöskään antaa vaikuttaa siihen, minkälaista ohjausta tälle antaa. Aitous oli kuitenkin tärkeää Arjan

ohjaajana tarvitse kaikkea ohjattavan tekemistä

hyväksyä, vaikka ohjattava ihmisenä pitää aina hyväksyäkin.

No sit se vaan täytyy niinku, niin vaikka se kuinka, et kyllähän sun pitää silti se ihminen hyväksyä, vaikket sä sitä opiskelijan tekoa, tai tekemättä jättämistä niin hyväksykään. Että, et eihän se nyt aina mitään niin kauhean mukavaa oo. Ja kyllä musta voi aito olla, ja kyllä mä voin opiskelijalle sanoa, etten mä niinku ymmärrä sitä, tai sitä tekoa en ymmärrä, tai jotaki, mutta ei se sitä tarkota ettenkö mä sitä opiskelijaa silti ihmisenä arvosta.

Oma kulttuuri vaikuttaa ihmiskuvan syntymiseen. Ihminen on oman kulttuuriperimänsä tuote ja hahmottaa itsensä ja muut kulttuurinsa kautta. (Keltikangas-Järvinen, 2000, 16.) Ulkomaalaisten ohjaus ei Arjan kokeman mukaan eroa suomalaisten ohjauksesta juurikaan, sillä samalla lailla heitä kohdataan ja heidän kanssaan keskustellaan. Arja kuitenkin on sitä mieltä, että oma kulttuurisidonnainen ymmärrys pitäisi ottaa huomioon kohtaamisissa, koska se on meissä itsessämme, vaikka emme sitä koko ajan ajattele. Hän on itse oppinut ymmärtämään tätä asiaa itsessään, kun on asunut ulkomailla, ja kokeekin pystyvänsä sen ansiosta paremmin ymmärtämään myös toisia ihmisiä. Arjalla oman kulttuurin ymmärtäminen on siis auttanut muiden ymmärtämisessä ja kokonaisvaltaisemman ohjauksen harjoittamisessa.

5.2 Omien heikkouksien hyväksyminen helpottaa työtaakkaa

Oman keskeneräisyyden ja vajavaisuuden hyväksyminen ja muilta avun pyytäminen koettiin tärkeäksi opinto-ohjaajan työssä. Useilla tämän hyväksyminen oli parantunut työkokemuksen ja itsetuntemuksen lisääntymisen myötä. Esimerkiksi Suvi on oppinut nöyryyttä sen suhteen, että hän ei aina ole oikeassa siinä, mihin uskoo nuoren pääsevän opiskelemaan. Suvi onkin oppinut kantapään kautta, että hän ei voi opinto-ohjaajana tietää kaikkea. Heidi taas kokee, että koko ajan voisi kehittyä ja kouluttautua lisää, mutta senkin suhteen on oltava itselleen armollinen. Kaikkeen ei tarvitse revetä, sillä ohjaaja riittää myös niillä voimavaroilla, joita hänellä on. Hän on siis työkokemuksen myötä oppinut myös olemaan itseään kohtaan armollinen.

Marjo on kokemuksen myötä oppinut hyväksymään oman vajavaisuutensa ja osaa nykyisin myöntää helpommin, jos ei jotakin osaa. Hän ei ole huomannut luottamuksen opiskelijaan kärsivän, vaikka hän ei kaikkea osaisikaan. Jaksamisen kannalta tärkeäksi

n menee oman osaamisalueen ulkopuolelle. Tuossa vaiheessa haastateltavat kokivat tärkeäksi sen, että opinto-ohjaaja osaisi hakea apua muilta. Oman ammatillisuuden ja kykyjen rajat oli tunnistettava, koska tärkeintä työssä oli kuitenkin ohjattavan auttaminen eikä itsestä sankarin tekeminen. Työ koettiin verkostotyöskentelyksi, jossa opinto-ohjaaja on yksi lenkki ohjattavan auttamistyössä. Töitä tehdään niin yhdessä opiskelijan kuin muiden verkoston jäsenten kanssa. Tärkeäksi koettiin siis sen tunnistaminen, mikä menee omien raamien ulkopuolelle. Itsensä tunteva ihminen tiesi nämä rajansa ja pystyi siten paremmin pitämään raameja kasassa ja pitämään huolta siitä, että ohjattavien kohtaamisille oli parhaat mahdolliset edellytykset.

Helena on kokenut koulutukset usein voimaannuttaviksi, koska siellä näkee ja kuulee, että muuallakin kipuillaan samanlaisten asioiden kanssa. Ne ovat auttaneet oman vajavaisuuden ja heikkouksien hyväksymisessä. Koulutuksissa hän on havainnut, että oman koulun toimintatavat eivät olekaan ainutkertaisia ja se tuo uskoa ja halua kehittää omaa työtään. Oman työn kehittämistä rajoittaa kuitenkin aika. Koulutuksista saamiaan uusia ideoita ei ehdikään yleensä heti kokeilemaan. Tärkein anti koulutuksissa kuitenkin on itsensä hyväksymisen vahvistuminen ja omien vahvuuksien korostaminen.

Ja sitte oon huomannu ku meillä on.. tai oon vaikka puhunu siitä kun me ollaan jonku asian kanssa kipuiltu täällä xxx, niin joku saattaa sanoa, että hei meillä xxx on ihan samanlaista ollu, että se on ollu semmonen että on huomannu että mitä me täällä tehdään niin ei se ookaan ainutkertaista, että se on kauheesti tuonu ittelle omaa uskoa, ja myös sitte sitä että haluaa kehittää sitä omaa työtä.

Myös muut haastateltavista kokivat haalivansa itselleen liikaa työtehtäviä ja osa huolehtivansa ohjattavistaan liikaa. Huolenpito nähtiin kuitenkin yhtenä opinto-ohjaajan työhön kuuluvana asiana ja luonteenpiirteenä, joka saattoi ohjata ihmisen ohjaajaksi. Ohjaajat kuitenkin kokivat tärkeäksi, että olivat oppineet hyväksymään tämän heikkoutensa, sillä se helpotti työssä jaksamista.

STA HYVÄÄN ELÄMÄÄN

6.1 Omien arvojen mukainen elämä hyvän elämän lähtökohtana

Valintojen tekemisen tukemisessa koettiin tärkeänä nuoren valintojen hyväksyminen. Marjo ja Suvi kertovat välttävänsä moittimasta opiskelijoiden valintoja. Suvi näkee hyvän elämän sellaisena, johon yksilö on itse tyytyväinen, eikä moiti nuoria, jos he esimerkiksi haluavat valita ammatin rahan perässä. Hän kuitenkin yleensä kysyy heiltä, onko raha varmasti tarpeeksi hyvä motivaattori työn teolle. Myös Marjo pyrkii omin sanoin ohjauttamaan opiskelijan itsensä näkemään omat kykynsä ja mahdollisuutensa, sillä silloin opiskelija pystyy itse oppimaan vastuun ottamista elämästään. Hänellä on kuitenkin tapana kertoa myös oma mielipiteensä, sillä hänen tavoitteenaan on siten avata nuorelle uusia näkökulmia.

Eli tuota kyllä kait siinä se tukeminen on mielestäni sellasta että opiskelijalle tulee esittää kysymys, että millä hän perustelee sitä omaa valintaansa. ja sitte jos se perustelu ei oo oikein perusteltu, että on esimerkiksi että kun kaverikin tekee noin niin minäkin tai, silloin voi sitten ehkä hoksauttaa että on muitakin vaihtoehtoja, mutta totaa, yleensä en käy moittimaan opiskelijan valintoja.

Omien arvojen tiedostaminen auttoi opinto-ohjaajia myös valmistamaan nuoria tulevaan maailmaan. He halusivat huolehtia nuorista, sillä tiesivät heidän vielä tarvitsevan huolenpitoa, mutta halusivat heidän myös itse pohtivan, mikä merkitys jollakin asialla on heidän elämälleen. Oman elämän, valintojen ja tapahtumien pohtiminen oli tuonut ohjaajille tietynlaista viisautta elämästä, ja he halusivat tätä omalla tavallaan jakaa myös ohjattavilleen. He halusivat nuorten ymmärtävän, mikä nuorelle itselleen on tärkeää. Omien arvojen mukainen elämä ja itselleen rehellisenä oleminen johti opinto-ohjaajien omien kokemusten mukaan tyytyväisyyteen elämässä, ja he halusivat välittää tätä tunnetta myös ohjattavilleen. *Kun opinto-ohjaajat itse ymmärsivät, mistä kaikesta heidän omien arvojen mukainen elämä koostuu, heidän oli helpompi ohjata myös ohjattaviaan kohti hyvää elämää.* Kysyttäessä hyvän elämän kriteerejä opinto-ohjaajat vastasivat hyvän elämän koostuvan monista asioista, missä työn ja opiskelun merkitys elämässä oli vain yksi ulottuvuus. Opinto-ohjaajille itselleen oli tärkeää, että heidän

perhe-elämä olivat tasapainossa. Kaisa kuvailee

hyvää elämää näin:

H: Mitä on mielestäsi hyvä elämä?

K: noniin. helppo kysymys. Tota. Joku viisas on joskus sanonu että aamulla ku lähtee töihin on semmonen tunne, että on kiva lähtä töihin ja iltapäivällä ku pääsee takasi kotiin niin on semmonen tunne että ihana päästä kotiin. että kyllä mää jotenki sillee aattelen, että ku se työ ja koti kuitenkin määrittää sitä ihmisen elämää siellä aikuisiässä niin paljon, että sillon kun se työ ja koti, vapaa-aika on siellä niinku tasapainossa niin sillon niinku et se tavallaan niinku tietyllä tavalla riittää, että asiat on hyvin niissä isoissa arjen lohkoissa. Ja tietenki siihen liittyy se että on terveyttä ja ystäviä ja saa olla oma ittensä, niin se on tosi tärkeitä.

Myös Arja oli pohtinut omien arvojen mukaan elämistä ja ymmärsi sen kautta ihmisen elämää laajemmin. Hän kuvaili laajasti, mitä kaikkea hänen elämänsä kuuluu työn lisäksi ja mikä hänelle on tärkeää elämässä. Samalla hän pohti sitä, että hän on avarakatseinen myös nuorten asioiden suhteen, sillä ymmärtää sitä, että ihmisille eri asiat ovat tärkeitä ja eri asiat tuottavat tyydytystä elämässä. Hän oli pohtinut omaa tapaansa nähdä maailma omien arvojensa kautta ja halusi siksi ymmärtää myös nuorten maailmojen erilaisia koostumuksia.

mun mielestä pitää opojen niinkun etiikan ja moraalin mukaan olla, että sä et voi arvottaa myöskään niitä opiskelijoitten valintoja kaikkia, koska niillä on myös oikeus, olkoonkin, että ne on osa 16 ja 17 ja 18 tai mitä on, niin myös tehdä niitä omia valintoja ja myös tehdä niitä, ei aina niin hyviä valintoja, vaikka tietäisi jonkun Paremmiin olevinansa itte, kun se opiskelija, mutta että sekin on myös oikeus. Et mikä se on se oma arvomaailma ja mikä on sen opiskelijan, niin sekin on sitten oma juttunsa.

Niin ja (olen) ehkä semmonen niinku yleishumaani, ehkä semmonen, ja semmonen. Niin, no se varmaan semmonen, että Ja yrittää niinku opiskelijoita saada niinku silleen laajemmasti huomioitua, eikä vaan pelkästään sen, että meillä on nyt tämä, ja meidän keskustelu koskee nyt vain näitä opintoja, vaikka se onkin se meidän päällimmäinen asia, mutta et ku sen nuoren elämäs, ja opiskelijan, oli se nyt nuori eli vanhempi. Niin siihen kuuluu niin paljon kaikkee muutakin, eli et se avarakatseisuus näkyis myös siinä, että ei niinku käärmettä pyssyyn yritä ajaa sitä opiskelijaa noitten opintojen kimppuun, jos se muu elämä on aivan päin sitä paikkaa.

Opinto-ohjaajat olivat joskus joutuneet pohtimaan omia arvojaan elämässään uudelleen, ja muutos näkyi usein omassa työssä. Arjan omat elämänkokemukset ovat laittaneet hänet miettimään omaa elämäänsä ja ymmärtämään entistä enemmän oman hyvän

ää vaikeiden asioiden kautta erityisesti sen, kuinka tärkeitä toiset ihmiset ovat ihmisen hyvinvoinnille ja jaksamiselle elämän kriiseissä. Siksi hän myös korostaa muille sitä, että ystäviä ja läheisiä ei saisi missään tilanteessa unohtaa. Kriisin kautta hän on myös oppinut ymmärtämään itseään enemmän. Omat elämäkokemukset ovat vaikuttaneet siihen, millaisena Arja näkee ihmisen elämän. Hän toimii näiden omien kokemustensa perusteella. Tämän vuoksi hän ei pidäkään oman työnsä tärkeimpänä tehtävän opintojen ohjausta, vaan hänen ohjaustyössään tärkeää on nuoren kokonaisvaltainen huomioiminen. *Omien arvojen tiedostaminen on siis auttanut Arjaa näkemään ohjattavansa kokonaisvaltaisemmin.*

Kerdeman (2003) on tutkimuksissaan havainnut, että menetykset elämässä voivat olla ihmiselle hyväksi ja aukaista silmämme asioille, joita emme olisi huomanneet, jos elämä olisi mennyt suunnitelmien mukaan. Irtipäästäminen voi vahvistaa suhteita ja tehdä ihmisestä onnellisemman. Yhtäkkinen pysäytys elämässä kertoo ihmiselle usein, että hän on pettänyt itseään ja jättänyt huomiotta asiat, jotka hänelle itselleen ovat tärkeitä. Se saa ihmisen näkemään itsensä uudelleen eikä elämä sen jälkeen ole enää koskaan samanlainen. Minuus muuttuu hieman. Tämä johtaa myös parempaan ymmärrykseen elämästä. Ihminen, joka on kerran pysäytetty, ymmärtää, että hänet voidaan pysäyttää uudelleen. Samalla hän luopuu asioiden olettamisesta, myös sellaisista olettamuksista, joiden aiemmin kuvitteli suojelevan hänen minuuttaan. Kerran pysäytetty ihminen myös luopuu tarpeestaan olla aina oikeassa eikä pyri jatkuvasti kontrolloimaan omia kokemuksiaan; hänestä tulee avoimempi maailman suhteen. Tärkeää kuitenkin Kerdemanin mukaan olisi myös opettaa oppilaille pysäytyksen merkitys, joka onnistuu vain, mikäli opettaja itse ymmärtää itseään ja sitä, mikä hänelle on tärkeää. Hän myös väittää, että opettaja, joka on itse valmis tulemaan pysäytetyksi, näkee pysäytyksen opettavan ja kasvattavan mahdollisuuden myös oppilaissaan. (Kerdeman, 2003)

6.2 Oman elämäkokemuksen pohtiminen tuo ohjaukseen viisautta

Oman elämäkokemuksen koettiin tuovan käytännön työhön ymmärrystä toista ihmistä kohtaan. Oman elämän virheet, kipukohtat ja elämänpolulta poikkeamiset olivat tuoneet näkökulmaa elämään ja siten laajentaneet opinto-ohjaajien ymmärtämistä. Huomionarvoista tässä kuitenkin oli se, että virheet olivat ajaneet opinto-ohjaajat

itsetuntemuksensakin oli parantunut kipukohtien kautta. Kipukohdista oli tehty itselle voimavaroja ja niiden merkitys omassa elämässä ymmärrettiin, mikä kertoo siitä, että ohjaajat olivat hyväksyneet oman elämänhistoriansa. Myös positiivinen kuva maailmasta ja elämästä kertoi siitä, että opinto-ohjaajat olivat käsitelleen menneisyytensä haastavia asioita eivätkä eläneet enää siellä. Oman elämänhistorian ymmärtäminen ja hyväksyminen johtivat myös tyytyväisempään elämään, eivätkä ohjaajat kokeneet tarvetta käsitellä menneisyyttään ohjattavien kustannuksella.

Peavyn mukaan sosiodynaaminen ohjaus perustuu ohjaajan viisauteen. Tällä hän tarkoittaa sitä, että ohjauksessa voidaan pohtia vastauksia siihen, miten ihmisen pitäisi elää elämäänsä. Vastausta voidaan etsiä yhdessä ohjattavan kanssa dialogisessa suhteessa arvioimalla hyviä ideoita. Peavy näkeekin ohjauksen myös inhimillisenä toimintana, jossa ohjaajan on oltava valmis myös pohtimaan tällaisia öviisaitaö. Viisaat ohjaajat osaavat Peavyn mukaan muun muassa ohjata omaa toimintaansa ja tunnistaa omia tunteita. Viisas osaaminen syntyy muun muassa omaa elämäkokemusta pohtimalla. (Peavy, 2006, 42644.)

Sen sijaan, että opinto-ohjaajat olisivat käyttäneet ohjattaviaan oman elämän kipukohtien käsittelyssä hyväksi, he valjastivat omat kokemuksensa viisaudeksi elämästä ja sen kulusta. Esimerkiksi Suvi kokee, että joskus elämässä on hyvä ottaa itselleen aikalisä ja miettiä, mitä haluaa tehdä pitämällä esimerkiksi välivuosi. Kaikki ihmiset eivät kasva samaa tahtia, ja jokaisella on omanlaisensa polku kuljettavana. Ihmisen elämänpolkua hän ymmärtää oman polkunsä kautta, joka ei ole mennyt ennalta suunnitellun mukaisesti. Nämä kokemukset vaikuttavat Suvin ohjaukseen ja siihen, miten hän ymmärtää toisen ihmisen elämää. Kaisa taas ajattelee, että ihmisen unelmat, haaveet ja elämä ovat muuttuvia. Sen vuoksi on turhaa miettiä liikaa asioita tulevaisuuden kannalta, vaan sen sijaan miettiä ratkaisuja juuri tiettyyn hetkeen. Oman kokemuksensa kautta Kaisa on ymmärtänyt, että elämä johdattelee ihmistä tiettyihin asioihin.

Toisaalta myös haastavien, mutta lopulta positiivisten kokemusten kautta omaa viisautta elämästä tuodaan ohjaukseen. Arja näkee oman elämänsä sellaisena, jossa hän ei ole väistänyt eteen tulleita mahdollisuuksia, vaan on tarttunut niihin. Valintojen jälkeen hänen on täytynyt määritellä itsensä uudelleen, mikä ei ole ollut helppoa, mutta on palkinnut lopulta. Hän uskoo, että rohkeus tarttua eteen tuleviin mahdollisuuksiin on

se, ettei uskalla tehdä mitään ratkaisuja. Hän myös ajattelee, että joskus voi tehdä vääriä valintoja, mutta semmoisista selviää eikä väärän valinnan tekemistä kannata pelätä. Useimmiten ihminen kuitenkin tarttuu tilaisuuksiin, mitkä ovat itselle hyvästä, jos ihminen tuntee itsensä. Sellaiset kokemukset, joihin hän on tarttunut, ovat kasvattaneet häntä ihmisenä ja hän olisi hyvin erilainen ilman niitä. Arja on myös sitä mieltä, että ihmisellä on oikeus tehdä virheitä ja viisastua niistä, eli hän näkee virheiden tekemisen myös hyvänä asiana. Arja uskoo, että elämässä erilaiset herätteet tekevät ihmiselle hyvää ja kasvattavat tätä. Kun tekee jotakin poikkeuksellista ja tarttuu tilaisuuteen, voi elämässä nähdä uusia ulottuvuuksia ja oppia tuntemaan itseään. Sen vuoksi hän kehottaakin nuoria tarttumaan tilaisuuksiin, sillä niissä kasvaa kävipä miten tahansa. Kokemuksia ei voida ihmiseltä viedä pois, kun taas maallinen mammona voi milloin vain hävitä. Hän itse arvostaa kokemuksia ja ihmisiä paljon korkeammalle kuin maallisia asioita ja tuo tätä esille ohjauksessaan.

Ja se on semmonen asia, mitä mä oon niinku yrittänyt aina opiskelijoillekin sanoa, että miettikää tarkkaan, jos teitä kohtaan tulee joku.. joku uus työpaikka, ei sen tarvi olla ees välttämättä työhön liittyvä asia, vaan joku muukin mahdollisuus mikä teijän elämässä tulee, et kannattaako se niinku heti kättelyssä siirtää sivuun, vai kannattaisiko sitä vähän tutkiskella sieltä, täältä ja tuolta päin ja sitte vasta niinkun miettiä, että tarttuisinko siihen vai ei, ja useimmiten sitä katuu paljon enemmän, sitä, kun ei oo johonkin tilaisuuteen tarttunut, kuin sitä että on tarttunut. Mitä sitten, jos tuleekin vähän siipeen välillä, niin tulee, mut useimmiten niissä ei tuu mitenkään erityisesti siipeen, kun jos tuntee kuitenkin ittensä kohtuu hyvin, niin niitä tarttuu semmisiin tilaisuuksiin, mitkä on ittelle hyvästä.

Arjan puheesta voidaan tulkita, että oman itsen kuunteleminen ja omien haaveiden toteuttaminen voi vaatia rohkeutta, mutta se kannattaa..

Haarakankaan mukaan oman elämän ymmärtäminen tekee ihmisestä onnellisemman. Hänen mukaansa ihmisiä kaduttavat eniten sellaiset tilaisuudet, jotka he ovat jättäneet käyttämättä. Se aiheuttaa ihmisissä katkeruutta. Ihminen ei voi kuitenkaan muuttaa mennyttään, mutta ihminen voi muuttaa näkökantaansa sitä kohtaan. Oman elämän voi nähdä uudella tavalla ja hyväksyä omat valinnat menneisyydessä, ja hyväksyä ne valinnat osaksi itseä. Aina elämä ei ole oikeudenmukaista, mutta hyväksymällä itsensä ja menneisyytensä ihmisellä on hyvä olla. Lempeys ja armollisuus itseä kohtaan, itsensä rakastaminen avaa tien myös muiden rakastamiselle. Hän myös kehottaa ihmisiä olemaan liikaa hallitsemaa elämäänsä vaan elämään hetkessä. Omilla

ästä helpompaa, mutta täysin sitä ei voi hallintaan saada. (Haarakangas, 2011, 1576159.)

Muistoja omasta menneisyydestä ei kuitenkaan koettu ohjaustilanteissa yleensä rasitteeksi, päinvastoin. Kaisa kokee, että joskus ohjaustilanteet herättävät hänessä muistoja menneisyydestä, mutta hän saa omasta kokemuksestaan voimaa tilanteen ymmärtämiseen. Hän ei hätkähdä tilannetta, vaan osaa rohkaista opiskelijaa näkemään, että elämä johdattaa eteenpäin, vaikka päätös olisikin iso. Hän onkin pohtinut omia kokemuksiaan ja on ymmärtänyt niiden vaikutukset omaan minuuteen. Hän ymmärtää oman kokemuksensa kautta ohjattavan haavoittuvuutta mutta osaa myös luoda ohjattavan elämään toivoa tulevasta. Kaisa on ymmärtänyt oman kokemuksensa kautta, että elämässä toivon läsnäolo on tärkeää, ja siksi toivo on yksi hänen ohjauksensa kulmakivistä.

Myös Suvin oma historia vaikuttaa joskus tunteisiin, joita ohjaustilanteet hänessä nostavat. Ne tulevat esille ahdistavina tunteina omaa historiaa muistuttavissa tilanteissa. Suvi kuitenkin saa siitä myös hyvän olo, että voi nyt hyvittää tavallaan itselleen jotain sellaista, mitä hän ei saanut aikanaan. Hankalat elämäkokemukset ovat laajentaneet hänen ymmärrystään erilaisista elämäntapahtumista ja haluaa auttaa siksi, että ei itse saanut aikoinaan apua. Puheesta on tulkittavissa, että Suvi kokee ymmärtävänsä tiettyjä ihmisen kokemuksia eri tavalla kuin he, jotka eivät ole samaa kokeneet.

S: ja sitte, vaikka ne joskus saattaa olla ahdistavia ne tilanteet, niin sitte aattelee kuitenkin, tulee niinku semmonen tunne, että jes, että nyt mä voin tässä kysyä, että mitenkä sulla menee, että tavallaan niinku aattelee, että jollain tavalla hyvittää ittelleen sitä, että silloin ku oli nuorempi niin ei tavallaan saanu sitä apua. Emmää tiä kuulostaako se hassulta. Mutta että, että tulee kuitenkin semmonen niinku hyvä olo, että noniin että nyt mä voin olla niinku tässä niinku jos silloin ois joku ollu niinku minun kanssa. Ja vaikka niinku joskus aina aattelee, että ehkä ois niinku voinu jättää jotaki niinku kokematta, ja ihan kaikkea ei ois niinku tarvinu niin sitte kuitenkin ajattelee, että sitä on jotenkin laajentunu ymmärrys siitä.

H: niin että se on vaan niinku rikkaus sitte.

S: Niin, niin se on ja sitte että tietää niinku että paljon on niinku opettajissa semmosia pumpulissa kasvaneita, jotka, joilla niinku kaikki on menny aina putkeen, en tiä onko sitte menny, joilla on ollu kymppi-todistus ja kaikki on menny aina niin, niin ne ei ehkä ymmärrä sitte ku on semmosia nuoria, joilla on sitten vaikka jotakin alkoholismia tai perheväkivaltaa tai muuta, niin ne ei tiä mitä se on, niin sitten aattelee että paremmin pystyy eläytymään, koska aina sanotaan, että tiedän miltä sinusta tuntuu, niin kukaan joka ei ole kokenut samaa niin ei voi tietää, mut sitte ku ite on kokenu jotain mitä joku toinenkin on kokenut niin sitte ehkä niinku tarkottaakin sitä, että tiedän miltä tuntuu.

sta puhuminen nuorten kanssa nähtiin huonona asiana. Sen koettiin vievän ohjattavalta tilaa. Joskus omia kokemuksia kuitenkin tuotiin esille tavoitteena nuoren rohkaisu. Esimerkiksi Helena koki, että joskus oli hyvä puhua omista vaikeista kokemuksistaan, jos niiden avulla sai luotua nuorelle toivoa. Edellytyksenä omista kokemuksista puhumiselle kuitenkin oli se, että ohjaaja itse ymmärtää niiden merkitykset elämässään ja on käsitellyt ne.

Marjo on kuullut tai lukenut koulutuksessa, että kasvatustieteilijä ei saisi kertoa esimerkkejä omasta elämästään ohjattavalle. Hän kuitenkin itse on joskus nähnyt parhaaksi kertoa esimerkkejä omista virheistään, jotta opiskelija osaisi välttää niitä. Hän käyttää näin omaa elämäkokemustaan yhtenä ohjauksen keinona, sillä haluaa nuorten välttävän virheitä, joita hän on tehnyt. Marjo on joskus antanut ohjattavilleen neuvoja, mikäli on kokenut, että hänen oma elämäkokemuksensa voisi auttaa nuortakin näkemään tilanteensa paremmin. Tällaisia ovat olleet esimerkiksi tilanteet, joissa nuori haluaa muuttaa rakkauden perässä toiselle paikkakunnalle ja jättää opinnot kesken.

Eihän sitä itsestä sais kertoa esimerkkejä, kasvatustieteilijähän sanoo, mutta joskus on ollut tilanteita, että esimerkiksi opiskelija lähtee toiselle paikkakunnalle, ei oo mitään suunnitelmia vaan lähtee esimerkiksi poikaystävänsä vuoksi. Niin silloin kyllä putkahtaa mieleen myös oma suunnitelma nuorena et minä aijoin mennä teologiseen tiedekuntaan, mutta ku silloinen poikaystävä ei tahtonu lähteä Helsinkiin niin minähän en koskaan edes pyrkinyt sinne teologiseen tiedekuntaan, ja minä oon sanonu että rakkaus on ikuista mutta kohde vaihtuu. Että kannattaa niinku miettiä omaaki asiaa eikä lähtiä niinku toisen. et siinä omakin urakehitys meni eri tavalla ku mitä joskus ajattelin.

6.3 Myönteinen elämänasenne omasta elämäkokemuksesta

Tutkimuksessa opinto-ohjaajien asennoituminen maailmaan kuului joidenkin haastateltavien puheessa. Omaa asennetta maailmaa ja elämää kohtaan oli jouduttu pohtimaan omassa elämässä tapahtuneiden asioiden myötä. Kun oman historian ja siellä tapahtuneiden ikävien asioiden kanssa oli tehty sovinto, oli ohjaajan myönteiselle elämänasenteelle tilaa. Ohjaajan myönteisen elämänasenteen koettiin vaikuttavan ohjaukseen luoden ohjattaville toivoa ja voimaantumista sekä rohkeutta kohdata maailma. Ohjattavien kannustaminen koettiin tärkeäksi ja heidän pärjäämiseensä luottaminen oli tärkeää. Ohjaajat halusivat välittää nuorille tunnetta siitä, että he selviävät elämästä.

että sattuma ja intuitio ovat mukana ihmisen päätöksenteossa eikä elämässä tarvitse aina olla niin perillä omasta elämänsästä. Esimerkiksi Suvi koki, että elämässä sattuma ja intuitio ohjaavat joskus ihmisen elämää. Siksi kukaan toinen ihminen tai edes henkilö itse ei voi aina tietää, miten elämä heittelee. Tämä vaikuttaa siihen, miten opinto-ohjaaja tekee työtänsä nuorten kanssa. Hän pyrkii välittämään nuorille tunnetta siitä, että he tulevat pärjäämään, eivätkä valinnat aina ole niin lopullisia. Joskus sattumalta tehty valinta voikin olla hyvä. Suvi ei pyri ohjauksellaan siihen, että nuoret tekisivät aina täydellisiä ja hyvin tietoisia ratkaisuja, vaan joskus elämäkin johdattelee ihmistä. Hänen työssään toivon ja kannustamisen näkökulma onkin vahvasti läsnä. Samalla hän vapauttaa itsensä täydellisyydestä, sillä hänkään ei voi tietää, miten nuorten elämä jatkuu hänen ohjauksensa jälkeen.

Ja mää aattelin että tää on paras mahdollinen ammatti mitä mää voin itelleni kuvitella mutta että varmaan, ihminen pystyy niinku sopeutumaan siihen että niitä mahdollisia hyviä ammatteja on niinku kauhean monta, ja sitte että ihminen pystyy niinku ajattelemaan että tää on nyt paras että ihminen sopeutuu niinku tilanteeseen.

(Ohjattavien) kannustaminen nyt tietenkin näkyy siinä puheessa, että ei tavallaan En halua antaa niinku epärealistisia odotuksia tai sitte semmosia käsityksiä, että jos vaikka niinku todistuslaskemäärä ei oo semmonen että pääsis niinku semmoselle alalle mille on vaikka hyvin vaikia päästä niin mää sitte kyllä tuon sen esille, että nyt näyttää siltä että nyt sulla ei pisteet vaikka riitä, mutta sitte että jos vaikka, voisitko ajatella jotain muuta ja mitä et se näkyy ihan siis siinä tavallaan puheessa, koittaa aina tuua sitä ja tavallaan että jos sen nuoren, kun toiveet voi ollaki niinku epärealistisia niin haluaa välittää sitä että se pärjää sitte jos se ei oo tämä ala, että uskoo että menestyy ja pystyy käymään koulun loppuun ja tekemään muuta.

Myös Kaisa näki maailman toiveikkaasti ja omasi positiivisen kuvan maailmasta. Hän uskoo elämän vievän eteenpäin ja ajan tekevän tehtävänsä asioiden suhteen. Hän sen vuoksi kehottaakin nuoria haaveilemaan, sillä ne saattavat jopa toteutua. Kaisa uskookin, että hän voi itse olla nuorille esimerkki positiivisesta maailmankatsomuksesta, sillä uskoo positiivisen ajattelun vievän pitkälle. Hänelle ohjauksessa tärkeää on positiivisuus ja siitä esimerkkinä oleminen, minkä hän erityisesti haluaa työssään näkyvän. Positiivisuus maailmaa kohtaan tulee omasta elämäkokemuksesta, sillä hän itse on pärjännyt elämässä hyvin ja päässyt vaikeiden

a kuului vahvasti Kaisan puheessa, jossa hän pyrki välittämään nuorillekin tunnetta siitä, että maailmassa voi pärjätä.

Kaisa oli pohtinut ihmisen tapaa tehdä ratkaisuja elämässään oman elämäkokemuksensa avulla ja suhtautui ohjattaviinsa sen perusteella. Kaisa koki maailman sellaisena, jota varten valintojen tekemistä on hyvä harjoitella ja uskoo, että koulussa valintojen tekemistä on turvallista harjoitella. Hän kokee maailman sellaisena, että joskus valintoja on tehtävä nopeammin kuin toisinaan, sillä hän on itsekin tehnyt valintoja nopeasti. Hän on myös tehnyt tietoisia valintoja pyrkien vaikuttamaan elämänsä suuntaan ja oman paikkansa löytämiseen. Toisaalta joskus ratkaisuja on tehty tiedostamattakin.

Mutta jotenki musta ehkä liikaa tänä päivänäi tai jätetään huomiotta se että me tehdään paljon valintojen tekemistä koulu-aikana ja minä ehkä haluaisin korostaa sitä, että tää on silti aika turvallinen ympäristö tehdä niitä valintoja ja harjoitella niitä ja jatkossa elämässä tulee niitä tilanteita että voit vähän miettiä että mitä seurauksia tällä päätöksellä on, mutta aina on myös niitä tilanteita, että nyt täytyy ratkaista, että kumpaa polkua pitkin lähen kulkemaan.

Kaisa näki ihmiset sellaisina, joiden elämässä on välillä haastavia jaksoja ja ymmärtää ihmistä sitä kautta. Ihanneohjattava on sellainen, jolla on näkökulmia tulevaan ja toivoa elämässä. Haastava ohjattava puolestaan on sellainen, jonka elämässä millään ei ole mitään väliä. Silti hän ei tuomitse haastavia ohjattavia kerralla haastaviksi, koska ymmärtää elämän sisältävän myös asioita, jotka tekevät ihmisistä hetkellisesti haastavia. Kaisa ymmärtääkin ihmistä kokonaisvaltaisena yksilönä, jolla joskus on elämässään haastavia jaksoja. Kaisan kokemuksesta voidaan tulkita, että hän on tiedostanut oman ihmiskuvansa ainakin jollakin tasolla, sillä hän ymmärtää omasta mielestään haastavia ihmisiä sekä on pohtinut sitä, miten ihmiset tekevät ratkaisujaan elämässä. Hän ymmärtää, että kaikki eivät ole yhtä innostuneita asioista kuin hän, eivätkä kaikki ole ehkä ohjauksesta niin kiinnostuneita kuin hän. Hän ymmärtää ihmisen elämää niin, että joskus ulkopuoliset asiat voivat vaikuttaa ihmisen toimintaan.

TULOSTA

7.1 Omien rajojen tunnistaminen ja itsensä kehittäminen työssä edistää työhyvinvointia

Opinto-ohjaajat rajasivat työtään eri tavoin, ja osa oli rajojensa suhteen tarkempia kuin toiset. Siinä kun toinen vaali todella paljon vapaa-aikaansa oli toisella puhelin myös vapaa-ajalla auki ja nuoret saivat ottaa yhteyttä iltaisin. Tärkeimmäksi asiaksi rajojen vetämisessä koettiin kuitenkin se, että ymmärsi, missä oman jaksamisen rajat kulkevat. Itsensä arvostaminen ja hyväksyminen olivat suuressa roolissa omien rajojen vetämisessä. Opinto-ohjaajana ollaan vain töissä, vapaa-ajalla tästä roolista haluttiin päästää irti.

Itsensä huolehtimisessa oleellista on oman minuuden kuunteleminen. Hoivaamalla itseämme meille avautuu mahdollisuus huolehtia toisista aidosti. Oman minuuden kuunteleminen vaatii sitä, että ihminen on itselleen rehellinen. Itselle rehellisenä oleminen luo tunteen siitä, että ihminen on kokonainen ja ehyt. Oman minuuden mukainen elämä ei ehkä ole helppoa, mutta sen kautta ihminen voi kokea elämänsä syvempänä. Itsensä huolehtimisessa myös itsensä kanssa läsnä oleminen on olennaista. (Baker, 2005, 46, 58660.)

Suvi koki välillä uuvuttavansa itsensä, eli hänen rajansa tulivat työssä joskus vastaan. Työssä jaksamista kuitenkin helpotti se, että hän tuolloin huomasi omien rajojensa ylittyneen ja höllensi työtahtiaan. Kokemuksen myötä Suvi onkin oppinut tunnistamaan itsessään väsymyksen merkit, jolloin hän myös karsii työtehtäviään. Uupumus johtuu siitä, että Suvi on äärettömän tunnollinen ja haluaa tehdä työnsä hyvin. Paineita työssä saattaa tulla esimerkiksi kollegoiden taholta. Suvi kertoi joskus ottavansa kollegoiden palautteen liian henkilökohtaisesti, sillä kokee tuolloin hänen työtään arvosteltavan. Hän on kuitenkin myös kokemuksen myötä oppinut, ettei hän ota enää asioita liian vakavasti, ja myös oppinut purkamaan niitä. Ulkopäin tulevat vaatimukset työlle uhkaavat siis omia rajoja ja työssä hyvinvointia. Tuolloin Suvi kokeekin tärkeäksi sen, että hän tunnistaa, milloin vaatimuksia on liikaa.

ihhteessa opiskelijoihin. Oman ammatillisen roolin rajoista pidettiin huolta niin, ettei heitä esimerkiksi otettu Facebook-kavereiksi, sillä heidän kanssaan haluttiin säilyttää ammatillinen rooli. Tällä rajanvedolla ohjaajat halusivat suojella itseään ja omaa yksityisyyttään. Marjo on tehnyt konkreettisia asioita elämässään, jotta voisi paremmin rajata työtään ja vapaa-aikaansa. Hän on muuttanut puhelinnumeronsa salaiseksi, ja työpuhelin on kiinni iltaisin ja viikonloppuisin. Marjo on kokenut voivansa itse paremmin ja pystyvänsä auttamaan nuoria paremmin, mikäli hän saa myös olla vapaa-ajallaan irti työroolistaan. Itsetuntemus auttaa myös usein haastavista tunteista ja tilanteista irti pääsemisessä. Tuolloin Marjo käyttää apuna omia selviytymiskeinojaan, joiden on havainnut auttavan häntä päästämään roolista irti ja jaksamaan paremmin.

No kyllähän se tulee ihan siinä että tuota niinku tuossa aiemmin jo sanoin että jos tuota alkaa kotona kovin paljon häiritä ajatuksia ne mitä työssä on tapahtunu niin pitää ottaa aktiivisesti semmoset toiset keinot, että tämä on minun elämä ja sitten on työelämä ja tuota. Myös semmostahan piti tehdä ihan konkreettisesti että, että tuota puhelinnumero on salainen, yksityispuhelinnumero on salainen. Ja työpuhelin ei oo auki illalla eikä viikonloppuna.

Omien rajojen tunnistamisen lisäksi oman hyvinvoinnin takaamisessa autoivat rajojen ylittämisestä selviäminen. Joskus opinto-ohjaajat kokivat työasioiden, siellä heränneiden tunteiden sekä ajatusten vaivaavan vapaa-ajalla. Ohjaajat olivat kuitenkin löytäneet itselleen sopivimmat tavat purkaa asioita, mikä auttoi jaksamaan. Tämä onnistuu itsensä tuntevalta ihmiseltä. Toisella purkamisessa auttoi muille puhuminen, toiselle omat harrastukset sekä jollekin oma perhe. Työasioita ei lähtökohtaisesti haluttu miettiä kotona, mutta joskus ne sinne tulivat, jolloin omat selviytymiskeinot otettiin käyttöön.

Työssä kehittymisen tarpeen ymmärtäminen liittyi myös itsensä tuntemiseen. Kun ohjaaja hyväksyi ja tunnisti omat heikkoutensa, hän pystyi myös kiinnittämään huomiota niihin ja tarpeen vaatiessa kehittämään niitä. Lisäkoulutusta valittaessa myös itsensä ohjaamisesta koettiin olevan hyötyä, sillä koulutusta oli niin paljon tarjolla. Kaikkeen ei koettu tarpeellista osallistua, joten vaadittiin kykyä ymmärtää, mikä koulutuksista voisi olla itselle tarpeellinen. Ohjaajat olivat tiedostaneet työn luonteen, joka vaatii jatkuvaa kehittymistä. Itsensä hyväksyminen sen suhteen, että kaikkea ei

ymistä, oli tarpeellista oman jaksamisen ja työn sujuvuuden kannalta.

7.2 Tunteiden purkaminen ja hallinta auttaa jaksamaan

Itsensä ohjaamisessa tärkeää oli myös omien tunteiden tunnistaminen, niiden hallitseminen ja purkaminen. Ohjaajat kokivat, että tunteiden purkaminen ja hallitseminen auttoi jaksamaan työssä. Työkokemus oli auttanut haastateltavia omien tunteiden käsittelyssä ja niiden purkamisessa. Nuorempana tunteiden koettiin jäävän helpommin päälle töiden jälkeen. Ammatillisuuden ja itsetuntemuksen lisääntyessä haastateltavat kokivat nuorten tunteiden vastaanottamisen parantuneen. Haastateltavat kokivat, että myös heillä on ohjaajina oikeus näyttää tunteita ja olla aito, sillä se auttaa myös ohjattavia olemaan aitoja. Ohjaajan tulisi saada olla itselleen rehellinen tunteissaan, sillä epäaitous näkyy ja syö ohjauksessa kohtaamista. Kuitenkin haastateltavat kokivat, että tunteiden näyttämässä tulisi olla jollakin tasolla ammatillinen ja tietää, missä omien tunteiden näyttämisen rajat kulkevat. Itselleen rehellisenä tunteissa oleminen oli Kaisan mukaan erityisen tärkeää. Hän oli oppinut ymmärtämään, että tunteet kertoivat hänelle itselleen jotain, joten tunteita ei tulisi vain siirtää sivuun. Niiden avulla hän pystyi oppimaan tuntemaan itseään entistä paremmin.

Heidi on oppinut myös vetämään rajan sille, ettei hän vello tunteissaan liikaa, vaan kertoo itselleen, kun asialle ei voi enää mitään ja jättää asian sikseen. Myös Suvi tuntee itsensä sen verran hyvin, että kun tulee tilanne, jossa hänen omat tunteensa nousevat liikaa pintaan, hän viheltää pelin poikki. Hän on ymmärtänyt tarvitsevänsä itse lisää harkinta-aikaa voidakseen ottaa asioista lisää selvää. Suvi kertookin olleensa nuorena opinto-ohjaajana helpommin tulistuva mutta rauhoittuneensa iän myötä. Hänen itsetuntemuksensa lisääntyminen on kenties auttanut häntä ymmärtämään, milloin hänen rajojaan rikotaan, ja toisaalta myös, missä menee hänen oman persoonansa ja opinto-ohjaajan ammatin välinen raja. Myös jaksamisen kannalta Suvi on oppinut jo tunnistamaan ne merkit, kun hän tekee liikaa töitä. Tuolloin hän pyrkii vähentämään töitä ja ottamaan rauhallisemmin.

Helenalle ohjattavien tunteet saattavat joskus tarttua ja tällöin Helena pyrkii olemaan ammatillinen ja lähtemättä mukaan suruun tai pahaan mieleen, joka opiskelijalla on. Hän koki kuitenkin joskus tarpeelliseksi purkaa näitä tunteita kotona ja

kea. Marjo puolestaan on oppinut käyttämään selviytymiskeinojaan, jotta ei jäisi liikaa vatvomaan tunteitaan työpäivän jälkeen. Hän ei kuitenkaan koe olevansa ihminen, joka voisi jättää aivot narikkaan työpäivän jälkeen. Myöskään Arja ei koe voivansa sulkea tunteitaan ohjauksen ajaksi, vaan näyttää tunteitaan avoimesti, tiettyyn rajaan saakka.

A: Kyllä ne näkyy, koska mun mielestä mulla on ihan yhtä lailla oikeus tunteisiin kuin opiskelijalla. Kyllä mä voin olla vihanen, tai surullinen, tai kyllä mä voin näyttää tunteita, koska mun mielestä se on myös sitä kohtaamista. En mä voi raivota niinku kenellekään, mutta kyllä mä voin olla kiukkunen, ja kyllä mä voin näyttää sitä, mutta että pitää tietää kuitenkin se raja. Mutta et kyllä mä voin itkee opiskelijoitten kans jotaki asiaa, jos on semmonen olo. Mutta että.. en mä siinäkään voi et, joku sellanen, tai siis kyllä mulla helposti rupee joskus kyyneleet tuleen, kun oon vaan joku sellanen kohta, mutta en mä voi aivan, opiskelijahan säikähtää seinälle, jos mä rupeen parkumaan aivan hullun lailla, mutta niinku se semmonen, että kyllä pitää olla tunteita, ei niitä voi mihinkään hattuhyllylle laittaa, kun tulee töihin. Ei se oo mun mielestä mahdollista. Et näkyy ne, ja mun mielestä ne saa näkyäkin.

H: niin, että se kuuluu tähän työhön kuitenkin että

A: mm-m, kyllä ja sitte mun mielestä, että niitä pitää niinku itte osata käsitellä niitä omia tunteita ja .. niinku jotku sellaset raamit olla, et minkälaisia.. kuinka niinku vahvasti voi tuntea. Mutta että, kyllä niinku iloa ja kaikkea, mun mielestä semmosta..

Suvi purkaa omia tunteitaan työnohjauksessa, miehelleen ja muulle koulun henkilökunnalle. Joskus tilanteet ovat olleet niin pahoja, ettei hän ole meinannut päästä niistä yli ja ne ovat vaivanneet mieltä paljon. Kokemuksen ja oman perheen perustamisen myötä tunteiden käsittely kuitenkin on parantunut, sillä Suvi on oppinut tunnistamaan tunteitaan paremmin. Itsetuntemuksen lisääntyminen on auttanut myös löytämään itselle sopivia tunteiden hallintakeinoja ja siten lisännyt työssä viihtyvyyttä ja jaksamista.

Ohjaajat kokivat myös, että tunteiden purkamisessa auttoivat oma elämä ja omat harrastukset eli se, miten ohjaajat rajasivat työnsä pois muusta elämästä. Omat selviytymiskeinot auttoivat itsensä säätelämisessä niin, etteivät tunteet enää vaivanneet vapaa-ajalla. Jaksamisessa auttavat myös kollegat ja kuntatasolla kaupungin opinto-ohjaajien tiimi, jossa asioita voi purkaa toisen opinto-ohjaajien kanssa saaden vertaistukea. Työnohjausta kuitenkin toivottiin myös, sillä joskus yksin jaksaminen koettiin taakaksi.

istaminen edistää kohtaamista

Opinto-ohjaajat kokivat, että heidän ennakkokäsitykset vaikuttivat siihen, miten he suhtautuivat ohjattaviinsa ja kohtasivat heitä. Ennakkokäsitykset saattoivat olla positiivisia tai negatiivisia. Joskus ennakkokäsitykset saattoivat hidastaa ohjausta, jos ohjaajalla oli ohjattavasta jokin erilainen kuva mielessä, kuin millaisena tämä ohjaustilanteessa sitten näyttäytyi. Ennakkokäsityksiä syntyi aiempien kohtaamisten perusteella tai muiden kertomusten perusteella. Kyky ohjata itseään niin, ettei antanut ennakkokäsityksien ottaa tilanteissa valtaa, koettiin tärkeäksi.

Ennakkokäsitykset liittyvät kuvaamme ihmisestä. Tietynlaiset ihmiset voivat herättää tunteita, sillä he voivat muistuttaa jotakin aiemmin kohtaamaamme ihmistä. Psykyssämme on erilaisia malleja, skeemoja tai skriptejä, jotka on opittu aiemmista tilanteista. Tällainen malli toimii kuin käsikirjoituksena, jonka mukaan ajattelumme ja tunteenne jäsenyvät tilanteissa. (Dunderfelt, 2006, 44.) Olemme siis oman elämäkokemuksemme myötä sisäistäneet tietynlaiset ihmiset tietynlaisina. Toiset herättävät meissä positiivisia tunteita, toiset negatiivisia. Psykyemme on tallentunut kuvamme ihmisestä tietynlaisena, ja kohdistamme huomionamme heihin näiden mallien mukaan.

Ennakkokäsitykset ovat opinto-ohjaajien mukaan muuttuneet usein ohjauksen myötä niin positiivisempaan kuin negatiivisempaan suuntaan. Lähtökohtaisesti haastateltavilla kuitenkin oli pyrkimys kohdata jokainen ihmisenä omista ennakkokäsityksistä ja odotuksista vapaana. Osa kertoi lokeroineensa ohjattavia uran alkuaikoina mutta huomanneensa pian, että siitä ei ole muuta kuin haittaa ohjauksen kululle. Helena uskoi tekevänsä vertailua toisiin ihmisiin joskus tiedostamattaankin. Hän koki vertailun välttämisen hankalana, mutta toivoo, ettei se näkyisi työssä.

Sitä on hirveän hankala välttää. Vaikka niinku oon sanonuki, että yritän ottaa ohjattavat ihan yksilöinä, mutta kyllä sitä aina välillä tekee sitä semmosta vertailua, niinkun tiedostamattakin. Ehkä sitten se, kun on tehnyt sitä vertailua, niin sitä hoksaa, että oho, teinpä tämmöstä vertailua. Mutta toivottavasti se ei kuitenkaan näy siinä työssä. Mä luulen että sitä jonkun verran tulee tehtyä, vaikka en haluaiskaan sitä tehdä.

Marjo on kokenut joskus omat ennakkoasenteet ahdistavina, sillä hän on pelännyt ohjattavan huomaavan sen ja luulevan, ettei Marjo hyväksy ohjattavaansa. Hän on

tyyty ohjaajana aina välillä pysähtyä puntaroimaan omia käsityksiään, sillä ne vaikuttavat siihen, hyväksyykö hän ohjattavansa. Marjo haluaa arvostaa jokaista ihmisenä, minkä vuoksi hän myös ymmärtää, että omat ennakkoluulot voivat toimia olla esteenä ohjattavan arvostamiselle ja kunnioittamiselle. Usein ennakkokäsitykset kuitenkin ovat muuttuneet parempaan suuntaan ohjauksen myötä. Marjon mukaan ennakkokäsitykset voivat kuitenkin olla myös hyviä, sillä hän on kokemuksen myötä muun muassa oppinut, kuinka lähelle opiskelijaa voi mennä ja kunnioittaa näitä rajoja. Toisista voi huolehtia enemmän kuin toisista. Marjon herkkyyss havaita toisen ihmisen tunnetiloja on siis kasvanut työn myötä.

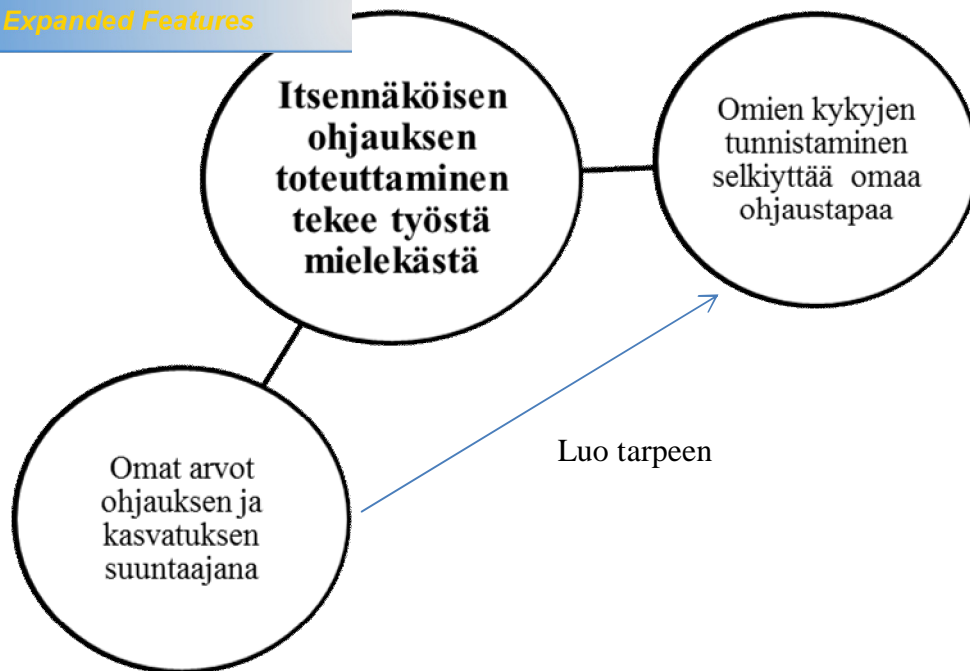
Arja kokee, että joskus opiskelijan ulkoinen habitus määrittää sitä, mitä hän ajattelee ennakkoon tästä. Hän kuitenkin pyrkii aina pohtimaan omia käsityksiään. Joskus myös hyvät ennakkokäsitykset nuoresta pettävät, kun tämä jää kiinni esimerkiksi valehtelusta. Arja uskoo tässä oman elämäkokemuksen rikkaudeksi, sillä hän ymmärtää, mitä nuoret voivat keksiä, sillä on itse kokeillut monenlaisia asioita elämässään. Joskus kuitenkin tilanteet yllättävät, ja tuolloin omia käsityksiä on pohdittava uudelleen. Hän on oman elämäkokemuksensa avulla oppinut jo huomaamaan ihmisistä tiettyjä asioita, jotka eivät sitten aina kuitenkaan pidäkään paikkaansa. Hänkin kokee siis joskus ennakkokäsitykset myös hyväksi, sillä opinto-ohjaajana ei voi olla opiskelijoita kohtaan myöskään liian sinisilmäinen, vaan on hyvä ymmärtää, miten opiskelijat yrittävät rikkoa rajoja.

Ja sitte saattaa joku niinku hetkellisesti yhtäkkiä yrittää puhua jotaki ihan mitä tahansa höpöjä juttuja, niinku että suorastaan valehdella päin näköä, ja silloin täytyy niinku taas sitten mieltä toisella tavalla. Kun ne joku luulee, että me on synnytty opoiksi tai opettajiksi. Ja ne luulee että ikinä ei oo ollu nuori ja ikinä ei oo itte käyttäytyny niin. Mutta että onneks on itteki elämänsä aikana, et mä en oo mikään sillä lailla semmonen välttämättä ollu mikään, vaikka osittain varmaan ollukki semmonen pikkukoululaisena sellanen opettajien toiveopiskelija, mutta en sitte enää ehkä välttämättä myöhemmin, että kyllä mä oon ihan niinku kaikenlaisia kokeillu, niin sitten on niinku helpompi samaistua siihen, että niinkun että luuleksää että mä oon syntyny opoksi, että älä luule. Älä usko.

Kaikkien kuuden haastateltavien kokemukset itsetuntemuksesta ohjaustyössä järjestyivät tutkimuksessani kymmeneksi merkityskokonaisuudeksi: *omat arvot ohjauksen ja kasvatuksen suuntaajana, omien kykyjen tunnistaminen selkiyttää ohjaustapaa, luottamus syntyy kohtaamisessa, omien heikkouksien hyväksyminen helpottaa työtaakkaa, omien arvojen mukainen elämä hyvän elämän lähtökohtana, oman elämäkokemuksen pohtiminen tuo ohjaukseen viisautta, myönteinen elämänasenne omasta elämäkokemuksesta, omien rajojen tunnistaminen ja itsensä kehittäminen työssä edistää työhyvinvointia, tunteiden purkaminen ja hallinta auttaa jaksamaan sekä ennakoasenteiden tunnistaminen edistää kohtaamista.* Näistä merkityskokonaisuuksista muodostui neljä pääulottuvuutta:

- 1. Itsennäköisen ohjaustavan toteuttaminen tekee työstä mielekäästä,*
- 2. Itsen hyväksyminen edistää ohjattavan kohtaamista,*
- 3. Elämänviisaudesta hyvään elämään,*
- 4. Kyky ohjata itseään parantaa työn tulosta*

Itsennäköisen ohjaustavan toteuttaminen loi ohjaajille tunteen työn mielekkyydestä. Itsennäköinen ohjaus mahdollistui, kun ohjaaja tunnisti omat kykynsä ohjaajana sekä omat arvonsa oman työnsä pohjana. Omien vahvuuksien kautta työ koettiin mielekkäänä ja oma persoona merkityksellisenä työlle. Omien arvojen tunnistaminen auttoi ohjaajaa toimimaan johdonmukaisesti omien arvojensa mukaan ja työstä tuli näin ollen mielekkäämpää ohjaajalle itselleen. Hän pystyi myös paremmin perustelemaan työnsä perusteita muille. Tehdessä omannäköistä ohjausta, se myös koettiin hyvänä ohjauksena eli työssä hyvinvointikin oli parempaa. Kuviossa 3 on kuvattu itsennäköisen ohjauksen ulottuvuuksia ja yhteyksiä.



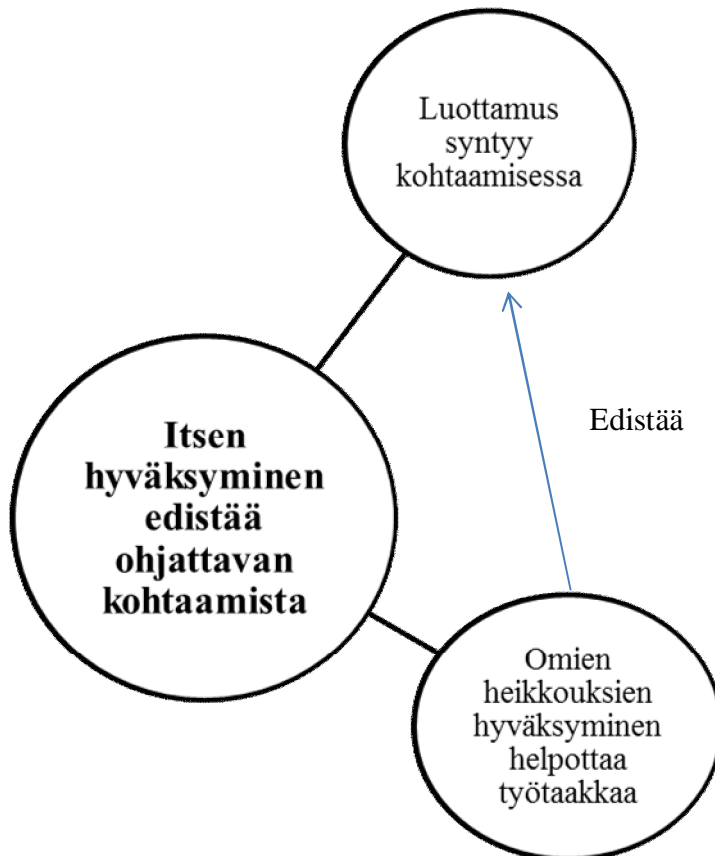
KUVIO 3 Itsennäköisen ohjaustavan toteuttaminen tekee työstä mielekästä

Itsensä hyväksymisellä oli merkitystä erityisesti ohjattavia kohdatessa. Toisen ihmisen kohtaaminen, ohjauksessa aidosti läsnä oleminen, ohjattavan kunnioittaminen sekä luottamuksen syntyminen ohjaajan ja ohjattavan välillä olivat yhteydessä ohjaajan itsensä hyväksymiseen. Kun ohjaaja hyväksyi itsensä ohjaajana ja ihmisenä, hän pystyi paremmin olemaan itse aidosti läsnä ohjauksessa ja täten kohtaamaan myös paremmin ohjattaviaan. Myös luottamuksen syntyminen oli riippuvainen siitä, kuinka aitona ohjaaja pystyi olemaan ohjauksessa ja hyväksymään itsensä. Itsensä hyväksyminen liittyi myös työtaakan helpottumiseen heikkouksien tunnistamisen kautta. Omien heikkouksien hyväksyminen edisti myös aitoutta, kun ohjaajakin pystyi olemaan ohjattaviensa edessä epätäydellinen. Työtaakan helpottuessa kohtaamiselle jää taas enemmän tilaa ja aikaa.

Kuviossa 4 on kuvattu opinto-ohjaajien itsensä hyväksymisen merkitystä ohjattavan kohtaamiselle ja merkityksyksikköjen keskinäisiä yhteyksiä. Opinto-ohjaajien kokemuksista kävi ilmi, että kohtaaminen on yksi työn perusasioista, sillä sen avulla ohjattavaa voidaan ymmärtää ja auttaa kasvamaan. Jotta kohtaamista voisi ohjaajan ja ohjattavan välillä syntyä, tulisi ohjaajan suhde itseen olla kunnossa. Opinto-ohjaajat kokivat, että hyväksyessään itsensä opinto-ohjaaja pystyi olemaan toiselle ihmiselle

mut ja vain ohjattavaan keskittynyt. Ohjaajan ei siis tulisi miettiä tilanteessa omaa olemistaan, vaan hyväksyä itsensä ohjaajana juuri sellaisena kuin on.

Itsensä hyväksyminen vaikutti myös työssä jaksamiseen. Ohjaajan hyväksyessä omat heikkoutensa ohjaajana hän osasi pyytää apua helpommin haastavissa asioissa tai höllentää työtahtia, tuntematta tästä kuitenkaan huonoa omaatuntoa. Itsensä hyväksyvä ohjaaja tunnisti omat heikkoutensa ja vahvuutensa ja tiesi, missä hänen omat rajansa kulkivat. Työssä jaksaminen puolestaan oli edellytyksenä perustyön tekemiselle, ohjattavan kohtaamiselle.



KUVIO 4 Itsen hyväksyminen edistää ohjattavan kohtaamista

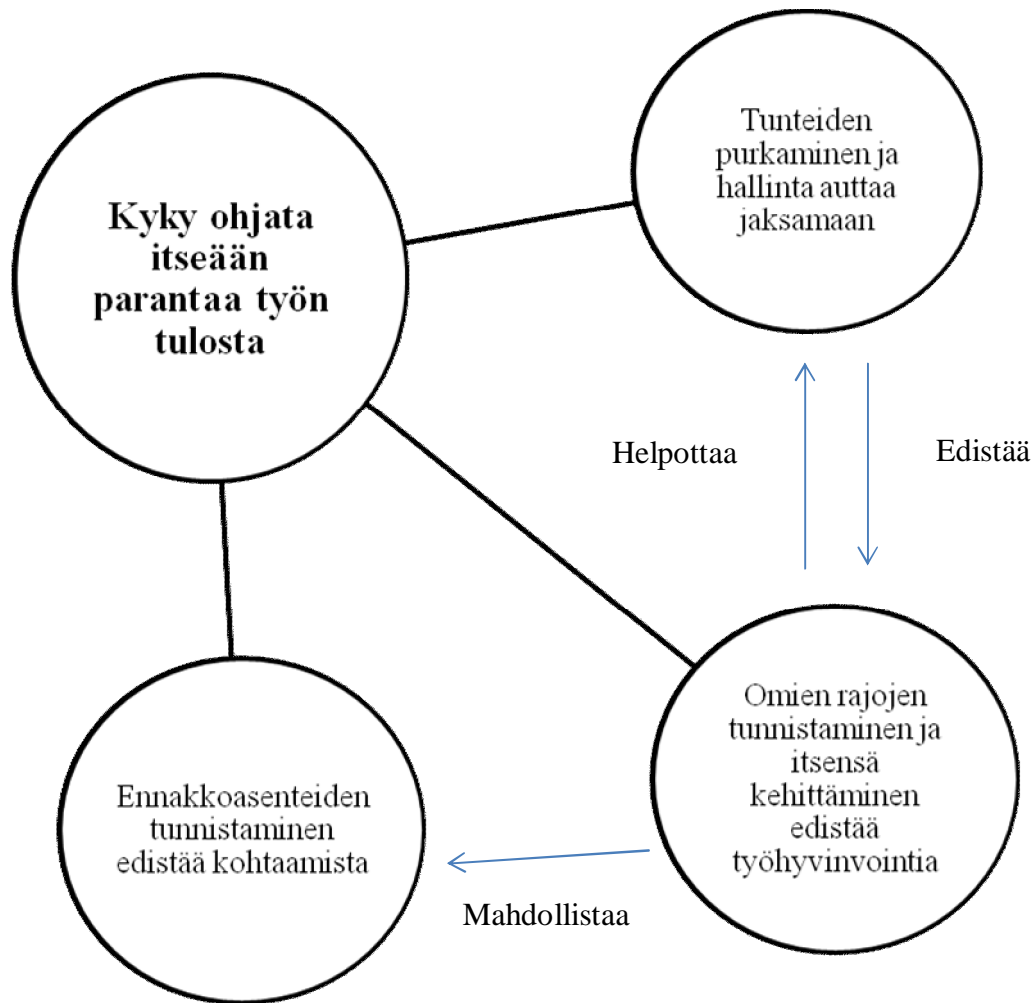
Kuviossa viisi on kuvattu sitä, miten ohjaajan viisaus vaikuttaa hyvään elämään ohjaamiseen. Omaa elämänviisautta käytettiin apuna, kun nuoria haluttiin ohjata kohti hyvää elämää. Ohjaajat kokivat, että hyvän elämän lähtökohtana on itselleen rehellisenä oleminen ja omien arvojen mukaan eläminen. He halusivat olla esimerkkejä tällaisesta elämäntavasta. Myös omista kokemuksista ammennettiin työntekoon voimaa ja ymmärrystä. Omien kokemusten kautta ohjaajat kokivat pystyvänsä ymmärtämään samassa tilanteessa olevia, eli omaa kokemusta pidettiin vahvuutena. Myös myönteinen elämänasenne juonsi juurensa oman historian hyväksymiseen, kun omat elämäkokemukset oli käännetty positiivisiksi voimavaroiksi. Pysähtyminen kokemusten äärellä ja minuuden muuttuminen omassa elämänselityksessä olivat tuoneet viisautta. Opinto-ohjaajat kokivat, että joskus ohjattavienkin on hyvä pysähtyä pohtimaan itseään ja omia tavoitteitaan.



KUVIO 5 Elämänviisaudesta hyvään elämään

antavan työn tuloksia, mitä kuvaillaan kuviossa 6.

Ohjaaja, joka osasi rajata työtään sekä havaita, missä itseä piti kehittää, jaksoi ja viihtyi paremmin työssään. Myös tunteiden purkaminen ja niiden hallinta auttoi jaksamaan työssä paremmin ja toteuttamaan perustyön tekemistä, kohtaamista. Tunteiden hallinnassa ja purkamisessa auttoivat omat selviytymiskeinot ja tavat käsitellä tunteita. Ennakkoasenteiden tunnistamisen puolestaan koettiin edistävän kohtaamista ja siten perustyön tekemistä. Ennakkoasenteiden tunnistamisessa oman itsen kontrollointi ja itsen ohjaaminen siltä osin koettiin tärkeänä. Asenteita on vaikea tunnistaa, mikäli ei pysty ohjaamaan itseään niin, että ymmärtää ensinnäkin ennakkoasenteiden mahdollisuuden ihmisessä. Se liittyy siten itsensä kehittämiseenkin.



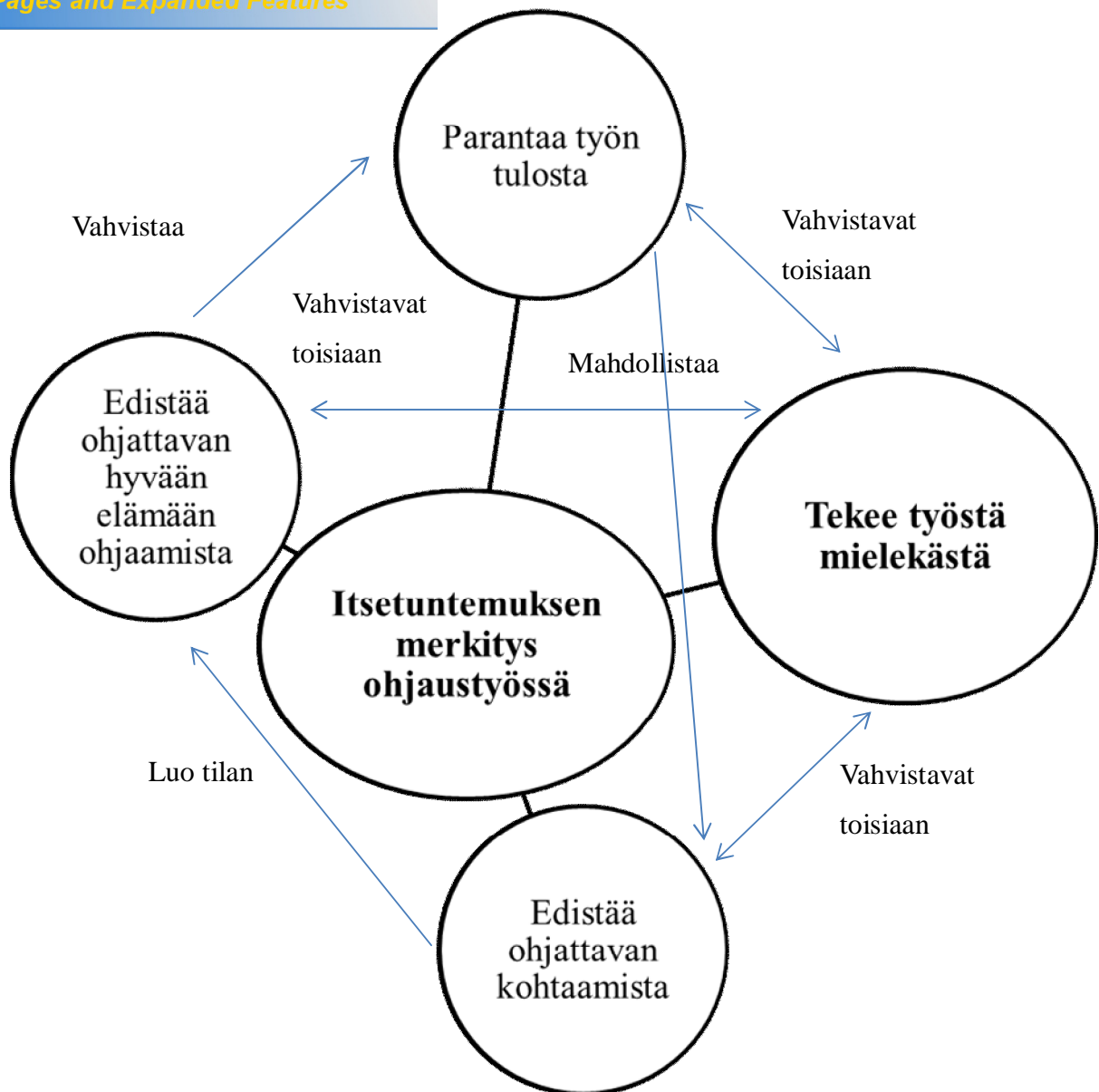
KUVIO 6 Kyky ohjata itseään parantaa työn tulosta

i itsetuntemuksen merkityksestä ohjaustyössä.

Itsetuntemus vaikuttaakin työssä neljään pääulottuvuuteen:

1. *Työn kokemiseen mielekkäänä*
2. *Ohjattavan kohtaamiseen*
3. *Ohjattavan ohjaamiseen hyvään elämään*
4. *Työn tuloksen parantumiseen*

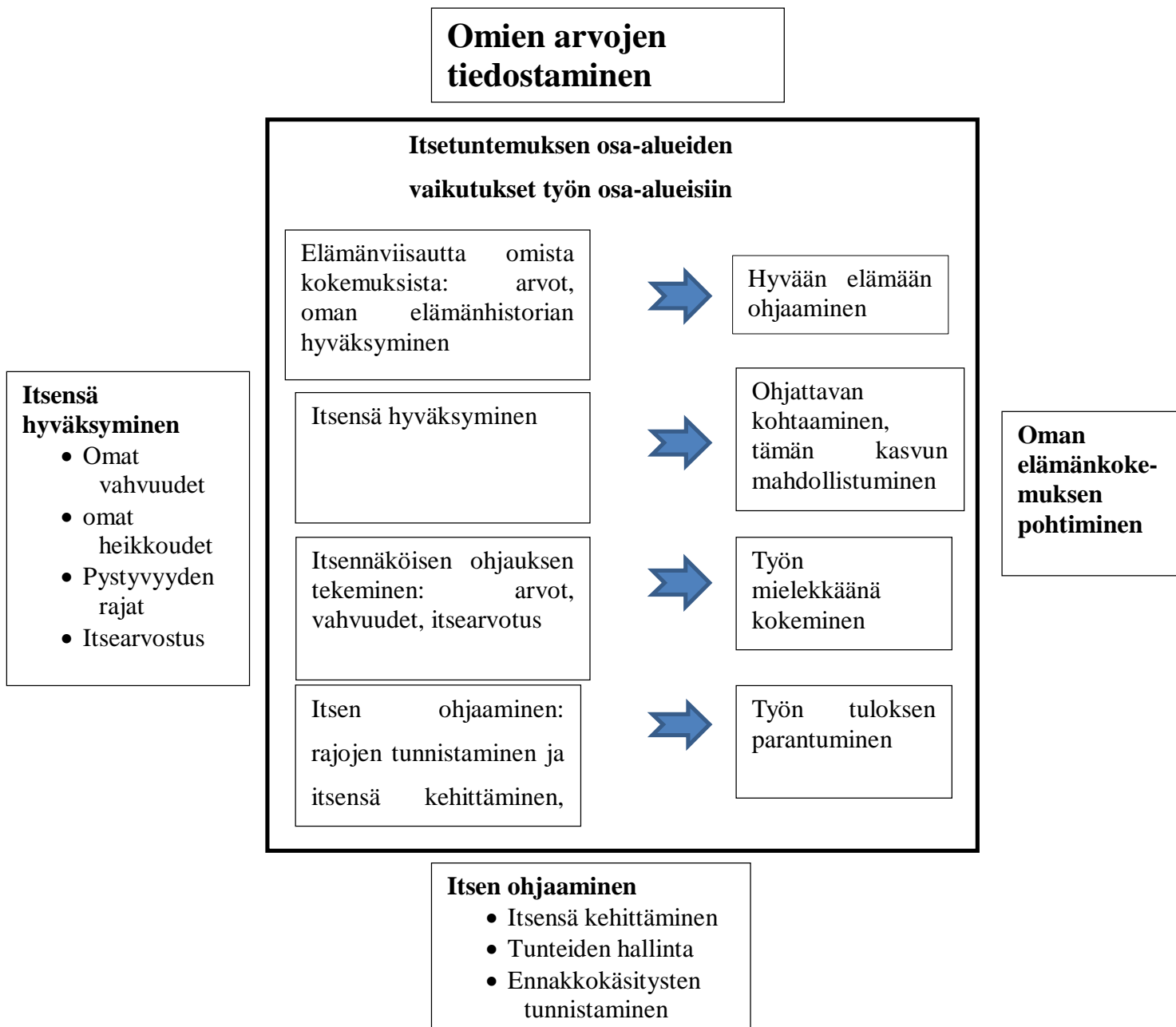
Nämä merkityskokonaisuudet tulevat ymmärretyksi vain toistensa kautta. Työn mielekkäänä kokeminen vahvisti työssä hyvinvointia. Opinto-ohjaajan kokiessa tekevänsä hyvää työtä hän myös jaksoi kehittyä ohjaajana. Hyvät tulokset työstä ja työn mielekkäänä kokeminen taas edistivät käytännön työn tekemistä: hyvään elämään ohjaamista ja ohjattavan kohtaamista. Työn kokeminen mielekkäänä antoi koko työnteolle perustukset, raamit: *miksi työ koettiin arvokkaana ja miten sitä tuli tehdä*. Hyvät kohtaamiset ohjattavan kanssa vahvistivat entisestään työn mielekkäänä kokemista ja työssä jaksamista, ja kohtaaminen loi myös tilan hyvään elämään ohjaamiselle. Työn mielekkäänä kokeminen ja hyvinvointi työssä vahvistui työstä saatujen merkityksellisten hyvään elämään ohjaamisten kautta. Vahvimpana kuviossa näyttäisi olevan kuitenkin olevan työn mielekkäänä kokeminen, johon kolme muuta merkityskokonaisuutta palautuvat. Itsetuntemus lähtee siis siitä, että on valinnut itselleen oikean alan ja oikeat menetelmät ja että tekee työtään omien arvojen mukaisesti. Kuitenkaan mikään merkityskokonaisuus ei selitä yksin itsetuntemuksen merkitystä opinto-ohjaajan työssä. Jos jokin kokonaisuus poistettaisiin, muuttuisi kokonaisuuden merkitys.



KUVIO 7 Itsetuntemuksen merkitys ohjaustyössä

Koska työssäni erittelin myös itsetuntemuksesta eri aspekteja, on syytä vielä pohtia sitä, miten eri itsetuntemuksen osa-alueet vaikuttavat ohjaustyön osa-alueisiin, joiden yhteyksiä erittelin kuviossa 7. Itsetuntemuksesta tuli ilmi neljä ulottuvuutta, joiden osalta itse koettiin tärkeäksi tuntea: elämänhistorian hyväksyminen, omien arvojen tunnistaminen, omien rajojen tunnistaminen sekä itsensä hyväksyminen. Kuviossa 8 on vielä kuvailtu sitä, mitkä asiat itsetuntemuksesta vaikuttavat työn osa-alueisiin. Omien kokemusten tarkastelu vaikuttaa siis siihen, miten ohjattavia ohjataan hyvään elämään. Omien arvojen tiedostaminen ja kykyjen tunnistaminen taas tekee työstä mielekästä.

keää ohjattavan kohtaamisessa, ja oman elämäkokemuksen pohtiminen on tärkeää, kun ohjattavia ohjataan hyvään elämään. Kuviossa omien arvojen tiedostaminen näyttäytyy kaikista tärkeimpänä tekijänä. Itsetuntemuksen aspektit olen sijoitellut kuvion laidolle kuvaamaan sitä, kuinka ne loppujen lopuksi raamittavat paljon sitä, millaiseksi työ käytännössä muodostuu. Ohjaajan työ on persoonalla tehtävää työtä, jossa persoona raamittaa työn tekemistä ja siten myös itsetuntemus raamittaa sitä.



KUVIO 8 Itsetuntemuksen eri osa-alueiden merkitys ohjaukselle.

IN MONET MERKITYKSET

AIEMMISSA TUTKIMUKSISSA

Itsetuntemuksen merkitystä ohjaustyölle ei ole kokoavasti pohdittu suomalaisessa kirjallisuudessa. Itsetuntemuksesta löytyy useita teoksia ja määritelmiä, mutta nämä keskittyvät yleensä yleiseen itsetuntemukseen ja maallikon elämänhallinnan parantamiseen. Myös psykologia- ja terapiakirjallisuudessa aihetta on tutkittu paljon. Ohjauksen kirjoissa Suomessa se kuitenkin jää lähinnä maininnan tasolle. Harvemmin kirjoissa on pysähdytty miettimään, mitkä asiat itsetuntemuksessa ovat tärkeitä ohjauksessa tai mihin asioihin itsetuntemus ohjauksessa itse asiassa vaikuttaa. Itsetuntemuksen tärkeys muistetaan kyllä mainita useissa teoksissa, mutta sen seurauksiin tai itsetuntemusta erittelevään määrittelyyn ei liiemmin paneuduta. Myöskään opetuksen alalta ei ole löytynyt kokoavia pohdintoja itsetuntemuksen merkityksestä. Arvojen, tunteiden ja autenttisuuden pedagogiikka pohditaan kyllä erikseen, mutta laajempaa kokoavaa teosta en ole sieltäkään löytänyt.

Saarinen (2002) on tehnyt itsetuntemuksesta työkirjan, joka sopii maallikon elämänhallinnan ja itsetuntemuksen parantamiseen. Viittaan häneen siksi, että ohjaukskirjallisuuden ollessa aiheesta niukkaa, hänen teoksestaan saan lähteitä pohtiessani itsetuntemuksen merkitystä yleisesti ihmisen elämässä. Saarisen mukaan itsetuntemus on *ökykyä tarkastella ja ymmärtää itseään sekä kykyä hyväksyä ja kunnioittaa itseään sellaisena kuin on* (Saarinen, 2002, 40). Saarinen näkee itsetuntemuksen harjoittamisen keinona muuttua ihmisenä. *Sen avulla ihminen voi löytää tien tyytyväiseen elämään, sillä pohtiessaan haitallisten käyttäytymistapojensa (esimerkiksi äkkipikaisuuden) juuria ihmisestä voi tulla oman elämänsä sankariö.* Kun ihminen tuntee itsensä, hän voi menestyä itse asettamiensa kriteerien avulla sen sijaan, että hän perustaisi oman itsensä ulkoisten meriittien varaan. Saarisen mukaan ihmisellä on kaksi vaihtoehtoa reagoida ympäristön ärsykkeisiin: *automaattinen* sekä *itsehavainnoiva ja oppiva*. Ihminen pysyy muuttumattomana, mikäli hän seuraa automaattisia reaktioitaan sen sijaan, että hän pysähtyisi miettimään ja havainnoimaan, mistä oma toimintatapa on saanut perustansa. Itsensä tunteva ihminen myös tunnistaa omat rajansa sekä omat hyvät ja huonot puolensa. (Saarinen, 2002, 40-42.)

en lisääntyessä yksilön oma ydinminä tulee esille hänen ollessa entistä tietoisempi omista toimintatavoistaan. Hyvän itsetuntemuksen omaava ihminen on tehnyt sovinnon menneisyytensä kanssa ja näin ollen pystyy myös suuntautumaan tulevaisuuteen. Ihminen on lopulta aina oman menneisyytensä, tämän hetken ja tulevaisuuden summa. (Saarinen, 2002, 76.) *Itsetuntemus on Saarisen mukaan tie hyvään elämään, oman itsensä näköiseen elämään* (Saarinen, 2002).

Kokoavasti ohjauskirjallisuudessa, joskin lyhyesti, on Gladding pohtinut itsetuntemuksen merkitystä ohjaustyölle. Hän painottaa, että itsetuntemustaan kehittävät ohjaajat ovat kosketuksissa omiin arvoihin, ajatuksiin ja tunteisiin. Itsensä tunteva ohjaaja osaa siten arvioida omia sekä asiakkaan tarpeita. Kun yksilöllä on hyvä itsetuntemus, hän voi olla rehellinen niin itselleen kuin muille. Itsensä tunteva ohjaaja on ilmaisussaan selkeä ja tarkka, sekä suhteessa ohjattavaan luotettava ja johdonmukainen. (Gladding, 2004, 130.) Itsetuntemuksella ohjauksessa voidaan viitata kuitenkin myös tiettyjen menetelmien käyttämiseen. Kun ohjaaja tuntee itsensä, hän myös tietää paremmin ne menetelmät, jotka sopivat hänen luonteelleen. Kaikilla on luonnollisesti omat tapansa toimia ja tehdä asioita. Siltala korostaakin, että pelkästään ammatillinen kehitys ja teoriapohjaan tutustuminen ei riitä kyllin hyvään ohjaajuuteen. Tarvitaan myös oman persoonan tutkimista ja persoonallista kasvua sekä *itsehavainnointikeinojen* kehittymistä. (Siltala, 2004, 243.) Myös Edwardsin ja Bessin (1998) mukaan yksilön käyttämällä teoreettisilla menetelmillä on hyötyä vain, mikäli terapeutti tuntee itsensä. Heidän mukaansa psykologian piirissä pitkään ajateltiin, että terapeutin tulee olla neutraali, tyhjä ruutu, eikä tuoda omaa itseään terapiasuhteeseen. Kuitenkin 2000-luvun loppupuolella on alettu kannattamaan sitä, että terapeutin itsen tulee saada kuulua suhteessa ja että terapeutti saa olla aitona itsenä vuorovaikutuksessa. Joidenkin tutkijoiden mukaan terapeutin neutraaliuden on koettu olevan jopa suhteen muodostumisen esteenä. Edwards ja Bess toteaaakin, että terapeutin pitäisi tutkia itseään ja ymmärtää omia persoonallisuuden piirteitä, jotka tulevat heille luonnostaan. Terapeutin tulisi myös kehittää omaa itsetuntemustaan, sillä omalla itsellä on ainakin yhtä paljon merkitystä kuin sillä, mitä tekniikoita ohjauksessaan käyttää. Psykoterapeutin persoonallisuudella ja omalla historialla on merkitystä myös sille, mitä tekniikoita hän hyväksyy osaksi omaa toimintaansa. Jos jokin tekniikka ei tunnu hyvältä, hänen ei tulisi käyttää sitä. Kun psykoterapeutti alkaa ymmärtää itseään sekä

teyksiä, hän myös ymmärtää, että on mahdotonta auttaa jokaista. (Edwards & Bess, 1998.)

Psykologiassa itseymmärryksen merkitystä terapiasuhteessa on pohdittu erityisesti psykodynaamisen terapian suuntauksessa. Psykodynaaminen terapian näkökulma perustuu Freudin psykoanalyysiin ja siinä ajatellaan, että ihmisen aikaisemmillä elämäntapahtumilla on merkitystä myöhempiin tapahtumiin. (Ivey, Bradford Ivey & Simek-Morgan, 1993, 162-163.) Käytänkin psykodynaamista ohjauksen teoriaa tässä, sillä se antaa välineitä ymmärtää ohjaajan menneisyyden merkitystä ohjaukselle. Psykodynaamisen ohjauksen on ohjausteorian taustalle omaksunut muun muassa Sinikka Ojanen, joka on tutkinut ohjaajan oman kokemusmaailman merkitystä ohjaussuhteelle ja -prosessille (Ojanen, S. 2000). Sosiaali- ja terveystieteillä puolestaan on pohdittu paljon toimijoiden arvojen ja etiikan merkitystä hoitotyössä, ja tuon esille myös niitä ajatuksia. (Aadland, 1993) Sosiodynaaminen ohjauksen teoria puolestaan painottaa ohjaajan viisauden merkitystä ohjauksessa ja nivoo sen sitä kautta ohjaukseen (Peavy 2006). Pohdin hyvään elämään ohjaamista tarkemmin myös positiivisen psykologian kautta. Johtamiseen itsetuntemuksen näkökulma on tullut hiljattain. Siellä johtamisen peruslähtökohtana nähdään itsensä johtaminen. Itsensä tunteminen nähdään keinona hyvään johtamiseen. (Sydänmaanlakka, 2012; Paasivaara, 2010.) Pohdin tässä luvussa ensin ohjaussuhteen psykoanalyttista näkökulmaa ja ohjaajan kokemushistorian merkitystä ohjaukselle luvussa 9.1. Luvussa 9.2 pohdin itsetuntemuksen yhteyttä hyvään elämään ja onnellisuuteen. Luvussa 9.3 tuon esille johtamiskirjallisuuden näkemyksen itsetuntemuksen merkityksestä ohjaukselle.

9.1 Ohjaussuhde psykoanalyttisesti tarkasteltuna

öWhere id was, there shall ego beö öSigmund Freud

Psykodynaamisen terapian ja ohjauksen teoriasuuntauksessa ollaan erityisesti oltu kiinnostuneita *ohjaussuhteesta* ja siinä tapahtuvista asioista. Juuret ohjaussuhteen tutkimiselle tulevat psykologiasta ja erityisesti psykoanalyysin kehittäjän, Freudin, ajatuksista. Psykodynaamisen ohjauksen kirjallisuudessa itsetuntemuksen huomio kohdistuu erityisesti terapia- tai ohjaussuhteeseen ja siinä ilmeneviin asioihin. (McLeod, 2009; Ivey et al, 1993; Gladding, 2004.) En käsittele kuitenkaan tässä työssä

analyytisesti, vaan keskityn niihin kohtiin, missä ohjaajan itsetuntemuksella katsotaan olevan merkitystä. Käsittelen tässä luvussa kuitenkin kahta ilmiötä, jotka ohjaajan olisi hyvä tietää ja tunnistaa itsestään, sillä ne vaikuttavat ohjaussuhteeseen ohjaajan itsen kautta. Puolustusmekanismit vaikuttavat meidän suhtautumiseen toisiin ihmisiin ja vastatransferenssi (luku 9.1.1) taas estää meitä ymmärtämästä ja huomioimasta toista.

Puolustusmekanismit ovat yksi psykodynaamisen ohjauksen teorian lähtökohdista, joita jo Freud on kehitellyt. Ne ovat toimintoja, joita yksilö käyttää suojelemaan itseään emotionaalisesti uhkaavissa tilanteissa. Näitä mekanismeja ovat esimerkiksi *tukahduttaminen, kieltäminen, projektio, ja tunteensiirto*. (McLeod, 2009, 86687.) Käsittelen tässä vain projektiota, sillä se erityisesti voi vaikuttaa ohjaussuhteeseen ohjaajan kautta.

Projektioista on kyse silloin, kun yksilö katsoo jonkin ei-toivotun luonteenpiirteensä olevan jonkin toisen henkilön piirre eikä oma piirre. Projektiota voidaan kutsua myös heijastamiseksi, eli henkilö heijastaa omia ei-toivottuja piirteitä toiseen henkilöön, esimerkiksi ohjaaja ohjattavaansa, ja alkaa vihata toisessa tätä piirrettä (ibid. 86687.) Dunderfelt katsoo, että ihmisten itsetuntemus voisi lisääntyä, mikäli yksilöt havaitsisivat omat projektiot. Hän erottelee kolme eri asteista projektiota: maailma nähdään oman tunnetilan ja mielialan kautta, joko positiivisena tai negatiivisena; toiset ihmiset hyväksytään vain heidän ollessaan samanlaisia kuin me itse, ja liian erilaiset ihmiset tai keskustelunaiheet torjutaan; jokin tiedostamaton, uhkaava puoli itsessämme projisoituu toiseen henkilöön ja alamme kritisoida ja inhota häntä tästä piirteestä. (Dunderfelt, 2001, 69670.) Projektiot haittaavat siis meidän avointa suhtautumista toiseen ihmiseen, kun tämä nähdään omien projektioiden kautta.

9.1.1 Vastatransferenssi ohjaussuhteessa

Terapiasuhteessa voi psykodynaamisen teorian mukaan esiintyä transferenssia ja vastatransferenssia. Transferenssissa on kyse asiakkaan tunteiden siirrosta terapeuttia kohtaan. Esimerkiksi henkilö saattaa siirtää isäänsä kohtaan kokemiaan vihan tunteita miespuoliseen terapeuttiin. Ohjaustilanteessa asiakas siis toistaa aikaisempia tunnetiloja, jotka kääntyvät terapeuttia vastaan. Tunnesiirto eli transferenssi voi Freudin mukaan muuttua vastarinnaksi ja tällöin kyseessä on vihamielinen tunnesiirto. (Freud, 1940,

nähdä huonona asiana tai hyvänä asiana. Parhaimmillaan se antaa tietoa asiakkaasta, jolloin terapeutti antaa asiakkaan purkaa transferenssiaan, mikä puolestaan auttaa terapeuttia ymmärtämään ja tulkitsemaan asiakastaan. (Feltham, 1995, 79.)

Transferenssi voi esiintyä positiivisena syventäen suhdetta vastakkaiseen henkilöön. Transferenssitunteet voivat antaa terapeutille tietoa asiakkaan aiemmin kokemista vuorovaikutussuhteista. Terapeutti voi esimerkiksi niiden avulla saada tietoa siitä, miten asiakkaan tarpeita on kohdattu, mitä elementtejä vuorovaikutuksesta on puuttunut tai jopa siitä, ovatko vuorovaikutussuhteet olleet traumaattisia. (Siltala, 2005, 59.) Transferenssin käsitteen tunteminen auttaa ymmärtämään myös vastatransferenssia, jolla viitataan *terapeutin* tiedostamattomiin tunteisiin ja asenteisiin, joita hänellä syntyy asiakasta kohtaan. Nämä tunteet ja asenteet, niin sanotut terapeutin ösokeat pisteet, voivat olla haitallisia terapiaprosessin suhteen, ja sen vuoksi terapeutin pitäisikin ne tunnistaa ja selvittää. (Ivey, Bradford Ivey & Simek-Morgan, 1993, 208.) Psykologiakirjallisuudessa terapeutin itsetuntemus yhdistetäänkin usein terapeutin kykyyn hallita vastatransferenssitunteita. Hayes, Gelso ja Hummel (2011) havaitsivat tutkimuksessaan, että mitä paremmin terapeutti osaa hallita vastatransferenssitunteitaan, sitä auttavammaksi terapiakin koetaan. Mitä lähemmäs asiakkaan ongelmat ovat osuneet terapeutin omia ratkaisemattomia menneisyyden ongelmia, sitä vähemmän terapian on koettu auttavan asiakasta. Myöskään terapeutti ei ole tuossa tilanteessa kokenut itseään ammattilaiseksi. (Hayes, Gelso & Hummel, 2011.)

Syy, miksi terapiaa ei ole koettu toimivaksi, johtuu juuri näistä sokeista pisteistä, joita ihmiset eivät itsessään aina näe. Asiakas saattaa esimerkiksi tuoda esille jotakin terapeutin käsittelemättömiä asioita tai ongelmia elämässä. Muiden kollegojen kanssa keskustelu kuitenkin voi auttaa vastatransferenssitunteiden käsittelyssä, ja parhaiten sen kanssa pärjää, kun itse tunnistaa sen terapiasuhteessa. (Ivey, Bradford Ivey & Simek-Morgan, 1993, 213.) Mitä paremmin vastatransferenssitunteet tiedostetaan, sitä vähemmän haitallisia ne ovat suhteelle ja ohjaukselle ja sitä paremmat mahdollisuudet ohjaajalla on itsetuntemuksen parantumiseen. (Gladding, 2004, 166.)

Sokeita pisteitä voi kuitenkin oppia tuntemaan, oppia tuntemaan itsensä myös näiltä osin. Oman menneisyyden ja muistojen sekä niihin liittyvien tunteiden läpikäyminen onkin tärkeää terapeutille. Jos terapeutti kieltää jonkin alueen omassa itsessään, se myös heijastuu vuorovaikutussuhteeseen. Terapeutin kieltäessä esimerkiksi

huomio siirtyykin terapeuttiin, vaikka sen pitäisi olla koko ajan asiakkaassa. Kaikenlaiset tunteet ovat silti sallittuja vuorovaikutussuhteessa, ja ne voivat olla myös hyödyllisiä suhteen kannalta. *Oleellinen tekijä on siinä, miten auttaja reagoi omiin tunteisiinsa.* Jos hän peittää tai siirtää ne sivuun, ne voivatkin alkaa ohjata tilannetta. Jos auttaja kuitenkin kohtaa omat tunteensa rehellisesti, hän voi käyttää omaa tunnettaan välineenä terapiassa, sillä se voi antaa tietoa asiakkaasta. Tutkiessaan omaa tunnettaan terapeutti saattaa myös havaita, että tunne liittyy omaan menneisyyteen. Jos terapeutti on työstänyt omaa menneisyyttään, hän kykenee tunnistamaan tunteen eikä siirrä sitä vuorovaikutukseen potilaan kanssa. Salliessaan itselleen kaikenlaiset tunteet, terapeutti ei anna tunteen ottaa itsestään valtaa. (Hellsten, 2001, 80682.) *öEmme ole vastuussa tunteistamme, mutta olemme vastuussa siitä mitä niille teemmeö* (Hellsten, 2001, 83). Vastatransferenssitunteet voivat siis estää ohjattavan ymmärtämistä ja viedä huomion ohjattavasta ohjaajaan.

Siltala (2005) määrittelee vastatransferenssitunteet ohjaajan mielenmaailman elävöitymisenä. Vastatransferenssitunteet syntyvät aina juuri tietyn ohjattavana olevan henkilön tai ryhmän kanssa ja voivat siis vaihdella ryhmän ja henkilöiden mukaan. (Siltala, 2005, 59.) Työnohjaus on yksi keino jossa ohjaajien itsetuntemusta voidaan kehittää ja omia tunteita oppia tunnistamaan. On kuitenkin syytä muistaa, että aina ohjaajan mielenmaailman elävöityminen ei tarkoita, että kyse olisi huonosta asiasta. Kuten McLeod (2009) toteaa, ne voivat joskus antaa myös tietoa ohjattavasta. Hänen mukaansa psykoanalyysin alkuvaiheilla ajateltiin, että ohjaajan tulisi olla ötyhjä ruutuö, johon ohjattava voi suunnata omat fantasiansa ja selvittämättömät menneisyyden ongelmansa. Viime aikoina on kuitenkin käännytty enemmän siihen suuntaan, että vastatransferenssitunteet voivat antaa tietoa asiakkaasta eikä terapeuttia täten nähdä enää niin passiivisena vastaanottajana kuin ennen. (McLeod, 2009, 99.)

9.1.2 Itsetuntemus ja psykodynaaminen ohjaus

öMuutos tapahtuu kun avaat silmäsi silloin kun haluaisit sulkea neö ö Satu Pusa

Psykodynaaminen ohjauksen näkökulma perustuu niin ikään Freudin psykoanalyysiin. Psykodynaamisessa ohjauksen teoriassa ollaan kiinnostuneita sekä ohjausvuorovaikutuksesta että ohjaajan työroolista ja ohjaajasta itsestä (Ojanen, S.

n ösiinä kiinnitetään huomiota mielen sisäisiin ilmiöihin, ihmiskäsitykseen, mielikuviin, uskomuksiin ja fantasioihin sekä ihmisten tiedon- ja oppimiskäsitykseen (Ojanen, S., 2009, 6).

Sinikka Ojanen on listannut niitä asioita, joita ohjauksessa vaaditaan ohjaajalta ja mitä asioita ohjauksessa pitäisi tiedostaa. Ensinnäkin hänen mukaansa olisi tärkeää tiedostaa ohjaussuhteen luonne ja se, mitä suhteessa tapahtuu. Ohjaajalla tulisi olla tiedossa myös ihmisen kehityksen vaiheet ja se, miten kehitys etenee ohjauksessa. Kolmanneksi *ohjaajan tulisi tiedostaa oma ihmiskuvansa sekä perusteet omalle ohjaukselle ja oppimiskäsityksille*. Neljänneksi *ohjaajan olisi hyvä tunnistaa ne keinot, joiden avulla hän voi kehittää itseään ohjaajana*. Lisäksi olisi myös hyvä tiedostaa *ohjauksen kasvattava vaikutus sekä omat asenteet ja arvot*. Ohjaajalla tulisi olla myös *kyky eritellä omia tunteita ja mielikuvia*. (Ojanen, S., 2009, 144-145.)

Sinikka Ojanen näkee ohjauksen kokemuksellisen oppimisen teorian kautta, joka voi sisältää myös tiedostamattomia tekijöitä. Ohjauksessa psykodynaamisena teorian ymmärtäminen ohjauksen taustateorian onkin Ojanen mukaan tärkeää siksi, että ymmärtämällä oman kokemuksen tarkastelun tärkeyttä ja niiden kautta oppimista, voi ohjaaja auttaa ohjattavia vastaavanlaiseen kokemusten tutkimiseen ja oppimiseen. Kokemukset sisältävät aina tiedostamattomia tekijöitä, miksi itsetuntemus on tärkeää. Ojanen korostaa omien kokemusten kriittisen reflektoinnin merkitystä uusien toimintatapojen löytämisessä (Ojanen, S., 2009, 28). Hänen mukaansa *vain tutkimalla omaa menneisyyttään ja omia uskomuksiaan, pystyy ohjaaja auttamaan ja edistämään ohjattavan kasvua, sillä ohjauksessakin pyritään ohjattavan kokemusten tarkasteluun*. *Myös auttamisen tavoitteita tulisi pohtia*. Ojanen korostaakin, että myös ohjaajan tulisi olla *aktiivinen oppija, joka tiedostaa omat toimintatapansa*. *Itseanalyysi ja arviointi ovat ohjaajan oppimisen tärkeimpiä tekijöitä*. (Ojanen, S., 2009, 30, 51.) Ojanen korostaa, että ainoa keino tiedostamattomien tekijöiden ymmärtämiseen on psykoanalyttisen teorian tunteminen ja sen menetelmien käyttäminen. Tiedostamattomia tekijöitä löytyy kaikesta vuorovaikutuksesta. (Ojanen, S., 2009, 236-24.)

Psykoanalyttisen teorian ymmärtäminen ohjauksessa on tärkeää itsetuntemuksen kannalta ja omien kokemusten merkitysten ymmärtämisen kannalta. Ohjattavan ymmärtämistä voivat vaikeuttaa sekä ohjaajan projektiot että ohjaajan ratkaisemattomat ongelmat, jotka heijastuvat vuorovaikutukseen vastatransferenssina. Jos ohjaaja ei

omasta tiedostamattomasta kumpuavia ajatuksia, saattaa ohjaus joutua väärille raiteille. Tällöin ohjattava ei saa ohjauksesta sitä parasta mahdollista apua, jonka voisi saada. Huomio kiinnittyikin ohjaajaan ja ohjattavan ymmärtäminen vaikeutuu. *Tärkeää olisikin ymmärtää omaa taustaansa, koska ohjaaja pyrkii ymmärtämään ohjattavaa aina omasta perspektiivistään, oman linssin läpi, ja välittämään tätä ymmärrystä ohjattavalle.* On kuitenkin huomioitava, että ohjauksessa transferenssin ja vastatransferenssin käyttäminen ei ole yhtä intensiivistä kuin terapiassa. Sen sijaan psykodynaaminen ohjauksen teoria antaa ohjaajalle välineitä ymmärtää näitä asioita ohjaussuhteessa sekä kehittää omaa itsetuntemustaan. Se myös perustelee itsetuntemuksen tärkeyttä myös ohjauksessa, sillä vastatransferenssi ei välttämättä ole hyvä asia ohjauksessa.

9.1.3 Ohjattavan tunteiden säilöminen

Itsetuntemuksen rooli on tärkeä vastaanottaessa ohjattavalta tulevia tunteita. (Siltala, 2004; McLeod 2009) McLeodin (2009) mukaan itsetuntemus ohjattavan kipua, pelkoja tai epätoivoa vastaanottaessa suojaa ohjaajaa loppuun palamiselta. Tavallisilla ihmisillä on usein tapana kieltää toisen ihmisen kärsimys tai tukahduttaa omat reaktiot toisen ahdistusta kohtaan. Ohjaajalla tulisi kuitenkin olla kyky olla tilanteessa ohjattavan ahdingosta huolimatta. Olisi tärkeää, että ohjaaja myös tunnistaa, mistä motivaatio ja oma palkkio tehdä ohjaajan työtä tulee, jotta ohjaaja ei käyttäisi ohjattavaansa vääränlaisiin tarkoituksiin. (McLeod, 2009, 624.) Negatiivisia motivaatiotekijöitä hakeutua ohjaajaksi voivat Guyn (1987) mukaan olla tunne-elämän epätasapainoisuus, vallan halu, rakkauden etsintä, yksinäisyys, ohjattavan käyttäminen oman vihan ilmaisemiseksi tai ohjattavan kautta elämään merkityksellisyyden hakeminen. (Gladding, 2004, 34635.)

Siltala on kuvannut työnohjaajana *toimimista kannatteluna ja huolenpitona, tallentajana ja muokkaajana olemisena, sekä täydentävänä vastavuoroisena toisena olemisena.* Kannattelu ja huolenpito tulee *holding*-käsitteestä, jonka alun perin on lanseerannut Winnicott. Kannattelussa ideana on se, että ohjaaja jaksaa kannatella kaikki ohjattavan tunteet, mielikuvat ja ajatukset ja pyrkii ymmärtämään näitä. Kun ohjaaja onnistuu kannattelupyrkimyksissään hyvin, on ohjattavalla tunne siitä, että hän pystyy ilmaisemaan ohjauksessa jopa ahdistavia ja outoja tunteita. (Siltala, 2004, 248.)

varmasti usein ohjauksessa. Ohjattava voi hakeutua ohjaukseen pelkästään ahdistavien tunteiden vuoksi, kun ei yksin jaksakaan kantaa kaikkea ikävää ja ahdistavaa. Tällöin ohjaajan tulee olla se henkilö, joka kannattelee asiat ohjattavan puolesta. Osa ohjattavan ajatuksista voi olla tiedostamattomia, jolloin ohjaajan rooli kannattelijana korostuu. Ymmärtämisen merkitys ohjauksessa korostuu, koska ohjaajan tulee tietää, milloin ohjattava on tarpeeksi vahva ottamaan vastaan palautetta tunteistaan.

Tallentajan ja muokkaajan rooli puolestaan tulee Bionin *container*-käsitteestä (Siltala, 2004, 249). Ohjaaja on siis säilö, johon ohjattava voi tallentaa ja varastoida kaikkea sellaista, mitä ei itse vielä kykene käsittelemään. Ohjaaja toimii säiliön tavoin sisällyttäen ohjattavan tunnemaailman itseensä ja antaa ohjattavalle palautetta niistä, esimerkiksi elein tai sanoin ensin muokkaamalla itse kuulemaansa. Ohjattava ottaa vastaan tätä palautetta oman kehityskykynsä mukaan ja omassa tahdissaan. Muutosta tapahtuu siinä vaiheessa, kun ohjattava kykenee liittämään ohjaajalta tulleen palautteen omaan mielenmaailmaansa. (Siltala, 2004, 249.) Ohjaaja voi siis säilöä esimerkiksi ohjattavan transferenssiesteitä, muokata niitä sopivaksi ohjattavalle ja palauttaa ne sitten takaisin tälle. Turvallisessa paikassa ja tilanteessa ohjattavan on helpompi purkaa transferenssitunteitaan. On kuitenkin huomattava se, että ohjauksessa transferenssia ei hyödynnetä niin intensiivisesti kuin psykoterapiassa, mutta transferenssia voi kuitenkin esiintyä, minkä vuoksi ohjaajan on hyvä olla tietoinen sen olemassaolosta.

Täydentävänä vastavuoroisena toisena oleminen on Siltalan mukaan sitä, kun ohjaaja auttaa ohjattavaa parantamaan minäkokemustaan ja löytämään omaa ajatteluaan. Ohjaaja toimii suojaajana, joka suojelee ohjattavan kehitystä ohjattavan pyrkiessä omaksumaan uusia asioita. Täydentävää vastavuoroista toista ohjattavat tarvitsevat usein juuri ahdistavien kokemusten käsittelyssä. Kun ohjaaja ymmärtää ohjattavaa, on ohjattavan helpompi lisätä omaa itseymmärrystään. (Siltala, 2004, 250-251.) Kaikki kolme esiteltyä ohjaajan roolia muistuttavat paljon toisiaan, ja kaikissa pohjimmaisena ideana on ohjattavan puolesta asioiden ymmärtäminen ja niiden kannattelu, ennen kuin ohjattava itse on kykenevä niitä käsittelemään. Tämä edellyttää ohjaajalta tietynlaista vahvuutta sekä eheyttä itsensä suhteen jaksakseen kantaa tunteita.

Peavyn mukaan itsetuntemus ohjauksessa liittyy erityisesti siihen, miten otamme vastuuta eettisissä kysymyksissä ohjatessamme ohjattavia. Jotta ohjaaja voisi ohjata ohjattaviaan hyvään elämään, tulisi hänen ymmärtää omia ötunteitaan, arvoja, motivaatiotekijöitä ja ideoitaö. Hän näkeekin eettisyyden tulevan ohjaajan kriittisestä ajattelusta ja pyrkimyksestä ryhtyä dialogiin ohjattavien kanssa. Keskustelu ja sen merkitysten kriittinen arvioiminen edistää eettistä ajattelua sekä ideoiden ja toiminnan vaikutusten arviointia. Eettinen toiminta onkin Peavyn mukaan ohjattavasta tarpeista lähtevää toimintaa, jossa pyritään ymmärtämään, mikä ohjattavalle olisi parasta. Se ei ole moraalista toimintaa, jossa ohjattavaa kohtaan ollaan tuomitsevia, ennakkoluuloisia ehdottomia ja niin edelleen. (Peavy, 2006, 32633.)

Itsetuntemus liitetään usein myös onnellisuuteen, hyvään elämään ja oman elämän hallintaan. Ajatellaan, että itsensä tunteva ihminen osaa ohjata itseään ja hallita elämänsä ja näin ollen tehdä siitä tyydyttävämpää ja onnellisempaa. Psykologian piirissä ihmisen onnellisuutta ja hyvinvointia suhteessa ihmisen minuuteen ja elämänhallintaan ovat tutkineet muun muassa Seligman (2002) ja Csikszentmihalyi (1990 & 1993), jotka edustavat positiivisen psykologian koulukuntaa. Csikszentmihalyi on omista tutkimuksissaan havainnut, että ihmisen onnellisuus on yhteydessä itsensä kontrollointiin ja oman tietoisuutemme sisällön hallintaan. Hänen mukaansa hetkinä, jolloin koemme olevamme öoman elämämme herrojaö ja hallitsevamme omaa kohtaloamme, koemme syvää iloa, jonka muistoa vaalimme pitkään. Muistosta tulee ihmiselle kiintopiste, jota muistellaan merkkinä siitä, millaista elämämme tulisi olla. (Csikszentmihalyi 1990, 263.)

Seligmanin mukaan ihmisen tulisi elää vahvuksiensa mukaan, jotta voisi olla aidosti onnellinen. Ihminen voi hänen mukaansa paremmin, mikäli hän tunnistaa omat vahvuutensa ja käyttää niitä jokapäiväisessä elämässään. Myös vastoinkäymiset voivat kääntyä vahvuudeksi ja viisaudeksi elämästä. Hyvää elämää on Seligmanin mukaan omien vahvuuksien mukainen elämä ja niiden kautta saatu onnellisuus ja kiitollisuus. (Seligman, 2002, XIII & 13) Seligmanin näkemyksen mukaan ihmisen heikkoudet eivät katoa mihinkään, mutta ne ikään kuin haalistuvat, kun vahvuudet ottavat vallan elämässä. Onnellisuus syntyy siitä, kun ihminen kokee hallitsevansa elämänsä omilla vahvuuksillaan. (Seligman, 2002)

kokemusten merkitystä ihmisen onnellisuudelle ja tyytyväisyydelle elämässä. Hänen mukaansa jokaisen flow-kokemuksen jälkeen minuus kasvaa ja muuttuu, ja tätä kasvamista hän nimittää *minuuden kompleksisuudeksi*. Hänen mukaansa minuus rakentuu yksilön tavoitteista ja niistä saaduista palautteista ja sen vuoksi jokaisen flow-tilanteen jälkeen ihminen on vähän erilainen kuin ennen. Flow vaikuttaa minuuteen. Minkä tahansa organismin kompleksisuus riippuu Csikszentmihalyin mukaan siitä, kuinka paljon organismilla on mahdollisuuksia differentiaatioon ja integraatioon. Myös ihmisen minuuden kompleksisuus riippuu tästä; differentiaation ja integraation avulla minuudesta tulee monimuotoisempi. Flow-kokemuksissa mukana ovat molemmat ulottuvuudet ihmisen minuudesta. (Csikszentmihalyi, 1993, 237.) Minän kompleksisuus voidaan nähdä synonyymina itsetuntemukselle. Kun jonkin flow-kokemuksen jälkeen ihmisen minä on monimuotoisempi, on hänen itsetuntemuksensakin parempi.

Flow-kokemuksia voi kokea ihminen, joka uskaltaa ottaa haasteita vastaan ja ottaa riskejä, joka on valmis luopumaan totuudesta ja jo koetusta, joka on avoin mahdollisuuksille ja on utelias ja kokeileva. Yleensä ihminen ottaa vastaan sellaisia haasteita, jotka sopivat temperamenttiimme tai taitoihimme. Ihminen kuitenkin oppii ymmärtämään itseään ja omia rajoituksiaan enemmän, mikäli hän ottaa vastaan hieman erilaisia haasteita. Tällä Csikszentmihalyi viittaa organismin, eli tässä tapauksessa ihmisen minuuden, kykyyn differentioitua ja tehdä minuudesta kompleksisempää (minuus kasvaa). (ibid, 237.)

Monimuotoisuuden toinen ulottuvuus liittyy siihen, miten yksilö omaksuu uusia taitoja. Kun yksilö oppii jonkin uuden asian tai on selittänyt jonkin haasteen, hän liittää nämä uudet taidot omiin kykyihinsä, osaksi itseä. Jotta yksilö pystyy liittämään nämä uudet taidot osaksi itseä, tarvitaan viisautta tai itsetuntemusta. Jos yksilöllä ei ole tarvittavaa viisautta tai itsetuntemusta, voi uusi taito alkaa hallita elämää niin, että muut mahdolliset elämässä iloa tuottavat asiat saatetaan unohtaa, mikä taas estää minän kompleksisuutta. (ibid., 238.) Itsetuntemusta tarvitaan siis siihen, kuinka minuutta kehitetään ja minuuden kehittyminen taas lisää onnellisuutta elämässä. Parasta minuuden kehittymiselle on valita sellaisia haasteita, jotka eivät ole liian helppoja, mutta eivät liian vaikeitakaan. Jatkuva kehittyminen ja itsensä haastaminen siis lisää tyytyväisyyttä elämään ja myös työhön. Sopivat haasteet ovat yksilölle tarpeellisia elämässä. Itsensä kontrolloiminen liittyy siis itsensä kehittämiseen. Opinto-ohjauksessa

lienee tärkeää myös siksi, että ohjattavat oppisivat etsimään flow-kokemuksia ja tuntemaan itseään paremmin.

Kasvattamisessa itsetuntemus palautetaan usein kokemukselliseen oppimiseen ja reflektiiviseen otteeseen itsensä kanssa. Tulisi osata reflektoida omia tunteitaan, tavoitteitaan ja osaamistaan. Itsereflektion avulla ohjaajakin pystyy ymmärtämään, mikä hänelle on kasvatuksessaan tärkeää. (Ojanen, S. 2009, 75686.) Itsensä tunteminen kasvattajana palautuukin tämän vuoksi kirjallisuudessa yleensä arvoihin ja niiden tiedostamiseen sekä niiden mukaiseen kasvatukseen.

Omien arvojen tiedostamisen merkitystä on tutkittu paljon myös sosiaali- ja terveystieteiden kirjallisuudessa. Arvojen kriittinen pohdinta auttaa ihmistä toimimaan johdonmukaisemmin. Voi olla helppoa peräänkuuluttaa omaavansa jonkin arvon, jonka katsotaan yleisesti olevan hyvä. Työn laatu voi kuitenkin kärsiä, mikäli yksilö ei toimi johdonmukaisesti ja omien arvojensa perusteella. Oman arvomaailmansa kanssa tulisi olla läheinen suhde, jotta osaisi toimia johdonmukaisesti ja kokonaisvaltaisesti. (Aadland, 1993, 55.) Voidaan ajatella, että opinto-ohjaajan työssä oman arvomaailman tunteminen edistää ohjattavan kokonaisvaltaista ja johdonmukaista kasvatusta. Jos ohjaaja arvostaa itse esimerkiksi työstä saatavaa palkkaa ja rahaa, mutta ei tiedosta sitä itse, voivat ohjattavat saada ristiriitaisia viestejä ohjaajalta. Merkkivaatteisiin pukeutuminen, matkustelu, kalliit autot ja tavarat voivat lopulta viestiä ohjattaville siitä, että rahan merkitys on ohjaajalle itselleen tärkeä. Arvottomana olemista ei kuitenkaan nähdä oikeana vaihtoehtona, vaan kyse on siitä, miten hyvin omat arvot ja mielipiteet tiedostetaan. Puhutaan dialogisessa suhteessa olemisesta, jossa keskustelukumppania pyritään ymmärtämään kysymyksin ja vaatimalla perusteita tämän näkemyksille. Dialogisessa suhteessa oleva kasvattaja kuitenkin on valmis myös muuttamaan omia käsityksiään ja refleктоimaan omia ajatuksiaan, minkä vuoksi koetaan tärkeänä ensin ymmärtää toista osapuolta. (Haarakangas, 2011, 1416142.) Dialogisessa suhteessa olevan ohjaajan ei tarvitse olla objektiivinen ja sulkea itseään täysin ulkopuolelle ottamatta vastuuta yhtään mistään. Oleellista sen sijaan on, että auttaja tunnistaa ne omat ennakoasenteet ja -käsitykset sekä omat arvonsa ja suhteuttaa uuden, erilaisen tiedon tähän aiempaan. Tiedostaessaan omat arvonsa ohjaaja ei siis anna niiden ottaa suhteessa valtaa, vaan käyttää niitä kasvatuksen välineenä ja esimerkkinä ohjattavalle arvojen mukaisesta toiminnasta. Tiedostaminen auttaa siis ohjaajaa toimimaan

hän pyrki tekemään ohjattavasta itsensä kaltaista.

(Peavy, 2006)

Kelchtermans (2005) on havainnut tutkimuksessaan, että opettajien arvot työssä ovat syvälle juurtuneita, ja siksi muutokset toimintatavoissa saattaa aiheuttaa vastarintaa ja nostaa opettajien tunteita esille. Uskomukset hyvästä opetuksesta ovat juurtuneita itseymmärrykseen ja sitä kautta myös itsetuntoon eli tunteeseen siitä, tekeekö opettaja työnsä hyvin. Kun opettajille annettiin ulkoa tulevia vaatimuksia, se herätti opettajissa suuria tunteita, sillä heidän tuntemus omasta itsestä koettiin olevan vaarassa. Opettajat siis kokivat, että he eivät pystyneet tekemään hyvää opetusta, koska joutuivat tekemään jotain sellaista, mihin eivät itse uskoneet. Kasvatukselliset arvot eivät olleet vain ulkoisia ominaisuuksia, vaan syvälle juurtuneita kokemuksia. (Kelchtermans, 2005.) Omien arvojen mukainen opettaminen koetaan tärkeäksi, sillä se luo opettajille tunteen oman työn merkityksellisyydestä ja mielekkyydestä. Arvot on omaksuttu osaksi ammatillista itseä, minkä vuoksi niitä myös puolustetaan vastarinnalla. Tiedostamalla omat arvot opettaja voi tehdä työstään omaa minuuttaan vastaavaa ja kokea siten tekevänsä mielekästä ja hyvää opetusta. Jos taas opettaja pyrkii tekemään vähän kaikkea tai menee heti uuden asian mukaan, hänen identiteettinsä opettajana ei ehkä ole kovin vankka. Jos opettaja ei itse usko omaan työhönsä, se näkyy ulospäin oppilaille.

9.3 Itsetuntemus johtamisen tutkimuksessa

Ainoa kokoava näkemys itsetuntemuksen merkityksestä työlle löytyi johtamiskirjallisuudesta. Halusin tuoda yhden kokoavan näkemyksen esille, minkä vuoksi esittelen tässä sitä. Piilin mukaan myös johtamista ajatellaan persoonalla tehtävänä työnä, koska sekin on ihmissuhdeammatti. Erityisesti johtamisessa kiinnitetään huomiota itsejohtamistaitoihin, mikä voi edesauttaa onnistumista esimiehenä. Itseään johtamaan kykenevä ihminen uskaltaa heittäytyä muutokseen ja ylittämään välillä mukavuusalueensa. Eräs keino kehittää johtajan itsetuntemusta on itsereflektio. Itsereflektiokyky liittyy Piilin mukaan itsetuntoon, sillä itsereflektioon kykenevä ihminen osaa liittää muilta saamaansa palautetta, niin kiittävää kuin kriittistä, omaan toimintaansa ja näin oppia ja kehittyä johtajana. Hyvän itsetunnon omaava ihminen kykeneekin ehkä paremmin vastaanottamaan kritiikkiä ja omaa ehkä paremman

innon omaava ihminen ei ajattele oman arvonsa kuitenkaan olevan riippuvainen vain muiden palautteesta. (Piili, 2006, 29631.)

Paasivaara jakaa itsetuntemuksen ulottuvuudet johtamisessa *johtamisfilosofiaan, johtamispätevyyteen, itsejohtajuuteen ja johtamistyyliin*. Hän näkee näillä kaikilla olevan yhteys itsetuntemukseen ja sen vahvistumiseen. Johtamisfilosofiassa johtajan tulisi olla tietoinen omista eettisistä periaatteistaan ja arvoistaan. Johtamispätevyydessä ja -tyylissä puolestaan oleellista on omien persoonallisten ominaisuuksien tunnistaminen. Pätevyyteen kuuluvat niin johtajan sosiaalinen kyvykkyys, tiedot ja taidot kuin omat henkilökohtaiset vahvuudet ja heikkoudet. Tyyli johtamisessa taas tulee esille johtajan asennoitumisessa, käyttäytymisessä tai johtamisfilosofiassa. Tyyliissä voivat myös yhdistyä kaikki nämä kolme ulottuvuutta. Tyyli tulee ilmi erityisesti silloin, kun johtaja tekee tulkintoja erilaisista tilanteista. Itsejohtajuuden ulottuvuudessa on tärkeää omien tunteiden hallinta, rajojen tunnistaminen sekä oman työn arviointi ja kehittäminen. (Paasivaara, 2010, 17618.)

Itsensä tunteminen näillä osa-alueilla parantaa Paasivaaran mukaan johtajuutta ja sen tuloksia. Omien arvojen ja eettisen perustan pohtiminen eli omaan johtamisfilosofiaan nojaaminen on hyödyksi, kun johtajan pitää tehdä päätöksiä tai ratkoa ristiriitatilanteita. Arvoistaan tietoinen ihminen on pohtinut ja omaksunut työnsä lähtökohdaksi tietyt periaatteet. Kaikki käyttäytyminen perustuu aina johtajan omiin arvoihin. Myös johtajilta vaaditaan johdonmukaisuutta ja tekojen odotetaan vastaavan hänen sanomisiaan, minkä vuoksi arvoja tulisi aina pysähtyä pohtimaan. Puhutaan arvojohtamisesta, jossa myös työyhteisön jäsenet ovat omaksuneet tietyt arvot työnsä lähtökohdaksi, eivätkä ne ole pelkkää sanahelinää. Työyhteisön arvoja ja periaatteita rakentaessaan johtajan tulee ottaa huomioon niin omat lähtökohtansa, työntekijöiden erilaiset ammattikunnat, joissa arvot voivat erota toisistaan, kuin myös yhteiskunnassa vallitsevat arvot. Tärkeää olisi, että työntekijät sisäistäisivät työyhteisön arvot osaksi omaa toimintaansa. Johtaja toimii omalla käyttäytymisellään esimerkkinä siitä, miten työntekijöiden tulisi toimia. Jos johtaja itse ei toimi omien arvojensa mukaan, eivät työntekijäkään halua niitä noudattaa. (Paasivaara, 2010, 19622.)

Yhtä lailla voidaan ajatella ohjauksessa ja kasvatuksessa ylipäätään, että jos ohjaaja ei noudata jotakin tiettyä periaatetta, eivät ohjattavakaan halua toimia niiden mukaisesti. Ohjaaja myös on se esimerkki, joka näyttää mallia arvojen mukaan toimimisesta. Jos ohjaaja jatkuvasti tekee esimerkiksi kompromisseja yhden opiskelijan

osua yhteisistä pelisäännöistä. Voidaan ajautua tilanteeseen, jossa ohjattava ajattelee: öen minä, kun eivät muutkaanö.

Johtamispätevyuden tunnistamisen tekee hankalaksi se, ettei sitä voida todistaa vain tuloksilla. Johtajan toiminta näkyy alaisissa vain välillisesti, sillä johtaja on aina tietyllä tasolla toisiin ihmisiin vaikuttaja. Pätevyyttä voidaan kyllä mitata muodollisella pätevyydellä, esimerkiksi suoritettulla tutkinnolla tai kielitaidolla. Nykyisin kuitenkin pätevyyteen vaaditaan muutakin kuin pelkkää substanssiosaamista. Johtamisessa kiinnitetäänkin entistä enemmän huomioita johtajan henkilökohtaisiin ominaisuuksiin ja sosiaalisiin taitoihin. Esimerkiksi motivoituneisuutta ei voi mitata samalla tavalla kuin muodollisia ominaisuuksia. Sosiaalista pätevyyttä ovat esimerkiksi vuorovaikutusosaaminen ja yhteistyötaidot. Ymmärtämällä oma pätevyytensä johtajana johtaja pystyy ymmärtämään alaistensa tavoitteita. Pätevyyttään tutkiva johtaja on asiantuntija, joka on jatkuvassa oppimisprosessissa. Itsensä refleктоiminen tuottaa uutta tietoa ja kehitystä organisaatioissa. (Paasivaara, 2010, 25628.)

Johtajalle ominainen tapa käyttäytyä ja toimia tilanteissa viittaa hänen tyyliinsä johtajana. Johtamistyytlejä on pyritty jaottelemaan eri tavoilla ja niistä on rakennettu erilaisia teorioita. Tyylin tunnistaminen on tärkeää, koska sen avulla johtaja voi ymmärtää, miksi on hyvä tai huono johtaja. Ymmärtämällä millainen on johtajana, johtaja voi myös ymmärtää, miksi joku ei pidä hänen johtamistyylistään. Onkin havaittu, että itsetuntemuksen avulla johtaja voi muuttaa ja joustaa tyyliinsään. (Paasivaara, 2010, 28632.)

Itsetuntemus johtajuudessa on tärkeää myös vapaa-ajan ja työn välisen tasapainon löytämisessä. Kun johtajalla on kokemus siitä, että hän on itsensä johtaja, eli tietää, missä omat rajat ja kehittymismahdollisuudet ovat, hän jaksaa työssään paremmin. Itsensä johtaminen on siten niin johtajan itsensä kuin organisaationkin etu. (Paasivaara, 2010, 33.)

Sydänmaanlakka (2012, 25629) puhuu myös itsetuntemuksen tärkeydestä johtajuudessa. Hän näkee jokaisen ihmisen olevan oma organisaatio, jonka toimitusjohtaja on jokainen itse. *Kun tätä yritystä johdetaan hyvin, se myös menestyy. Yrityksestä löytyy kehon, mielen, tunteiden, arvojen ja työn osastot, sekä kehitysosasto.* Ihminen tarkkailee näiden osastojen toimintaa sisäisesti ja määrittelee kunkin osaston tavoitteet. Myös Sydänmaanlakka näkee itsetuntemuksen olevan keino itsen johtamiseen ja ohjaamiseen.

IN MERKITYS OHJAUSTYÖLLE

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää, mikä merkitys opinto-ohjaajien itsetuntemuksella on heidän työssään. Pyrin tutkimuksessani löytämään itsetuntemuksesta eri aspekteja, jotka mahdollisesti vaikuttavat tiettyyn aspektiin ohjaustyössä. Itsetuntemuksella oli tutkimukseni mukaan vaikutusta työn mielekkyyden kokemiseen, työn tulokseen, ohjattavan ohjaamiseen hyvään elämään sekä ohjattavan kohtaamiseen työssä. Verrattaessa tuloksia aiempiin tutkimuksiin tuo tutkimukseni ohjaukseen kokoavan näkemyksen itsetuntemuksen merkityksestä opinto-ohjaajien työssä, millaista en aiemmista teorioista löytänyt. Aiemmissa ohjauksen tutkimuksissa on tutkittu itsetuntemuksen yhteyttä itsensä ohjaamiseen, kasvatukseen sekä hyvään elämään ohjaamiseen, mutta kokoava näkemys alalta puuttuu. Tutkimukseni tuokin itsetuntemuksen merkitykset ohjaustyössä nyt yhteen. Merkitystä ei voida selittää pelkästään jollakin tietyllä teoriasuuntauksella tai tieteenalalla, vaan on otettava huomioon niin filosofisia ja kasvatustieteellisiä kuin psykologisiakin näkökulmia tarkastellessa tätä moniulotteista ilmiötä.

Aiemmissa ohjauksen tutkimuksissa on huomioitu että itsetuntemuksella on merkitystä vastatransferenssin hallinnalle (Ojanen, 2009) ja ymmärrykselle siitä, miten omat kokemukset vaikuttavat omaan ohjaukseen ja siten ohjattavan kasvuun ja kohtaamiseen. (Peavy, 2006; Gladding 2004) Myös ohjaajan viisaudella on katsottu olevan merkitystä sille, miten ohjattavia ohjataan kohti hyvää elämää. Dialogisessa suhteessa ohjaajan on katsottu voivan pysyä objektiivisena, kun ohjaaja osaa tarkastella omaa sisäistä maailmaansa. Itsetuntemuksen on katsottu liittyvän myös omien tunteiden tunnistamiseen ja hallintaan, sekä toisaalta myös ohjattavan tunteiden sietämiseen ja niiden kannatteluun. Myös itselle rehellisenä oleminen ja aitona ohjauksessa olemisen on katsottu olevan edellytyksenä ohjattavan kohtaamiselle, luottamuksen syntymiselle ja läsnä olemiselle ohjauksessa. Tämän tutkimuksen tulokset vastaavat aiempia tuloksia tuoden mukaan kuitenkin uusiakin näkökulmia.

Gladdingin (2004) mukaan omia arvojaan, ajatuksiaan ja tunteitaan arvioimaan kykenevä ihminen osaa arvioida asiakkaan tarpeita ja erottaa omat tarpeensa asiakkaan tarpeista. Itsensä tunteva ohjaaja on aito, rehellinen oma itsensä sekä luotettava ja johdonmukainen suhteessa ohjattavaan. (Gladding, 2004, 130.) Myös tutkimuksessani

iin tärkeäksi luottamuksen syntymisen, itselleen rehellisenä ja aitona olemisen sekä ohjattavan parhaaksi toimimisen vuoksi. Arvot vaikuttivat tutkimukseni mukaan johdonmukaisesti ja kokonaisvaltaisesti toimimiseen sekä ohjauksen mielekkäänä kokemiseen. Se taas edisti aitoutta ja rehellisyyttä ohjauksessa. Aitous ja rehellisyys puolestaan edistivät ohjattavan kohtaamista.

Psykodynaamiseen teoriaan peilaaminen

Tutkimukseni tukee aiempia psykodynaamisia ohjauksen (Ojanen, S., 2009; McLeod 2009) ja terapian teorioita siitä, että ihmisen menneisyydellä on vaikutusta terapiasuhteeseen, ja tässä tapauksessa ohjaussuhteeseen. Sinikka Ojanen on korostanut itsetuntemuksen liittyvän ohjattavan kasvun edistämiseen, sekä itsensä ohjaamiseen ja siten kehittymiseen ohjaajana ja omien toimintatapojen jatkuvaan parantamiseen. Hän uskoo, että ohjattava voi oppia tarkastelemaan omia kokemuksiaan, *mikäli ohjaajalla itsellään on valmiudet tarkastella omia kokemuksiaan*. Täten ohjattava voi kasvaa ja kokea muutosta ohjauksessa. Hän on myös sitä mieltä, että ohjaajan tulisi olla tietoinen ohjaussuhteessa tapahtuvista asioista, mikä onnistuu vain psykoanalyttisen teorian tuntevalta. (Ojanen, S. 2009.) Tutkimukseni tukee näitä ilmiöitä. Tutkittavien mukaan ohjaajan on tärkeää osata reflektoida omia kokemuksiaan, jotta ohjattavatkin voisivat löytää tien hyvään elämään itsensä kautta. Itsen ymmärtämisen koettiin myös helpottavan toisen ymmärtämistä. Vastatransferenssin olemassaoloa on vaikea havaita käyttämälläni menetelmällä, sillä se voi olla tiedostamatonta. Voidaan kuitenkin pohtia, olisiko ohjaajien tunteiden hallinta heidän menneisyyttä muistuttavissa tilanteissa vastatransferenssin hallintaa. Opinto-ohjaajat kokivat, että itselleen tuli olla rehellinen omista tunteista, sillä se edisti työssä jaksamista ja ohjattavan kohtaamista.

Viisauden merkitys

Omien kokemusten pohtimisen koettiin tutkimuksessani johtavan viisauteen ohjauksessa. Viisaus ja eettisyys ohjauksessa liittyivät erityisesti ohjattavan parhaan edistämiseen. Tämä tulos tukee Peavyn (2006) näkemyksiä sosiodynaamisesta ohjauksesta, joka perustuu viisauteen. Peavyn mukaan tärkeää ohjauksessa on erottaa omat tarpeet ohjattavan tarpeista ja toimia eettisesti ohjattavan parhaaksi, sen sijaan että pyrkisi moralisoimaan ohjattavaa omista lähtökohdista käsin. (Peavy, 2006, 32633.) Joku haastateltavista totesikin noudattavansa Peavyn oppeja, ja tämä trendi näkyi kautta

He olivat esimerkkejä nuorille siitä, miten omien arvojen mukaista elämää voi elää. Viisautta ohjata nuoria kohti heidän itsennäköistä, hyvää elämää kokivat ohjaajat saaneensa omasta elämäkokemuksesta. Vaikeudet olivat kasvattaneet ja antaneet ymmärrystä siitä, millaista hyvä elämä on. He olivat myös kokeneet elämässä pysäytyksiä, jotka olivat avanneet uusia näkökulmia minuuteen. Opinto-ohjaajat kokivatkin, että omien kokemuksiansa avulla he pystyivät ohjaamaan nuorta hyvään elämään. Hyvää elämään kuului ohjaajien mukaan itsensä toteuttaminen, tavallinen arki, hyviä ihmissuhteita, positiivinen elämänasenne ja vaikeuksien kääntäminen vahvuudeksi. Opinto-ohjaajat olivatkin ikään kuin hyvän elämän lähettiläitä ja pyrkivät kasvattamaan ja ohjaamaan nuoria tähän suuntaan. Henkinen hyvinvointi itsensä kanssa koettiin siten tärkeimmäksi asiaksi elämässä materian ja ulkoisten asioiden sijaan. Tutkimuksessani tuli myös ilmi se näkemys, että joskus ihmisen minuus voi muuttua ja kasvua tapahtua sen kautta, että ottaa itselleen vastaan sopivia haasteita. Tämä vastaa Csikszentmihalyin näkemyksiä flow-kokemuksista. Myös tämän onnellisuuden lähteen olivat opinto-ohjaajat omaksuneet oman työn tekemisensä taustalle.

Omien arvojen tunnistaminen

Omien arvojen ja itsestään omien vahvuuksien löytäminen toimivat tutkimukseni opinto-ohjaajilla työn painopisteen suuntaajina. Tähän viittaavat Sinikka Ojanen (2009) ja Gladding (2004) puhuessaan siitä, että ohjaajan tulisi osata eritellä omia ja ohjattavan tarpeita. Omat tarpeet voivat liittyä omiin arvoihin tai oman minuuden tuottamiseen, itsenä pysymiseen. Tutkimuksessani kävi ilmi, että opinto-ohjaajat kokivat omien voimavarojen löytämisen ja niiden käyttämisen ohjauksen välineenä tärkeänä mutta pohjimmaisena työn taustalla vaikuttivat ohjaajan arvot. Arvoja käytettiin kasvatuksen välineenä ja johdonmukaisena toimimisen välineenä. Ne loivat työlle raamit, joiden puitteissa opinto-ohjaajat työtään tekivät. Oma työ koettiin mielekkäänä, kun ohjaajat saivat seurata omia arvojaan ja vahvuuksiaan. Tämä tukee positiivisen psykologian näkemystä siitä, että keskittyessä omiin vahvuuksiinsa ja saadessaan elää omannäköistä elämää, yksilö voi kokea elämänsä mielekkääksi ja innostavaksi. Myös Siltala (2004) on korostanut, että ohjaajan tuntiessa itsensä hän pystyy paremmin tuntemaan ne menetelmät, jotka hänelle parhaiten sopivat. Jos omien arvojen tai itsen koettiin olevan arvostelun kohteena, se saattoi herättää ohjaajissa suuria tunteita ja laskea omaa

a sillä saattoi olla vaikutuksia myös itsetuntoon.

Tutkimukseni tukee myös sosiaali- ja terveystieteen tutkijan Aadlandin (1993) näkemyksiä siitä, että arvojen tiedostaminen johtaa johdonmukaiseen toimintaan. Ohjaajat kokivat, että johdonmukaisena toimiminen oli tärkeää siksi, että se asetti *ohjattaville rajat* heidän ollessa vielä kehittyviä ja kasvavia nuoria. Tämä kasvatuksellisempi näkökulma puuttuu vielä kirjallisuudesta pohdittaessa itsetuntemuksen merkitystä ohjaustyölle, vaikkakin se yleisesti on tiedostettu.

Peavyn näkemyksiä tukee myös tutkimukseni näkökulma siitä, että ohjaajan ei tarvitse olla passiivinen vastaanottaja, vaan hänellä saa olla omia mielipiteitä ja ajatuksia. Omat arvot saavat ohjata ohjaajan toimintaa. Oleellista sen sijaan koettiin olevan se, että ohjaaja tietää missä rajat omien ajatusten ja ohjattavan ajatusten välillä menevät. Objektiivisuus dialogisuudessa ei siten ole arvottomana olemista vaan se on nimenomaan itsensä tuntemista ja kykyä ohjata itseään. Tämäkin voidaan nähdä olla kykyä ohjata itseään.

Aiemmissä tutkimuksissa (Kelchtermans, 2005) on havaittu myös, että opettajien arvot ovat ihmisen minuuteen juurtuneita ja siksi niiden muuttaminen voi aiheuttaa vastarintaa. Tutkimuksessani tärkeimmäksi itsetuntemuksen aspektiksi nousi ohjaajan arvot, joiden pohjalta työtä tehdään, koska ne ovat lähellä ihmisen ydinminuutta. Arvot ovat syvälle juurtuneita kokemuksia, minkä vuoksi niiden merkitystä täytyy kuitenkin tarkastella suhteessa ohjaajan viisauteen ja kokemusten reflektiokykyyn.

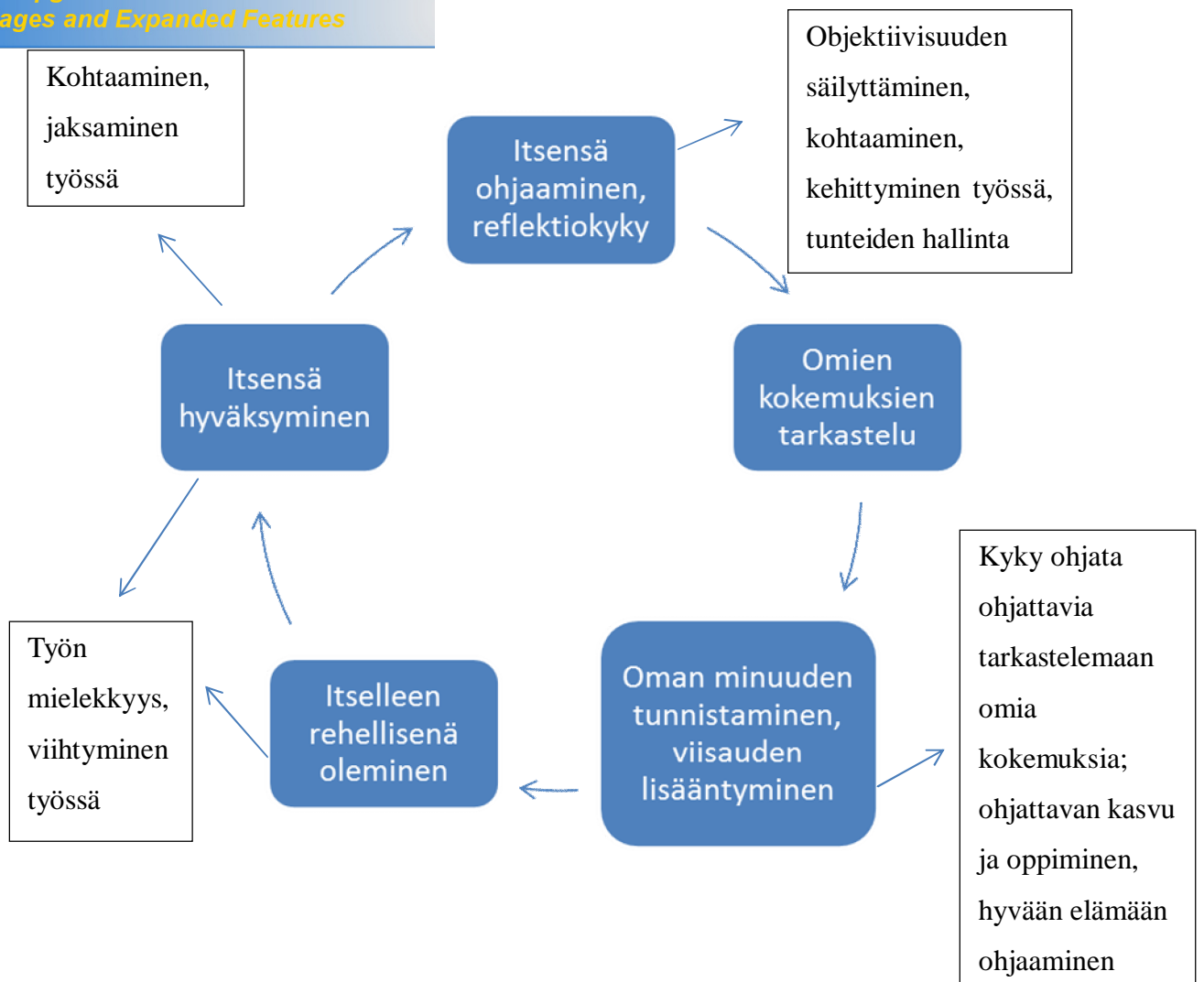
Itsensä ohjaaminen

Itsensä ohjaaminen nousi yhdeksi tutkimukseni tulokseksi, koska se vaikuttaa työn tuloksen parantumiseen. Itsensä ohjaaminen onnistui itsensä tuntevalta ihmiseltä, joka osasi hallita ja kontrolloida omia tunteitaan, ajatuksiaan, uskomuksiaan sekä ymmärsi missä tarvitsi vielä kehittymistä. Itseään kontrolloiva ohjaava opinto-ohjaaja koki työnsä tyydyttävänä ja mielekkäänä sekä oli halukas kehittymään ja kehittämään omaa työtänsä saadakseen onnistumisen elämyksiä työssään. Itsensä ohjaamiseen kykenevä ihminen tunsi itsensä niin, että pystyi kasvattamaan itseään ja omia heikkoja kohtiaan. Hän myös osasi kontrolloida omia ennakkokäsityksiään ohjattavistaan, eikä antanut niiden häiritä ohjattavien kohtaamista. Itsensä ohjaaminen saa itse asiassa suuren merkityksen tarkasteltaessa itsetuntemuksen yhteyttä ohjaukseen. Aiemman teorian mukaan itsensä ohjaamisen voidaan katsoa olevan jo yllämainittujen, tutkimukseni

tatransferenssin hallintaa sekä ohjattavan tunteiden kannattelua. Jaksakseen tehdä käytännön työtä ohjaajan täytyy pystyä ohjaamaan itseään eli *reflektoimaan* kokemuksiaan ja ajatuksiaan. Reflektointikyky onkin aiemman tutkimuksen mukaan yksi tärkeimmistä ominaisuuksista ohjaajalla (Ojanen, S. 2009) *Kyky ohjata itseään liittyykin itse asiassa siihen, millaiset valmiudet ohjaajalla on kehittää omaa itsetuntemustaan ja siten omaa työtään. Reflektiokyky ohjaa hyvään itsetuntemukseen.*

Itsetuntemuksen kehämäisyys ja reflektiokyky

Peilattessani tuloksiani aiempaan tutkimukseen havaitsin, että itsetuntemus ei ole mikään yksinkertainen ilmiö, vaan eri osa-alueet siinä ovat toisistaan riippuvaisia. (ks. kuvio 9) Kyvyt itsereflektioon (itsensä ohjaamiseen, itsen kontrollointiin) eli itsetuntemuksen *parantamiseen* on tärkeä asia opinto-ohjaajalle. Itsereflektio edistää ohjaajan viisautta, kun hän sen avulla osaa tutkia kokemuksiaan, mikä taas voi edesauttaa rehellisenä olemista ja lopulta itsensä hyväksymistä. Itsetuntemus onkin enemmän kehämäistä, kuin suoraviivaista minuuden osa-alueiden tarkastelua. Itsereflektiossa sijaitsevat tunteiden tarkastelu, omien ja ohjattavan tarpeiden tarkastelu, omien reaktioiden, ennakkokäsitysten, uskomusten tarkastelu. Näiden asioiden tarkastelu syventää viisautta ja näin ollen tyytyväisyyttä itseen ja työhönsä.



KUVIO 9 Itsensä tuntemisen kehämäisyys ja merkitykset työlle

Voidaan myös pohtia, ovatko Csikszentmihalyin (1993) näkemykset minuuden kyvystä differentioitua myös itsereflektiota. Ihmisen reflektoidessa itseään, hän voi muuttua hieman, mikä voi johtaa flow-kokemukseen, mikäli hän osaa myös yhdistää uuden ymmärryksensä jo olemassa olevaan toimintaansa. Flow-kokemukset voivat parantaa itsetuntemusta, mutta flow-tilaan pääseminenkin voi olla kiinni yksilön itsetuntemuksen tasosta.

Tulosten peilausta johtamiskirjallisuuteen

Tutkimukseni tukee myös johtamiskirjallisuuden näkemystä itsetuntemuksen vaikutuksista työhön. Paasivaaran mukaan johtamistyyliin vaikuttavat johtajan arvot ja kyvyt, tässä tutkimuksessa niin ikään omien arvojen ja kykyjen tiedostaminen loi

ellessa mihin johtamistyyli kuviossa 9 kohdistuisi, niin se olisi varmasti öitselleen rehellisenä oleminenö. Arvonsa tiedostava on johtamiskirjallisuuden mukaan esimerkkinä alaisilleen arvojen mukaisesta toiminnasta. Myös tässä tutkimuksessa todettiin ohjaajien toimivan esimerkkinä arvojen mukaisesta elämästä. Arvonsa tiedostava johtaja myös osaa ratkoa ristiriitatilanteita paremmin. Tässä tutkimuksessa ohjaajat kokivat tärkeäksi tiedostaa arvonsa, jotta osaisivat paremmin hallita ristiriitatilanteita.

Johtamispätevyyteen taas vaikuttavat henkilökohtaiset ominaisuudet, mikä tässä tutkimuksessa palautui niin ohjaajan itsensä hyväksymiseen kuin oman elämäkokemuksen pohtimiseen. Ohjauksessa tämä pätevyys voitaisiin siis nähdä ohjaajan viisautena. Pätevyuden voidaankin ajatella olevan ohjaajan omaa kokemusta elämästä, johon voidaan lukea niin elämäkokemus, työkokemus kuin eri koulutukset, joihin opinto-ohjaaja on elämänsä varrella osallistunut.

Johtamisfilosofia puolestaan heijastuisi tässä tutkimuksessani ohjaustyyliin eli öitselleen rehellisenä olemiseenö, jossa arvot olivat suuressa roolissa. Paasivaara (2010) on huomioinut, että johtamisfilosofiaa ja ötyyliä on vaikea erottaa toisistaan. Myös tässä tutkimuksessa ohjaajan arvot ja tyyli ohjata olivat sidoksissa toisiinsa. Itsensä johtaminen puolestaan tuki tutkimukseni näkökulmaa itsensä ohjaamisen ja reflektoimisen tärkeydestä. Johtaja, joka kykenee johtamaan itseään jaksaa työssään paremmin. Myös tässä tutkimuksessa saatiin samansuuntaisia tuloksia. Tutkimuksessani itsetuntemuksen ulottuvuudet olivat siis samansuuntaisia, kuin mihin johtajuudessa katsotaan itsetuntemuksen vaikuttavan.

Reflektiökyky ja viisaus keskeistä

Kokoavasti tutkimukseni tukee aiempia ohjausalan tutkimuksia ohjaajan itsetuntemuksen vaikutuksista ohjaustyöhön, joissa erityisesti ohjaajan kokemushistoria on ollut tarkastelun kohteena. Omien kokemusten tarkastelu ja ymmärtäminen on siis aiempien teorioiden mukaan yksi tärkeimmistä itsetuntemuksen osa-alueista ohjaajalle käytännön työssä hänen kohdatessaan opiskelijoitaan. Myös tässä tutkimuksessa se nousi tärkeäksi tekijäksi, sillä ohjauksessa koetaan olevan tärkeää myös elämään ohjaaminen ja ohjattavien kasvattaminen. Tutkimuksessani kuitenkin tärkeimmäksi osa-alueeksi nousivat ohjaajan arvot ja omien vahvuuksien tunnistaminen. Arvot ja omat vahvuudet koettiin työn tekemisen pohjana, jonka perusteella ohjaajaksi hakeudutaan, ja

koetaan mielekkääksi. Arvot ja vahvuudet luovat omalle ohjaukselle tietynlaiset raamit, joiden puitteissa käytännön työtä tehdään. Ohjaajat kokivat voivansa olla omia itseään noudattaessaan omaa arvomaailmaansa ja käyttäessään omia vahvuuksiaan työssään. Kuitenkin peilattaessa tätä tutkimusta aiempaan tutkimukseen, voidaan katsoa, että arvojen tunnistamiseen päästään vasta, kun ihmisellä on kyky reflektoida itseään ja saavuttaa viisautta. (ks. kuvio 9) Käytännön työn kannalta kuitenkin arvot antoivat työlle raamit ja siksi niiden tunnistaminen erityisesti omasta kokemushistoriasta oli olennaisinta.

Peilattaessa tuloksiani itsetuntemukseen ja ihmisen minuuteen on tutkimukseni tuloksissa myös havaittavissa se, että minuus on muuttuva ja joskus jokin merkittävä tapahtuma voi tuoda ihmisen minuuden esille. Merkitykselliset, yhtäkkiset tapahtumat voivat saada ihmisen huomaamaan, ettei tämä ole elänyt oman minuutensa mukaisesti eli ollut itselleen rehellinen. Ihminen reflektoi kokemustaan, muuttaa minuuttaan ja ehkä suuntaansa elämässään. Näiden tapahtumien voidaan ajatella lisäävän myös ohjaajan viisautta elämää ja ihmisen kasvua kohtaan. Myös omien ja muiden tarpeiden tunnistaminen liittyi vahvasti juuri minuuden mukaiseen elämään ja itselleen rehelliseen olemiseen, ydinminän mukaiseen elämään. Itselleen rehellinen, itsensä tunteva ihminen osaa helpommin tunnistaa, mitkä ovat omat ja mitkä toisen ihmisen tarpeet.

Lopulta se, mitä ohjaaja *käytännön* työssään tekee, palautuu tämän reflektiokykyyn ja viisauteen. Viisas ohjaaja osaa tunnistaa omat tarpeensa ja arvonsa ja tekee näin itselleen mielekästä ja tärkeää työtä. Hän on pohtinut omaa kokemushistoriaansa ja on hyväksynyt itsensä. Hän osaa eritellä tunteitaan ja ymmärtää missä ohjaajan ja ohjattavan välinen raja menee. Sen avulla hän osaa ohjata ohjattaviaan hyvään elämään. Tutkimukseni tuloksen on siis jo aiemmin muotoillut Peavy, joka näkee ohjauksen viisauteen perustuvana toimintana (Peavy, 2006, 41). *Viisas ohjaaja tuntee kuka hän itse on ja osaa tutustua itseensä lisää.* Tämä tutkimus kuitenkin erittelee tuota viisautta hieman laajemmin kuin Peavy ja tekee aiheesta konkreettisemmän. Kuviossa 9 jokaisen kehällä kulkevan itsetuntemusretken jälkeen voitaisiin ajatella laatikoiden suurentuvan. öNälkä kasvaa syödessä eli jokaisen itsensä tarkastelun jälkeen erityisesti viisaus lisääntyy ja näin ollen myös kyky ohjata ohjattavia parempaan elämään sekä kyky kasvattaa heitä.

OTETTAVUUDEN JA

EETTISYYDEN TARKASTELUA

Tutkimuksen luotettavuus

Laadulliselle tutkimukselle on ominaista se, että jokainen tutkimus on ainutkertainen eikä tutkimusta voida toistaa sellaisenaan. Luotettavuuden arviointikriteerit eivät olekaan laadullisessa tutkimuksessa niin selkeitä kun määrällisessä. Kvalitatiivista tutkimusta tehdessä tutkijan täytyy koko tutkimuksen ajan tehdä ratkaisuja tutkimuksen suhteen, ja tutkija ottaa näin ollen kantaa koko ajan tutkimuksen luotettavuuteen. Luotettavuuden ongelmia ei voida poistaa mekaanisesti ohjelmilla, vaan tutkija itse on luotettavuuden mittari omilla ajatuksillaan. (Eskola & Suoranta, 1998, 209.)

Tämän tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa erityisesti tutkimusmenetelmä ja analyysi saavat huomiota. Myös aiheen syväluotaava luonne ja tutkijan kokemattomuus on syytä ottaa huomioon. Tässä tutkimuksessa olen jatkuvasti joutunut pohtimaan omia ennakkokäsityksiäni aiheesta ja välillä aloittamaan analyysin alustakin. Luotettavuutta on lisännyt ohjaajani kommentit tutkimuksen läpi siitä, miten omat ennakkokäsitykseni ovat vaikuttaneet tuloksiin, erityisesti analyysin muodostamiseen ja aina tulosten tarkasteluun saakka. Tässä tutkimuksessa ennakkokäsitykseni itsetuntemuksesta on tullut osaksi tutkimusta jo aiheen mietintävaiheessa. Minulla on ollut oletus siitä, että itsetuntemuksella on jotakin merkitystä. Se on myös ohjailnut tutkimusasetelmaani ja tutkimusstrategian sekä analyysin valintaa. Nämä voivat heikentää luotettavuutta, sillä tutkimuksella on ollut jokin suunta jo edes ennen sen aloitusta. Ennakkokäsitysten purkaminen onkin fenomenologisessa tutkimuksessa oleellista, ja jouduin jatkuvasti tutkimukseni aikana refleктоimaan kriittisesti valintojani. Kukaan ei kuitenkaan tiedä loppujen lopuksi sitä, kuinka hyvin tutkija itse asiassa on tehnyt kriittistä pohdintaa tutkimuksen aikana, sillä vaikka osa ajattelutyöstä voidaan kirjoittaa auki, sitä tapahtuu osaksi tutkijan päässä ja ehkä tiedostamattakin. Toisaalta luotettavuutta voi myös lisätä se, että olen tunnistanut oman ennakkokäsitykseni ja pohtinut millaisena itse näen ihmisen, hänen minuutensa ja kykynsä reflektoida omia kokemuksia.

Ennakkokäsitykseni ihmisistä itsensä tunnistamaan kykenevinä olentoina on jo ohjannut tutkimusaiheeni valintaa. Myös sen olettaminen, että itsetuntemuksella voisi olla jotakin merkitystä ohjaukselle, tulee minusta, tutkijasta. Olettamukseni siitä, että

omalla reflektoida omaa itsetuntemustaan, on taas vaikuttanut aineistonkeruuseen ja sen analysoimiseen. Ennakkokäsitykseni ovat siis olleet koko matkan mukana, ja tutkimuksen luotettavuus on voinut kärsiä jo ennen tutkimusta. Myös teoriaa valitessani ovat aiemmat käsitykseni voineet ohjata tutkimustani johonkin suuntaan. Ainakin aikaisempi psykologinen tietämykseni ihmisen itsetuntemuksesta voi näkyä tutkimukseni teorioiden valinnassa. Lisäksi oma tietoperustani ohjaajuudesta on voinut ohjailla analyysin muodostamista ja sen vertailemista teoriaan.

Rajoituksena tutkimuksen suorittamisen suhteen voidaan pitää kokemattomuuttani haastattelujen tekemisen suhteen. Minulla on kokemusta ja tietoa dialogisesta keskustelusta koulutuksen kautta, mutta varsinainen käytännön kokemus on vielä sen verran vähäistä, että tämä on syytä ottaa huomioon. Tutkimuksessa olisi voitu saada syvempää tietoa, mikäli haastattelukertoja olisi ollut useampi. Rajoituksena voidaan pitää myös haastattelutilannetta. Suurinta osaa tutkittavista haastattelin heidän työpaikallaan, mikä voi paikkana tuoda rajoitteita. Henkilöt eivät ehkä puhu yhtä vapautuneesti kuin esimerkiksi kotonaan. Myös rajoitettu aika joidenkin kohdalla saattoi laittaa heidät kiirehtimään vastauksiaan. Koska haastattelut nauhoitettiin, saattoi osalla nauhurin läsnäolo myös tuoda jännitystä peliin. Yksi rajoitus tutkimuksen suhteen voi olla myös se, että opinto-ohjaajat työskentelivät eri asteilla, eikä kaikkien ohjaustyö ole arjessa samanlaista. Osalla on enemmän henkilökohtaista ohjausta kuin toisilla, ja myös ohjattavat ovat iältään hyvin eri-ikäisiä. Toisaalta näen tämän kuitenkin myös rikastuttavana asiana tutkimusaineistossani. Myös haastateltavien eri ikä asettaa heidän kokemuksensa ja tietämyksenä eri viivalle, mutta sekin voi olla vain rikastuttava tekijä.

Kokemattomuus haastattelijana ja tutkijana on voinut aiheuttaa sitä, että olen ohjaillut haastateltavien vastauksia ja haastateltavat ovat päätyneet vastaamaan tietyllä tavalla. Haastateltavien perimmäisen sanoman muuttuminen on myös mahdollista monessa vaiheessa. Tutkija tekee joo haastattelutilanteessa tulkintoja ihmisestä, mikä voi ohjailla tutkittavien sanomiin liitettyjä merkityksiä. Merkitystä on sillä, saavuttavatko tutkija ja tutkittava yhteistä kieltä. Tässä tutkimuksessa yhteisen kielen saavuttamista edesauttoi se, että sekä minulla tutkijana että haastateltavilla oli samanlainen kieli, koska edustamme samaa ammattikuntaa. Toinen vaihe, missä voidaan mennä harhaan, ovat kysymykset, jotka voivat olla epäselviä, ja haastateltavat ehkä vastaavat eri asiaan, kuin mitä tutkija on tarkoittanut. Kolmantena virheellisiä

iheessa, jos tutkija ei kuule oikein tai kirjoittaa virheellisesti. Neljänneksi virhetulkintoja voi tapahtua aineistoa analysoidessa, jos jotain oleellista jääkin pois. Varsinaisia aineiston lopullisia tulkintoja voi väärentää tutkijan väärä ymmärrys aineistosta. Tutkijalla on siis useita kohtia, joissa kohtaa luotettavuus voi kärsiä ja haastateltavan kokemus muuttua. Olen kuitenkin tutkijana palannut useita kertoja varsinaiseen aineistoon ja tarkistanut asioita sieltä, mikäli on ollut epäselvyyksiä. Myös analyysiä tehdessäni palasin useita kertoja litteroituun aineistoon tarkistamaan, olenko ymmärtänyt haastateltavan sanoman oikein. Virheiden lähteinä voivat olla siis sekä tutkija että tutkittava. (Latomaa, 2005)

Pelkän haastattelun kautta itsetuntemuksen merkitykseen käsille pääseminen voi myös olla ongelmallista, mikä vaikuttaa myös luotettavuuteen. Metodologisesti ihmisen kokemuksen tutkiminen tuo haasteita. Ihmisen mieli on jokaisella henkilökohtainen, eikä sitä voida havaita mittauslaitteilla. Ihmiset voivat jakaa kokemuksiaan toisille, mutta ne eivät välttämättä vastaa todellisuutta. Tutkittava voi valehdella, salata asioita tai muistaa väärin. Jo pelkästään kysymysten ymmärtämisessä voi olla tutkijan ja tutkittavien välillä ristiriitoja. Jos tutkija ei ole miettinyt kysymyksiään tarkoin, voivat vastaukset koskea jotain ihan muuta, kuin mitä on tarkoitettu. Haastateltavat voivat myös vastata kysymyksiin niin, kuin arvelevat heidän olevan tarkoitus vastata, tai miettiä mielessään teorioita, joihin pyrkivät vastauksensa perustelevaan. Tätä kuitenkin pyrin tutkimuksessani eliminoimaan sillä, että valitsin tuttuja haastateltavia ja vältin vaikeiden käsitteiden käyttämistä haastattelutilanteessa.

Rajoituksena tutkimuksessani, aivan kuten muissakin kokemuksen tutkimuksissa, voidaan pitää myös tutkimuksen yleistettävyyttä. Koska kokemukset ovat subjektiivisia, on niiden objektiivinen tutkiminen haasteellista. Latomaan mukaan kokemuksen tutkimuksessa voidaan tehdä kolmenlaista yleistämistä. Ensinnäkin voidaan yleistää tutkittavasta jotakin, mikä esiintyy hänen sanomassaan. Toiseksi voidaan yleistää tutkimusjoukosta kokemuksia ja kolmanneksi tutkimusjoukon ulkopuolelta. Haasteita kuitenkin syntyy, koska emme voi olla varmoja siitä, vastaako tutkittavan kertoma hänen kokemustaan. Emme myöskään voi olla varmoja siitä, onko tutkija tavoittanut tutkittavan kokemuksen ja vastaako tutkijan sanallinen ilmaisu tutkittavan kokemusta riittävässä määrin. (Latomaa, 2005, 77678.) Voidaankin pohtia, onko ylipäätään hyvän tieteen tekemisen mukaista muodostaa arkielämän erilaisista kokemuksista teorioita ja yleistyksiä, koska kokemukset ovat aina subjektiivisia. Tutkijan tulisi olla hyvin vapaa

musta tehdessään, jotta tutkittavien kokemuksen saavuttaminen sellaisenaan olisi mahdollista.

Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen eettisyyttä pohdittaessa on hyvä ottaa huomioon tutkimuksen tieteellinen merkitys ja tutkittavien anonymiteetti. Tutkittavien henkilötietoja ei paljasteta missään vaiheessa ja nauhoitukset tuhoetaan heti tutkimuksen valmistuttua. Anonymiteetti on mielestäni tärkeää tässä tutkimuksessa, sillä haastateltavat kertovat esimerkkejä omasta elämästään ja itsestään luottamuksellisesti. Koin tämän vuoksi tärkeäksi muuttaa haastatteluja niin, että haastateltavien mahdollinen murre ei paljasta heidän asuinpaikkaansa, ja tuon tutkimukseeni esille heidän kertomuksistaan sellaisia pätkiä, joista ei voi päätellä heidän työpaikkaa. Asuinpaikkakunnan tai työpaikan paljastaminen ei tutkimuskysymykseni kannaltakaan ole olennaista, sillä tutkimuksessani pyritään selvittämään opinto-ohjaajuuden perimmäistä luonnetta eikä varsinaisesti vertailla niitä keskenään mitenkään. Perustyö on kuitenkin samantyyppistä joka puolella ja haastateltavia kaikkia yhdistää se, että he ovat ohjauksen asiantuntijoita.

Eettisyyteen liittyy myös se, miten kerroin haastateltavilleni tutkimuksestani ja lähestyin heitä. Koska kaikki olivat minulle tuttuja harjoittelujen kautta tai muista yhteyksistä, heidät oli helppo pyytää mukaan haastatteluun. Kerroin aiheestani lyhyesti heitä lähestyessäni ja osalle kerroin tutkimuksestani jo harjoittelujen yhteydessä. Annoin kuitenkin kaikille mahdollisuuden kieltäytyä haastattelusta, vaikka he tuttuja minulle olivatkin. Kaikki haastateltavistani olivat heti sitä mieltä, että ilman muuta osallistuvat tutkimukseeni. Osa oli sitä mieltä, että osa ammattietiiikkaa on myös se, että on tieteellisesti vastuullinen, jotta ohjausalakin kehittyisi. Kovin paljon en kysymyksistäni etukäteen kertonut, sillä halusin saada kysymyksiini mahdollisimman spontaaneja ja aitoja vastauksia. Tämä voi olla eettisesti arveluttavaa, mutta sen vuoksi juuri pidän tutkittavieni anonymiteetistä tiukkaa linjaa. Tutkimustilanteissa pyrin antamaan mahdollisuuden kieltäytyä vastaamasta tai vaihdoin aihetta, mikäli havaitsin, että aihe on liian arka haastateltavalle. Kerrottuaan arkoja asioita kysyin, haluaako haastateltava jatkaa, mikäli havaitsin hänen kertoman koskettaneen häntä. Pyrin olemaan empaattinen ja luotettava kuuntelija, jolle asioista voi kertoa luottamuksellisesti.

... eettiseen kysymykseen siitä, kuinka paljon voin arvioida tutkittavien itsetuntemusta ja sen tasoa. Voinko pelkän sanoman perusteella analysoida, kuinka hyvä itsetuntemus jollakin on? Päädyinkin siihen, että en analysoi itsetuntemuksen tasoa, vaan pyrin vain löytämään niitä merkityksiä, joilla on jokin yhteys itsetuntemukseen. Itsetuntemuksen tiedostamattoman puolen havaitseminen voi myös olla ongelmallista, ja voidaan miettiä, onko minun tutkijana eettisesti oikein arvioida, onko jokin asia ollut tiedostamaton. Sitä en kuitenkaan voi tietää, onko joku haastateltavista päässyt kiinni omaan tiedostamattomaan haastattelun aikana.

Voidaan pohtia myös, onko tutkimukseni tieteen kannalta eettistä. Tuomen ja Sarajärven (2011) mukaan eettisyyttä pohdittaessa on hyvä miettiä, onko tutkimus hyvä ja tieteellisesti kannattavaa tehdä. Tutkimuksen pitäisi olla laadukasta, ja siitä tutkija itse on vastuussa. (Tuomi & Sarajärvi, 2011, 1266127.) Olen pyrkinyt tekemään tutkimustani huolellisesti tutustuen eri menetelmiin ja analyysitapoihin. Aina taustatyötä varmasti silti voisi tehdä enemmänkin. Toisaalta aiheen valinnassakin olisi hyvä kiinnittää huomiota siihen, onko aihe sellainen, joka edistää tiedettä ja on hyödyksi tiedeyhteisölle. Vastaavanlaiseen itsetuntemuksen tutkimukseen en ole törmännyt, mutta toisaalta itsetuntemusta pidetään ohjausalan piirissä jo melko itsestäänselvyytinä. Uskon tutkimukseni kuitenkin vahvistavan näitä näkemyksiä sekä tuovan jotakin uutta näkökulmaa asiaan ja itsetuntemuksen tärkeyteen.

Koska ohjaus tieteenalana on moniulotteinen sisältäen piirteitä monista tieteenaloista, ei tutkimukseni tuloksia voida palauttaa suoraan kasvatustieteen tai psykologian teorioihin. Tutkimukseni osoittikin, että opinto-ohjaajan itsetuntemuksen kokonaisvaltaisempi ymmärtäminen vaatii monitieteellistä tutkimusta, jossa itsetuntemusta tarkastellaan niin psykologisesta, kasvatustieteellisestä kuin filosofisesta näkökulmasta. Tämä tutkimus antoi yhden kokonaiskuvan siitä, miten ja miksi opinto-ohjaajan itsetuntemuksella on merkitystä hänen tekemälleen työlle. Itsetuntemuksen ja työn osa-alueiden välisiä suhteita ei aiemmin ole pohdittu. Ei ole myöskään tarkasteltu sitä, miten työn eri osa-alueet, joissa itsetuntemuksella on merkitystä, vaikuttavat toisiinsa. Itsetuntemusta ei ole myöskään aiemmin pilkottu osiin ja tarkasteltu osien vaikutusta työn osa-alueille. Toisaalta itsetuntemuksesta on vaikeaa erottaakaan selkeitä alueita, jotka yksistään vaikuttaisivat tiettyyn työn osa-alueeseen, minkä vuoksi sitä on voitu aiemmissa teorioissa pohtiakin vain yhtenä kokonaisuutena.

Koska opinto-ohjaus on vuorovaikutusta ja auttamista, itsetuntemus näyttäytyy erittäin tärkeänä opinto-ohjauksessa. Ohjaajien ollessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa hän antaa aina itsestään jotakin. On tärkeää, että ohjaaja tutustuu omaan elämän- ja kokemushistoriaansa, omiin uskomuksiinsa ja ajatuksiinsa. Tutkielmani osoitti, että vasta, kun ihminen tuntee itsensä, hän pystyy hallitsemaan elämänsä ja olemaan ohjattavalle läsnä. Elämänhallinta onkin tärkeää, sillä miten voida auttaa muita, jos oma elämä on sekaisin?

Itsetuntemus lähenee tutkimukseni ja aiempien tutkimusten mukaan viisautta. Viisautta on syntynyt omien kokemusten pohtimisesta ja siten itsensä ymmärtämisen kautta. Voisiko itsetuntemus siis olla tie viisauteen? Ohjauksessa perustavanlaatuinen asia on ohjaajan itsetuntemus, jonka päälle kaikki muu rakentuu. Työtä tehdään omalla persoonalla ja itsen kautta, minkä vuoksi itsen tunteminen ja viisauden omaksuminen on tärkeää. Itsetuntemuksen avulla ohjaajan identiteetti ohjaajana voi kehittyä, kun oma minuus tunnustetaan ja sen mukaan toimitaan.

Jäin pohtimaan sitä, loppuuko minän kehitys kuitenkin koskaan ja sitä myötä, loppuuko itsetuntemuksen lisäämisen tarkeys? Pitäisikö itsetuntemusta siis harjoittaa läpi elämän? Voiko vielä 80-vuotias oppia itsestään jotain uutta? Itsetuntemuksen

ämäniäinen projekti, ja sitä täytyy harjoittaa jatkuvasti, ja uskon, että itsestään voi varmasti oppia uusia asioita vielä vanhanakin. Ihmisen minä on kuitenkin niin moniulotteinen, että itseään tuskin voi tuntea läpikotaisin koskaan, ja aina määritelmät itsestä ovat erilaisia kuin toisen määritelmät. Kyse on kuitenkin paljon myös siitä, miten paljon yksilö on valmis tutustumaan itseensä. Voitaiksi sanoa, että ohjaaja ei ole koskaan tällä saralla valmis ohjaaja, vaan aina on jotakin kehitettävää ja tiedostamattomia tunteita ja ajatuksia. Tuskin koskaan saadaan ihmisestä niin paljasta, ettei jokin puolustusmekanismi vaikuttaisi käytökseen eikä se ole tarkoitukseen, sillä mekanismit voivat myös suojella ihmistä. Lisäksi jatkuvasti syntyy uusia kokemuksia, joista osa saattaa siirtyä tiedostamattoman puolelle. Kuulostaa toisaalta lohduttomalta, ettei koskaan voi olla valmis ohjaaja. Toisaalta prosessi on kuitenkin rikastuttava, sillä aina voi oppia jotakin uutta itsestään. Oppiminen tuo aina uutta mielekkyyttä elämään, ja täten myös entistä paremmin voi ymmärtää muita ihmisiä, heidän ongelmiaan ja syitä ongelmille. Ohjaajan etenemismahdollisuudet työssä ovatkin hänessä itsessään.

On kuitenkin huomattava myös se, että ohjaajan tulisi luonteeltaan olla myös hyvin auttamishaluinen, empatiakykyinen ja sitoutunut myös tutkimaan itseään. Ilman ohjaajan jatkuvaa itsetutkiskelua ei ohjaus saavuta tavoitteitaan. Ohjaajalla täytyykin olla halua liikkua myös oman mukavuusalueensa ulkopuolella, jotta kehittymistä omassa itsetuntemuksessa voisi tapahtua. Ahdistavia tunteita täytyy pystyä käsittelemään, jotta jaksaisi kannatella ja käsitellä muiden ongelmia sekä auttaa heitä muutoksen aikaansaamisessa. Työkokemus on varmasti suuri apu siinä, että oppii tunnistamaan esimerkiksi transferenssia ja omaa vastatransferenssiaan. Nuori, kokematon ohjaaja ei välttämättä pysty yhtä herkästi havaitsemaan ohjaussuhteelle tyypillisiä ilmiöitä. Olisi myös tärkeää pohtia omia motiivejaan hakeutua alalle jo etukäteen. Tämä vastuu on tietysti myös koulutukseen sisäänottajilla.

Tutkimustehtävääni vastaus voitaisiin tiivistää lyhyesti näin: *Itsetuntemus on tärkeää, koska ohjauksessa ei tulisi paneutua ohjaajan ongelmiin, vaan auttaa ohjattavaa hänelle epäselvissä asioissa. Ohjauksessa tärkeää onkin ensin ymmärtää itseään, jotta voisi ymmärtää ohjattavaa ja auttaa häntä muutoksen aikaansaamisessa ja kasvamisessa. Viisautta elämää kohtaan voi kehittää tutkimalla omaa kokemushistoriaansa. Se auttaa ohjattavaa oman elämänsä suunnan löytämisessä. Itsensä ohjaaminen parantaa työn tulosta ja auttaa ohjaajaa jaksamaan ja kehittymään*

attavia aitona omista ennakkokäsityksistä ja uskomuksista vapaana.

Kiinnostavia jatkotutkimusaiheita löytyisi aiheestani useita. Yksi voisi olla itsetuntemuksen merkityksen tutkiminen ryhmätilanteissa ja luokkatilanteissa. Opinto-ohjaajat pitävät myös luokkatunteja. Miten itsetuntemus vaikuttaa onnistuneen luokkatunnin tai pienryhmätuokion pitämiseen? Miten esimerkiksi ohjaajan viisaus ja hyvään elämään ohjaaminen näkyy luokkatunneilla? Olisi myös kiinnostavaa tutkia käytännössä, miten ohjaajan itsetuntemus näkyy hänen kohdatessaan ohjattaviaan ja tarkkailla ohjaajan ja ohjattavan reaktioita. Myös yksittäisten itsetuntemuksen aspektien (esimerkiksi arvojen) tarkempi tutkiminen olisi mielenkiintoista. Ohjauksen koulutuksissa itsetuntemuksen huomioiminen ja sen kehittyminen, sekä kehittämisen mahdollisuudet voisivat olla tutkimuksen kohteena. Tarkempi viisauden ja sen merkityksen tarkastelu ohjaukselle olisi myös mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe. Kokevatko ohjaajat itse olevansa viisaita, ja miten he ovat sitä saavuttaneet? Itsetuntemuksen yhteydessä puhutaan myös paljon ihmiskuvan ja maailmankuvan ja oman kulttuurin tuntemisesta, jotka voisivat myös olla mielenkiintoisina jatkotutkimusaiheita. Myös itsetunnon yhteyttä itsetuntemukseen ja sen kehittämiseen olisi mielenkiintoista tarkastella.

Matka ihmisen minuuteen ja itsetuntemukseen on ollut minulle tutkijanakin avartava ja opettava kokemus. Väittäisin, että omakin itsetuntemukseni on tutkimusta tehdessä kehittynyt ja olen oppinut ymmärtämään itseäni enemmän. Samalla olen alkanut ymmärtää ohjauksen tehtävää ja persoonan merkityksen tärkeyttä ohjauksessa yhä enemmän. Matka on ollut haastava mutta hyvä. *Ehkä olen aavistuksen verran viisaampikin.*

- Aadland, E. 1993. Sosiaali- ja terveydenhoitoalan etiikka. Keuruu: Otava.
- Aho, S. 2005. Minä. Teoksessa K. Laine (toim.) Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otava, 20657.
- Baker, E.K. 2005. Työvälineenä oma persoona. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Csikszentmihalyi, M. 1990. Flow. The Psychology of Optimal Experience. USA: Harper & Row Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. 1993. The evolving self. USA: HarperCollings Publishers.
- Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. (2000). Introduction: The Discipline and Practice of Qualitative Research. In N.K. Denzin & Y.S. Lincoln (Eds.) Handbook of Qualitative Research (2. ed.) Thousand Oaks, California, USA: Sage Publications, 0628.
- Dunderfelt, T. 2001. Intuitio ja tunneviestintä -ihmisten välinen näkymätön yhteys. Juva: Dialogia oy.
- Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja.
- Dunderfelt, T. 2012. Tunnista temperamentit. Väriä elämään ja itsetuntemukseen. Juva: PS-kustannus.
- Edwards, J.K. & Bess, J.M. 1998. Developing effectiveness in the therapeutic use of self. Clinical Social Work Journal. 26 (1), 89-105.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Vastapaino.
- Feltham, C. 1995. What is counselling? London: Sage Publications.
- Freud, S. 1940. Johdatus psykoanalyysiin (3. painos). Suomentaja Erkki Puranen. Jyväskylä: Gummerus.
- Gadamer, H-G. (2004). Hermeneutiikka. Ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa. Suomentaja Vastapaino ja Ismo Nikander. Tampere: Vastapaino (Alkuteokset julk. 1986, 1987)
- Giorgi, A. 1985. Introduction in A. Giorgi (Edit.) Phenomenology and Psychological Research. New Jersey, USA: Duquesne University Press, 1-7.
- Gladding, S.T. 2004. Counselling. A Comprehensive Profession (5th ed.). Upper Saddle River: Pearson Education, Inc.
- Grönfors, M. 1985. Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät. (2. painos) Juva: WSOY.

- f the psychotherapist. New York: Wiley. Teokseen viitattu teoksessa: Gladding, S.T. 2004. *Counselling. A Comprehensive Profession* (5th ed.). Upper Saddle River: Pearson Education, Inc., 34-35.
- Haarakangas, K. 2011. *Voimistava läsnäolo. Mielen tiet lapsuudesta vanhuuteen*. Juva: PS-kustannus.
- Hayes, J.A., Gelso, C.J. & Hummel, A.M. 2011. *Managing countertransference*. *Psychotherapy* 48 (1), 88-97.
- Hellsten, T. 2001. *Ihminen tavattavissa*. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Hirsjärvi, S. Remes, P & Sajavaara P. 2007. *Tutki ja kirjoita* (13.uud painos). Keuruu: Tammi.
- Ivey, A.E., Bradford Ivey, M. & Simek-Morgan, L. 1993. *Counselling and psychotherapy. A Multicultural Perspective* (3rd ed.). Needham Heights, Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Kelchtermans, G. 2005. *Teachers' emotions in educational reforms: Self-understanding, vulnerable commitment and micropolitical literacy*. *Teaching and teacher education* 21, 995-1006.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1998. *Hyvä itsetunto* (7. painos). Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2000. *Tunne itsesi, suomalainen!* Helsinki: WSOY.
- Kerdeman, D. 2003. *Pulled Up Short: Challenging Self-Understanding as a Focus of Teaching and Learning*. *Journal of Philosophy of Education*. 37 (2), 293-308.
- Koskela, P. 1997. *Terveystyö*. Teoksessa R-L. Heikkinen. & T. Laine (toim.) *Hoitava kohtaaminen*. Tampere: Kirjayhtymä Oy, 48-76.
- Laine, T. 2007. *Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma*. Teoksessa J. Aaltola. & R. Valli. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (2. painos) Juva: PS-kustannus, 28-45.
- Latomaa, T. 2005. *Ymmärtävä psykologia: psykologia rekonstruktivisena tieteenä*. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys-tulkinta-ymmärtäminen*. Tartu: Dialogia Oy, 17-88.
- Latomaa, T. & Perttula, J. 2006. *Saatteeksi*. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys-tulkinta-ymmärtäminen* (2. painos). Vantaa: Dialogia Oy, 9-16.

- nen kokemuksen tutkimus: Haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys-tulkinta-ymmärtäminen (2. painos). Vantaa: Dialogia Oy, 1636 194.
- Mattila, K-P. 2007. Arvostava kohtaaminen. Arjessa, auttamistyössä ja työyhteisössä. Juva: PS-kustannus.
- McLeod, J. 2009. An Introduction to Counselling (4th ed.). England, Berkshire: McGraw-Hill, open university press.
- Mulari, M. 2013. Tietoisien ammatinvalinnan opas. Keuruu: Atena Kustannus Oy.
- Ojanen, M. 1994. Mikä minä on? Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen. Tampere: Kirjatoimi.
- Ojanen, S. 2000. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian kehittelyä. Saarijärvi: Palmenia- kustannus.
- Ojanen, S. 2009. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian kehittelyä. Helsinki: Palmenia- kustannus. Palmenia- sarja n:o 14.
- Paasivaara, L. 2010. Itsensä kokoinen johtaja- itsetuntemus työyhteisön voimavarana. Hämeenlinna: Tammi.
- Peavy, R.V. 1998. Sociodynamic Counselling. A Constructivist Perspective [online] [Viitattu 13.02.2014]. Canada: Trafford Publishing. Saatavilla [www-muodossa: <http://www.taosinstitute.net/free-books-for-downloading-in-pdf>](http://www.taosinstitute.net/free-books-for-downloading-in-pdf)
- Peavy, R,V. 2006. Sociodynaamisen ohjauksen opas. Suomentaja Petri Auvinen. Helsinki: Psykologien Kustannus Oy.
- Perttula, J. 2005. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J.Perttula & T.Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus. Merkitys-tulkinta-ymmärtäminen. Tartu: Dialogia oy, 1156162.
- Piili, M. 2006. Esimiestyön avaimet. Ihmisen kohtaaminen ja ohjaaminen. Jyväskylä: Tietosanoma oy.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [online]. [Viitattu 08.12.2013]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavilla osoitteessa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_1.html
- Saarinen, M. 2002. Tunneälyn ja itsetuntemuksen työkirja. Juva: WSOY

- Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: The Free Press. A Division of Simon & Schuster.
- Siekinen, K. 2001. Syvähaastattelu. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalla tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 43658.
- Siltala, P. 2005. Työnohjaus vuorovaikutusprosessina. Sen rajat ja mahdollisuudet. *Osviitta* 2010 (4), 55663. Alkuperäinen julkaisu *Osviitta* 2005 (1).
- Siltala, P. 2004. Työnohjauksen välineet. Teoksessa J. Onnismaa, H. Pasanen, & T. Spangar (toim.) Ohjaus ammattina ja tieteenalana 3. Ohjaustyön välineet. Juva: PS-kustannus, 2416253.
- Solasaari, U. 2011. Arvot, rakkaus, rajat. Teoksessa T. Juntunen & E. Ojanen (toim.) Arvot kasvatuksessa. Latvia: Tammi, 30641.
- Spiegelberg, H. (1965). *The Phenomenological Movement. A historical introduction.* (2. ed.) The Hague, Netherlands: Martinus Nijhoff.
- Sydänmaanlakka, P. 2012. Älykäs johtaminen 7.0. Miten kasvaa viisaaksi johtajaksi? Liettua: Talentum Media Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. (8. uud.painos). Vantaa: Tammi
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Hygieia terveyden- ja sairaanhoitajan kirjasto. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Vuorinen, R. 1995. *Persoonallisuus & minuus* (4. painos). Juva: WSOY.
- Vuorinen, R. 1997. *Minän synty ja kehitys: ihmisen psyykinen kehitys yli elämänkaaren* (2. uud. painos). Helsinki: WSOY.

Liite 1. Tutkimuskysymyksiä

1. Kuvaile itseäsi ohjaajana
 - a. Kuvailusta pyrin poimimaan asioita, jotka voisivat viitata itsetuntemukseen ja nostan niitä erikseen esille.
2. Miten tuet opiskelijoita heidän valinnoissaan? Miten varmistat, että valinta on jokaisen oma?
3. Oletko pohtinut omia valintojasi elämässäsi ja miten olet päätenyt johonkin tiettyyn valintaan?
4. Oletko joskus ollut tilanteessa, jossa omat näkemyksesi ovat ristiriidassa ohjattavan kanssa? Miltä se on tuntunut ja miten olet tilanteessa toiminut? Kerro jokin esimerkki.
5. Miten toimit, jos ohjattava toimii mielestäsi väärin?
6. Miten tunteet näkyvät työssäsi? Pyritkö hallitsemaan tunteitasi? Jääkö tunteet päälle vielä töiden jälkeen? Miten itse purat tunteita?
7. Miten pidät yllä omaa jaksamistasi työssäsi
 - a. Puratko ristiriitatilanteita jotenkin? Miten purat stressiä?
8. Miten kehität itseäsi ohjaajana?
9. Mitä on mielestäsi hyvä elämä? Miten tämä näkemyksesi tulee esille työssäsi?
10. Mikä sinulle on elämässä tärkeää? Millä tavalla nämä mainitsemasi asiat näkyvät työssäsi?
11. Mitkä asiat sinusta ihmisten kohtaamisessa ovat tärkeitä? Miten ne näkyvät konkreettisesti työssäsi?
12. Millainen on ihanneohjattava?
13. Oletko joskus huomannut vertaavasi ohjattaviasi muihin ihmisiin ó läheisiisi tai toisiin ohjattaviin?
14. Miten rajaat henkilökohtaisen elämäsi asiat pois ohjauksessa?
15. Miten olet tuolloin toiminut, jos jokin ohjattavan kertoma herättää sinussa muistoja omasta menneisyydestäsi?

ohjauksellesi? Mitä jos kaikki ei mene niin kuin on

suunnitellut?

17. Mitä vahvuuksia sinulla on ohjaajana? Onko jotakin heikkouksia?
18. Miten olet toiminut tilanteessa, jossa olet ehkä kokenut olevasi heikko, etkä osaa?
19. Oletko tunnollinen? Miten se näkyy työssäsi?
20. Oletko joskus huomannut, että ennakkokäsityksesi ohjattavasta on muuttunut ohjauksen myötä? Kerro jokin esimerkki.
21. Oletko työskennellyt maahanmuuttajien tai ulkomaalaisten kanssa? Eroaako heidän ohjaus jotenkin suomalaisten ohjauksesta?

Liite 2. Ote kuvaustekstistä

Arja on ohjaajana avarakatseinen sekä kohdatessaan henkilöitä että eri ammattialojen suhteen. Hän kokee myös olevansa luova ja osaavansa hallita ohjauskeskustelua niin, ettei aina tarvitse asian viedä. Sen sijaan hän kykenee elämään hetkessä, kohtaamisessa. Hänen vahva tietämyksensä asiasta luo hänestä hyvän pohjan sille, että hän voi heittäytyä puhumaan muustakin kuin itse asiasta. Kohtaaminen on toisen ihmisenä ottamista, oikein kunnon kohtaamista. Arja kokee myös olevansa yleishumaani ja yrittää saada opiskelijoita laajemmalti huomioitua eikä niin, että keskustelut koskisivat vain opintoja, vaikka se olisikin päällimmäinen asia. Nuoren elämään kuuluu paljon muutakin kuin opiskelu ja Arja uskoo avarakatseisuutensa näkyvän myös siinä, ettei hän väkiväkällä yritä saada opiskelijaa opiskelemaan, jos muu elämä menee huonosti. Silloin ei Arjan mukaan onnistu mikään.

Arja yrittää ohjauksessaan tuoda nuorille vaihtoehdot esille. Arjan mielestä nuoren tulee itse saada tehdä lopullinen valinta ja ottaakin vastuu niistä. Jos nuori kuitenkin tietää kaikki vaihtoehdot ja niistä riittävästi, niin opiskelijalla on silloin tarpeeksi tietoa. Arja myös pyrkii kysymään nuorilta ovatko he huomanneet mitä heidän valinnoistaan seuraa ja mitä eri valinnat merkitsevät. Arja välttää oman mielipiteensä sanomista opiskelijalle ja yrittää auttaa opiskelijaa itse huomaamaan, mitä valinnoista seuraa heille tai mitä ne vaativat heiltä. Kaikkea ei voi tietää mitä tapahtuu, mutta mahdollisten vaihtoehtojen esille tuominen mahdollisimman hyvin on Arjasta se tuki, mitä hän voi nuorille valintoja tehdessään antaa. Arjan mukaan opinto-ohjaajien moraali ja etiikka sanelee sen, ettei opinto-ohjaaja saa arvottaa opiskelijoiden valintoja. Arjan mielestä

itse ja välillä valita huonostikin, vaikka ovatkin nuoria. Vaikka opinto-ohjaaja itse tietäisi paremman vaihtoehdon, on nuorella oikeus tehdä omat päätökset ja valinnat. Nuorella ja opinto-ohjaajalla voi Arjan mukaan olla erilaiset arvomaailmat, mitkä vaikuttavat valintoihin ja erilaisiin näkemyksiin.

Arjan mielestä nuoren valinnan omakohtaisuutta ei voi varmistaa mitenkään. Hän voi käydä nuoren kanssa vain keskustelua asiasta ja tehdä yhteistyötä vanhemman kanssa varmistaakseen ettei valinnan perusteet tule heiltä.

Arja on pohtinut omaa elämäänsä ja valintojaan paljonkin. Hän uskoo tärkeimpien valintojensa olleen sellaisia, joihin hän on päätenyt. Tarkemmin ottaen hän luuli nuorempana, että hän on päätenyt asioihin, mutta uskoo se nykyään olevan sitä, ettei hän ole väistänyt niitä mahdollisuuksia, joita hänen eteensä on tullut, vaan hän on tarttunut niihin. Jokaisen valinnan jälkeen hän on määrittänyt itsensä ja elämänsä uudelleen. Hän ei esimerkiksi päässyt eräästä työilmoituksesta eroon ja näkee asian sellaisena, että hän suostui tarttumaan siihen. Hän uskoo, että jos hän ei olisi tehnyt tiettyjä valintoja elämässään, niin hän olisi kovin erilainen tyyppi; hänen ajatuksensa ja elämänsä olisi kovin erilaista.

öEttä sekin että suostuksä tarttumaan niihin mitä tulee eteen, vai väistäksä ne, et kyllähän me jokainen voidaan elää elämäämme sillain että, voi nyt tähän jämhähd.. no ei joillekin se sopii tai näin, mutta mulle on erilaisia tilanteita tullu aina eteen, joihin mä oon tarttunut, ennemmin kuin sitten se, että mä oisin väistänyt, et ohhoijaa, et ei mitään osu. ja se on semmonen asia, mitä mää oon niinku yrittänyt aina opiskelijoillekin sanoa, että miettikää tarkkaan, jos teitä kohtaan tulee joku.. joku uus työpaikka, ei sen tarvi olla ees välttämättä työhön liittyvä asia, vaan joku muukin mahdollisuus mikä teijän elämässä tulee, et kannattaako se niinku heti kättelyssä siirtää sivuun, vai kannattaisko sitä vähän tutkiskella sieltä, täältä ja tuoltapäin ja sitte vasta niinkun miettiä, että tarttuisinko siihen vai ei, ja useimmiten sitä katuu paljon enemmän sitä, kun ei oo johonkin tilaisuuteen tarttunut, kuin sitä, että on tarttunut. Mitä sitten, jos tuleekin vähän siipeen välillä, niin tulee, mut useimmiten nissä ei tuu mitenkään erityisesti siipeen, kun jos tuntee kuitenkin ittensä kohtuu hyvin, niin niitä tarttuu semmosiin tilaisuuksiin, mikkä on ittelle hyvästä.ö

Arja on ollut tilanteissa, joissa hänen näkemykset ovat olleet ristiriidassa ohjattavan näkemyksien kanssa. Hän ajattelee, että vaikka oma näkemys tuntuisi kuinka oikealta, niin opinto-ohjaajan on aina hyväksyttävä ohjattavansa, vaikka hän ei tämän tekoa tai tekemättä jättämistä hyväksyisikään. Sama ihminen on kohdattava myös uudelleen, vaikka tietääkin ihmisestä jotain häntä määrittävää. Arja uskoo kuitenkin

työtä, vaikka se saattaisikin välillä tiukentua, mutta paljon ei ole sellaisia asioita, joita Arja ei olisi työssään jo nähnyt. Opiskelija voi kertoa monenlaisia asioita ilman, että Arja pahemmin järkkyy itse, vaikka onkin monta kertaa itkenyt ja nauranutkin yhdessä. Ja vaikka ei opiskelijan tekemistä hyväksyisikään, voi kohtaamisessa silti olla aito ja kertoa vaikka opiskelijalle ettei ymmärrä miksi hän on halunnut tehdä kuten on tehnyt. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei Arja arvostaisi tätä ihmisenä. Tilanteet eivät ole kivoja, mutta Arja ei usko kovin usein joutuneensa sellaiseen. Arja on joskus joutunut paljon miettimään omia oikeuksiaan esimerkiksi puuttua toisen ihmisen hyvinvointiin ja elämään, vaikka kaikki ovat nähneet teon olleen oikea. Hän on kokenut vastuun omasta tekemisestään raskaaksi nuorena, kun ei ollut kokemusta asioista tarpeeksi. Kun erilaisia asioita on pikkuhiljaa tullut eteen, Arja on ruvennut antamaan toimillensa oikeutuksen. Vaikka hän tiesi nuorempaanakin toimivansa oikein, niin hänen oli perusteltava itsellensä, että mikä hänen oikeutensa oli toimia kuten hän toimi.

Arja kokee, että hänellä on yhtäläillä oikeus tunteisiin kuin nuorillakin ja hän voi niitä näyttää, koska hän ajattelee sen olevan myös kohtaamista. Arjan mielestä on tärkeää tietää se raja, mihin asti tunteita voi näyttää, sillä hän ei voi mielestään raivota kenellekään tai itkeä holtittomasti. Hän kuitenkin saattaa itkeä opiskelijoiden kanssa, jos hänellä on sellainen olo. Tunteita ei voi laittaa hattuhyllylle tullessaan töihin. Arjan mielestä tunteet saavat näkyä työssä. Arjan mielestä pitää itse osata käsitellä niitä tunteita ja hallita niitä jossain rajoissa. Kaikenlaiset tunteet tulevat työssä esiin ja Arja myös usein haluaa opiskelijoitaan. Hän yleensä tietää koska opiskelijaa voi halata, ja koska hänen lähelleen ei saa mennä.

Arja ei ole huomannut, että tunteet jäisivät päälle vielä töiden jälkeen. Asiat saattavat ajatteluttaa,

ö..mutta ei, ei ne sillä tavalla, et kyllä mä sillä lailla osaan kuitenkin, et, mikä on sen ammatillisen, on ammatillinen rooli, vaikkakin se rooli on aika lähellä sitä ittee, mitä mä oon oikeasti muutenkin, koska musta se olis aika kurjaa, jos olisin ammatillisesti tämmönen ja sit mä olisin normaalisti tää, vaan niinku et kyllähän ne niinkun kulkee hyvinkin lähellä. Et ei sillä lailla, ei voi olla jotakin ihan muuta ammatillisesti, mitä normaalisti on itteki. Tai mää ainakaan, mun pää ei kestäis sitä.ö



*Your complimentary
use period has ended.
Thank you for using
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

enemmän asioita eteenpäin ja ohjasi tuntien pitoa, mutta nykyään hän soveltaa enemmän ja antaa myös opiskelijoiden vaikuttaa tunnin kulkuun. Hän on luovempi kuin ennen. Nuorempana asian näki yksinkertaisesti, mutta vanhempana, kun on nähnyt enemmän voi asiankin nähdä monelta kantilta.

- **Itsennäköisen ohjaustavan toteuttaminen edistää kohtaamista**
- **Aitous edistää kohtaamista**
- **Tunteiden hyväksyminen edistää kohtaamista**
- **Viisautta ohjata hyvään elämään**
- **Ennakkokäsitykset vaikuttavat kohtaamiseen**
- **Itsensä ohjaaminen edistää työssä jaksamista**

Itsennäköisen ohjaustavan toteuttaminen edistää kohtaamista

Arja näkee itsensä ohjaajana avarakatseisena. Hänelle tärkeintä on huomioida ohjattava kokonaisuena ihmisenä. Arja kokee luovuutensa olevan hyvä puoli, koska sen avulla Arjan ei tarvitse edetä ohjauksessa asian ehdoilla. Hänen vankka tietämyksensä asioista antaa vapauden puhua muistakin kuin itse asiasta. Hän elää hetkessä ja kohtaamisessa pyrkien näkemään ihmisen, joka hänen ohjaukseensa tulee. Hän ymmärtää ohjattavan elämän kokonaisuutena, jossa muillakin kuin opiskelulla on oma merkityksensä. Sen vuoksi hän käyttää aikaa muuhunkin kuin pelkään opintojen ohjaukseen. Arja on ymmärtänyt millainen on ihmisenä ja käyttää nyt omia vahvuuksiaan hyödyksi ohjauksessa tehden siitä omannäköistä ohjausta.

Aitous edistää kohtaamista

Arjan mielestä opinto-ohjaajan on aina hyväksyttävä ohjattavansa, vaikka ei tämän tekoja ymmärtäisikään. Eikä ohjattavaa määrittävien asioiden saisi antaa vaikuttaa siihen, minkälaista ohjausta tälle antaa. Arjan mielestä opinto-ohjaaja voi myös olla tilanteissa aito ja kertoa miksi ei opiskelijan tekemistä ymmärrä. Nuorempana Arja koki vastuun omista tekemisistään raskaaksi ja hän joutui paljon perustelemaan itselleen omia oikeuksiaan puuttua toisen ihmisen elämään. Pikkuhiljaa hän on ruvennut antamaan tekemisilleen oikeutuksen. Arjan puheesta voidaan tulkinta, että hän arvostaa ihmisiä ihmisyyden vuoksi. Hän ajattelee, että myös hänellä on oikeus olla aito oma itsensä kohtaamisissa. Hän näkee ihmisen perusoikeutena saada olla sitä mitä on.

Arjan mielestä tunteiden näyttäminen ohjaustilanteissa on nuorten kohtaamista. Hänellä on yhtäläillä oikeus näyttää tunteitaan kuin nuorella ja ne saavat näkyä työssä. Hänen työssään tunteet näkyvät voimakkaasti ja laidasta laitaan. Kuitenkin opinto-ohjaajan on osattava hallita tunteitaan tietyissä rajoissa. Arja ajattelee, että ohjaajan on saatava olla aito kohtaamistilanteissa ja olevansa oikeutettu myös näyttämään tunteitaan. Hän näkee ihmisen elämän hyvänä silloin, kun ihminen saa olla aito, oma itsensä tunteineen päivineen. Kuitenkin Arjan kokemukseen tunteiden näyttämisestä vaikuttaa myös ammatillisuus ja ohjaajan on osattava hallita myös tunteitaan.

Viisautta ohjata hyvään elämään

Arja ajattelee, että ihmisen olisi hyvä olla avoin elämälle ja ottaa vastaan sen antamia tarjoumia sen sijaan, että hän aina väistäisi ne. Tämä näkemys kuuluu myös hänen tavassaan toimia, sillä hän pyrkii kulkemaan silmät ja korvat auki, ja olemaan nuorille läsnä ja avoinna heidän tarinoilleen. Hän on huomannut, että nuorilla on valtava aikuisen kaipuu, ja heille on tärkeää jutella aikuisen kanssa muustakin kuin opiskelusta. Hän uskoo, että nuorilla on helppo puhua hänelle vaikeistakin asioista, sillä hänen elämäkokemuksensa on tuonut hänelle tietynlaista näkemystä. Joskus Arjan omat muistot aktivoituvat ohjattavan kertoessa jotain asiaa, mikä on hänelle itselleenkin läheinen. Hän saattaa tuolloin kertoa esimerkiksi koulukiusatulle tietävänsä miltä tästä tuntuu, koska on itse kokenut samaa. Hän kokee, että hän voi ja saa olla oma itsensä tilanteissa, vaikka onkin opinto-ohjaajan roolissa. Hän ei halua olla vain opinto-ohjaaja vaan myös inhimillinen ihminen. Joskus tilanteet herättävät myös positiivisia muistoja, jolloin Arjasta on helpompi samaistua opiskelijaan. Arjan omat kokemukset ovat antaneet hänelle ymmärrystä tiettyjä asioita kohtaan ja hän on kääntänyt negatiiviset kokemuksensa tällä tavoin positiivisiksi, ja sellaisiksi joiden avulla hän voi nyt auttaa muita. Oma elämäkokemus on siis vaikuttanut siihen, miten hän ohjaustaan tekee. Hän myös näkee ihmisen sellaisena, jolle on tärkeää, että joku ymmärtää hänen kokemustaan ja voi saada vertaistukea.

Ennakkokäsitykset vaikuttavat kohtaamiseen

Arja kokee, että joskus opiskelijan ulkoinen habitus määrittää sitä, mitä hän ajattelee ennakkoon tästä. Hän kuitenkin pyrkii aina pohtimaan omia käsityksiään. Joskus myös

ttävät, kun tämä jää kiinni esimerkiksi valehtelusta.

Arja uskoo tässäkin oman elämäkokemuksen rikkaudeksi, sillä hän ymmärtää mitä nuoret voivat keksiä. Arja on tietoinen omista ennakkokäsityksistään, jotka saattavat vaikuttaa ohjattavan kohtaamiseen. Joskus kuitenkin tilanteet yllättävät ja tuolloin omia käsityksiä on pohdittava uudelleen. Hän on oman elämäkokemuksensa avulla oppinut jo huomaamaan ihmisistä tiettyjä asioita, jotka eivät sitten aina pidäkään paikkaansa.

Itsensä ohjaaminen edistää työssä jaksamista

Arja pitää tärkeänä, että hänellä on työnsä ulkopuolella muutakin elämää, jossa hän saa tehdä itselle mielekkäitä asioita ja harrastaa jotakin ihan muuta, kuin mitä hän tekee työssään. Hän pitää myös läheisiä ihmissuhteita tärkeinä ja kokee saavansa niistä voimaa jaksakseen töissä. Työasioiden painaessa mieltä hän purkaa niitä kollegalleen ja pyrkii jatkuvasti kehittämään itseään ohjaajana. Yksi merkittävä keino kehittää itseään on Arjan mielestä se, että hän pitää silmät ja korvat auki koko ajan. Yleinen kiinnostuminen ihmisestä ja elämästä auttaa ihmisläheisessä ammatissa työskentelevää kohtaamaan toisia ihmisiä.