



Kuraattorityön monet kasvot - toisella asteella työskentelevien kuraattorien työhyvinvoinnin tukeminen valmentavan työtteen keinoin

Anni Toropainen

2025 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Kuraattorityön monet kasvot - toisella asteella työskentelevien
kuraattorien työhyvinvoinnin tukeminen valmentavan työtteen
keinoin**

Anni Toropainen
Sosiaali- ja terveysalan johtaminen
Opinnäytetyö
Helmikuu, 2025

Anni Toropainen

Kuraattorityön monet kasvot - toisella asteella työskentelevien kuraattorien työhyvinvoinnin tukeminen valmentavan työtteen keinoin

Vuosi 2025 Sivumäärä 82

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata toisella asteella työskentelevien kuraattorien työnkuvaa ja työhyvinvointia valmentavan työtteen näkökulmasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli mallintaa kuraattorien oppilashuollollista työtä, tuoda toisen asteen kuraattorien työnkuvaa näkyvämmäksi sekä lisätä kuraattorien työhyvinvointia. Opinnäytetyön kehittämistehtävä kohdentui Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen Siun soten keskisellä alueella työskentelevien toisen asteen kuraattorien työhön.

Opinnäytetyön tietoperustassa on tarkasteltu toisella asteella, eli lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa tehtävää kuraattorityötä sekä kuraattorien työhyvinvointia. Tietoperustassa on käsitelty työhön valittuja valmentavan työtteen menetelmiä, opiskeluhooltoon liittyneitä aiempia tutkimuksia sekä sosiaalityössä kohdattavia psykososiaalisia kuormitustekijöitä. Tietoperustassa on myös esitelty Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen strategiset tavoitteet, jotka liittyvät olennaisesti kuraattorien työn tavoitteisiin sosiaalialan ammattilaisina.

Opinnäytetyössä tarkasteltiin kuraattorien työnkuvaa autoetnografian, eli omaelämäkerrallisen kenttämuistiinpanoista kootun päiväkirjan sekä yhdeksälle toisella asteella työskentelevälle kuraattorille toteuttamien puolistrukturoitujen haastatteluin keinoin. Haastatteluissa kartoitettiin kuraattorien kohtaamia psykososiaalisia sekä työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, jotka kumpusivat autoetnografiasta.

Autoetnografiassa ja kuraattoreille toteutetuissa haastatteluissa ilmeni psykososiaalisia kuormitustekijöitä, jotka näkyivät työn hallittavuuteen liittyvinä haasteina, eli hallitsemattomana tietotulvana ja tietomääränä, päällekkäisenä työnä, työn vastuullisuuden tuomana kuormittuneisuutena sekä työn keskeytymisinä. Tuloksissa ilmeni myös kuormitustekijöitä, jotka liittyivät opiskelijoiden haastaviin tilanteisiin ja mielenterveydellisiin pulmiin. Kuraattorit kokivat toisinaan empaattista väsymistä, avuttomuuden tunteita, yksinäisyyttä sekä ammatillista epävarmuutta silloin, kun opiskelijoiden tilanteet kuvautuivat kompleksisina.

Kuraattorien työhyvinvointiin vaikuttivat merkittävästi työyhteisön ja esihenkilön tuki, työhön liittyvä autonominen suunnittelu, riittävät tauot työpäivien aikana, yhteisöllinen ja omalla persoonalla tehtävä omannäköinen työ, johon liittyvät myös ammatillista osaamista kehittävät täydennyskoulutukset, oppilaitoksissa tehtävä yhteisöllinen työ sekä yhteistyö opiskelijoiden saaman tuen kannalta hyödyllisten palveluntuottajien kanssa. Opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella toisen asteen kuraattorien säännölliset tapaamiset lisäsivät kuraattorien työhyvinvointia ja ovat työhyvinvoinnin näkökulmasta kehittämisen arvoisia. Tämän lisäksi kuraattorien psykososiaalisia kuormitustekijöitä tulisi tarkastella säännöllisemmin, kehittää yhteistyötä opiskeluhoollon ulkopuolisten tahojen kanssa sekä tarkastella kuraattorien mahdollisuuksia yhteisöllisen tuen toteuttamisessa.

Asiasanat: Työhyvinvointi, toisen asteen kuraattorit, valmentava työote, psykososiaalinen kuormitus

Anni Toropainen

Supporting the work wellbeing of secondary school social workers through a coaching approach

Year

2025

Pages

82

The purpose of this thesis was to describe the work and occupational wellbeing of secondary school social workers from the perspective of a coaching approach. The goal of the thesis was to model the school social workers' student welfare work, make the work description more visible and to increase the work wellbeing of secondary school social workers. The thesis development task focused on the work of secondary school social workers in the central region of the wellbeing services county of North Karelia, known as Siun Sote.

The theoretical framework of the thesis examines the social work performed in upper secondary schools as well as the social workers' occupational wellbeing. The theoretical framework discusses the methods of the coaching approaches selected for the work, previous studies related to student welfare, and psychosocial workload factors encountered in social work. In the theoretical framework, the strategic goals of the wellbeing services county of North Karelia have also been presented which are essentially related to the goals of school social workers' duty as social work professionals.

The thesis examined the social workers' job description through autoethnography, i.e. an autobiographical diary compiled from field notes, and through semi-structured interviews conducted with nine secondary school social workers. The interviews charted the psychosocial and occupational wellbeing faced by secondary school social workers that emerged from the autoethnography. The secondary school social workers occasionally experienced empathic fatigue, feelings of helplessness, loneliness, and professional uncertainty in situations where students' situations were described as complex.

Support from the work community and supervisors, autonomous workday planning, and sufficient breaks during workdays had a significant impact on secondary school social workers' occupational wellbeing. Communal and self-motivated work reflecting one's own personality, which also includes continuing education to develop professional competence, communal work in educational institutions, as well as cooperation with service providers that are useful for the support received by students, were also factors that increased wellbeing in the work of social workers. Based on the research results of the thesis, the regular meetings of secondary school social workers increased their wellbeing at work and are worth developing from the perspective of occupational wellbeing. In addition to this, the secondary school social workers' psychosocial workload factors should be examined more regularly in addition to examining the possibilities of secondary school social workers in the implementation of community support.

Keywords: Wellbeing at work, secondary school social workers, coaching way of working, psychosocial wellbeing

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Tutkimuksen tausta ja ajankohtaisuus	7
2.1	Kuraattorin toimenkuva	9
2.2	Kuraattorien toimintaympäristö Pohjois-Karjalan hyvinvointialueella	10
2.3	Kuraattorityön historiaa ja aiemmat tutkimukset	11
2.4	Työhyvinvointi käsitteenä.....	13
2.5	Valmentavan työtteen vaikutukset työhyvinvointiin.....	14
2.6	Psykososiaaliset kuormitustekijät.....	15
2.7	Hyvinvointialueen strategiset tavoitteet	16
3	Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	16
4	Opinnäytetyön tutkimus - ja kehittämisasetelma	17
4.1	Autoetnografia työarjen kuvaajana	19
4.2	Aineistonkeruu.....	20
4.2.1	Autoetnografian aineisto ja kenttämuistiinpanot	20
4.2.2	Puolistrukturoidut haastattelut.....	20
4.3	Aineiston analyysi	21
4.4	Työpaja	24
5	Tulosten esittely.....	27
5.1	Autoetnografian tulokset.....	28
5.2	Kuraattorien kokemuksia työhön liittyvistä kuormitustekijöistä	32
5.3	Kuraattorien kokemuksia työhyvinvointia lisäävistä tekijöistä	37
6	Pohdinta	40
6.1	Autoetnografian tulosten tarkastelua	40
6.2	Haastatteluiden ja työpajan tulosten tarkastelua.....	41
6.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	43
6.4	Kehittämis ehdotukset ja jatkotutkimusehdotukset	45
6.5	Johtopäätökset	47
	Lähteet.....	49
	Kuvat	54
	Liitteet	55

1 Johdanto

Vuoden 2023 alusta lähtien valtakunnallisella tasolla kaikki opiskeluhollossa työskentelevät kuraattorit siirtyivät työskentelemään hyvinvointialueille. Muutoksen myötä myös kuraattorit Pohjois-Karjalassa siirtyivät työskentelemään hyvinvointialueelle, Siun soten sosiaali- ja perhepalveluihin. 1.1.2023 lähtien vastuu kuraattorien töiden järjestelyistä, työvälineistä sekä esimiestyön organisoinnista kuuluu hyvinvointialueille. Tämä sosiaali- ja terveystalvöjien reformi koskee valtakunnallisesti kaikkia opiskeluholtopalveluja niin, että jatkossa hyvinvointialueet organisoivat oppilaitosten ja koulujen kuraattori-, psykologi-, terveydenhoitaja - ja lääkäripalvelut. Uudistuksen myötä koulutuksen järjestäjän vastuulla on järjestää opiskeluhollossa toimiva kokonaisuus ja sopia yhteisistä toimintatavoista sekä yhteisöllisen työn kehittämistä yhdessä hyvinvointialueen kanssa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023.)

Opiskeluhollossa kapasiteetissa ja työmäärän kasvamisessa on havaittu haasteita viime vuosina. Nuorten psyykinen oireilu on tutkimusten mukaan kasvanut ja opiskeluhollossa kuormittuneisuus on ollut esillä julkisten mielenterveyspalveluiden ruuhkautumisen vuoksi (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2024). Tämä väistämättä heijastaa myös toisella asteella työskentelevien kuraattorien työhön, joiden tehtävänä on auttaa ja tukea opiskelijoita erilaisissa elämäntilanteissa yksilöllisen ja yhteisöllisen työn kautta. Oma työni toisen asteen kuraattorina on alkanut syksyllä 2022. Mielenkiinto työn tarkempaan kehittämiseen ja tutkimiseen on syntynyt työni myötä sekä aiemman työhistoriani kautta sosiaalialalla. Tämän lisäksi valtakunnallinen keskustelu opiskeluholtoon liittyvästä kuormituksesta on lisännyt intressiäni kuraattorien tehtäväkuvan näkyvyyden ja työhyvinvoinnin lisäämiseksi. Aihe on tärkeä kuraattorien työhyvinvoinnin, työssäjaksamisen ja työn mielekkyyden edesauttamisen näkökulmasta. Kuraattorien työhyvinvoinnilla ja riittäväällä kapasiteetilla on väistämättä vaikutusta myös opiskelijoiden oikea-aikaisten ja laadukkaiden palveluiden toteuttamiselle, joten opiskeluhollossa työskentelevien kuraattorien työhyvinvoinnin ja työnkuvan tarkastelu havaitun kuormittuneisuuden perusteella on sekä tärkeä että ajankohtainen aihe.

Opinnäytetyössä esitellyt tutkimusongelmat ohjaavat tarkastelemaan, millaista kuraattorien arki on, ja millaisia kuormitustekijöitä kuraattorit työssään kohtaavat. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esille toisella asteella työskentelevien kuraattorien oma ääni ja kokemus oman työnsä parhaimpina asiantuntijoina, lisätä kuraattorien työhyvinvointia valmentavan työtteen keinoin sekä tuoda esille kuraattorityön merkityksellisyyttä toisella asteella erinäisten haasteiden parissa kamppailevien opiskelijoiden hyvinvoinnin tukijoina. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, millaista Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen Siun soten lapsiperhepalveluiden keskisen alueen opiskeluhollossa ammattioppilaitoksissa ja lukioissa tehtävä

kuraattoryö on, ja millaisia työn sisältöön liittyviä kuormitustekijöitä kuraattorit työssään kohtaavat.

Tässä tutkimuksellisessa kehittämistyössä tarkastellaan kuraattorien työnkuvaa autoetnografista tutkimusmenetelmää hyödyntäen, jonka jälkeen toteutetaan haastattelu ammattioppilaitoksessa ja lukioissa työskenteleville yhdeksälle kuraattorille. Opinnäytetyössä sovelletaan laadullisia menetelmiä ja se rakentuu johdannosta, tietoperustasta, tutkimuksellisista menetelmistä sekä tutkimuksellisen kehittämistyön tuloksista. Opinnäytetyön tietoperusta muodostuu kuraattoryön lainsäädännöllisestä esittelystä osana oppilashuoltoa, kuraattorien työnkuvan tarkastelusta ja työskentelytavoista sekä ajankohtaisista ilmiöistä, joilla on vaikutuksia kuraattorien työhön. Opinnäytetyön tuloksia esitellään opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin peilaten ja tuloksia käydään läpi yhdessä toisen asteen kuraattoreille suunnatussa kehittämisluonteisessa työpajassa. Opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta tarkastellaan omassa luvussaan ja johtopäätökset sekä näkökulmat työn kehittämiseen esitellään opinnäytetyön loppuvaiheessa.

2 Tutkimuksen tausta ja ajankohtaisuus

Toisen asteen koulutuksessa on ilmennyt niin yhteiskunnallisia kuin paikallisiakin muutoksia. Merkittävimpiä muutoksia kuraattorien työhön ovat aiheuttaneet hyvinvointialueelle siirtymisen lisäksi vuonna 2018 alkanut ammatillisen koulutuksen uudistus sekä oppilas- ja opiskelijahuoltolain voimaan astuminen elokuussa 2014. Oppilas- ja opiskelijahuoltoa koskevaan lakiin on aiemmin koottu opiskeluhuoltotyön järjestämiseen ja menettelyjä koskevia säännöksiä, henkilötietojen käsittelyä ja kirjaamista sekä salassapitoon ja rekisteripitoon koskevia asetuksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.) Viimeisimmät oppilas- ja opiskelijahuoltolain muutokset (377/2022) astuivat voimaan 1.1.2023 sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen myötä. Keskeisimmät kuraattoryötä koskevat säännökset kerrotaan seuraavassa alaluvussa, kuraattorin toimenkuvan esittelyssä.

Tutkimuksen taustaan ja ajankohtaisuuteen liittyen on syytä tuoda esille opiskeluhuoltoon kohdistunut kuormittuneisuus. Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen, Siun soten verkkojulkaisussa (2021) nuorten psyykkisten oireilun kerrotaan kasvavan jatkuvasti ja mielenterveyden häiriöiden olevankin nuorten suurin terveysongelma. Lisäksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän selvityksen mukaan opiskeluhuoltopalveluista on kehittynyt lasten ja nuorten mielenterveyspalvelu, jonka vuoksi ehkäisevän työn rooli on jäänyt vähäiseksi opiskeluhuollossa (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2024). Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän selvityksen mukaan lukuvuonna 2023-2024 toisen asteen opiskeluhuoltopalveluissa työskentelevien kuraattorien työajasta 60 prosenttia meni psyykkisistä oireista johtuvien haasteiden parissa. Tehtäväkokonaisuuksiin käytettyjä työaikaosuuksia tarkastellessa lukuvuonna

2023-2024 selvisi, että kuraattorit käyttivät työajastaan asiakastyöhön 60 prosenttia, 20 prosenttia yhteisölliseen työhön, opiskeluhuollon kehittämiseen 5 prosenttia, oman työn tai ammattitaidon kehittämiseen viisi prosenttia sekä opiskeluhuollon paikalliseen ja alueelliseen kehittämiseen viisi prosenttia. (Hietanen-Peltola, Jahnukainen, Huurre, Vaara 2024, 15-16.) Mielenterveysongelmien kasvu näkyy kuraattorien työssä, joten ammattioppilaitoksissa ja lukioiden työskentelevillä kuraattoreilla on yhä suurempi rooli nuorten ja aikuisten psyykkisen hyvinvoinnin tukijoina. Kuraattorien tehtäväkuva on myös hyvin laaja, joten väistämättä heidän ajatus siitä, kuinka kuraattorit kykenevät vastaamaan työssään kohtaamiin haasteisiin ja kuinka kuraattorien työkykyä pidetään yllä.

Perustason mielenterveyspalveluiden haasteiden vuoksi myös Siun soten hyvinvointialue on ottanut käyttöönsä sosiaali- ja terveydenhuollon menetelmäkoulutuksia vastaamaan nuorten mielenterveysongelmiin. Nämä menetelmät pohjautuvat kansallisiin tutkimuksiin, joilla on ollut myönteisiä vaikutuksia mielenterveyteen liittyvissä haasteissa. Hyvinvointialue päättää missä sosiaalihuollon ja perusterveydenhuollon toimipaikoissa interventioita tehdään. Siun soten alueella valtaosa kuraattoreista on jo suorittanut interpersonaalisen ohjannan eli IPC:n (interpersonal counselling) koulutuksen. Tämä 1. portaan, 3-6 kontaktikerran, menetelmä on 12-18-vuotiaille lievän ja keskivaikean masennuksen hoitoon tarkoitettu IPC- menetelmäohjauskoulutus. (Siun sote 2021.)

Kuraattoreiden ammatillisen osaamisen merkitys on korostunut viime vuosina laajojen työvaatimusten ja ajankohtaisten yhteiskunnallisten haasteiden vuoksi. Työhyvinvoinnin kehittämisessä on tärkeää huomioida kuraattorityön laajuus ja tunnistaa mahdolliset työhön liittyvät kuormitustekijät. Työkyvyn ylläpitämisessä ja kehittämisessä on keskeistä ymmärtää myös se, että työkyky on varsin moniulotteinen asia. Työkyvyn toteuttamiseen on varattava riittävät resurssit ja se lähtee työpaikan tarpeista, kohdistuen kaikkiin työntekijöihin ja pohjautuen yhteistyöhön. Henkilöstön ja johdon aito osallistuminen ja sitoutuminen ovat onnistuneen työkyvyn kannalta erittäin tärkeitä asioita. (Ponteva 2010, 82-84.) Valmentava työote on yksi keino lisätä työntekijöiden työhyvinvointia. Se tarjoaa yhteisten pohdintojen kautta avointa keskustelukuluttuuria ja antaa työntekijöille mahdollisuuden kehittää ja ylläpitää erilaisia osaamisryhmiä, jotka osaltaan vahvistavat työssäjaksamista. Valmentavan ilmapiirin luomisessa tarvitaan jokaista työyhteisön jäsentä ja sen tavoitteena on syventää työyhteisön jäsenien vuorovaikutusta. Arkisen työkultuurin katsotaan toteutuvan silloin, kun työyhteisössä osataan olla inhimillisiä, tavallisia, erehtyväisiä sekä uskalletaan pyytää apua ja tukea silloin, kun tilanne niin vaatii. Tällöin kenenkään ei tarvitse selviytyä yksin, kun tukea voi pyytää myös työyhteisöltä. (Ristikangas & Ristikangas 2010, 273-275.) Yhteisöllisyyden ja vuorovaikutteisen työn merkityksen esille nostaminen on tärkeää kuraattorien työssä, sillä he työskentelevät usein paineensietokykyä vaativissa tehtävissä yksin.

2.1 Kuraattorin toimenkuva

Kuraattori on sosiaalihuollon ammattilainen, jonka tehtävänä on auttaa opiskelijoita jaksamiseen liittyvissä haasteissa, opintoihin liittyvissä stressi- ja kuormitustilanteissa sekä muilla elämän osa-alueilla, jotka voivat liittyä jännittämiseen, motivaatio-ongelmiin, mielialahaasteisiin, päihteisiin ja riippuvuuksiin sekä elämäntilanteissa liittyviin kriisi- ja muutostilanteisiin. Kuraattorit tukevat opiskelijoita myös ihmissuhteisiin liittyvissä asioissa kuten vaikeissa perhetilanteissa, yksinäisyydessä, toimeentuloon, asumiseen sekä erilaisiin arjen asioihin liittyvissä kysymyksissä. Kuraattorin palveluja on tarjolla kaikissa oppilaitoksissa, ja ne ovat maksuttomia sekä luottamuksellisia. Oppilas- ja opiskeluhoitolain (2013/1287) 15§ yksilökohtaisen opiskeluhoollon toteuttamisesta asettaa aikarajan henkilökohtaisen tapaamiseen yhteydenotosta. Lain mukaan opiskelijalla tulee olla mahdollisuus keskustella henkilökohtaisesti opiskeluhoollossa työskentelevän kuraattorin kanssa seitsemän oppilaitoksen työpäivän kuluessa. Tällä halutaan turvata opiskeluhoitopalveluiden saatavuuden ja laadun lisäksi opiskelijoille myös riittävän varhainen tuki. Mikäli opiskelijan tilanne vaatii välittömiä toimenpiteitä, tulee tapaaminen järjestää samana tai viimeistään seuraavana oppilaitoksen työpäivänä.

Suomessa sosiaalipalveluiden järjestäminen kuuluu hyvinvointialueille. Tämä tarkoittaa sitä, että jokaisella henkilöllä, joka oleskelee hyvinvointialueella, on oikeus saada yksilölliseen tarpeeseen perustuvia sosiaalipalveluja. Tällä halutaan turvata se, ettei hänen oikeutensa huolenpitoon ja toimeentuloon vaarannu. Sosiaalihuoltolain 14 §:ssä luetellaan hyvinvointialueen järjestämisvastuulle kuuluvat yleiset sosiaalipalvelut, joihin lukeutuvat myös opiskeluhoollon kuraattoripalvelut. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2024.)

Ammatillisen perustutkinnon, lukiokoulutuksen, valmentavan koulutuksen sekä ammattitutkintoa oppivelvollisena suorittavilla opiskelijoilla on oikeus yksilökohtaisen opiskeluhoollon palveluihin. Kuraattoripalvelut ovat osa yksilökohtaista opiskeluhoollon palveluita. Kuraattorien palveluihin kuuluvat opiskelijoiden auttaminen ja tukeminen useilla eri osa-alueilla. (Siun sote 2022.) Kuraattorin työssä korostuvat ihmissuhdetaitovaatimukset, kuten tasa-vertainen kohtelu, läsnä oleva ja kunnioittava opiskelijan kohtaaminen. Lisäksi opiskelijan tilanteen ja käyttäytymisen ymmärtäminen sekä selviytymisen ja voimavarojen tukeminen kuuluvat kuraattorin työskentelytapoihin. (Talentia 2022.)

Kuraattorit osallistuvat ja edistävät oppilaitoksissa koko oppilaitosyhteisön hyvinvointia, esimerkiksi tukemalla opettajia ja muuta henkilöstöä vaikeiden tilanteiden selvittämisessä. Siun soten alueella kuraattorit toimivat myös oppilaitosten kriisiasiantuntijoina. Kuraattorit osallistuvat tarvittaessa ohjata opiskelijan muun opiskeluhoollon tai palveluntarjoajien palveluiden piiriin sekä tarvittaessa tekevät yhteistyötä myös opiskelijoiden huoltajien ja muiden läheisten kanssa. (Siun sote 2022; Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2024.)

Kuraattorina voi työskennellä soveltuvalla korkeakoulututkinnolla myös ilman sosiaalityöntekijän pätevyyttä. Hyvinvointialueelle siirtymisen myötä kuraattorien toimenkuvaa voidaan muokata. Sosiaali- ja terveystalouden uudistuksen myötä hyvinvointialueilla on mahdollisuus määrittellä, tekevätkö kuraattorit sosiaalihuoltolakiin kuuluvia palvelutarpeen arvioita. (Sote uudistus 2021.) Keskustelua on herännyt myös siitä, onko kuraattorityön painopiste moninaisuuksensa vuoksi enemmän korjaavassa kuin ennaltaehkäisevässä työssä. Riskinä on, että kaksoisroolin vuoksi kuraattorien mahdollisuus tehdä ennaltaehkäisevää työtä estyy. Ennaltaehkäisevän yhteisöllisen työn on katsottu olevan nykyisen opiskeluhoitolain painopiste ja täten myös osa kuraattoreiden työnkuvaa. (Talentia 2021.)

Kuraattorityö on laaja-alaista sosiaalityötä, jossa korostuu asiakastyön lisäksi myös vahva moniammatillinen yhteistyö. Mitoituksen mukaan toisella asteella yhdellä kuraattorilla tulisi olla enintään 670 oppilasta huolehdittavanaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Oppilas- ja opiskeluhoitolain (2013/1287) 7§:n mukaisilla opiskeluhoiton psykologi- ja kuraattoripalveluilla edistetään opiskelijoiden hyvinvointia, oppimista sekä psyykkisiä ja sosiaalisia valmiuksia. Lailla halutaan myös turvata opiskelijoiden hyvinvoinnin tukeminen ottamalla mukaan yhteistyöhön heidän perheensä ja muut läheiset. Lainsäädännön perusteella määräykset opiskeluhoitosuunnitelman ja opiskeluhoiton keskeisimpien periaatteiden ja tavoitteiden laatimisen valmistelusta kaikille koulutusasteille kuuluvat Opetushallitukselle ja Terveystalouden ja Hyvinvoinnin laitokselle. Opiskeluhoiton palvelujen järjestämiseksi soveltuvista tiloista vastaavat koulutuksen järjestäjät. Opiskeluhoiton tilojen tulee sijaita ensisijaisesti oppilaitoksessa. Mikäli koulutuksen järjestäjällä ei ole tarjota tiloja oppilaitoksessa, on opiskeluhoiton palveluiden sijaittava oppilaitoksen läheisyydessä. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013 9§ sekä Hallituksen esitys 19/2022.)

2.2 Kuraattorien toimintaympäristö Pohjois-Karjalan hyvinvointialueella

Pohjois-Karjalan Siun soten hyvinvointialueen keskisellä alueella työskentelee tällä hetkellä 26 kuraattoria, joista viisi työskentelee ammattioppilaitoksessa ja viisi lukiossa. Opiskelijamäärät kuraattoria kohden eivät tarkentuneet tutkimushetkellä mutta kuraattorit itse arvioivat opiskelijamäärien vaihtelevan lukiossa ja ammattioppilaitoksissa noin 200 opiskelijasta noin 800 opiskelijaan. Ammattioppilaitoksessa työskentelevillä kuraattoreilla oli vastuullaan kaksi tai useampi tutkintoala. Osa kuraattoreista työskenteli myös erityisammattioppilaitoksissa opiskelevien opiskelijoiden tukena. Lähes kaikki toisen asteen kuraattorit työskentelivät useammassa toimipisteessä tai oppilaitoksessa työviikkojensa aikana. Lukion kuraattoreilla saattoi olla vastuullaan lukion lisäksi myös toinen lukio tai peruskoulun ala- tai yläluokka. Kuraattorien työ on liikkuvaa ja siihen kuuluu siirtymisiä eri oppilaitosten sekä yhteistyötahojen välillä. Kuraattorit tekevät yhteistyötä sosiaalipalveluiden, kuten aikuissosiaalityön ja lastensuojelun sekä useiden muiden palvelujen, kuten KELAN, asumispalveluiden, mielenterveys- ja päihdepalveluiden, etsivän nuorisotyön, poliisin, sekä nuorille suunnattujen palveluiden,

kuten etsivän nuorisotyön kanssa. Tämän vuoksi kuraattoreiden on mukauduttava erilaisiin toimintaympäristöihin sekä kuljetettava mukanaan työvälineitä, kuten tietokonetta ja erilaisia työhön liittyviä materiaaleja.

Hyvinvointialueelle siirtymisen jälkeen kuraattoreilla asiakkuudessa olevat opiskelijat ovat sosiaalihuollon asiakkaita. Opinnäytetyötä tehdessä ja toimintaympäristön huomioiden, opiskelija termin käyttäminen tuntui kuitenkin luontevammalta, joten opinnäytetyössä puhutaan opiskelijoista.

2.3 Kuraattorityön historiaa ja aiemmat tutkimukset

Toisella asteella työskentelevien kuraattorien työhyvinvointiin liittyviä kansainvälisiä tutkimuksia löytyi niukasti, ja ne painottuivat enimmäkseen kuraattorien rooliin opiskelijoiden hyvinvoinnin tukijoina. Tämän vuoksi muiden maiden tietokantojen tiedonhaku koskien nimenomaan kuraattorien työhyvinvointia oli haasteellista. Syvennyttyä kuraattorien historiaan koulun sosiaalityöntekijöinä auttoi ymmärtämään kansainvälisiä eroavaisuuksia koskien kuraattorien työnkuvausta vastaavia ammattinimikkeitä ovat koulun sosiaalityöntekijä (school social worker) ja koulun ohjaaja (school councillor). Koulun sosiaalityön juuret löytyvät 1900-luvun alkupuolen Yhdysvalloista. Tuon aikaiset koulujen sosiaalityöntekijät, joita kutsuttiin alun perin "vieraileviksi opettajiksi", toimivat yhdyshenkilöinä koulun ja kodin välillä. Heidän tehtävänään oli korostaa koulutuksen arvoa vanhemmille ja kertoa opettajille oppilaiden kotona kohtaamista haasteista. (Stalnecker 2022.) Talentian verkkojulkaisun artikkelissa Hanna-Mari Järvinen (2023) kertoo Suomessa koulukuraattorien työn syntyneen 60-luvun lopulla kasvatustieteiden tutkimuksen rinnalle. Tämän juuret juontavat jo vuonna 1952 voimaan astuneen apukouluasetukseen, joka velvoitti opettajia pitämään huolta oppilaiden tukemisesta oppivelvollisuuden päättymisen jälkeen. Apukouluasetuksen myötä perustettiin ensimmäinen oppilaiden jälkihuollosta vastaava kuraattorin virka. Ensimmäinen toisella asteella työskennellyt kuraattori aloitti työnsä ammattikoulussa vuonna 1970.

Tsang (2024) käsittelee tutkimuksessaan Hong Kongilaisten koulun sosiaalityöntekijöiden roolia, työmäärää ja työhyvinvointia koronaviruspandemian jälkeen. Tutkimuksessa viitataan Hongkongin sosiaaliministeriön (2023) raporttiin, jonka mukaan tällä hetkellä Hong Kongissa työskentelee 462 koulun sosiaalityöntekijää noin 164 000 mielenterveyden tarpeista kärsivää opiskelijaa kohden. Tutkimuksessa kerrotaan, että Hongkongissa koulujen sosiaalityöntekijät työskentelevät noin 10 tuntia päivässä. Koulujen sosiaalityöntekijöiden työstressi ja uupumus vaikuttavat sekä heidän henkilökohtaiseen terveyteensä, että heidän työsuoritukseensa. Tutkimuksen mukaan koulujen sosiaalityöntekijät nykyisten raskaiden tapausten vuoksi kärsivät edelleen tehottomuudesta työssä, ja stressinpoistoon liittyviä strategioita kaivataan nopeasti. Tsang (2024) kertoo, että Yhdysvallat, Australia ja Kanada työllistävät oppilaitoksissaan

ohjaajia (school councillor) ensisijaisina mielenterveysalan ammattilaisina. Tutkimuksen argumenttina esitetäänkin, että voitaisiinko ohjaajien avulla vapauttaa koulujen sosiaalityöntekijöiden kapasiteettia ja saada näin koulun mielenterveysjärjestelmä toimivammaksi.

Yhdysvalloissa on tutkittu kouluissa tehtävän sosiaalityön ominaisuuksia. Tutkimusten mukaan kouluissa työskentelevillä sosiaalityöntekijällä on merkittävä rooli opiskelijoiden hyvinvoinnin tukijoina oppilaitosympäristöissä. Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että viimeisen kahden vuosikymmenen aikana koulujen sosiaalityöntekijät eri puolilla maailmaa ovat jakaneet yhteisen käsityksen oppilaitoksissa toteuttavan sosiaalityön toimintamalleista. Merkittävä osa oppilaitoksissa tehdyistä sosiaalityön palveluista ja interventioista on suunnattu opiskelijoille, jotka tarvitsevat tukea sosiaalisissa, mielenterveyteen sekä käyttäytymiseen liittyvissä haasteissa. Sosiaalityön malli yhdysvaltalaisissa oppilaitoksissa koostuu kolmesta näkökulmasta. Ensimmäisen näkökulman mukaan koulujen sosiaalityön katsotaan vastaavaan käyttäytymis- ja mielenterveysongelmiin. Toinen näkökulma liittyy positiivisen koulukulttuurin ja -ilmapiirin edistämiseen, johon lukeutuvat myös oppiminen ja opettaminen. Kolmannen näkökulman mukaan koulun sosiaalityöllä pyritään parantamaan resurssien saatavuutta opiskelijoille sekä oppilaitoksen että paikallisen yhteisön sisällä. (Ding, Lightfoot, Berkowitz, Guz, Franklin & Di-Nitto 2023, 787-811.)

Malesiassa on tutkittu vuonna 2022 oppilaitoksissa työskentelevien koulun ohjaajien (school councillor) kohtaamia haasteita. Tutkimuksen tavoitteena on ollut kehittää psykologista hyvinvointimallia. Bali-Mahomedin, Ku-Joharin, Mahmudin, Amatin ja Saadonin (2022, 622-625) teettämässä tutkimuksessa oli mukana 330 koulun ohjaajaa ja tutkimus on yksi varhaisimmista psykologisen hyvinvoinnin malleista osana malesialaista koulutusta. Tutkimuksessa havaittiin, että koulun ohjaajien uupumus skenaarioon vaikuttavat lähestymiskyvyn puute asiakkaiden kanssa, lisääntynyt työmäärä, väsyminen vihamielisessä ympäristössä sekä epäjohtomukaisuus käytäntöjen ja odotusten välillä. Työhön liittyvää uupumusta aiheuttavat lisäksi tilanteet, joissa keskityttiin toistuvasti opiskelijoiden ahdinkoon. Tutkimuksen mukaan koulun ohjaajien itsemyötätunnon välillä on merkittävä positiivinen suhde psyykkiseen hyvinvointiin, tehokkuuteen, tunneälyyn ja henkiseen älykkyyteen. Koulun ohjaajien roolin on katsottu olevan yhä haastavampi opiskelijoiden ongelmiin liittyvien erilaisten vaatimusten sekä koronavirustauti (COVID-19) -pandemian aiheuttamien vaikutusten myötä.

Kuraattorien hyvinvointiin liittyviä kotimaisia tutkimuksia, opinnäytetyöt ja lisensiaattityöt poissuljettuna, löytyi heikosti. Sen sijaan opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen toisella asteella löytyi tieteellisiä julkaisuja, joissa kerrotaan opinnäytetyön kannalta olennaisia taustoja opiskeluhuoltoryhmän kokonaisuudesta sekä opiskelijoiden mielenterveyden edistämisen vaikuttavuudesta. ”Toisella asteella toimien” - oppilaitoksen opiskeluhuoltoryhmälle suunnatun oppaan tarkoituksena on tukea toisen asteen oppilaitosten opiskeluhuoltoryhmiä työskentelemään tavoitteellisesti, opiskeluhuoltoa suunniteltaessa, toteuttaessa ja arvioitaessa.

(Hietanen - Peltola, Laitinen, Järvinen & Fagerlund-Jalokinos 2019.) Terveiden - ja hyvinvoinnin laitoksen ”Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen” - katsauksessa menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa (Anttila, Huurre, Malin & Santalahti 2016, 11-12) kerrotaan opiskeluhoitotyötä tekevien vaikuttavuudesta lapsen ja nuoren kehitykseen omassa työssään ja osana kouluyhteisöä. Viimeisten vuosikymmenten aikana tehtyjen terveys - ja lääketieteen alaan liittyvien tutkimusten perusteella tiedetään, että lasten ja nuorten mielenterveysongelmat ovat yleisiä. Tiedetään myös, että suurin osa aikuisten mielenterveysongelmista on alkanut jo lapsuus- ja nuoruusiässä.

Kouluterveyskyselyjen tulokset ja työelämässä ilmenneet haasteet viittaavat myös yleistyneisiin mielenterveysongelmien nuorilla. Mielenterveyden häiriöiden vuoksi lähes 100 000 ihmistä oli yli 10 päivää poissa vuonna 2022. Poissaoloista 40 prosenttia ilmeni alle 35-vuotiailla. Työterveyslaitoksen (2024) teettämän tutkimuksen mukaan nuorten kielteisesti vaikuttavien kokemusten kumuloitumista tulisi voida ennaltaehkäistä sekä vastaavasti tukea heitä myönteisissä kokemuksissa, jotta mahdollisuudet opinnoissa ja työelämässä pärjäämiselle paranisivat.

2.4 Työhyvinvointi käsitteenä

Työhyvinvoinnilla tarkoitetaan työn fyysisten ja psyykkisten vaatimusten sekä työntekijän kunnan ja voimavarojen sopivuutta toisiinsa. Työhyvinvoinnissa on siis kyse työntekijän henkilökohtaisesta kokemuksesta, vastaako hänen toimintakykynsä työn vaatimuksia. Usein työhyvinvointia tarkastellaan ongelmakeskeisestä näkökulmasta ja tällöin huomio keskittyy lähinnä korjaaviin tekoihin. Työhyvinvointi on merkittävää niin työntekijän itsensä, kuin työpaikan näkökulmasta. Silloin kun työntekijä jaksaa hyvin työssään, edistää hän samalla myös organisaation tavoitteiden täyttymistä, joka näkyy esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalla asiakastytytyväisyytenä ja kiinnostuksena alaa kohtaan. (Työterveyslaitos 2025.)

Yhdysvalloissa on tutkittu menestyvien organisaatioiden työhyvinvointia sekä työhön liittyviä myönteisiä attribuutioita. Tutkimuksen mukaan joustavat työjärjestelyt ja optimistinen kulttuuri, jossa työntekijät saavat työstään tunnustusta, toivoa, luottamusta, psyykkistä sekä emotionaalista tukea työyhteisössään, lisäävät työntekijöiden merkityksellisyyden tunnetta ja tätä kautta sitoutumista työhön. Tutkimuksen mukaan työhyvinvointiin vaikuttavat myös työntekijöiden saama henkilökohtainen tuki esihenkilöltä, oikeudenmukainen taloudellinen korvaus tehdystä työstä sekä riittävät sosiaaliset verkostot ja yhteisöllisyys työssä. (Smith, Barton, Myers & Erb 2024, 3-5.)

Työntekijöiden valmiuksia työn mahdollistamiseksi on hyvä tarkastella, etenkin työelämään liittyvien muutosten myötä, johon myös työhyvinvointi olennaisesti liittyy. Työhyvinvoinnin perusta luodaan työn eri tilanteissa, joissa esimerkiksi johtamisen katsotaan olevan tärkeä tekijä työntekijöiden kokemuksille työhyvinvoinnista. Erityisesti kansainvälisissä tutkimuksissa valmentavan johtamisen on nähty olevan yhteydessä työhyvinvoinnin kokemuksiin.

Työhyvinvoinnin perusta rakentuu arkipäiväisessä työssä. On tärkeää pohtia, millaisia mahdollisuuksia työntekijöillä on vaikuttaa oman työnsä rakentamiseen sekä työhyvinvointiin. Työntekijän tulee myös huolehtia itsensä ja oman työhyvinvointinsa johtamisesta. Työntekijältä vaaditaan myös työyhteisötaitoja, myönteistä asennetta ja sopeutumista muutoksiin. Elämäntapatekijöihin liittyen, työntekijän on tärkeää huolehtia työn ja vapaa-ajan erottamisesta toisistaan, eli oppia tunnistamaan mahdollisia kuormitustekijöitä työssään ja tarvittaessa puhua niistä työnantajan tai työterveyshuollon kanssa. (Manka & Manka 2016, 51-54.)

Monialaisessa opiskeluhollossa ja sen johtamisessa on huomioitava henkilöstön osaaminen ja työhyvinvoinnin tukeminen. Tässä keskeisessä roolissa ovat esihenkilöt, joiden tehtävänä on sopia ammattilaisten ja työyhteisön tukemisen periaatteista. Näitä tukitoimia ovat henkilöstölle järjestettävät täydennyskoulutukset, työnohjaukset sekä perehdytys - ja kehityskeskustelut. Työhyvinvoinnin edistämiseksi opiskeluhollossa, on esimiesten ja työyhteisön kesken hyvä käydä vuoropuhelua siitä, kuinka työhyvinvoinnin täyttymistä työpaikalla valvotaan ja kehitetään. On myös tärkeää keskustella siitä, kuka ottaa vastuuta kunkin osa-alueen hoitamisesta sekä miten otetaan huomioon työpaikalla esimerkiksi eri-ikäiset työntekijät ja heidän jaksamisensa. (Perälä ym. 2015, 132.)

2.5 Valmentavan työotteen vaikutukset työhyvinvointiin

Opinnäytetyöhön liittyvän työhyvinvoinnin kehittämistä lähestytään valmentavaan johtamiseen liittyvän valmentavan työotteen keinoin. Valmentavan johtamisen katsotaan olevan kokonaisvaltainen tapa, jolla voidaan vaikuttaa toisiin ja tulla vaikutetuiksi. Valmentava työote kuuluu kaikille, se perustuu luottamukseen ja on arvostavaa suhtautumista, tavoitteellista yhteistoimintaa ja osallistavaa otetta. Valmentavassa työotteessa myös vertaisryhmän merkitys kasvaa, sillä esihenkilön antaman palautteen ohella myös työkavereiden antama palaute on arvostettavaa. Stressitön työ on tärkeää mutta arkeen mahtuu muuta-kin kuin pelkkää työn sisältöä, joten voisi sanoa, työnteolla mahdollistetaan erilaisten asioiden toteutumista elämässä. (Ristikangas & Ristikangas 2022, 19.)

Valmentavassa työotteessa on hyvä ymmärtää valmentamisen ja johtamisen eroavaisuus. Silloin kun työntekijät keskittyvät lähinnä tähän hetkeen, ovat johtajien suunnitelmat ja ajatukset usein jo tulevaisuuteen liittyvissä suunnitelmissa. Tämän vuoksi johtajilla ei aina välttämättä ole ymmärrystä nykytilanteesta. Valmentavan työotteen avulla pyritään tarkastelemaan tätä hetkeä myös työntekijöiden näkökulmasta. Usein pienillä muutoksilla voidaan saavuttaa isojakin myönteisiä muutoksia, tämän vuoksi oman toiminnan tarkastelemisella ja sisäisen valmentajan löytäminen voi vaikuttaa työyhteisöihin hyvinkin myönteisellä tavalla. (Furman, Pinjola & Rubanovitsch 2014, 11-13.)

Hyvä valmentaja auttaa ihmisiä kehittämään omia kykyjään ja luottamustaan työtä kohtaan. Valmentava työote on merkityksellistä sen vuoksi, että työntekijät haluavat enemmän työltään, myös arvostusta ja onnistumisen kokemuksia. Silloin kun ihmiset voivat hyvin työssään, ovat he usein myös tuotteliaampia ja innostuneempia kehittämään uutta sekä löytämään parempia ratkaisukeinoja työn haasteisiin. Yhdessä oppiminen ja kasvaminen mahdollistavat myös energisempään tiimiin sekä löytämään kykyjä, jotka ovat jo olemassa. (Fleming & Taylor 2018, 13-15.)

2.6 Psykososiaaliset kuormitustekijät

Psykososiaalisella kuormituksella tarkoitetaan tekijöitä, jotka vaikuttavat työntekijään kuormittavasti, eli haitallisesti. Kuormittavat tekijät voivat liittyä työntekijän työympäristöön, vuorovaikutukseen muun työyhteisön kanssa, työtehtävään, työn suunnitteluun, mitoittamiseen, johtamiseen, työjärjestelyjen tai organisaation ominaisuuksiin. Kuormittuminen syntyy aina työntekijän ja työn vuorovaikutuksessa. Psykososiaalisia kuormitustekijöitä ilmenee kaikilla työpaikoilla, työpaikan koosta ja toimialasta riippumatta. Psykkiset kuormitustekijät ilmenevät muun muassa epäselvinä tavoitteina työssä, palautteen ja arvostuksen puutteena, jatkuvina keskeytyksinä, jatkuvana kiireenä tai liian vähäisenä työn määränä. Sosiaalisilla kuormitustekijöillä tarkoitetaan työyhteisön vuorovaikutukseen liittyviä asioita, kuten työyhteisöön liittyviä ongelmia, eristäytyneisyyttä, haasteellisia asiakastilanteita ja tyytymättömyyttä esimiestyöhön. (Työturvallisuuskeskus 2022.)

Psykososiaalisista kuormitustekijöistä kuraattorityössä ei löytynyt tieteellistä näyttöä mutta omiin kokemuksiini nojaten ja kuraattoreiden ollessa sosiaalityön ammattilaisia, on todennäköistä, että myös kuraattorit kohtaavat työssään psykososiaalisia kuormitustekijöitä. Psykososiaalisista kuormitustekijöistä sosiaalialalla on enemmänkin tutkimustietoa, joka liittyy myös kuraattorien kohtaamiin haasteisiin. Ammattiliitto Talentian erityisasiantuntija Heidi Pekkarinen (2021) kertoo Talentian julkaisussa, että sosiaalialan työssä on useita psykososiaaliseen kuormitukseen liittyviä riskitekijöitä. Kuormitustekijöiksi on mainittu muun muassa asiakastyöhön liittyvä kuormittuneisuus, työssä esiintyvä myötätuntouupumus, ajan hallintaan liittyvä paine, uhkaavat tilanteet, suuri työntekijöiden vaihtuvuus sekä huono johtaminen. Talentian teettämän vastavalmistuneiden selvityksen (2019) mukaan vastaajista 44 % prosenttia on kokenut työnsä psyykkisesti liian raskaana. Alan vaihtamista vastavalmistuneista sosio- nomeista on pohtinut 15 prosenttia ja maistereista jopa 31 prosenttia.

Psykososiaaliset kuormitustekijät ovat yksi osa työpaikoilla toteutettavaa turvallisuussuunnitelmaa. Työturvallisuuslain 9 §:n mukaan työnantajan on järjestettävä ohjelma, jossa huomioidaan työntekijöiden työkykyä ylläpitäviä, kuten turvallisuuteen ja terveellisyysvaikuttavia tekijöitä. Tämän tulee kattaa myös työoloihin liittyvät kehittämistarpeet sekä työympäristöön liittyvien tekijöiden vaikutukset. Työturvallisuuslakiin kuuluvat myös henkistä ja

sosiaalista kuormittavuutta koskevat säännökset. Nämä psykososiaaliseen työkuormitukseen liittyvät säännökset löytyvät työturvallisuuslaista (738/2002). (Työturvallisuuskeskus 2022.)

2.7 Hyvinvointialueen strategiset tavoitteet

Kuraattorien työskentelyssä huomioidaan Siun soten (2023) mukaiset strategiset tavoitteet, jotka kerrotaan Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen strategiasuunnitelmassa ajalle 2023-2026. Siun soten arvoihin kuuluvat arvostava, inhimillinen ja osallistava toiminta. Toimintakulttuuri on avoin, ennakkoluuloton ja valmis muutoksiin. Turvallisuuden näkökulmasta henkilökunta on ammattitaitoista ja laadukkaat sekä luotettavat palvelut vahvistavat turvallisuuden tunnetta. Tarpeenmukaiset palvelut tarjotaan kaikille väestöryhmille, yhdenvertaisesti. Siun soten toiminta on luotettavaa, vastuullista, vaikuttavaa ja eettistä työntekijöiden, asiakkaiden, asukkaiden, yritysten, sidosryhmien ja ympäristön suhteen. Strategisina tavoitteina ja toiminnanlähtökohtana ovat asukkaiden hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen. Palvelujen saavutettavuus ja saatavuuden oikea-aikaisuuden paraneminen sekä johtamisen ja palvelujen kehittäminen kuuluvat myös toimintatapojen yhtenäistämiseen. Tavoitteena on henkilöstön riittävyys, osaaminen, työhyvinvointi ja sitoutuminen työhön. Toiminta on tulevaisuuteen katsovaa, pitkäjänteistä ja päätöksenteko lapsen edunmukaista. Toiminnassa noudatetaan yhdistyneiden kansakuntien (YK) lapsien oikeuksien yleissopimusta ja YK:n yleissopimusta vammaisten henkilöiden oikeuksista. Henkilöstön työhyvinvointi ja osallistava sekä valmentava lähihoitaminen kuuluvat Siun soten strategiaan. (Siun sote 2023.)

3 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata toisella asteella työskentelevien kuraattorien työnkuvaa ja työhyvinvointia valmentavan työtteen näkökulmasta. Tavoitteena oli mallintaa kuraattorien oppilashuollollista työtä, tuoda toisen asteen kuraattorin työnkuvaa näkyvämmäksi sekä lisätä kuraattorien työhyvinvointia.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

- Mitkä tekijät vaikuttavat kuraattorien työhyvinvointiin?
- Millä keinoin kuraattorien työhyvinvointia voidaan lisätä?

Kuraattorityö on laaja-alaista osaamista vaativaa sosiaalityötä, joten on tärkeää, että työtä voidaan tehdä työntekijän motivaation ja työnmielekkyyden puitteissa. Työhyvinvoinnin kehittämisellä voi olla merkityksellisiä vaikutteita niin kuraattorien kuin opiskelijoidenkin hyvinvointiin, eli työntekijän hyvinvointi heijastuu työn kautta myös opiskelijaan sekä koko työyhteisöön. Tutkimuksen kautta haluttiin löytää työhyvinvointia edistäviä keinoja kuraattorien

työhön sekä lisätä kuraattorityön vaikuttavuutta ja merkityksellisyyttä osana oppilaitosyhteisöä.

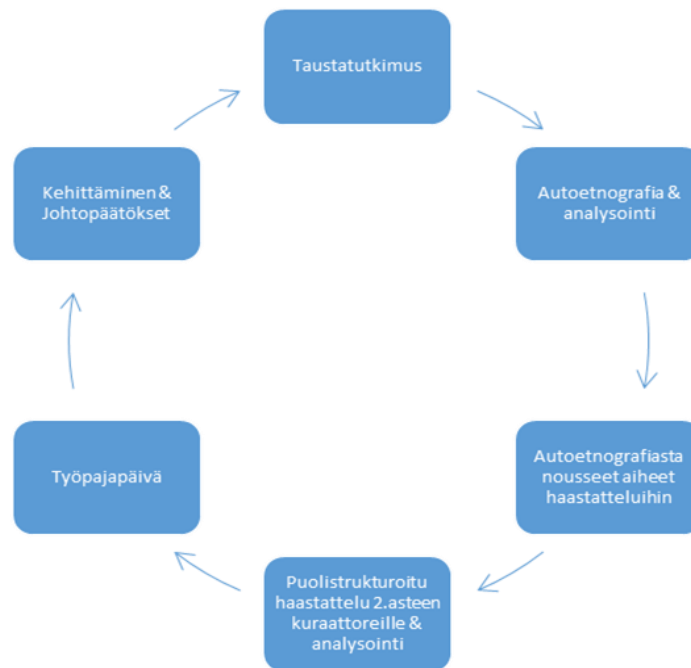
Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on jonkin ilmiön ymmärtäminen ja kuvaaminen. Tutkimuksesta tulee tasokkaampi silloin, kun aihe on tarkasti rajattu ja, että tutkimusongelmaan pystyy löytämään vastauksen tutkimuksen keinoin. (Günther & Hasanen 2021.) Tutkimustyön kohderyhmä rajattiin nimenomaan toisella asteella työskentelevien kuraattoreiden työhön, jotta tutkimusryhmä hyötyisi kohdennetummin juuri heitä palvelevista tutkimustuloksista. Ammattioppilaitoksessa ja lukioissa työskentelevät kuraattorit työskentelevät alaikäisten oppivelvollisten sekä aikuisten opiskelijoiden parissa. Toisella asteella kohdattavat haasteet voivat erota peruskoulussa kohdatuista haasteista, minkä vuoksi työympäristön rajaaminen on tärkeää. Tutkimuksen alussa oli tärkeää muodostaa ymmärrys taustalla olevasta ilmiöstä, joka tässä yhteydessä liittyi toisella asteella työskentelevien kuraattorien työssä ilmeneviin haasteisiin ja niiden yhteydestä kuraattorien työhyvinvointiin. Tutkimuksessa on otettu huomioon se, että kuraattorityö on hyvin laaja-alaista yksilö - ja verkostotyötä, jossa näkyy myös entistä enemmän hoidolliseen työhön vaadittavaa osaamista.

4 Opinnäytetyön tutkimus - ja kehittämisasetelma

Tässä kehittämislouenteisessa opinnäytetyössä kuraattorien työnkuvaa tarkasteltiin autoetnografista tutkimusmenetelmää sekä laadullista eli kvalitatiivista tutkimusotetta hyödyntäen. Opinnäytetyössä päädyttiin autoetnografiaan, eli omaelämäkerralliseen tutkimukseen aidon työarjen kuvaamiseksi sekä puolistrukturoituun haastatteluun laajempien objektiivisten tulosten löytämiseksi. Autoetnografian avulla on helpompi lähestyä aiheita, joita on haasteellista tutkia muiden menetelmien avulla. Tämän vuoksi autoetnografia sopii hyvin esimerkiksi arjessa toistuvien ja tavanomaisten käytäntöjen tutkimiseen. Sen lisäksi autoetnografiaan kuuluu yllätyksellisyyttä ja ennakoimattomuutta. Tutkijan rakentamat tulokset eivät ole vain tutkimuksen lopputulos vaan osa muuntuvaa tutkimusprosessia, jonka tavoitteena on löytää uudenlaisia näkökulmia, oivalluksia ja tietoa, myös kulttuuristen tulkintojen aspektista. (Hämeenaho & Koskinen 2014, 7-9.)

Opinnäytetyössä tutkimus ja kehittäminen on mahdollista nähdä erillisinä prosesseina, jonka vuoksi tavoitteisiin, menetelmällisiin ratkaisuihin ja ymmärrykseen tuloksien tarkoituksista päädytäänkin usein vasta tutkimuksen edetessä. Tämä oli myös huomionarvoinen asia opinnäytetyössä, joka on sekä autoetnografinen että kvalitatiivinen. Kuitenkin tutkimuksella ja kehittämisellä on usein vastaavanlaisia toimintoja, jonka vuoksi yhdistelmästä käytetäänkin nimitystä tutkimuksellinen kehittäminen. (Kuitunen 2020.) Tutkimuksellinen kehittämistoiminta on myös osa opinnäytetyöhön liittyvää kehittämistä. Kehittämisen tavoitteena on sovittaa näkemyksiä ja muodostaa yhteistä ymmärrystä, joka mahdollistaa toimijoiden

tasavertaisen ja aidon osallistumisen. (Toikko & Rantanen 2009, 9,14.) Tässä opinnäytetyössä kuraattorien tiedon jakaminen alansa asiantuntijoina on perusta kehittämistyölle.



Kuva 1: Opinnäytetyöprosessin vaiheet

Yllä olevassa kuvassa esitellään opinnäytetyöhön liittyvät vaiheet (kuva 1). Opinnäytetyön prosessi lähti liikkeelle tutkimusideasta, joka löytyi opiskelijahuoltoon liittyvistä tutkimuksista ja omien intressien kautta. Tutkimusidean jälkeen oli aika etsiä tieteellisesti relevantti tutkimusaihe. (Günther & Hasanen, 2021.) Aiheeksi valikoitui toisella asteella työskentelevien kuraattorien työhyvinvointi. Autoetnografisessa, eli omaelämäkerrallisessa tutkimuksessa nousi esiin teemoja, joiden pohjalta toteutettiin toisella asteella työskenteleville kuraattoreille tehdyt puolistrukturoidut haastattelut (liite 2). Autoetnografian päiväkirjasta (liite 1) ja haastatteluista (liite 2) nousi esiin opinnäytetyön keskeinen aineisto, joka analysoitiin. Päiväkirjasta nousseen aineiston ja kvalitatiivisen tutkimuksen yhdistäminen toi luotettavuutta tutkimukselle ja mahdollisti laajempaa tiedonjakamista analyysin jälkeen järjestettävässä työpajapäivässä. Työpajassa käsiteltiin esille nousseita ilmiöitä ja tässä kontekstissa kuraattoreiden työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Työpajassa oli luontevaa käydä läpi sekä päiväkirjan (liite 1), että haastatteluiden (liite 2) tuloksia, etenkin kun autoetnografian katsotaan olevan syvällinen ja varovainen tapa tuoda esille henkilökohtaisia kokemuksia sekä vastata ja tunnistaa tutkimuksesta esille nousseita tuloksia yhdessä muiden kanssa (Adams, Jones - Holman & Ellis 2004, 2-3). Työpajapäivän jälkeen oli kehittämisehdotuksien ja johtopäätösten kirjoittamisen aika. Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusehdotukset esitellään opinnäytetyön esitelytilaisuudessa keväällä 2025. Tilaisuudessa sovitaan jatkotoimenpiteistä yhdessä toisen asteen kuraattoritiimin ja esihenkilön kanssa.

4.1 Autoetnografia työarjen kuvaajana

Opinnäytetyö toteutettiin osittain autoetnografista tutkimusotetta hyödyntäen, joka analysoi ja kuvaa (kreikan sanasta *graphein*, kirjoittaa) tutkijan omakohtaisia kokemuksia (autós, itse) sekä sosiaalisten, kulttuuristen ja organisatoristen ilmiöiden (ethnos, kansa) ymmärtämiseksi. Autoetnografiassa kuvautuu niin tutkimuksen prosessialisuus kuin sen kokonaisuus. Autoetnografia kyseenalaistaa useita perinteisiäkin käsityksiä oikeellisuudesta ja se tempaisee lukijan mukaansa matkalle, jonne emme muuten pääsisi. Autoetnografiassa omien tulkintojen ja kokemusten huolellisen ja johdonmukaisen tarkastelun tulee auttaa ymmärtämään ennen kaikkea yhteisöä. Autoetnografiassa on kuitenkin reunaehtoja, joita tulee noudattaa, sillä se tunnustaa sosiaalisen maailman moninaisuuden ja tulkinnan. Absoluuttisia totuuksia ei voi olla. Autoetnografinen tutkimus ei aseta muita yksioikoihin rooleihin, eikä nosta tekijäänsä jalukselle perusteettomasti. Myös eettiset kysymykset tulee ottaa vakavasti autoetnografisessa tutkimuksessa. (Puusa & Juuti 2020, 283-284.)

Kuraattorityön ollessa varsin laaja-alaista, koettiin kenttämuistiinpanojen kokoaminen päiväkirjan (liite 1) muotoon tärkeänä. Tällä haluttiin varmistaa se, että työn sisältö kuvautuisi lukijalle mahdollisimman tarkasti ja selkeästi. Tutkimuksen lähtökohtana on siis oma kokemus tiedonmuodostuksen lähteenä. Tutkittaessa kokemusta, on otettava huomioon, kuinka tutkija ymmärtää, tulkitsee, selittää, verbalisoi ja välittää tekemänsä tulkinnan eteenpäin. (Rissanen 2015, 17.) Tässä tutkimuksessa osallistuttiin tutkittavan kuraattorityön ja työyhteisön arkiseen elämään, osallistuvaa havainnointia ja haastatteluja (liite 2) hyödyntäen. Tutkimusaineistoa on koottu vuorovaikutuksessa yhdeksän toisella asteella työskentelevän kuraattorin kanssa. Päiväkirjan (liite 1) kirjoittamisaikana sekä työpajapäivänä haluttiin sulautua toisten kuraattorien maailmaan ja tulla osaksi tutkittavaa kulttuuria (Hämeenaho & Koskinen-Koivisto 2014, 90-92.) Tämän tutkimuksellisen kehittämistyön tavoitteena oli avata kuraattorien työnkuvaa autoetnografian avulla, löytää kuraattorityöhön liittyviä haasteita mutta tuoda yhtä lailla esille työssä hyväksi koettuja ja työhyvinvointia edesauttavia menetelmiä.

Työyksikkökohtaisen tutkimuksen tavoitteena on, että tutkimusta varten kerätty tieto kohdentuu palvelemaan toisella asteella työskentelevien kuraattorien työtä ja kehittämistarpeita. Autoetnografisessa päiväkirjaraportoinnissa (liite 1) on tuotu esille kehittämisideoita valmentavan työtteen keinoin. Näillä keinoilla voidaan lisätä ammatillista kehittymistä sekä löytää uusia ratkaisumenetelmiä ja ehdotuksia työssä kohdattaviin työhyvinvointia alentaviin pulmiin. Aineiston analysoinnissa ja pohdinnassa palataan ratkaisuehdotuksiin monipuolisemmin. Autoetnografisessa tutkimuksessa on kuitenkin oltava varovainen, sillä tutkija luo henkilökohtaisen uskottavuutensa paitsi tutkijana, myös ihmisenä. Tämän tärkeänä koettiin, että työyhteisön arkeen sulautuminen sekä haastatteluiden yhdistäminen ja hyödyntäminen kehittämisluonteisessa prosessissa antaa enemmän näkökulmaa ja luotettavuutta, kun kohderyhmänä on laajempi eri oppilaitoksissa työskentelevä kuraattoritiimi. Autoetnografiassa on myös

erityinen painoarvonsa perusteltavissa oleville tutkimuskäytännöille, pohdiskelvalle tutkimustavalle ja aiheen valinnalle. (Uotinen 2014.) Autoetnografiassa uskottavuus syntyy refleksiivisyydestä. Refleksiivisyys on ajattelua, joka liittyy siihen, miten ajattelemme, eli toisin sanoen reflektiivisyys on reflektiota reflektiosta. Refleksiivisyys liittyy tutkijan oman asemaan ja tutkimuksen vuorovaikutuksellisuuteen, tarkoittaen, että oman tutkijuuden kehittäminen ja kriittinen arviointi ovat osa tutkimustyötä. Autoetnografisessa tutkimuksessa tutkijan intressit, oletukset, positio ja identiteetti ovat kaikki refleksiivisen arvioinnin kohteena. Autoetnografisessa tutkimuksessa reflektiivisyys kohdistuu tutkimuksen teorioihin, menetelmiin ja aineistoihin. Tutkijan on tärkeä olla tietoinen siitä, miten tiedon aineistot ja tiedon tuottamisen tavat ja aineistot vaikuttavat siihen, mikä on tietoa. Tämä vaatii kykyä arvioida ja suhteuttaa omaa ajattelua ja toimintaa tutkimuksellisen kentän muihin toimijoihin. (Puuti & Juusa 2020, 286.)

4.2 Aineistonkeruu

4.2.1 Autoetnografian aineisto ja kenttämuistiinpanot

Olenaisena osana opinnäytetyöprosessia havainnoitiin kuraattorityötä kenttämuistiinpanojen avulla 12 viikon ajan. Kenttämuistiinpanot koottiin päivittäin päiväkirjamuotoon (liite 1), jotta niihin oli helpompi palata opinnäytetyöprosessin edetessä. Havaintojen tekeminen kentällä on jatkuva prosessi, joissa tutkija on usein kiinnostunut joistakin ilmiöistä ja tilanteista enemmän kuin toisista. Ei voida olettaa, että tutkijalla olisi ”silmit selässä” koko tutkimuksen ajan, sillä hän ei voi olla paikalla jokaisessa tilanteessa. Tämä näkyi myös kuraattorityössä, jossa päivittäiset tilanteet ja kohtaamiset saattoivat muuttua odottamattomasti. Opinnäytetyöprosessissa hyödynnettiin nopeasti tehtävien muistiinpanojen tekniikkaa, eli niin sanottua aide-mémoire tekniikkaa, joka tarkoittaa avainsanojen ylös kirjoittamista. Aide-mémoire muistiinpanot olivat syytä kirjoittaa täydelliseen muotoonsa niin pian kuin mahdollista havainnon jälkeen. (Grönfors 2011, 76-77.) Kuraattorityön ollessa varsin laaja-alaista, koettiin kenttämuistiinpanojen kokoaminen päiväkirjamuotoon (liite 1) tärkeänä, jotta arkinen kuraattorityö kuvautuisi lukijalle mahdollisimman tarkasti ja selkeästi. Aineiston keruussa pyrittiin havainnoimaan työnsisältöä mahdollisimman tarkasti 12 viikon ajan, kiinnittäen huomioita asiakastyön luonteeseen, ajankäyttöön, järjestelmien hallintaan, työn keskeytyksiin ja muihin työn luonteeseen vaikuttaviin tekijöihin.

4.2.2 Puolistrukturoidut haastattelut

Osana tutkimusta haastateltiin Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen eli Siun soten lapsiperhepalveluiden keskeisen alueen ammattioppilaitoksissa ja lukioissa työskenteleviä kuraattoreita. Nämä haastattelukysymykset (liite 2) nousivat päiväkirjassa (liite 1) esille nousseista teemoista. Haastattelukysymysten koonnissa sovellettiin aluehallintoviraston alaisen työsuojelun psykososiaalisiin kuormitustekijöihin liittyviä kysymyksiä (Työsuojelu 2024).

Haastattelumenetelmänä käytettiin puolistrukturoitua kyselyä, jossa kysymykset ovat kaikille haastateltaville samoja. Puolistrukturoitu haastattelu on strukturoitua haastattelua joustavampi haastattelumenetelmä, sillä se tarjoaa tutkijalle mahdollisuuden kerätä kaikilta haastateltavilta vastaukset itse sanoitettuna tutkimuksessa etukäteen määriteltuihin aiheisiin. Puolistrukturoidussa haastattelussa ei ole määritelty valmiiksi vastausvaihtoehtoja. (Puusa & Juuti 2020, 112.) Haastattelu toteutettiin Siun soten lapsiperhepalveluiden keskisellä alueella työskentelevälle yhdeksälle kuraattorille, jotka valikoituivat haastateltavaksi sen vuoksi, että he työskentelevät kuraattoreina toisella asteella ja omaavat kokemusta ja tietoa työn aiheeseen liittyen sosiaalityön sekä opiskeluhuollon ammattilaisina. Haastatteliijoille on lähetetty ennakkoon kuvaus opinnäytetyön aiheesta (liite 3). Opinnäytetyössä päädyttiin puolistrukturoituun haastatteluun menetelmänä, sillä vastaajajoukko on entuudestaan toisilleen tuttu tiimi ja helposti myös kirjallisesti kantaa ottava joukko. Haastatteluiden analysoinnin jälkeen, koottiin tulokset yhteistä kehittämistyöpajaa varten.

4.3 Aineiston analyysi

Opinnäytetyön aineiston analysoinnissa sovelletaan sisällönanalyysia, induktiivista lähestymistapaa käyttäen. Autoetnografinen, eli omakohtaisuuteen perustuva tutkimusaineisto on kerätty päiväkirjamerkinnöistä (liite 1) ja analyysimenetelmiä on pohdittu tarkoin. Tutkimustapa on edellyttänyt autoetnografisen lähestymistavan tarkastelua jo analyysivaiheessa. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada esille ennalta arvaamattomia tuloksia. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on aineiston yksityiskohtainen ja laaja tarkastelu. Laadullisen tutkimuksen aineistossa käytettiin keinoja, joilla haluttiin tuoda esille tutkittavien oma ääni ja näkökulma. (Hirsjärvi ym. 2014, 164.) Laadullisen tutkimuksen tavoitteena oli löytää ja tuoda esille todellisia asioita ja tilanteita totuusväittämien sijaan (Hirsjärvi ym. 2014, 161). Opinnäytetyössä käytetyn sisällönanalyysin tarkoituksessa käytettyjä käsitteitä ovat olleet tutkittavan ilmiön kuvaaminen. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ohjaavat analyysiä ja niiden tarkkuuteen on kiinnitettävä huomioita, jotta niiden avulla voitaisiin löytää vastauksia tutkimusaineistosta. (Elo, Kajala, Tommola & Kääriäinen 2022, 34.) Autoetnografisen sisällönanalyysin teksteissä esiintyviä teemoja voi luokitella tai tutkia, tutkimuksessa esiintyviin ilmaisiin ja merkityksiin pohjautuen. Opinnäytetyön tutkimustapa vastaa autoetnografiassa korostettua omaelämäkertojen ymmärtämistä aitoina kuvauksina, tässä kontekstissa työelämän kokonaisuudesta, joiden arvo liittyy ainutlaatuisen ja omakohtaiseen kuvaamisen merkitykseen. (Rissanen 2015, 31-36.)

Etnografisessa analyysissa nousee usein esille prosessuaalisuus ja se, kuinka etnografinen analyysi usein rakentuu useista suunnista haetuista analyysitavoista ja ideoista. Lukijan odotuksilla on suuri merkitys autoetnografisissa tutkimuksissa, eikä tutkimusteksti ja tutkimusraportit ole tae sille, että tutkimusteksti vaikuttaa lukijansa. Autoetnografinen tutkimus kertoo eletyistä ja totuudenperäisistä tilanteista, jolla haetaan myös mielenkiintoista lukuelämystä.

(Richardson 2000, 9-11.) Autoetnografinen tutkimus on mahdollistanut uppoutumisen subjektiivisiin aiheisiin ja metodeihin, kuten erilaisiin elämäntilanteisiin liittyviin haasteisiin, joita ei välttämättä muutoin ole niin helppoa tuoda esille tutkimuksissa (Nkungjiri ym. 2010).

Opinnäytetyön sisällönanalyysi soveltuu monenlaiseen laadulliseen tutkimukseen ja se ymmärretään varsin väljänä sekä tarkoituksenmukaisena metodisena näkökulmana, joka mahdollistaa aineiston tarkastelun laajemmin. Sisällönanalyysillä pyritään järjestämään aineisto selkeään ja napakkaan muotoon, hävittämättä sen keskeisintä informaatioaineista ja arvoa. Sisällönanalyysin käyttäminen tässä tutkimuksessa on perusteltua sen vuoksi, että omien tulkintojen ja näkemyksen tutkittavasta ilmiöstä saa totuudenmukaisempaa ja uskottavampaa informaatioarvoa, kun tutkimukseen on otettu myös mukaan haastateltavia. Opinnäytetyöprosessin analyysissä on pyritty uskottavaan, totuudenmukaiseen ja uskottavaan tulkintaan sekä perusteemaan tutkimuksessa tehtyjä ratkaisuja. (Puusa & Juuti 2020, 148-149.)

Opinnäytetyössä sovelletun sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa valittiin valmisteluvaiheen analyysiyksikkö, jonka jälkeen perehdyttiin aineistoon. Analyysin toisessa vaiheessa, eli induktiivisessa analyysivaiheessa poimittiin aineistosta ilmaisuja, jotka vastaavat asetettuihin tutkimuskysymyksiin. (Elo ym. 2022, 34.) Opinnäytetyön seuraavassa vaiheessa käytettiin koodausta, jossa tehtiin jäsenteleviä merkintöjä ajattelun apuvälineenä. Koodauksen avulla aineistoon on mahdollista muodostaa alkutuntuma ja se auttaa hallitsemaan aineiston kokonaisuutta analyysin alkuvaiheessa. Pelkistettyjä ilmaisuja pyrittiin vertailemaan aineiston ryhmittely ja luokittelu vaiheessa. Tällöin käytiin läpi myös ilmaisuihin liittyviä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia.

Taulukossa 1. on esitelty esimerkki aineistolähtöisen analyysin luokittelun etenemisestä. Yhdistelevää luokittelua eli abstrahointia voidaan jatkaa niin pitkään, kuin se on tutkimuksen tutkimuskysymysten ja tarkoituksen osalta relevanttia. (Elo ym. 2022, 34.) Opinnäytetyön analyysi esitetään alkuperäisten ilmaisujen ja pelkistettyjen ilmaisujen yhdistämisellä alaluokkiin, vertailemalla näitä muodostettuja alaluokkia keskenään sekä yhdistämällä sisällöiltään samanlaiset alaluokat keskenään yläluokaksi. Yläluokille annetaan niiden sisältöä kuvaavat nimet.

ALKUPERÄISILMAISU	PELKISTETTY ILMAISU	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
"Energiaa ja jaksamista työhön tuovat työyhteisö, esimiehen tuki ja luottamus"	Työyhteisön, ammattitaidon, esihenkilön tuen merkitys	Työkaverit, esihenkilö, luottamus	Työyhteisön sisäiset sosiaaliset suhteet	Kuraattorien työhyvinvointia edistävät tekijät
"koulun arvostus omaa ammattitaitoa kohtaan"	Ammattitaidon arvostaminen	Sidosryhmät, arvostus	Työyhteisön ulkopuoliset sosiaaliset suhteet	
"Yhdessä tekeminen innostaa ja auttaa jaksamaan...höpötyshetket kollegoiden kanssa ja heidän tapaamisensa"	Yhdessä tekeminen ja ajanviettäminen	Työyhteisö	Työyhteisön sisäiset sosiaaliset suhteet	
"Tauoista huolehtiminen ja niistä kiinni pitäminen auttaa jaksamiseen"	Taukojen merkitys työssä	Työssäjaksaminen	Työn järjestäminen turvalliseksi ja terveeksi	
"Työtä saa tehdä oman näköisesti ja hyödyntää omia vahvuuksia. Hyvin pitkälti työssäni on vain mielikuvitus rajana"	Omien vahvuuksien hyödyntäminen työssä	Työnkuva, itsenäinen työ	Työnsisältö	
"Jatkuva itsensä kehittämisen ja oppimisen mahdollisuus"	Kehittyminen ja uuden tiedon oppiminen	Itsenäinen työ, työssä kehittyminen	Työnantajan tarjoamat resurssit	

Taulukko 1. Aineistolähtöisen analyysin luokittelun eteneminen

4.4 Työpaja

Työpaja toisen asteen kuraattoreille järjestettiin 20.9.2024. Työpajassa kaikilla oli mahdollisuus osallistua kuraattorityön kehittämiseen. Työpaja on kohtaamistilanne, jossa esimerkiksi työyhteisö voi yhdessä kehittää tai yrittää ratkaista jotain tiettyä ongelmaa. Onnistuneessa työpajassa voidaan saavuttaa uusia ja erilaisia näkökulmia, innovoida yhdessä ja parhaimmillaan työpajassa saavutetaan työpaikalle tuloksia. Tämä vaatii kuitenkin huolellista taustatyötä ja suunnittelua. (Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu 2022.) Työpajan tavoitteena oli löytää yhtenäisiä näkemyksiä työnkuvan kehittämiseksi sekä tunnistaa työhön liittyviä kuormitustekijöitä. Työpaja oli kestoltaan kaksi tuntia ja se järjestettiin työajalla. Osallistuminen työpajaan oli vapaaehtoista.

Työpajapäivä toteutettiin rentona kahvittelu - ja keskustelutilaisuutena, jossa kuraattoreilla oli mahdollisuus tutustua työpäivän aikana käytettäviin rentoutuskeinoihin, erilaisten rentoutumiseen liittyvien apuvälineiden avulla (hierontasormus, hierontatyyny, lämmitettävä kauratyyny, nystyräpallo ja piikkimatto). Kuraattorit suhtautuivat näihin myönteisesti ja keskustelua käytiin erilaisten rentoutusmenetelmien käytöstä toisinaan hektisen arjen keskellä. Tapamisella hyödynnettiin valmentavaa työotetta, jonka tavoitteena on oppia ja kehittyä työssä, saavuttaa päämääriään, jakaa ajatuksia sekä mielipiteitä tavoitteiden saavuttamiseksi (Harvard Business Review 2006). Valmentavasta työotteesta käytetään myös nimitystä ”coaching”, jota voivat työyhteisössä käyttää niin esihenkilöt kuin työyhteisön jäsenetkin. Tärkeimpinä asioina niin tässä kehittämislouenteisessa työpajassa kuin valmentavassa työotteessakin olivat läsnäolo, kysyminen ja kuunteleminen. Valmentavassa työotteessa kanssaihmissä osataan ohjata vahvuuksien pohjalta eteenpäin sekä motivoida ja kannustaa rohkaisevin lausein. Tavoitteiden kirkastaminen, varmistamalla, että kaikilla on sama ymmärrys asioista, kuuluu myös valmentavaan työotteeseen. Työpajapäivä kesti kaksi tuntia ja aika kului nopeasti. Työpajassa käsiteltiin niin autoetnografian kuin haastatteluiden tuloksia ja pohdittiin keinoja kuraattorien työhyvinvoinnin lisäämiseksi. Työhön liittyvät kehittämissuhteukset esitellään opinnäytetyön pohdinta osuudessa.

Itse otettu kuva:



Kuva 2: kuva puutarhasta

Toiselle asteelle järjestetyn työpajan tapaaminen aloitettiin päiväkirjamerkinnän lukemisella:

Tämän viikon fiilikset kiteytyvät mielen ja kehon yhteistyöhön. Valitsin yllä olevan kuvan tähän, sillä se on omasta puutarhastani. Kivi ja patsas symboloivat minulle rauhoittumista ja kun koen stressiä, menen istuskelemaan patsaan äärelle. Näin pakotan itseni rauhoittumaan ja rentoutumaan kiireisen arjen keskellä. Näiden opintojen aikana ja työelämässäni olen entistä enemmän kiinnostunut oman kehon ja mielen yhteistyöstä. Ristikangas & Ristikangas Valmentava johtajuus kirjassa (2010, 56-60) puhutaan myös aiheesta ja kerrotaan siitä, kuinka suorituspainotteisessa yhteiskunnassa tekemisen mielentila dominoi ja oleminen häviää. Ristiriitaa koetaan hektisen ja toivotun elämäntilanteen välillä ja tekemisen yliaktivoitumista syntyy. Ajatukset kiertävät helposti ”täytyy” ja ”pitäisi” -sanojen ohjaamina, jolloin myös riittämättömyyden kokemus lisääntyy. Suorittaminen on riittämättömyyden kokemukseen liittyvä yleisin reaktio, josta ei ole apua pitkällä aikajänteellä. Kuluneella viikolla minunkin täytyi opetella olemaan suorittamatta ja tekemättä mitään, edes hetkisen ajan työn lomassa. Omien ajatusten äärellä oleminen ja omasta hiljaisuudesta nauttiminen vaatii kuitenkin aikaa. (Päiväkirjamerkintöjä 14.4.2023)

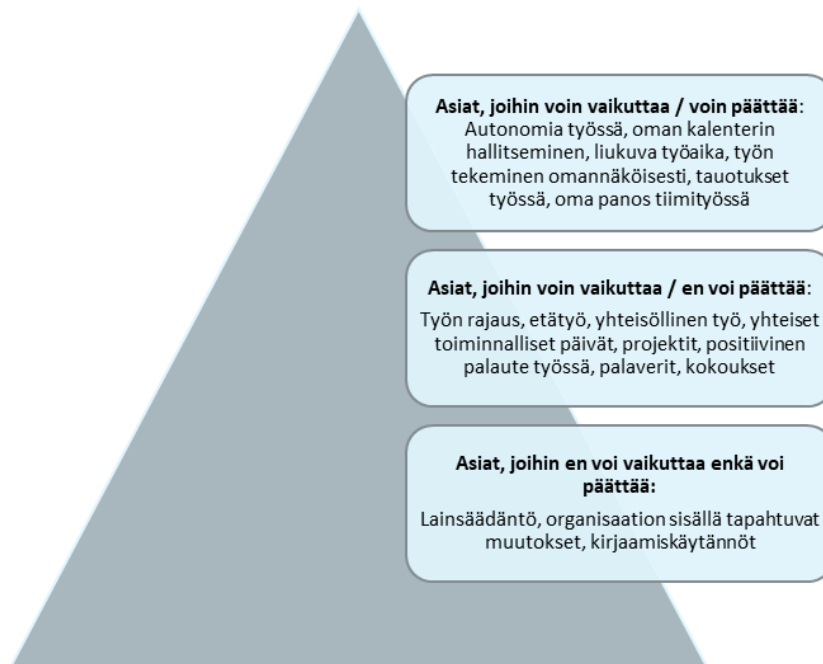
Erilaiset mielikuva - ja rentoutumisharjoitukset ovat nousseet esille tämän opinnäytetyöprosessin aikana, sillä niillä on merkittävä rooli työhyvinvoinnin tukemisessa. Opinnäytetyön prosessin aikana ja työarjessa rauhoittuminen sekä hetkessä pysähtyminen olleet työhyvinvoinnin edistämisen kannalta välttämättömiä toimia mutta eivät niinkään itsestään selviä.

Mielikuvien voimalla on suuri vaikutus elämäämme. Mielikuvaharjoituksia olisi tärkeää hyödyntää tilanteissa, joissa toivo on kateissa ja tunnelin päässä ei näy valoa sekä tilanteissa, joissa jäämme helposti vellomaan negatiivisuuden kierteeseen. Niin oma kuin työyhteisönkin onnellisuus riippuu pitkälti siitä, miten kuvittelemme ja ajattelemme. Tilanteessa, jossa

kuvittelet, että kaikki ovat sinua vastaan, voit hyvin todennäköisesti huonosti. Mikäli taas ajattelet, että maailma on puolellasi, voit todennäköisemmin hyvin. Se, mitä ympärillämme tapahtuu vaikuttavat meihin niistä tekemiemme tulkintojen kautta. Jos voimme vaikuttaa omiin tulkintoihimme, pystymme myös suuremmalla todennäköisyydellä vaikuttaa maailmaan ja tätä kautta siihen, millaiseksi koemme elämämme ja työmme. Mielikuvien avulla voimme siis joko parantaa tai huonontaa elämänlaatuamme. Usein kuitenkin keskitymme tavoittelemaan tietoa, ennen mielikuvia. Tämä juontaa juurensa jo historiasta, jolloin tutkijat olivat jo hyvinkin tietoisia mielikuvien voimasta. Tästä lähti liikkeelle freudilainen näkökulma, jonka mukaan tärkeintä olisi analysoida mistä mikin asia johtuu. Sittemmin on kuitenkin havaittu, ettei asioiden jatkuva analysointi ole järkevää. Esimerkiksi aivotutkijat ovat osoittaneet kiitollisuusharjoituksen lisäävän onnellisuutta. Nykyaikana erilaiset rentoutustekniikat, mindfulness, ratkaisukeskeinen psykologia ja visualisoinnit ovat nousseet suosioon. Mieltä ja kehoa pidetäänkin yhtenä kokonaisuutena ja tutkitusti mielellä on merkittävä vaikutus fyysiseen terveyteen. Hyvä keino muuttaa elämäämme paremmaksi, on kääntää katse omaan sisimpään. Ympäröivä maailma asettaa jatkuvasti odotuksia sille, kuinka meidän pitäisi toimia ja olemme täynnä odotuksia. Tasapainoilemme positiivisuuden ja negatiivisuuden välillä, arvioiden ovatko tapahtumat ja asiat ympärillämme meille hyödyllisiä vai haitallisia. Nyt on hyvä hetki tarkkailla omaa mieltä ja sisältämme tulevaa puhetta. Saatamme huomata, kuinka itsensä valmentaminen ja luonteen kehittäminen heräävät sekä auttavat meitä löytämään omat vahvuutemme ja potentiaalimme. (Furman ym. 2014, 137-143.)

Tämän päiväkirjamerkin jälkeen ja siihen liittyvän yhteisen pohdinnan jälkeen kävimme työpajassa yhdessä läpi haastatteluista esille nousseita psykososiaalisia kuormitustekijöitä, joita toisen asteen kuraattorit ovat työssään kohdanneet sekä kehittämisehdotuksia työhyvinvoinnin edistämiseksi. Kuormitustekijöitä ja kehittämisehdotuksia käydään läpi opinnäytetyön tulokset ja pohdinta osuudessa.

Ratkaisukeskeinen ote kulkee käsi kädessä valmentavan työtteen kanssa, joten ratkaisukeskeisen ajatusmallin (kuva 3) kuvaaminen tässä opinnäytetyössä on työnkuvan selkeyttämisen kannalta olennaista. Ratkaisukeskeisessä ajattelussa keskitytään tavoitteiden ja toiveiden saavuttamiseen, olemassa olevien voimavarojen kehittämiseen sekä näkyvissä olevan myönteisen kehityksen vahvistamiseen (Furman ym. 2014, 142-143). Työpajapäivässä käsiteltiin alla olevan ratkaisukeskeisen ajatusmallin mukaisesti niitä asioita, joihin kuraattorit voivat itse vaikuttaa ja mistä he voivat itse päättää sekä asioita, joihin kuraattorit eivät voi itse vaikuttaa tai päättää.



Kuva 3. Ratkaisukeskeinen ajatusmalli

5 Tulosten esittely

Tulosten esittelyssä vastataan tutkimuskysymyksiin, eli mitkä tekijät vaikuttavat kuraattorien työhyvinvointiin ja millä keinoin kuraattorien työhyvinvointia voidaan lisätä. Tutkimuskysymykset sekä autoetnografian kautta nousseet teemat psykososiaalisiin kuormitustekijöihin ohjaavat tulosten esittelyn etenemistä tässä opinnäytetyössä. Tiedonkeruun tarkoituksena ei ole arvioida kuraattorien työtä kriittisestä näkökulmasta vaan enemmänkin koota hyväksi koettuja kehittämissideoita sekä tuoda esille kuraattorityön merkityksellisyyttä toisella asteella. Tulosten esittelyn ensimmäisessä aluvussa käsitellään autoetnografian tuloksia, toisessa aluvussa toisella asteella työskentelevien kuraattorien kokemuksia työssään kohtaamistaan psykososiaalisista kuormitustekijöistä, kolmannessa aluvussa kuraattorien kokemuksia työhyvinvoinnistaan.

Toisen asteen kuraattoreille etukäteen lähetetyssä puolistrukturoidussa haastatteluissa (liite 2) ilmeni vastaavia psykososiaalisia kuormitustekijöitä kuin autoetnografisessa tutkimuksessa. Tuloksissa oli paljon samankaltaisuutta, vaikka päiväkirjan kirjoittamisen ja haastatteluiden välillä meni yli vuosi. Kuraattorien työssään kohtaamat haasteet ja kuormitustekijät käytiin yhdessä läpi työpajassa 20.9.2024. Sisällönanalysissä oli havaittavissa hyvin samankaltaisia vastauksia, ammatillisia näkökulmia ja työmenetelmiä vaikkei laadullisessa tutkimuksessa pyritäkään etsimään toistuvuutta (Juuti & Puusa 2020, 11-14). Opinnäytetyön tulosten esittelyssä käytetään haastatteluista nousseita sitaatteja kerronnan elävöittämiseksi ja tulosten

läpinäkyvyyden lisäämiseksi. Haastatteluissa nousseet sitaatit kuvataan alkuperäisessä muodossaan ja ne esitetään sisennyksillä.

Haastateltavia ei ohjattu tarkastelemaan kysymyksiä valmentavan työtteen näkökulmasta, sillä haastatteluissa (liite 2) haluttiin keskittyä vain ja ainoastaan kuraattorien kohtaamiin kuormitustekijöihin sekä työhyvinvointia edistäviin tekijöihin. Valmentavan työtteen yhdistäminen haastatteluihin olisi ollut olennaisten tutkimustulosten saavuttamisen kannalta mutkasta ja tuottanut haastateltaville ylimääräistä työtä, sillä menetelmä ei välttämättä ole kaikille entuudestaan tuttu. Tämän takia haastatteluiden sisältö haluttiin pitää mahdollisimman yksinkertaisena ja selkeänä. Valmentava työote on kuvautunut laajemmin autoetnografisessa osuudessa, sillä valmentavan työtteen kautta haluttiin löytää työhyvinvointia lisääviä keinoja työarkeen. Valmentava työote näkyi myös työpajapäivässä ja tavoitteena olikin löytää kehittämisehdotuksia valmentavaa työtettä hyödyntäen. Aineiston analyysivaiheessa esille nousseet yläluokat ja pääluokat esitellään seuraavissa alaluvuissa.

5.1 Autoetnografian tulokset

Opinnäytetyön autoetnografinen kirjoitusprosessi alkoi 27.2.2023 ja viimeinen kirjoituspäivä oli 26.5.2023. Tässä luvussa kuvataan autoetnografiaan liittyviä päiväkirjamerkintöjä, jotka löytyvät myös opinnäytetyön liitteenä (liite 1).

Autoetnografian päiväkirjamerkinnöissä kuvautuu, kuinka monipuolista ja yllätyksellistäkin kuraattorityö on. Autoetnografian aineistolähtöisessä analyysissä syntyi kaksi pääluokkaa, jotka ovat työhyvinvointia edistävät tekijät sekä psykososiaaliset kuormitustekijät. Autoetnografian tulokset kuvataan niin, että psykososiaalisiin kuormitustekijöihin on jo pyritty löytämään ratkaisuehdotuksia työhyvinvointia edistävien menetelmien ja valmentavan työtteen keinoja hyödyntäen. Näitä keinoja käytettiin oman ammatillisen kehittymisen tueksi jo päiväkirjan kirjoitusprosessin aikana. Psykososiaalisiin kuormitustekijöihin liittyvät yläluokat, jotka näkyivät työn hallittavuuteen liittyvinä haasteina, eli hallitsemattomana tietotulvana ja tietomääränä, päällekkäisenä työnä, työn vastuullisuuden tuomana kuormittuneisuutena sekä työn keskeytymisinä esitellään tässä luvussa. Lisäksi työhyvinvointia edistävinä tekijöinä autoetnografian analyysivaiheessa yläluokiksi muodostuneet työn monipuolisuus, erilaiset työpäivät, työyhteisön tuki, esihenkilön tuki, tauot, hengittely työnlomassa, liikunta, autonomia työssä sekä työssä saatu palaute kuvataan tässä luvussa.

Kuraattorin työnkuvaan kuuluu opiskelijoiden auttaminen ja tukeminen useilla eri elämän osalueilla. Opiskelijoiden tuen tarve näyttäytyi muun muassa koulunkäyntiin liittyvinä motivaatiopulmina, jaksamiseen liittyviä haasteina, neuropsykiatrisina pulmina, taloudellisina haasteina, yksinäisyytenä, sosiaalisina pelkotilanteina, kiusaamiskokemuksina ja laajempina ilma-
piirahaasteina.

Päivän aikana ilmeni jaksamiseen, motivaatioon, ahdistuneisuuteen ja yksinäisyyteen liittyviä pulmia... työskentelemme toisinaan hyvinkin kuormittavissa tilanteissa ja psykososiaalinen kuormitus työssä aina ajoittain pilkahtelee. (Päiväkirjamerkintöjä 23.3.2023)

Kuraattorityössä kohdattavat tilanteet ovat toisinaan vaativia, ja vievät ammatilliseltakin voimavaroja. Tämän vuoksi on tärkeää pohtia, kuinka monta opiskelijatapaamista kuraattorin on työssä jaksamisensa kannalta hyvä päivänsä kalanteroida. Autoetnografisen tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta, että viiden opiskelijan tapaaminen päivässä (45 minuutin - tunnin mittainen tapaaminen per opiskelija) on työhyvinvoinnin ja työtehokkuuden näkökulmasta enimmäismäärä tapaamisia päivässä. Opiskelijan tilanteeseen huolellinen perehtyminen ja läsnäolo vaativat runsaasti ajatustyötä, jonka vuoksi pienet tauot tapaamisten välillä ovat myös työssäjaksamisen kannalta tärkeitä. Useimmiten nämä tauot kuitenkin täyttyvät kirjaamisen ja mahdollisesti jo seuraavan tapaamiselle saapuvan opiskelijan tilanteeseen valmistautumisella. Ajatusten hetkellinen suuntaaminen toisaalle on tärkeää työntekijän palautumiselle työpäivän aikana sekä myös asiakkaidemme, eli opiskelijoiden tapaamisten laadun säilyttämiseksi. Toisinaan tapaamisten aiheet ovat samankaltaisia, jonka takia mikrotaukojen pitäminen on myös hyvin perusteltua työn huolellisuuden ja opiskelijoiden yksilöllisten tilanteiden huomioimisen takaamiseksi.

Empaattinen väsyminen ja huoli opiskelijoiden tilanteista näkyi ajoittain arjessa. Opiskelijoilla ilmeni yksinäisyyttä, sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja kiusaamiseen liittyviä kokemuksia. Koronapandemian aiheuttama sosiaalinen etäännyminen aiheutti haasteita osalle opintoihin palanneilla opiskelijoilla. Kuraattorityössä koettiin merkityksellisenä läsnä olemisen taidot ja aidot kohtaamiset. Kuraattorien luona käynnit antavat opiskelijoille mahdollisuuden harjoitella sosiaalisia tilanteita, sillä kuraattorien luona käyminen on sekä luottamuksellista että turvallinen tila puhua vaikeistakin asioista. Työn mielekkyyttä lisäsi merkittävästi se, että opiskelijat osallistuivat lähitapaamisille ja pääsääntöisesti myös sitoutuivat hyvin sovittuihin aikoihin. Kuormittuneisuutta työhön lisäsivät opiskeluhoillon rajalliset psykologipalvelut, jonka vuoksi yhteistyö erikoissairaanhoidon kanssa koettiin erittäin tärkeäksi.

Päällimmäisenä mieleen nousee erilaisten mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevat opiskelijat, jotka tarvitsevat paljon tukea ja ovat kenties jo pitkään olleet ilman apua. Kiusaamistilanteet riipivät sydäntä, etenkin kun kiusaamista on saattanut tapahtua koko peruskoulun ajan sekä yksi iso ilmiö on myös yksinäisyys ja sosiaalisten tilanteiden pelko. Näissä tilanteissa usein pohtii, että onko tarjoamani tuki riittävää ja minne ohjaan opiskelijan seuraavaksi. (Päiväkirjamerkintöjä 18.4.2023)

Kuraattorin työ vaatii järjestelmien tuntemista ja hallintaa, joka vie aikaa mutta toisaalta antaa niin opiskelijoille kuin yhteistyökumppaneillekin mahdollisuuden olla yhteydessä kuraattoreihin matalallakin kynnyksellä. Kuraattorin työssä opiskelijat voivat olla kuraattoriin yhteydessä Wilma -tietojärjestelmän kautta, sähköpostitse, puhelimitse, joko soittamalla tai viestittämällä. On huomioitava, että yhteydenottopyyntöjä voi tulla myös huoltajilta,

opetushenkilöstöltä sekä lukuisilta yhteistyökumppaneilta. Yhteydenottoja voi tulla lyhyelläkin aikavälillä runsaasti. Opiskelijoilla on mahdollisuus myös tavoitella kuraattoria henkilökohtaisesti, esimerkiksi työhuoneen oveen koputtamalla. Erilaisiin toimintaohjeisiin, järjestelmiin, - ja tapoihin perehtyminen koulutusten ja kokousten kautta vei tutkimuksen mukaan huomattavan paljon työaika. Työhön liittyvää tietotulvaa ilmeni runsaanlaisesti, joka näkyi ajoittain kalenterin ruuhkautumisena. Autoetnografiassa esille nousseita psykososiaalisia kuormitustekijöitä ovat työhön liittyvä tietotulva ja tietomäärä sekä niiden rajaaminen ja hallitseminen. Nämä haasteet ja kuormitustekijät työssä sekä työn hallitseminen vaativat paineensietokykyä mutta ennen kaikkea kykyä priorisoida työhön liittyviä tehtäviä.

Kuraattorityössä jokainen päivä on erilainen. Tältä viikolta todettakoon, että hektisyys tuntui heti alkuvuikosta. Useiden tietojärjestelmien hallitseminen on melko työlästä ja kahden organisaation välillä työskentely vie myös melko paljon aikaa. On hienoa, että opiskelijat voivat olla meihin yhteydessä usean eri järjestelmän kautta mutta loppuviikosta tuntuikin jo siltä, että olinkohan muistanut kaikkeen reagoida. Koulutusta ja kokouksiakin riitti. (Päiväkirjamerkintöjäni 3.3.2023)

Oli päiviä, jolloin kuormitusta aiheutui siitä, että aikatauluttamisen kanssa ilmeni haasteita. Etenkin kiireellisten tapaamisaikojen mahdollistaminen kalenteriin vaati paineensietokykyä ja ymmärrystä työhön liittyvistä odottamattomista tilanteista. Toisinaan oli hyvä pysähtyä heikkeen työarjen keskellä pohtimaan sitä, mistä kiire oikein syntyy ja kuinka selvitä siitä. Autoetnografiassa pyrin hyödyntämään valmentavaa työtettä ja kirjasin myös keinoja, kuinka selvitä kiireen keskellä kuraattorin työssä.

Kiire meinaa toisinaan tuntua, joten palaan Furman, Pinjolan ja Rubanovitschin (2014, 189) Valmenna onnistumaan. Nyt. Kirjan mitä tehdä kiireelle osioon, jossa kiire määritellään nykyaikaisen länsimaisen yhteiskunnan tuotoksena, jossa nopeutunut tiedonvälitys, aikataulut ja erilaiset ajanmittausjärjestelmät ovat tehneet meistä aikaan uponneita vankeja. Ihminen on suunnitellut ajankäyttönsä niin, että ehtii kaiken. Sitten jotain yllättävää ilmaantuu. On jätettävä suunniteltu työ odottamaan. Sama toistuu, työt kasautuvat ja pian onkin jo kiire. Tekemättömät työt alkavat painaa mieltä. Elimistö tulkitsee kiireen uhkatilanteeksi ja hyppää ylivirittyneisyyden tilaan. Tästä syystä koen esimerkiksi kirjausten tekemisen pian asiakastilanteen jälkeen tärkeäksi. Ajatus siitä, että työt kasaantuvat saa jo sykkeeni kohoamaan. (Päiväkirjamerkintöjäni 3.3.2023)

Autoetnografinen opinnäytetyöprosessi mahdollisti myös sen, että oman jaksamisen äärelle tuli pysähtyä aktiivisemmin. Valmentavan työtteen avulla pyrin löytämään keinoja vähentääkseni työhön liittyvää kuormitusta. Kuraattorin työ on osoittautunut tutkimuksen perusteella sykliseksi, eli on kiireisiä mutta myös kiireettömiä päiviä. Jo tiedostamalla tämän, on työhön suhtautuminen kevyempää. Myös se, ettei kaikilla osa-alueilla tarvitse yli suorittaa, auttaa jaksamaan kiireisinäkin ajankohtina. On myös tärkeää osata priorisoida työtä niin, ettei kuormitus kasva ylimalkaiseksi. Priorisointia ja kalenterin hallitsemista on hyvä tehdä niin, että valitsee työn kannalta ne oleellimmat asiat, kuten koulutukset ja palaverit, jotka tukevat omaa ammatillista osaamista sekä tuovat työhön mielekkyyttä.

Viikon koosteena mainittakoon se, että työnsuola on erilaiset työpäivät ja toki myös melko autonominen työsuunnittelu. Työhön liittyviä ohjauksia ja palaveria on riittänyt tälläkin viikolla, mutta kaikki ovat olleet työni kannalta olennaisia ja antaneet työhöni uutta pontta. (Päiväkirjamerkintöjäni 24.3.2023)

Toisinaan työssä kohdattiin tilanteita, jolloin opiskelijaa koskevia päätöksiä jouduttiin tekemään yksin. Tämän vuoksi hyvällä ja toimivalla työyhteisöllä sekä esihenkilöllä on työhyvinvointia ajatellen merkitystä.

Itsenäinen päätöksenteko on tällä alalla yksi kuormitustekijä ja vahva tiimin tuki varmasti myös suuri apu tähän haasteeseen. (Päiväkirjamerkintöjäni 18.4.2023)

Viikosta jäi päällimmäisenä mieleen hyvän tiimin merkitys. Pienillä asioilla on paljon merkitystä työhyvinvoinnin kannalta...Työkavereiden osoittama empatia ja asioiden jakaminen toivat voimaa viikkoon ja osaltaan myös lisäsivät työhyvinvointiani. (Päiväkirjamerkintöjäni 17.3.2023)

Autoetnografiassa käy ilmi, että kuraattorin työ on ajoittain liikkuvaa. Päivinä, jolloin liikettä ja askeleita kertyi enemmän, oli myös vireystila ja jaksaminen parempaa. Siirtymätilanteet ja työn lomassa saadun raittiin ilman hyödyt lisäsivät merkittävästi työhyvinvointia. Liikunnalla ja ulkoilmalla on tutkitusti positiivisia vaikutuksia mieleen ja kehoon, joten mahdollisuuksien mukaan työpäivään sisällytetty lyhyetkin liikunnalliset tauot ovat hyvin perusteltuja työhyvinvoinnin edesauttamisen näkökulmasta. Työnantaja on tässä huomionnut myös taukojummat, joihin voi osallistua virtuaalisesti työpäivien aikana. Työssä kohdattiin ajoittain yksinäisyyttä ja etäännyttä työyhteisön muista jäsenistä, sillä työskentelytilat eivät sijaitse samassa rakennuksessa. Tämän vuoksi säännölliset työnohjukset ja tapaamiset toisten kuraattorien kanssa olivat merkityksellisiä työhyvinvoinnin kannalta.

Hyvinvointia lisäsivät kävelyt ulkona ja muiden kuraattorien kanssa keskusteleminen. (Päiväkirjamerkintöjäni 21.4.2023)

Autoetnografisessa tutkimuksessa haluttiin tuoda esille hyvinvoinnin merkitys työelämässä. Kirjallisuudessa ja päiväkirjamerkinnöissä pyrittiin kuvaamaan, kuinka tärkeää vapaa-ajalla palautuminen on työhyvinvoinnin kannalta. Aina palautuminen ei kuitenkaan ole mahdollista ja näissä tilanteissa työntekijän ja työnantajan yhteinen pohdinta työssä suoriutumiseksi, työssä jaksamisen edesauttamisen näkökulmasta on tärkeää. Päiväkirjamerkinnöissä kuvataan unen ja henkisen hyvinvoinnin vaikutusta työhyvinvointiin sekä yllättäviä tilanteita, joilla on vääjäämättä myös vaikutusta työssäjaksamiseen. Merkinnöissä kuvataan, kuinka raskauspahoivointi vaikutti työntekoon ja millaisten keinojen avulla työhyvinvointia voitiin pitää yllä. Raskauspahoivointi kuvattiin päiväkirjamerkinnöissä aidosti ja rehellisesti. Myös työssä suoriutumista pohdittiin tilapäisesti heikentyneen voimien takia.

Viikko vierähti taas melkoista vauhtia. Parasta oli tapaaminen esimiehen kanssa. Oloni tuntui rauhallisemmalta jutustelun jälkeen, sillä sain kerrottua raskaudesta ja ymmärrystä myös sille, että vointini vaihtelee aika lailla. Sovimme, että liukuvan työajan käyttäminen ja autonominen suunnittelu on tällä

hetkellä järkevää, etenkin jos aamuinen heikko-olo vie voimat. Tällainen keskustelu ja joustavuus lisää luottamuksen tunnetta ja on myös valmentavan työotteen yksi tärkein metodi. Luottaminen lisää energiaa, innostaa ja vahvistaa myös ryhmän sisällä käytävää keskustelua ja positiivisia asenteita. (Päiväkirjamerkintöjä 19.5.2023)

Autoetnografiaan kuuluvan päiväkirjan kirjoittaminen on ollut erinomainen keino prosessoida työn monipuolisuutta ja aikataulutusta sekä pohtia työhyvinvoinnin merkityksellisyyttä. Työ vie paljon aikaa elämässä, joten työn mielekkyyttä, motivaatiota ja työssä jaksamista tulee vaalia. Päiväkirjamerkinnöissä haluttiin kuvata rehellisesti työarkea, myös vaikeiden päivien osalta. Työn, koulun, arjen sekä odotuksen tuomien kehon muutosten yhtenäisyys pakotti pysähtymään tärkeiden asioiden äärelle. Tämä väistämättä herätti myös pohtimaan sitä, kuinka paljon vapaa-ajan palautumisella on merkitystä työssäjaksamiselle. Valmentavan työotteen kautta haasteisiin voidaan löytää apukeinoja mutta on tärkeää muistaa olla realistinen. Toisinaan arjessa tulee vastaan tilanteita, jolloin ei yksinkertaisesti pysty tekemään yli määränsä.

Olin asettanut tavoitteeksi tehdä tämän opinnäytetyön valmiiksi syksyyn 2023 mennessä. Koen, että nyt minulla on kuitenkin liian paljon tehtävää voimavaroihin nähden. Päätän, että tämä viikko on nyt viimeinen päiväkirjaviikkoni ja seuraavan kerran palaan kirjoittamisen äärelle ensi vuonna, eli vuonna 2024. Suljen nyt silmukan hyvällä omalla tunnolla ja keskityn meidän hyvinvointimme lisäksi myös viimeisiin työkuukausiin kuraattorina ennen perhevapaita. (Päiväkirjamerkintöjäni 25.5.2023)

5.2 Kuraattorien kokemuksia työhön liittyvistä kuormitustekijöistä

Tässä luvussa käsitellään kuormitustekijöitä, jotka vaikuttavat kuraattorien työhyvinvointiin. Toisen asteen kuraattoreille tehdyissä haastatteluissa (liite 2) nousi esille psykososiaalisia kuormitustekijöitä, jotka analysointivaiheessa nousivat myös pääluokaksi. Psykososiaalisten kuormitustekijöiden yläluokkana analyysivaiheessa nousivat ohjeistusten ja työvälineiden muutokset, puutteelliset ja eriävät toimintamallit, työn hallittavuuteen liittyvät haasteet, empaattinen väsymys, tietotulva ja hallitsematon tietomäärä, työn vastuullisuuteen liittyvä kuormitus sekä väkivaltaan liittyvä uhka. Kuormitustekijät kuvataan tässä luvussa edellä mainitussa järjestyksessä ja alla olevassa kuviossa (kuvio 1) on esitelty tiivistetysti toisen asteen kuraattorien kohtaamia psykososiaalisia kuormitustekijöitä työssä. Tulokset käytiin keskustelun läpi työpajassa 20.9.2024.



Kuvio 1. Tuloksissa esiintyneitä toisen asteen kuraattorien työhön vaikuttavia psykososiaalisia kuormitustekijöitä

Toisella asteella työskentelevät kuraattorit kokivat ajoittaista kuormittuneisuutta organisaation muuttuvista ohjeistuksista ja työvälineistä. Merkittävimpinä ja kuormittavimpina haasteina koettiin kirjaamiskäytännöt, joihin liittyi uuden tiedon omaksumista ja paikoitellen vielä epävarmuutta. Kuraattorien haastatteluissa ilmeni, että kirjaamiskäytännöt koettiin kompleksisina ja turhautumista aiheutti muun muassa ajatus siitä, että järjestelmissä odotettiin tapahtuvan vielä muutoksia lähitulevaisuudessa.

Haasteita tuo jatkuvasti tulevat muutokset esimerkiksi kirjaamiskäytäntöihin liittyen.

Haastatteluissa nousi esiin rasitteita, jotka näkyivät puutteellisina tai eriävinä toimintamalleina sekä vastuunjakoon liittyvinä epäselvyyksinä oppilaitoksissa. Toisinaan oppilaitosten välillä koettiin merkittäviäkin toimintakulttuureihin liittyviä eroja. Vastauksista ilmeni, että esimerkiksi yhteisöllistä työtä haluttaisiin tehdä enemmän mutta kuraattorien mahdollisuudet tähän koettiin varsin rajallisina ja vaikeina.

Haasteena koulun asettamat rajat yhteisöllisen työn toteuttamiseen (esim. tunteja vaikea saada käyttöön, toteutus mietittävä pääsääntöisesti muutoin.)

Kuraattorien työssä lakisääteisen seitsemän vuorokauden sisällä sovittavan keskusteluaajan järjestäminen koettiin ajoittain vaikeana. Tähän vaikutti muun muassa se, ettei kuraattoreilla ole sijaisjärjestelyjä ja toisinaan kalenterin ollessa jo täynnä, kuraattorit joutuivat jättäytymään pois esimerkiksi työnantajan tai koulutuksen järjestäjän ajoittamista palavereista.

Työpajassa käydyssä keskustelussa kuraattorit kokivat, että kiireellisissä tilanteissa opiskelijalle tarjottava tapaaminen onnistui mutta aiheutti myös kuormittuneisuutta työhön liittyvissä järjestelyissä ja aikatauluttamisessa. Haastatteluissa ilmeni, että toisinaan epäkohtia koettiin etenkin uusien tapaamisaikojen sovittamisessa.

Haasteita työhöni tuo nopea reagoiminen uusien oppilaiden kohdalla ja tapaamisaikojen mahduttaminen kalenteriin, koska kalenteri saattaa olla täynnä.

Haasteina aikataulutus (silloin, kun on paljon asiakkaita ja palaverin ym. päälle), osaamattomuuden tunne (kun on kyseessä aihe, mikä ei ole itselle niin tuttu tai joutuu pitkään kannattelemaan nuorta, ennen kuin pääsee palveluihin tms.)

Kalenterin hallinta koettiin pääsääntöisesti hyvänä mutta erityisesti niiden kuraattorien kohdalla, jotka työskentelivät useammalla koululla, aikojen sovittaminen kalenteriin näkyi vaikeampana. Aikojen varaus nousi keskustelun aiheeksi myös työpajassa, jossa haasteellisena koettiin äkillinen sairastuminen tai muu äkillinen poissaolo, sijaisjärjestelyjen puuttumisen vuoksi. Sairauspoissaolot koettiin ongelmallisina, sillä sairastuttuaan kuraattorit vastaavat itsenäisesti opiskelijoille varattujen aikojen perumisista ja aikojen siirtämisistä. Tämä tuo kuormituksensa kuraattorien kalenterien hallintaan ja aikojen antamiseen opiskelijahuoltolain mukaisesti mutta myös kuraattorien omaan jaksamiseen liittyen, sillä sairaana ollessaan kuraattori voi joutua olemaan yhteydessä useampaankin opiskelijaan ja odottelemaan vastauksia sairauspoissaolojärjestelyihin liittyen.

Kuraattorit kokivat syklisyyttä työssään. Tutkimuksen perusteella eniten opiskelijoita ohjautui kuraattoreille koulujen syyslukukauden alkaessa, ennen lomaa, lomien jälkeen ja keväällä ennen lukuvuoden päätöstä. Haastatteluista kävi ilmi, että kuraattorien työssä oli myös rauhallisempia ajanjaksoja.

Kuormitustekijät tulevat mielestäni tässä työssä melko tasaisella syklillä, joten niihin pystyy etukäteen varautumaan ja hallitsemaan niitä työnsuunnittelulla.

Lukuvuoden alussa tietotulva ja uudet opiskelijat/huoltajat aiheuttavat kuormitusta, mikä näkyy ajatusten takkuamisena/väsymyksenä. Onneksi tasoittuu nopeasti, kunhan elokuusta edetään.

Kuraattorien työssä kuvautui ajoittaista kiirettä, jolloin töiden koettiin jäävän helposti laahaamaan. Tähän saattoivat vaikuttaa tilanteet, joissa kuraattori ei saanut yhteyttä opiskeluhuollon ulkopuolisiin palveluihin. Opiskelijoiden haastavat tilanteet ja jatkosuunnitelmat opiskeluhuollon ulkopuolisiin tahoihin koettiin toisinaan puutteellisina ja ruuhkautuneina. Ajoittainen kiire ja töiden keskeneräisyys, tilanteissa, joissa kuraattorien puheluihin tai kysymykseen ei vastattu, aiheutti myös kuormittuneisuutta. Palveluiden riittämättömyys vaikutti siihen, että paine kuraattoripalveluissa kasvoi. Paineen taas puolestaan koettiin aiheuttavan osaamattomuuden ja riittämättömyyden tunteita työssä.

Haasteena on saada asiakas eteenpäin, asiakkaan tilannetta paremmin palvelemaan palveluun. Eteenpäin saamisen vaikeus on erityisesti mielenterveyden haasteista kärsivien asiakkaiden haaste.

Kuraattorit kokivat työssään empaattista väsymystä. Tämä näkyi etenkin tilanteissa, joissa opiskelijoiden vaikeisiin tilanteisiin ei pystytty vastaamaan kuraattoripalvelujen keinoin. Sen lisäksi tuen saaminen opiskeluhuollon ulkopuolelta koettiin valitettavan usein ongelmallisena.

Jonkin verran kuormittavuutta aiheuttaa nuorten tilanteet ja varsinkin jatko-suunnitelmat liittyen hoitotahoon. Puutteelliset tai ruuhkautuneet mielenterveyden palvelut aiheuttavat kuormittavuutta.

Toisella asteella työskentelevät kuraattorit kokivat työskentelevänsä ajoittain hyvinkin vaikeiden tilanteiden äärellä. Näissä tilanteissa kuraattorit kokivat kuormittuneisuutta ja pohtivat etenkin oman ammattitaitonsa riittävyttä suhteessa haasteiden laajuuteen. Haasteellisena koettiin yhteistyötahojen puutteellisuus, eli riittämättömät opiskeluhuollon psykologipalvelut tai ruuhkautuneet mielenterveyspalvelut.

Opiskelijoilla on paljon psyykkistä problematiikkaa, joka ei kuuluisi kuraattorin työnkuvaan niitä hoitaa...puuttuu matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut opiskelijoille erikoissairaanhoidossa (tämä suunnitteilla kuitenkin).

Empaattinen väsyminen näkyy työn kuormitustekijänä.

Haastatteluissa ilmeni työnhallintaan liittyvää kuormitusta, joka näkyi kuraattorien työssä töiden keskeytymisinä. Kuraattorit kokivat olevansa merkityksellisiä yhteyshenkilöitä silloin, kun oppilaitoksessa muu henkilöstö koki vaikeita tilanteita opiskelijoiden kanssa. Tuolloin kuraattoreiden puoleen hakeuduttiin kysymään neuvoa hyvinkin matalalla kynnyksellä. Työn keskeytykset koettiin välillä ongelmallisina, mutta niihin oli löydetty myös ratkaisukeinoja.

Työn keskeytyminen on mielestäni haitallista silloin, kun on kirjaamassa oppilaskäyntejä ja samaan aikaan opettajat tai oppilaat käyvät kysymässä minulta jotain. Nämä keskeytykset keskeyttävät myös kirjaamiseen liittyvän ajatustyön.

Keskeytykset ruokatauon aikana ovat välillä haitallisia.

Oma vireystila vaikuttaa paljon siihen, miten keskeytykset koee, rutiinihommat ovat helpompia kuin keskittymistä vaativat työt.

Keskittymistä vaativien työtehtävien, kuten kirjaaminen, aikana keskeytykset ovat myös harmillisia. Silloin myös sähköpostit ja Teams-viestit keskeyttävät sen mitä on ollut tekemässä tai ajattelemassa.

Työpajassa käydyssä keskustelussa pohdittiin sitä, kuinka kuraattorit voivat omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, milloin ja miten keskeytyksiä tapahtuu. Opiskelijatapaamisilla kuraattoreilla on mahdollisuus ilmoittaa olevansa varattuna esimerkiksi laittamalla puhelimensa äänettömälle, punaisen merkkivalon päälle tai ilmoituslapun oveensa. Kirjaamisen tai muun työn ohella kuraattorit kokivatkin olevansa oikeutettuja työskentelyrauhaan ilmoittamalla

asiasta edellä mainituin keinoin. Tärkeänä asiana koettiin myös se, missä ja milloin työasioista puhutaan.

Keskeytykset ovat arkipäivää. Tähän tosin voi vaikuttaa sillä, että laittaa puhelimen hiljaiselle ja varaa itselleen hiljaisen työn tekemiseen aikaa. asioita en ota vastaan käytävillä tms. ainoastaan omalla työhuoneella.

Hallitsematon tietotulva ja tietomäärä koettiin kuraattorien työssä yhtenä suurimpana kuormitustekijänä.

Tietotulvaa ja tietomäärää on todella paljon, joten paljon jää muistijäljen ulkopuolelle. Tietoa tulee esimerkiksi uusista alkavista ryhmistä, uusista järjestelmistä, uusista työtavoista jne.

Tietotulvan määrä korreloi usein työn hallittavuuden tunteeseen kuraattorien työssä. Kuraattorit ovat työssään kokeneet organisaatiomuutosten lisäksi myös uusien järjestelmien haltuunottoa. Tietomäärää kertyi oppilaitosten uusien alkavien ryhmien ja oppilaitosten sisäisten muutosten lisäksi myös organisaation sisäisistä koulutuksista, ajankohtaisista muutoksista, kehittämistarpeista sekä muista vastaavista aiheista. Tämän lisäksi kuraattoreilla on opiskelijatapaamistensa lisäksi lukuisia koulutuksen järjestäjien ajoittamia koulutuksia ja tapaamisia. Kuraattorit kokivat lähes mahdottomana omaksua uutta tietoa sen runsauden vuoksi. Tietotulvan katsottiin aiheuttavan ajoittain väsymistä ja työnhallinnan puutetta.

Ajoittain ulkoa tuleva paine aiheuttaa hallittavuuden tunteen vähene- mistä...tietotulvaa tulee ajoittain runsaasti organisaation puolelta, kiireimpinä aikoina ajan tasalla pysyminen on haastavaa.

Tietoa tulee ajoittain liikaa ja liian monen kanavan kautta, vaikea muistaa mistä jokin tieto tai asia on tullut.

Koko ajan kehitteillä jotain uutta, ei ehditä omaksua vanhaa kun täytyy oppia jo uutta.

Kuraattorien työssä koettiin ajoittain kuormittuneisuutta työn vastuullisuudesta, eli vastuusta asiakkaiden turvallisuudesta, terveydestä ja muusta vastuusta. Kuraattorit työskentelevät yksin, joten myös päätökset siitä, miten opiskelijoiden kohdalla toimitaan, tehdään pääsääntöisesti yksin. Kuraattorit kokivat tärkeänä esihenkilön ja kollegoiden tuen vaikeissa tilanteissa.

Välillä jää miettimään oliko suunnitelma varmasti paras asiakkaan tilanteen eteenpäin viemiseksi, valitsinko sanani oikein ja onnistuinko asiakkaan sitouttamisessa

Tilanteet, joissa ohjaan asiakkaan eteenpäin omasta palvelusta, niin on myös minun vastuuni huolehtia, että uusi palvelu alkaa ja asiakas saa apua.

Työ on erittäin vastuullista. Ja se kuormittaa myös. Psykkinen problematiikka ja vaikeat asiakkaat kuormittavat ja toisinaan jää kuormittamaan se, miten he pärjäävät

Väkivallan uhka työssä koettiin vähäiseksi, mutta tilanteita oli kuitenkin tullut vastaan, etenkin jo pitkään kuraattoreina työskennelleiden kohdalla. Kuraattoreilla oli myös tiedossaan turvakeinoja väkivaltatilanteiden ennaltaehkäisemiseksi ja välttämiseksi sekä oman ja muiden turvallisuuden suojelemiseksi.

Pedagogissa palavereissa on saattanut olla tällaista uhkaa, mutta niissä on ollut sitten paljon ihmisiä paikan päällä.

Ennakointi aina paikallaan: opiskelija - (- ja huoltaja-) tapaamiset on hyvä sopia niin, että paikalla on useampi työntekijä (opo, erkka, terkka, ope).

Kuraattorien työssä koettiin haasteita yhteisöllisen työn toteuttamisessa. Kuraattorit toivoivat enemmän osallistumista oppilaitoksissa toteutettavaan yhteisölliseen työhön, jolla nähtiin olevan myös hyötyjä opiskelijoiden mielenterveysongelmien, yksinäisyyden ja muiden haasteiden ennaltaehkäisemisessä.

Yhteisölliselle opiskeluholloille on liian vähän aikaa; ei ole aina itsestä kiinni, koska aikaa ei ole muillakaan toimijoilla.

Yhteisöllistä työtä ei voi tehdä yksin.

Toisen asteen kuraattorien vastauksissa ilmeni myös toivetta muiden palveluntuottajien yhteistyön kehittämiseksi. Kuraattorit toivoivat tiiviimpää yhteistyötä erikoissairaanhoidon nuorisopsykiatrian, lastensuojelun sekä mielenterveys - ja päihdepalveluiden kanssa, jotta työtä voitaisiin tehdä ”samaa suuntaan” yhteisten asiakkaiden kohdalla.

Alla oleva kommentti erään kuraattorin sanomana jäi mieleen opinnäytetyöprosessia tehdessä ja se kuvaa hyvin ytimekkäästi niin kuraattorityön luonnetta, kuin työhön vaadittavia ominaisuuksia. Kuraattorina työskentely on kutsumusammatti ja se vaatii valtavan tietomäärän omaamisen lisäksi ennen kaikkea ihmistuntemusta, ennakkoluulottomuutta, kykyä kokea empatiaa, joissain määrin sympatiaa, auttamisenhalua, kuuntelemisen taitoa, ymmärtämisen taitoa, sitkeyttä, sisua, johdonmukaisuutta mutta myös ajoittain heittäytymistä sekä huumorintajua.

Kuraattorin työ on erittäin haastavaa monin eri tavoin, ja vaatii omanlaisensa ihmisen, että tätä työtä pystyy tekemään menestyksekkäästi.

5.3 Kuraattorien kokemuksia työhyvinvointia lisäävistä tekijöistä

Toisen asteen kuraattorien työpajapäivässä keskusteltiin työhön liittyvien kuormitustekijöiden lisäksi työhyvinvointia edistävästä asioista, jotka nousivat esille haastatteluista (liite 2). Haastatteluiden analysointivaiheessa pääluokaksi nousi kuraattorien työhyvinvointia edistävät tekijät. On kuitenkin tärkeää tunnistaa taustalla olevia kuormitustekijöitä, jotta työhyvinvointia voidaan tutkia ja kehittää perusteellisesti. Kuraattoreilla oli hyvin samankaltaisia ajatuksia

niistä tekijöistä, jotka edistävät työhyvinvointia. Tärkeimpinä työhyvinvointia edistävinä tekijöinä nähtiin työyhteisö ja esihenkilö, eli sisäiset sosiaaliset suhteet, yhteistyökumppanit, eli ulkopuoliset sosiaaliset suhteet sekä työnsisältöön vaikuttavat tekijät, jotka nousivat yläluokiksi analyysivaiheessa. Lisäksi työhyvinvointia edistivät erilaiset työpäivät ja työn tuomat onnistumisen kokemukset. Työhyvinvointia edistivät etenkin yhdessä tekeminen ja toimiminen, autonomia ja tauot työpäivien aikana, yhteistyö ulkopuolisten verkostojen kanssa, omien vahvuuksien hyödyntäminen sekä ammatillinen kehittyminen työssä. Nämä työhyvinvointia edistävät tekijät on esitelty tässä luvussa edellä mainitussa järjestyksessä. Haastatteluissa ja työpajatyöskentelyssä esiin nousseista toisen asteen kuraattorien työhyvinvointia edistävästä tekijöistä on laadittu kuvio, joka havainnollistaa merkittävimpiä työhyvinvointia tukevia tekijöitä (kuvio 2).

Työpajapäivän työhyvinvoinnin edistämistä käsiteltiin valmentavan työotteen näkökulmasta, jossa kuraattorit olivat itse keskeisessä roolissa vaikuttamassa oman työnsä rakentamiseen sekä työhyvinvointiin. Työpajapäivässä valmentava työote ilmeni osallistavana ja tavoitteellisenä yhteistoimintana, jossa vertaisryhmällä oli suuri merkitys. Yhdessä toimiminen ja tekeminen liittyvät vahvasti valmentavan työotteen perusajatukseen, eli vuorovaikutukseen, oppimiseen ja kehittymiseen.



Kuvio 2. Toisen asteen kuraattorien työhyvinvointia edistävät tekijät

Työkavereilla, tiimillä ja esihenkilöllä oli merkittävä vaikutus kuraattorien vastauksissa työhyvinvointiin myönteisesti vaikuttaviin tekijöihin. Kuraattorit kokivat, että voivat haastavissakin tilanteissa kääntyä esihenkilönsä ja kollegoidensa puoleen. Tiimityöskentely koettiin tärkeäksi

huolimatta siitä, että kuraattorit työskentelivät eri oppilaitoksissa. Kuraattorit kokivat voimaannuttavana asiana niin esihenkilön kuin oppilaitoksessa työskentelevän henkilöstön luottamuksen ja tuen työhön sekä opiskelijoilta saadun palautteen.

Energiaa ja jaksamista työhön tuovat työyhteisö, esimiehen tuki ja luottamus, koulun arvostus omaa ammattitaitoa kohtaan.

Yhdessä tekeminen ja toimiminen lisäsivät myös kuraattorien työhyvinvointia. Yhteiset tiimitapaamiset, työnohjaukset ja aktiviteetit lisäsivät yhtenäisyyden tunnetta ja ammatillisen kehittymisen tunnetta. Tapaamisilla oli selkeä yhteys työhyvinvointiin myös sen vuoksi, että kuraattorit työskentelevät pääsääntöisesti yksin.

Yhdessä tekeminen innostaa ja auttaa jaksamaan...höpötyshetket kollegoiden kanssa ja heidän tapaamisensa. Koko kuraattoritiimi. Esihenkilö.

Tärkeänä asiana työssä koettiin autonomia, eli oman kalenterin hallitseminen. Kuraattorit kokivat työssään syklistä kuormitusta, jolloin oman kalenterin hallitseminen vaati priorisointia myös työhyvinvoinnin näkökulmasta. Ruokatunnit, kahvitauko ja mikrotauot (venyttely, taukojumppa, kävelyt) koettiin tärkeinä työhyvinvoinnin ylläpitäjinä.

Voin itse vaikuttaa jaksamiseen sillä, etten täytä liian täyteen kalenteriani. Myös tauoista huolehtiminen ja niistä kiinni pitäminen auttaa jaksamiseen.

Työnhallinnan tunteen lisäämiseksi kuraattorien kanssa käydyssä keskustelussa puhuttiin tietotulvan rajaamisesta sekä etenkin yhteistyökumppaneiden merkityksestä kohti onnistunutta kuraattorityötä. Kuraattorit kokivat tärkeänä yhtenäiset linjaukset ja yhteistyön myös ulkopuolisten verkostojen kanssa. Osaamisen tukemisen periaatteiden mukaan kuraattoreilla on ollut mahdollisuus osallistua työnohjaukseen, täydennyskoulutuksiin ja heillä on säännölliset kehityskeskustelut esihenkilön kanssa, jossa tunnustetaan kuraattorien osaamistarpeita, osaamisen vahvistamisen keinoja ja pohditaan menetelmiä, miten osaamista voidaan seurata ja arvioida.

Työtä saa tehdä omannäköisesti ja hyödyntää omia vahvuuksia. Hyvin pitkälti työssäni on vain mielikuvitus rajana.

Yhdessä tekeminen innostaa ja auttaa jaksamaan. Minusta on tosi kiva kehittää yhteistyössä esimerkiksi erilaisia teemapaketteja, joita voidaan tarjota eri ikäryhmille ja käydä pitämässä. Tärkeää vastapainoa yksilöllisen työn rinnalla. Jatkuva itsensä kehittämisen ja oppimisen mahdollisuus.

Työhyvinvoinnin seuranta kuuluu olennaisena osana esihenkilön kanssa käytävän kehityskeskustelun tavoitteisiin. Kuraattorit kokivat tärkeänä, että heidän osaamisensa tarpeita tunnistettiin ja vahvistettiin esimerkiksi niin, että kuraattoreilla on ollut mahdollisuus osallistua omia intressejä vastaaviin koulutuksiin ja tuoda esille omia vahvuuksiaan ja osaamisalueitaan esimerkiksi yhteisöllistä työtä toteuttaessa. Kuraattorit kokivat tässä tärkeänä esihenkilön ja organisaation tuen. Kuraattoreiden osaamisen tarpeiden tunnistamisella ja vahvistamisella on

tämän tutkimuksen perusteella selkeä yhteys myös heidän työhyvinvointiinsa. Kuraattorien keskusteluissa ilmeni myös, kuinka suuri merkitys vapaa-ajalla tapahtuneella palautumisella, kuten levolla, unella, liikunnalla ja ravinnolla on työssäjaksamiseen.

6 Pohdinta

6.1 Autoetnografian tulosten tarkastelua

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata toisella asteella työskentelevien kuraattorien työnku-
vaa ja työhyvinvointia valmentavan työtteen näkökulmasta. Opinnäytetyön tutkimuskysymys-
ten kautta haluttiin selvittää, mitkä tekijät vaikuttivat kuraattorien työhyvinvointiin ja millä
keinoin kuraattorien työhyvinvointia voitaisiin lisätä.

Opinnäytetyöprosessin alussa seurattiin kuraattorin työarkea autoetnografisen päiväkirjan
(liite 1) muodossa. Päiväkirja oli itsereflektion ja työhön liittyvien ominaisuuksien sekä työhy-
vinvointia lisäävien ja työhyvinvointia alentavien tekijöiden tunnistamisen kannalta tärkeää.
Autoetnografian aineistosta nousseet teemat osoittautuivat samankaltaisiksi haastatteluista
(liite 2) nousseiden teemojen kanssa. Päiväkirjan kirjoittaminen herätti ajattelemaan kuraat-
torien työhyvinvoinnin lisäksi myös kuraattorien roolia opiskelijoiden mielenhyvinvoinnin tuki-
joina. Kuraattoreilla on tärkeä rooli auttajina mutta myös yhteistyöverkostoilla on suuri mer-
kitys. Opiskelijoiden tukemiseen tarvitaan kuraattorien tarjoaman avun lisäksi myös yhteis-
työtä opetushenkilöstön ja kodin kanssa sekä muiden palveluverkostojen mukanaoloa. Päivä-
kirja auttoi ymmärtämään, että kun työskennellään ihmisläheisessä työssä erilaisten haastei-
den parissa, on täysin luonnollista, että empaattinen väsymys nousee ajoittain esiin. Jyväskylän
yliopistossa (2024) järjestetyssä käsitetyöpajassa käsiteltiin empatiaa käsitteenä ja sen
merkitystä. Empatiaa on kahdenlaista, on kognitiivista empatiaa, joka tarkoittaa kykyä aset-
tua toisen asemaan ja ymmärrystä ajatella asiaa toisen näkökulmasta sekä emotionaalista
empatiaa, eli kykyä tuntea ja jakaa toisen henkilön tunteita. Empatian katsotaan olevan yksi
psykologinen perustarve ja se liittyy vahvasti yhteisöllisyyteen, yhdenvertaisuuteen sekä osal-
lisuuteen. Joskus empatian kokeminen voi olla myös raskasta, etenkin jos työhön liittyvä tun-
nekuorma kasvaa liian suureksi ja sen säätelyminen tuottaa haasteita. Empatian tunnistami-
nen ja siitä keskusteleminen esimerkiksi työnohjauksissa on tärkeää työhyvinvoinnin edistämisen
näkökulmasta.

Autoetnografisen päiväkirjan (liite 1) avasi katsetta myös sille, kuinka tärkeää oman mutta
myös työyhteisön työhyvinvoinnin tukeminen on. Tämä ei kuitenkaan ole helppoa aikoina, jol-
loin työhön liittyvä kuormittuneisuus ja paine on kasvanut. Päiväkirjassa haluttiin nostaa
esille arkeen soveltuvia keinoja työhyvinvoinnin edistämiseksi. Yhdeksi tärkeimmäksi keinoksi
osoittautui ajatusten vaihtaminen työkavereiden kanssa. Päiväkirjassa pyrittiin myös

hyödyntämään kirjallisuudesta tuttuja metodeja kiireen tunteen rauhoittamiseksi sekä tilanteisiin, joissa koettiin turhautumista tai jopa itsesyytöksiä. Sisäisen valmentajan löytäminen vaatii usein paluuta kirjallisuuteen, ja ratkaisuehdotuksia tähän löytyi kattavasti Furmanin ym. (2014) teoksesta, joka auttoi ajattelemaan asioita vahvuuksien kautta.

Arkisilla teoilla ja asioilla, kuten ulkoilmalla, tauoilla, liikkumisella ja riittävällä ravinnolla oli työhyvinvointia edistäviä vaikutuksia työpäivien aikana. Lisäksi erilaiset työpäivät, opiskelijoilta saatu palaute sekä työn tekeminen omia vahvuuksia hyödyntämällä lisäsivät työssäjaksamista. Työhyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta on tärkeää, että työnantaja on huomionnut kuraattorien osaamisen kehittämisen mahdollisuudet erilaisten täydennyskoulutusten kautta, joilla halutaan tukea kuraattorien ammatillista kehittymistä.

Autoetnografisessa tuotoksessa nousi esille koulutuksen järjestäjän sekä hyvinvointialueen ajoittamia koulutuksia, kokouksia ja muita tapaamisia. Kuraattorit siirtyivät työskentelemään hyvinvointialueella vuoden 2023 alusta, joten mukautuminen muuttuviin käytäntöihin ja toimintatapoihin vienee vielä tovin, sillä esimerkiksi tiedonsiirtoon liittyvässä lainsäädännön selkeyttämisessä on vielä tehtävää. Oppilas - ja opiskelijahuoltolaissa (1287/2013) tehtiin muutoksia, joilla haluttiin taata laadukkaat ja toimivat palvelut vielä uudistuksenkin jälkeen. Laissa säädettiin myös velvoitteet alueellisesta opiskeluhoollon yhteistyöryhmästä ja opiskeluhoitosuunnitelmasta. (Myllymäki 2024.)

6.2 Haastatteluiden ja työpajan tulosten tarkastelua

Opinnäytetyön tutkimustulokset osoittavat, että toiseen asteen kuraattorien työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä on runsaasti. Autoetnografian ja kuraattoreille tehdyn haastattelun tuloksista kävi ilmi, kuinka merkityksellistä onnistunut vuorovaikutus työyhteisössä on työhyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta. Tämän vuoksi valmentavan työotteen hyödyntäminen tiimityöskentelyssä on yksi varteen otettava menetelmä myös jatkokehittämisehdotuksia pohdittaessa. Se, mitä enemmän tiimissä on toimivaa viestintää ja mitä enemmän erilaisia vahvuuksia tulee käyttöön, sen parempi lopputulos syntyy. Luottamusta rakentava avoin viestintä näkyy tiimityöskentelyssä parhaiten silloin, kun tiimissä jaetaan yhdessä ajatuksia suuremmasta kuvasta, nähdään mahdollisuuksia ja korostetaan niitä näkemällä mahdollisuuksien positiiviset puolet, ilmaistaan vapaaehtoisesti tunteita ja ajatuksia ja ollaan paljon läsnä. Valmentavan työotteen näkökulmasta jokainen työntekijä on parhaimmillaan silloin, kun häntä kunnioitetaan yksilönä. Oppiminen tapahtuu parhaiten antoisassa vuorovaikutuksessa ja parhaat kehittymistulokset saavutetaan silloin, kun työntekijät ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. (Ristikangas & Ristikangas 2010, 266-269). Toisen asteen kuraattorien työpajapäivässä korostuivat yhdessä tekeminen, avoin keskustelu ja toisten huomioiminen. Työssä kohdattaviin kuormitustekijöihin suhtauduttiin rakentavasti jo heti työskentelyn alettua. Keskustelu sujui alusta alkaen luontevasti ja keskusteluun osallistuneiden arviot työhön liittyvistä

kuormitustekijöistä, ja työhyvinvointia nostattavista asioista olivat samankaltaisia mutta myös eriävistä näkökulmista pystyttiin keskustelemaan rakentavasti ja kekseliäästi.

Niin päiväkirjassani (liite 1) kuin toteuttamissani haastatteluissa (liite 2) ilmeni huolta opiskelijoidemme jaksamisesta ja riittävästä tuen saamisesta. Tämä liittyy olennaisesti myös opinäytetyön taustaosuudessa esille nostettuihin yhteiskunnallisiin ja paikallisiin ongelmiin, jotka liittyivät nuorten mielenterveyden haasteiden kasvuun viime vuosina sekä opiskeluhooltoon kohdistuneen kuormittuneisuuteen. Tematiikka näkyi opinäytetyössä autoetnografian, toisen asteen kuraattoreille tehdyissä haastatteluissa ja työpajapäivässä käydyissä keskusteluissa. Kuraattorien työssä korostui ajoittain empaattista väsymystä ja riittämättömyyden tunteita, silloin kun opiskelijoiden tilanteet näyttäytyivät kompleksisina. Kuraattoripalveluiden kompetenssia kyseenalaistettiin myös ajoittain. Lukioissa ja ammattioppilaitoksissa työskentelevien kuraattorien työn sisällöissä nähtiin jonkin verran poikkeavuutta, etenkin opiskelijoiden taloudellisten tilanteiden selvittelyihin liittyen. Työpajassa käydyin keskustelun perusteella esimerkiksi Kansaneläkelaitokselle (Kela) kohdistettuja kuntoutusraahakemuksia ja niihin liittyviä kuntoutumissuunnitelmia laadittiin ammattioppilaitoksessa runsaasti. Kuntoutusrahaa haettiin erilaisten diagnoosien ja oppimiseen liittyvien pulmien takia, joilla oli selkeä yhteys opiskelijoiden neuropsykiatrisiin haasteisiin. Neuropsykiatriset haasteet korostuivat ammattioppilaitoksissa työskentelevien kuraattorien työssä ja tämä näkyi tiiviinä yhteistyönä muun muassa oppilaitosten erityisopettajien sekä yhteistyötahojen, kuten nuorisopsykiatrian ja Kelan kanssa. Opiskelijoiden mielenterveyteen liittyvät haasteet, kuten jaksamiseen, yksinäisyyteen, ahdistuneisuuteen, stressi- ja kuormitustilanteisiin, jännittämiseen sekä ihmissuhteisiin liittyvä problematiikka näyttäytyi samankaltaisina niin lukioissa kuin ammattioppilaitoksissa tehtävässä yksilötyössä. Ongelmia koettiin etenkin opiskelijoiden eteenpäin ohjaamisessa tilanteissa, joissa kuraattoripalveluiden katsottiin olevan riittämätön tuen muoto opiskelijan kohtaamaan haasteeseen nähden.

Työn kuormittavuuden vähentämiseksi ja työn kehittämiseksi kuraattorien työpajassa toivottiin tiiviimpää yhteistyötä yhteistyökumppaneiden välillä. Niin ammattioppilaitoksissa, kuin lukioissakin toivottiin tiiviimpää yhteistyötä lastensuojelun sekä erikoissairaanhoidon, nuorisopsykiatrian sekä mielenterveys- ja päihdepalveluiden kanssa, jotta yhteisten asiakkaiden parissa työskentely olisi mahdollisimman jouhevaa heti asiakkuuden alkamisesta lähtien. Tätä puoltaa Opetushallituksen alaisuudessa toimivan Valterin (2024) kirjoitelma, jonka mukaan kuraattorit toimivat siltojen rakentajana kodin ja koulun välillä sekä terveydenhuollon ja muiden palveluiden tuottajien suuntaan. Tällä pyritään hahmottamaan opiskelijan tilannetta sekä pohtimaan hänelle mahdollisimman huolellisesti valikoituja erilaisia tukimuotoja.

Työpajassa keskusteltiin myös yhteisöllisen työn merkityksestä. Kuraattorit kokivat, ettei merkitykselliselle yhteisölliselle työlle jäänyt riittävästi aikaa. Yhteisöllisen työn nähtiin olevan merkittävä tekijä muun muassa opiskelijoiden yksinäisyyden, kiusaamiskokemusten ja

mielenterveyden haasteiden ennaltaehkäisemisessä. Yhteisöllinen työ koettiin myös työn mielekkyyttä lisäävänä tekijänä.

Yksi merkittävä kuormittavuustekijä toisella asteella työskentelevien kuraattorien työssä on hallitsematon tietotulva ja tietomäärä, jota tuli niin organisaation kuin koulutuksen järjestäjien tahoilta. Kuraattorit kokivat mahdolltomana osallistua kaikkiin organisaation ja oppilaitosten järjestämiin tapaamisiin, koulutuksiin ja muihin vastaaviin tilanteisiin. Kuraattorien työ vaatii laaja-alaista osaamista, joten tietotulvaan liittyvän kuormituksen vähentäminen olisi kehittämisen arvoinen aihe työhyvinvoinnin ja työssäjaksamisen näkökulmasta. Lainsäädäntöön, organisaation sisällä tapahtuviin muutoksiin ja kirjaamiskäytäntöihin kuraattorien on hyvin vaikea, ellei jopa mahdoton ainakaan suoranaisesti vaikuttaa, kun taas työn autonomiaan vaikuttaminen työn kuormittavuuden vähentämiseksi on mahdollista. Tätä puoltaa myös työpajassa alustettu ratkaisukeskeinen ajatusmalli (kuva 3). Tämän kuormitustekijän vähentäminen kuraattorien työssä on jatkokehittämisen arvoinen asia ja vaatii syvällisempää pohdintaa toisella asteella työskentelevien kuraattorien ja työnantajan välillä.

Kompleksisena opinnäytetyön toteuttamisessa koettiin aikataululliset haasteet, sillä autoetnografian ja haastatteluiden toteuttaminen ja analysoiminen vaativat paljon aikaa vaikkakin olivat hyvin mielenkiintoinen ja erilainen tapa toteuttaa tutkimusta. Opinnäytetyön tekeminen laitettiin tauolle perhesyitten takia, joten autoetnografisen osuuden ja puolistrukturoitujen haastatteluiden välillä oli aikaa lähes puolitoista vuotta. Toisaalta tämä antoi hyvin aikaa valmistautua tutkimuksen refleктоivalle osuudelle, eli kuinka tutkijan oma pohdinta ja tulokset saatiin kerättyä kysymysten muotoon toisella asteella työskenteleville yhdeksälle kuraattorille. Viiveestä huolimatta, tuloksissa ilmeni samankaltaisuutta, joilla oli vaikutusta kuraattorien työhyvinvointiin. Työhyvinvointisuuden kehittäminen olisi vaatinut enemmän aikaa työpajapäivänä, sillä pelkkä tulosten läpikäyminen oli yllättävän työlästä. Toisaalta tulosten läpikäyminen synnytti tärkeitä keskusteluja toisen asteen kuraattorien kesken, mikä puoltaa sitä, kuinka merkityksellisiä toisen asteen kuraattorien yhteiset tapaamiset ovat.

6.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Huolellisuus, tarkkuus ja rehellisyys kuuluvat hyvää tieteelliseen tutkimukseen kaikissa sen vaiheissa. Tutkija kertoo ratkaisuihistaan tutkimuksen edetessä ja perustelee, miksi on ratkaisuihin päätynyt sekä mikä merkitys niillä on tutkimuksen lopputulokselle. Tutkijan tulee osata kertoa myös vaikeista ratkaisuksista ja mahdollisista virheistä. Tärkeä havainto tutkimuksellisessa kehittämisprosessissa on se, että tutkija osaa olla myös kriittinen omaa työtään kohtaan. (TENK 2018.) Tutkimustyötä ohjaavat moraaliset käsitykset oikeanlaisesta tavasta hankkia ja esittää tietoa. Moraali kuulostaa usein ahdasmielisemmältä kuin etiikka, joten usein tutkimusta suorittavan henkilön kuullaan noudattavan eettisiä ohjeita enemmän kuin moraalisia sääntöjä. Etnografisessa tutkimuksessa eettisen pohdinnan katsotaan olevan

merkittävässä asemassa, sillä se usein käsittelee hyvin henkilökohtaisiakin teemoja, kuten esimerkiksi arvoja, maailmankatsomusta ja moraalialia. (Hämeenaho & Koskinen-Koivisto 2014, 92-94.)

Opinnäytetyö on toteutettu Siun soten organisaatiossa. Siun sote on tehnyt myönteisen tutkimusluvan viranhaltijapäätöksen 17.10.2023. Tässä tutkimuksessa huomioidaan tutkittavien kohtelu ja oikeudet. Tällä tarkoitetaan sitä, että opinnäytetyöhön osallistuneilla haastateltavilla on oikeus ymmärtää olevansa tutkittavana. Haastateltavilla on mahdollisuus osallistua tutkimukseen mutta myös oikeus kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen. Haastateltaville on informoitu, että haastatteluista kerätty aineisto on ainoastaan opinnäytetyön tekijän hallussa ja se säilytetään opinnäytetyön valmistumiseen saakka. Tämän jälkeen haastatteluaineisto hävitetään asianmukaisesti. Haastatteluun osallistuneille on informoitu, että osallistuminen haastatteluun on täysin vapaaehtoista ja tähän haastateltavilta on myös pyydetty kirjallinen suostumuslomake (liite 4). Tutkimukseen osallistuvilla on kerrottu opinnäytetyön informointi ja osallistumiskutsussa (liite 3) opinnäytetyöprosessin vaiheista, eli autoetnografisen tutkimuksen sisällöstä sekä haastatteluiden analysoinnin pohjalta syksyllä 2024 järjestettävästä toisen asteen kuraattoreille tarkoitetusta työpajasta. Työpajan tavoitteena oli käydä läpi kuraattorien työssä havaittuja kuormitustekijöitä sekä löytää yhtenäisiä näkemyksiä työhyvinvoinnin kehittämiseksi. Työpaja kesti kaksi tuntia ja se järjestettiin työajalla. Osallistuminen työpajaan oli vapaaehtoista. Yksittäisten työntekijöiden henkilöllisyys ei ole tunnistettavissa valmiissa opinnäytetyössä ja työpajassa kerätyt havainnot analysoitiin ryhmätasolla (liite 3). Lisäksi opinnäytetyön päiväkirjaosuudessa (liite 1) kuvatut asiakastilanteet on esitetty niin, ettei heidän henkilöllisyytensä ole tunnistettavissa. Opinnäytetyössä noudatetaan EU:n yleistä tietosuojaa-asetusta (GDPR) ja Suomen tietosuojalakia (liite 5).

Luotettavuuden arviointi kuuluu olennaisesti laadulliseen tutkimukseen. Luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkija osaa vakuuttaa lukijansa sekä kykenee löytämään työhönsä kirjaimilla toimilla riittävän luotettavaa tietoa tarkasteluna olevana kohteesta, tarkoittaen, että tutkimustulokset kuvastavat totuudenmukaisesti tutkittavaa ilmiötä. Aineiston hankinnan perusteluissa ja haastateltavien valikoinnissa on huomioitava luotettavuuteen liittyvää arviointia. Opinnäytetyössä päädyttiin harkinnanvaraiseen näytteeseen, eli haastattelemaan henkilöitä, joilla on kokemusta toisen asteen kuraattorityöstä. Tällä tavoin hankittu vastaajajoukko ei ole ihanteellisin satunnaisuuden näkökulmasta mutta palvelee opinnäytetyön tavoitteita ja antaa mahdollisuuden myös työhyvinvointia käsittelevälle keskustelulle vastaajajoukon kesken sekä mahdollisille jatkokehittämisohjelmille. Luotettavuuden arviointiin kuuluu myös aineiston käsittely ja analysointi. Laadullisen tutkimuksen aineistot osoittautuivat laajoiksi ja vaativat huolellista perehtymistä ja tutkimuksen kannalta olennaisimpien asioiden esille nostamista. Tämän vuoksi opinnäytetyössä huolellinen raportointi eri tutkimusvaiheista on luotettavuuden arvioinnin ydintä. (Hakala 2024, laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta ja eettisyydestä.)

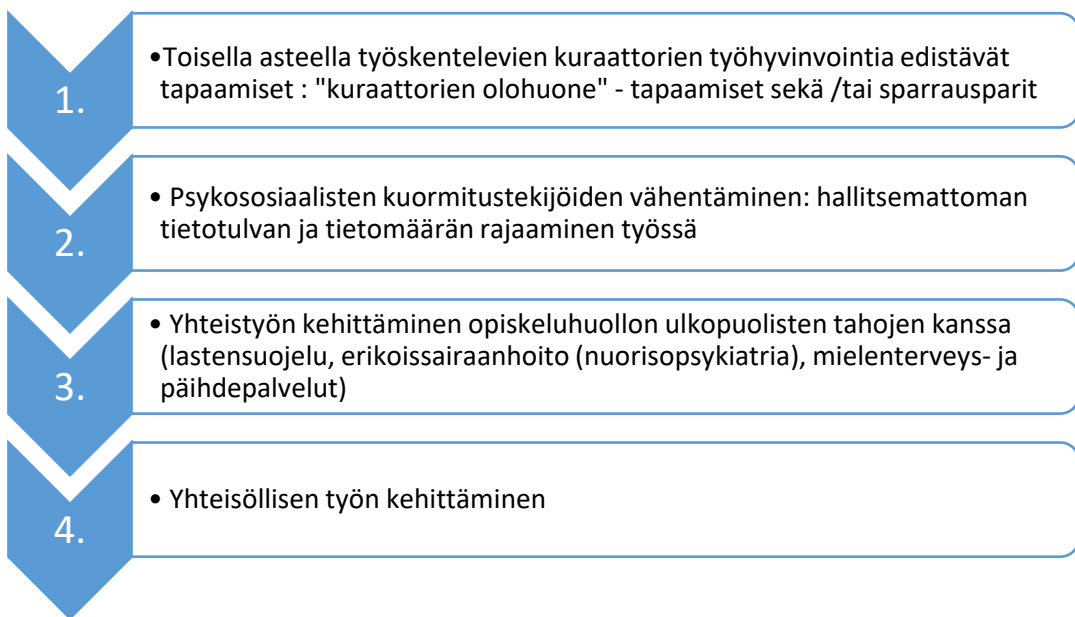
6.4 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusehdotukset

Pohjois-Karjalan hyvinvointialueella toisella asteella työskentelevien kuraattorien kohtaaminen työpajassa syyskuussa 2024 oli onnistunut ja vuorovaikutteinen. Rakentavan avoimen keskustelun koettiin lisäävän työhön liittyvän hyvinvoinnin kehittymistä. Työpaja mahdollisti myös ajatusten vaihtoa lukioiden ja ammattioppilaitosten välillä, sillä joitain eroavaisuuksia oppilaitosten toimintakulttuureissa ilmeni. Tämän perusteella ajatusten ja kokemusten vaihtaminen säännöllisemmin, toisinaan hyvinkin yksin työskentelevien kuraattorien kesken antaisi mahdollisuuksia myös työn kehittämiseksi. Jatkokehittämisen kannalta onkin hyvä pohtia, kuinka toisen asteen kuraattorien yhteistyötä saadaan edistettyä, niin että heidän työhyvinvointiansa, tietotaitoansa ja vuorovaikutteisuutta voidaan ylläpitää. Kuraattoreilla ilmeni ajoittaisia haasteita kalenterin hallinnassa ja yhteisten aikojen sovittamisessa, joten yhteisten tapaamisten järjestäminen vaatii suunnittelua. Vaihtoehtoisesti ja tapaamisten lisäksi ehdotetaan kuraattoriitiimille vertais-sparrausparien sopimisesta vuorovaikutussuhteiden kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi. Vertais-sparrausparista voisi olla apua tilanteissa, joissa kuraattori joutuu tekemään päätöksiä yksin tai tarvitsee tukea työhönsä liittyen. Vertais-sparrausparit voisivat muodostua esimerkiksi niin, että toinen parista työskentelee lukiossa ja toinen ammattioppilaitoksessa. Tällä tavoin kuraattorit voisivat jakaa kokemuksiaan eri oppilaitosten välillä. Tärkeää kuraattorien työhyvinvoinnin edistämässä ja ammatillisessa kehityksessä on myös se, että toisen asteen kuraattorit omaavat paljon sellaista tietotaitoa, jota olisi hyvä jakaa työyhteisön kesken. Työhyvinvointia tukevissa tuloksissa ilmeni, että kuraattorit kokivat tärkeänä omien vahvuuksien hyödyntämisen työssä ja luovuuden olevankin yksi työn mielekkyyttä lisäävä tekijä.

Opinnäytetyöstä nousseen kehittämisehdotuksen, eli työhyvinvointia edistävien yhteisten tapaamisten toivottiin olevan rentoja tilaisuuksia, joissa tiimiläiset voisivat jakaa ajatuksiaan ja tunteitaan vapaasti, ilman ennakkoon sovittuja aiheita, joita kuraattorien organisaation ja koulutuksen järjestäjän ajoittamissa kokouksissa ja tapaamisissa on jo runsaasti. Järjestetyssä työpajassa rento ilmapiiri ja erilaiset rentoutumista edesauttaneet välineet ja kahvit leivonnaisineen toivat kodinomaisen ja lämpimän tunnelman, ja näillä menetelmillä katsottiinkin olevan merkitystä onnistuneelle, läsnä olevalle ja luontevalla keskustelulla. Edellä mainittuja menetelmiä ja mahdollisia mindfulness -harjoituksia kuraattorien osaamisen mukaan voitaisiin hyödyntää myös tulevilla tapaamisilla. Työpajan nimen voisikin jatkossa muuttua esimerkiksi kuraattorien olohuoneeksi työpajan sijaan, sillä työpaja viittaa enemmänkin työskenteleeseen kuin hyvinvointia edistävään vapaamuotoisempaan tapaamiseen. Kuraattorien olohuoneen perusideana on innostaminen ja kannustaminen, jonka katsotaan olevan myös valmentavan työotteiden perustekemistä. Kuraattorien työhyvinvointia voitaisiin tukea yhdessä tekemisellä, mahdollistamalla kuraattoreille rohkeutta unelmoida, kokeilla ja erehtyä, oppia yhdessä ja juhlistaa yhteisiä päämääriä, kuten Kokonaho (2008, 175-176) teoksessaan kirjoittavat

edellä mainittujen asioiden olevan työhyvinvoinnin ja avoimen ilmapiirin saavuttamisen kannalta tärkeitä asioita.

Työpajassa käsiteltiin työhön liittyviä voimaannuttavia ja työhyvinvointia lisääviä tekijöitä, joissa korostuivat pitkälti niin yksilöstä itsestään nousevat tavoitteet ja henkilöiset unelmat, kuin myös innostuneisuus ryhmässä toimimisessa. Työssä jaksettiin paremmin, kun vapaaajalla ehdittiin palautumaan riittävästi, ylläpitämällä huolta omasta terveydestä liikunnan ja ravitsemuksen keinoin, viettämällä aikaa perheen ja ystävien kanssa sekä tekemällä mielekkäitä asioita. Tiimityön koettiin olevan kuraattorien jaksamisen kannalta tärkeä asia. Kuraattorit kokivat voimaannuttavana sen, että vaikeistakin työhön liittyvistä asioista pystyttiin keskustelemaan vapaasti ja arkailematta. Opiskeluhollossa toimivien kuraattorien työhyvinvoinnin tukemisen periaatteiden, eli seurannan ja edistämisen ja työntekijöiden tarpeiden ja voimavarojen huomioonottamiseksi ehdotetaan (kuvio 3) kehittämissuhteita kuraattorien työhyvinvoinnin lisäämiseksi.



Kuvio 3. Kehittämissuhteet kuraattorien työhyvinvoinnin edistämiseksi

Työhyvinvoinnin tukemisen periaatteiden mukaisesti opiskeluhollossa toimivien esihenkilöiden ja ammattilaisten olisi hyvä sopia, kuka vastaa työhyvinvoinnin jatkokehittämisen sisällöistä. Työssä havaittujen psykososiaalisten kuormitustekijöiden ja niihin liittyvien hallitsemattoman tietotulvan ja tietomäärän koettiin alentavan työnhallittavuuden tunnetta. Tämä puolestaan lisäsi kuormittuneisuutta työssä. Tässä työnantaja ja kuraattorit voisivat mahdollisuuksien mukaan pohtia ja jatkokehittää keinoja hallitsemattoman tietotulvan ja tietomäärän rajaamiseksi.

Työn kuormittavuuden vähentämiseksi ja työn kehittämiseksi kuraattorien työpajassa toivottiin tiiviimpää yhteistyötä oppilaitosten yhteistyökumppaneiden välillä. Niin ammattioppilaitoksissa, kuin lukioissakin toivottiin tiiviimpää yhteistyötä lastensuojelun sekä erikoissairaanhoidon, etenkin nuorisopsykiatrian sekä mielenterveys- ja päihdepalveluiden kanssa, jotta yhteisten asiakkaiden parissa työskentely olisi mahdollisimman jouhevaa heti asiakkuuden alkamisesta lähtien. Opinnäytetyön prosessin edetessä kuraattorien yhteistyötä mielenterveys- ja päihdepalveluiden sekä aikuissosiaalityön kanssa jo käynnisteltiin, joten yhteistyön kehittämisen voidaan (kohta 3) katsoa alkaneen. Lisäksi yhteisöllisen työn merkityksestä puhuttiin työpajassa. Kuraattorit kokivat, ettei oppilaitoksissa jäänyt riittävästi aikaa merkitykselliselle yhteisölliselle työlle. Yhteisöllisen työn nähtiin olevan merkittävää opiskelijoiden yksinäisyyden ja kiusaamiskokemusten ennaltaehkäisemisessä. Lisäksi opiskelijoiden mielenterveyden pulmien ennaltaehkäisevästä näkökulmasta yhteisöllinen työ koettiin tärkeänä asiana.

6.5 Johtopäätökset

Kuraattorien työssä havaittiin kuormitustekijöitä mutta vastaavasti myös työhyvinvointia lisääviä tekijöitä. On tärkeää huomioida, että työhyvinvointia kehittäessä on olennaista vaalia jo hyväksi todettuja toimintatapoja ja käytäntöjä, sillä ne ovat arvokkaita. Opinnäytetyön työhyvinvointi käsitteenä - luvussa viitattiin työterveyslaitoksen (2025) havaintoon siitä, kuinka työhyvinvointia tarkastellaan usein ongelmakeskeisestä näkökulmasta ja tällöin huomio keskittyykin lähinnä korjaaviin tekoihin. Opinnäytetyön haastatteluiden (liite 2) tulosten analysointi ja niiden esittäminen työpajassa vei merkittävän paljon aikaa ja pohdinta ongelmakeskeisestä näkökulmasta tuntui pitävän voimakkaasti otteessaan vielä tapaamisen jälkeenkkin. Tämän vuoksi kehittämisehdotuksia pohtiessa oli tärkeää havainnoida kuraattorien tiimissä jo olemassa olevia, hyväksi todettuja keinoja työhyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Opinnäytetyötä tehdessä oli ilo havaita, kuinka vuorovaikutteinen ja yhteisöllinen toisen asteen kuraattorien tiimi on. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun ammattioppilaitoksessa ja lukiossa työskentelevät kuraattorit pysähtyivät tällä kokoonpanolla pohtimaan työssä jaksamistaan. Toisella asteella työskentelevien kuraattorien työskentelyn on katsottu vastaavan organisaation strategisia tavoitteita. Strategisten tavoitteiden toteutuminen esiteltiin kuraattoreille lokakuussa 2024 kuraattoritiimin esihenkilön, johtavan sosiaalityöntekijä Sanna Turusen (2024) toimesta. Strategisten tavoitteiden toteutuminen nähtiin seuraavasti koko kuraattoritiimissä, johon lukeutuvat toisen asteen kuraattorien lisäksi myös perusasteella työskentelevät kuraattorit:

Kuraattorien työskentely on asiakaslähtöistä, asiakkaana oleva opiskelija ja hänen perheensä hyvinvointi ovat aina keskiössä. Työtä tehdään vastuullisesti ja joustaen. Muiden palveluiden ollessa ruuhkautuneita tai jonojen ollessa pitkiä kuraattorit ottavat ammattiryhmänä merkittävää vastuuta tuen tarjoamisesta. Kuraattoritiimi huolehtii siitä, että opiskelijoille on tarjolla lähipalveluita ja tukea heidän oppimisympäristössään, eli oppilaitoksissa. Vaikka korjaava työ vie työajasta merkittävän osan, kuraattorien tiimissä on panostettu myös

ennaltaehkäisevään ja korjaavaan työhön. Kuraattoritiimin on katsottu olevan avarakatseinen ja hyvin muutoksiin sopeutuva, oman osaamisen kehittäminen on koettu positiivisena ja kuraattorit ovat osallistuneet aktiivisesti erinäisiin työtä kehittäviin koulutuksiin. Kuraattoreilla on hyvät yhdessä tekemisen taidot ja intoa tehdä työtä myös ulkopuolisten toimijoiden kesken.

Strategisten tavoitteiden toteutuminen kuvaa hyvin sitä, kuinka moniulotteista ja merkityksellistä työtä kuraattorit tekevät yhteiskunnassamme. Työhyvinvoinnin tukemisen näkökulmasta kuraattorit hyötyvät työn tekemisestä omalla persoonallaan, omaa osaamistaan ja intressejään sekä tiimin jäsenien osaamista ja tavoitteita hyödyntäen. On tärkeää, että kuraattoreilla on mahdollisuus vaikuttaa työn autonomiaan hallitsemalla omaa kalenteriaan sekä huolehtimalla riittävästä tauosta, jolloin hetkellinen rauhoittuminen ja rentoutuminen työpäivien aikana mahdollistuu. Kuraattorit kokivat tärkeänä osallistumisen yhteisölliseen työhön, projekteihin ja toiminnallisiin päiviin, jotka lisäävät työn mielekkyyttä ja näin ollen myös työhyvinvointia. Useimpien tutkimusten mukaan työyhteisön laadulla on valtava merkitys työhyvinvoinnillemme. Etenkin kuraattorien työssä, jossa työtä tehdään paljon yksin, on työyhteisön merkitys työhyvinvoinnin kannalta todella tärkeää. Jokaisella työyhteisön jäsenellä on oikeus hyvään työyhteisöön, joka tuottaa positiivisia kierteitä, tuottaa jäsenilleen energiaa, kannustaa ja inspiroi. Tutkimusten mukaan myös hyvän johtamisen määritelmä on varsin yhdenmukainen. Johtamiselta edellytetään organisaation toimintaedellytysten varmistavista huomioimalla muun muassa seuraavat asiat: selkeät tavoitteet ja päämäärät, päätöksentekoa perusteluineen, avoimuutta ja mahdollisuutta keskusteluun, mahdollisuutta vaikuttaa päätösten toteutustapoihin työpaikoilla, selkeät toimenkuvat ja tehtäväkokonaisuudet, työn - ja vastuun jaon ja töiden jakaminen tasapuolisesti, motivointi ja innostaminen, läsnäoloa, tukea ja rohkaisua haastavissa tilanteissa sekä epävarmuuteen ja pelkoihin liittyvien tunteiden käsittelyä. (Salminen 2013, 111-113.) Tämän opinnäytetyön tutkimustulokset puoltavat sitä, kuinka merkityksellisiä työyhteisön ja esihenkilön tuki ovat työhyvinvoinnin näkökulmasta.

Kuraattorien työ on korvaamattoman tärkeää yhteiskunnallisella tasolla aikoina, jolloin yhä useampi nuori ja aikuinen kamppailee erinäisten haasteiden parissa ja tarvitsee tukea elämän eri osa-alueilla. Erityisesti nuoret tarvitsevat vahvaa tukea ja viitoittajia poluillaan, jotta päätyisivät tekemään elämässään sellaisia ratkaisuja, joilla on vahvat juuret ja seuraukset pitkällä aikavälillä. Kuraattoreilla on tärkeä rooli näissä tilanteissa opiskelijoiden hyvinvoinnin tukijoina. Jotta ammattilaiset jaksavat hyvin työssään, on myös heidän hyvinvoinnistaan pidettävä huolta. Tämä on tärkeää niin kuraattorien itsensä, opiskelijan, oppilaitoksen kuin koko yhteiskunnan hyvinvoinnin näkökulmasta. Työhyvinvoinnista ei voida puhua liikaa muuttuvassa maailmassa. Keinot, joilla työhyvinvointia voidaan ylläpitää ja edistää, ovat huomion arvoisia. Jokaiselle työssään ahertavalle toivoen rauhallisiakin hetkiä, hengitellen ja hetkeen pysähtyen.

Lähteet

Painetut:

Furman, B., Pinjola, N., & Rubanovitsch, M., 2014: Valmenna onnistumaan. NYT. OY Imperial Sales AB / Johtajatiimi.

Hämeenaho, P., & Koskinen-Koivisto, E., 2014: Moniulotteinen etnografia. Ethnos ry. Tallinna: Tallinnan kirjapaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sano-
maPro.

Kokonaho, T. 2008. Voimaannuttava johtaminen. Porvoo: WS Bookwell Oy

Lappalainen, S., Hynninen, P., Kankkunen, T., Lahelma, E. & Tolonen., T. 2007. Etnografia metodologiana. Lähtökohtana koulutuksen tutkimus. Tampere: Vastapaino.

Manka, M-L. & Manka, M. 2016. Työhyvinvointi. Helsinki: Talentum Pro.

Perälä, M-L., Hietanen-Peltola, M., Halme N., Kanste O., Pelkonen, M., Peltonen, H., Huurre, T., Pihkala J., Heiliö, P-L. 2015. Monialainen opiskeluhoito ja sen johtaminen. Opas 36. Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy.

Ponteva, A. 2010. Onnistu muutoksessa. Juva: WS Bookwell Oy.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

Rissanen, P. 2015: Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta. Helsinki: Unigrafia Oy, Helsinki.

Ristikangas, M-R. & Ristikangas, V. 2010. Valmentava johtajuus. Juva: WS Bookwell Oy.

Salminen, J. 2013. Onnistu tiimityössä: tiimin jäsenen kirja. Helsinki: Multiprint Oy.

Tuomi, J. Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. Uudistettu painos. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Sähköiset

Adams, T., Jones - Holman, S. & Ellis., C. 2014. Autoethnography, Oxford University Press Incorporated. ProQuest Ebook Central. E-kirja.

Anttila, N., Huurre, T., Malin, M. & Santalahti, P. 2016. Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen - Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa. Viitattu 12.1.2025: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130003/URN_ISBN_978-952-302-613-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ding, X., Lightfoot, E., Berkowitz, R., Guz, S., Franklin, S. & Dinitto., D. 2023. Characteristics and Outcomes of School Social Work Services: A Scoping Review of Published Evidence 2000-June 2022. School Mental Health 15, 787-811 (2023). Viitattu 10.2.2025. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12310-023-09584-z>

Günther, K., & Hasanen, K. 2021: Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Tampere. Viitattu 5.2.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/tutkimuksen-kulku>

Günther, K., & Hasanen, K. 2021. Tutkimuksen suunnittelu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 9.9.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/tutkimuksen-suunnittelu/>

Fleming, I., & Taylor, A. 2018. Coaching pocket book. E-kirja.

Hakala, J. 2024. Laadullisen tutkimuksen ABC. Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.

Harvard Business Review 2006: Coaching People : Expert Solutions to Everyday Challenges. Viitattu 24.10.2024. <https://web-p-ebscobhost-com.nelli.laurea.fi/ehost/ebookviewer/ebook/ZTA3Nm13d19fNjc1MDM1X19BTg2?sid=b571f8b8-c652-4aab-a609-d602004a6d53@redis&vid=0&format=EB&rid=1>

Hietanen-Peltola, M., Jahnukainen, J., Huurre, T., Vaara, S. 2024. Opiskeluhoitopalvelujen selvitys 2024. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL. Viitattu 9.2.2025. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/149686/TY%c3%962024_046_Opiskeluhoitopalvelujen%20selvitys%202024_s.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Hietanen -Peltola, M., Laitinen, K., Järvinen, J., & Fagerlund-Jalokinos, S. 2019: Toisella asteella toimien- opas oppilaitoksen opiskeluhoitoryhmälle. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.1.2025. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138568/URN_ISBN_978-952-343-374-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Jokinen, A. 2021: Laadullisen tutkimuksen näkökulmat. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Tampere. Viitattu 11.1.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-nakokulmat/>
- Juhila, K. 2021: Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Tampere. Viitattu 22.2.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>
- Kallio, A. 2021: Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Tampere. Viitattu 7.2.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi>
- Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun julkaisu 02/2022: Osallistava työpaja yhteiskehittämisen menetelmänä. Verkkojulkaisu. Viitattu 28.3.2023. <https://read.xamk.fi/2022/logistiikka-ja-merenkulku/osallistava-tyopaja-yhteiskehittamisen-menetelmana/>
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Hoitotiede-lehti 25 (4), 291-301. Viitattu 21.3.2022. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128286/77409>
- Koivisto, K., & Aro, P 2019: Ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden eettiset kysymykset. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut ISSN 1798-2022. Viitattu 20.2.2023. <http://www.oamk.fi/epooki/2019/ammattikorkeakoulun-opinnaytetoiden-eettiset-kysymykset>.
- Kuitunen, K. 2020: Kohti yritysten osaamisverkostoja tutkimuksellisen kehittämisen avulla. Laurea Journal. Viitattu 20.2.2022. <https://journal.laurea.fi/kohti-yritysten-osaamisverkostoja-tutkimuksellisen-kehittamisen-avulla/#93f149da>
- Myllymäki, I. 2024. Toimiva opiskeluhoolto - miten se tehtäisiin? Kuntaliitto. Viitattu 12.2.2025. <https://www.kuntaliitto.fi/blogi/2024/toimiva-opiskeluhoolto-miten-se-tehtaisiin>
- Ngunjiri, F., C. Hernandez K - A., Chang.n H 2010. Living Autoethnography: Connecting Life and Research. Journal on research practise. Volume 6, Issue 1, Atricle E1, 2010. Viitattu 20.10.2024. View of Living Autoethnography: https://www.researchgate.net/publication/49611592_Living_Autoethnography_Connecting_Life_and_Research
- Nur Jannah, B-M., Ku Suhaila K-J., Mohd, I-M, Salleh, A. & Syazwani, S. 2022. European Journal of Educational Research Volume 11: Issue 2. Psychological Well-Being of School Counselors Model. Viitattu 15.1.2025. https://www.researchgate.net/publication/359982683_Psychological_Well-Being_of_School_Counsellors_Model

- Pekkarinen, H. 2021. Psykososiaalinen kuormitus uhkaa työssä jaksamista. Talentia verkkojulkaisu. Viitattu 16.1.2025. <https://www.talentia.fi/talentia-lehti/psykososiaalinen-kuormitus-uhkaa-tyossa-jaksamista/>
- Richardson, L. 2000. New Writing Practices in Qualitative Research. *Sociology of Sport Journal*. Volume 17: Issue 1. Viitattu 20.9.2024. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ssj/17/1/article-p5.xml>
- Salonen, K., Eloranta, Sini., Hautala, T. & Kinos, S. 2017: Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. PDF-dokumentti. Viitattu 3.2.2022. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Saukkonen, P. 2006. Tutkimusongelma ja tutkimuskysymys. Helsingin yliopisto. Viitattu 16.3.2022. <https://www.mv.helsinki.fi/home/jmykkane/tutkielma/Tutkimusongelma.html>
- Siun sote 2021. Nuorten mielialaoireisiin varhaista apua suoraan kouluilta. Verkkojulkaisu. Viitattu 31.3.2023. <https://www.siunsote.fi/-/nuorten-mielialaoireisiin-varhaista-apua-suoraan-kouluilta>
- Siun sote 2023. Hyvinvointialuestrategia. Verkkojulkaisu. Viitattu 31.10.2024. https://www.siunsote.fi/documents/393252/6561109/Siunsote_hyvinvointialuestrategia.pdf/e99e62a0-55f2-6ee9-617f-9e6bbb39da8e
- Smith, R., Barton, M., Myers, C., & Erb, M. 2024. Well-being at workfostering a healthy work climate for all us. Research Report. Johns Hopkins carey business school. Human Capital Development Lab. Viitattu 6.2.2025. <https://carey.jhu.edu/sites/default/files/2024-08/HCDLab-GPTW-WellBeing-Report-2024.pdf>
- Sosiaali- ja terveysministeriö, opiskeluhoitopalvelut 12.2.2024, verkkojulkaisu. Viitattu 28.11.2024. <https://stm.fi/opiskeluhoitopalvelut>
- Stalnecker, D. 2022. History of School Social Work. School Social Work Association of America. Viitattu 5.2.2025. <https://www.sswaa.org/post/history-of-school-social-work>
- Talentia, koulukuraattorit ry 2022. Viitattu 14.3.2022. <https://www.talentia.fi/koulukuraattorit>
- Talentia, koulukuraattorit ry 2022. Kuraattorin tehtäväkuva. Viitattu 22.1.2025. https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.talentia.fi%2Fkoulukuraattorit%2Fwp-content%2Fuploads%2Fsites%2F23%2F2022%2F11%2Ftyonkuva_kuraattori250522.docx&wdOrigin=BROWSELINK

TENK 2018: Ihmistieteiden1 tutkimusmenetelmiä käyttävän tutkimuksen eettisen ennakkoarvioinnin ohjeistus. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan työryhmän muistio 25.5.2018. Viitattu 15.3.2023. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/TENK_IEEA_tyoryhman_muistio_250518.pdf

Terveysten - ja hyvinvoinninlaitos 2024, verkkojulkaisu 29.8.2024. Viitattu 15.9.2024: <https://thl.fi/-/opiskeluhooldopalveluille-on-valunut-iso-vastuu-lasten-ja-nuorten-mielenterveysongelmien-hoidosta-palveluita-kehitettava-kokonaisuutena-hyvinvointialueilla>

Toikko, T., & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Viitattu 13.3.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-7732-4>

Tsang Lai Kiu, A.2024. Hong Kong School Social Workers: Understanding their Roles, Workload, and Job Satisfaction after COVID-19. Education doctoral theses. Boston, Massachusetts: North Eastern University, 2024. Viitattu 15.1.2025. <https://repository.library.northeastern.edu/files/neu:ms366v07g>

Työterveyslaitos 2025. Työhyvinvoinnin tiedolla johtaminen sote-alalla. Työhyvinvointi. Viitattu 4.2.2025. <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/tyohyvinvoinnin-tiedolla-johtaminen-sote-alalla/osa-1-strateginen-tyohyvinvoinnin-johtaminen-ja-kasitteet/11-tyohyvinvointi>

Työturvallisuuskeskus 2024. Psykososiaalinen kuormitus. Viitattu 29.4.2024. <https://ttk.fi/tyoturvallisuus/tyoympariston-turvallisuus/tyokuormituksen-hallinta/psykososiaalinen-kuormitus/>

Työsuojeluhallinnon verkkopalvelu 2024. Psykososiaaliset kuormitustekijät työssä. Viitattu 1.8.2024. https://tyosuojelu.fi/documents/154017715/168016677/Tyon_psykososiaaliset_kuormitustekijat_kysely_FI.pdf/379ecff8-dabc-9ed2-cf58-cde9f4f6aeae/Tyon_psykososiaaliset_kuormitustekijat_kysely_FI.pdf?t=1724066879920

Uotinen, J. 2014: Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Autoetnografia. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Tampere. Viitattu 28.2.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/teoreettis-metodologiset-viitekehukset/autoetnografia/>

Valteri 2024. Kokonaisvaltaista huolenpitoa ja hyvinvoinnin tukemista - kurkistus kuraattorien työhön Valterissa. Viitattu 15.1.2025. <https://www.valteri.fi/kokonaisvaltaista-huolenpitoa-ja-hyvinvoinnin-tukemista-kurkistus-kuraattorien-tyohon-valterissa/>

Vuori, J. 2021. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tietoarkisto. Viitattu 7.2.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/johdatus-laadulliseen-tutkimukseen-ja-verkkokasikirjaan/>

Vuori, J. 2021. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Tietoarkisto. Viitattu 9.2.2022.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>

Julkaisemattomat

Turunen, S. 2024. Esihenkilön puhe 30.10.2024. Siun sote / Siun sote, lapsiperhepalvelut keskinen alue, kuraattoritimi. Joensuu.

Lait

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013). Viitattu 20.8.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>

Sosiaalihuoltolaki (30.12.2014/1301). Viitattu 25.10.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L3P14>

Työturvallisuuslaki (738/2002). Viitattu 30.8.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738>

Kuvat

Kuva 1: Opinnäytetyön prosessin vaiheet	17
Kuva 2: Kuva puutarhasta	19
Kuva 3: Ratkaisukeskeinen ajatusmalli	21

Kuviot

Kuvio 1: Tuloksissa esiintyneitä toisen asteen kuraattorien työhön vaikuttavia psykososiaalisia kuormitustekijöitä.....	34
Kuvio 2: Toisen asteen kuraattorien työhyvinvointia edistävät tekijät.....	39
Kuvio 3: Kehittämisehdotukset kuraattorien työhyvinvoinnin edistämiseksi.....	46

Taulukot

Taulukko 1: Aineistolähtöisen analyysin luokittelun eteneminen	24
--	----

Liitteet

Liite 1: Päiväkirjaraportointi.....	56
Liite 2: Haastattelulomake toisen asteen kuraattoreille.....	78
Liite 3: Opinnäyteydyöstä informointi haastateltaville	74
Liite 4: Kirjallinen suostumuslomake haastatteluun.....	75
Liite 5: Tietosuoja-asetukset ja lait	77

Liite 1: Päiväkirjaraportointi

Päiväkirjaraportointi ajalla 27.2.2023 - 25.5.2023

Viikko 1 Jokainen päivä on erilainen

Maanantai 27.2

Työviikko alkaa klo 8:00. Työhuoneeseeni saavuttuani avaan tietokoneen. Tietokoneeni järjestelmät toimivat etäyhteyden kautta, joten järjestelmien käynnistäminen vie oman aikansa. Käyn läpi kahden organisaation sähköpostit, Wilma tietojärjestelmän viestit sekä Teams sovellukseen saapuneet ryhmäviestit. Ajanvarauspyyntöjä on tullut viikonlopun aikana kaksi. Lisäksi avaan kahden organisaation intrat (lähiverkot), tehdäkseni pikaisen katsauksen onko niissä mitään minulle olennaista tietoa. Kollegani käy työhuoneessani konsultoimassa opiskelijansa tilanteesta ja tiedustelee, käyttävätkö kuraattorit edelleen Wilmaa hyvinvointialueelle siirtymisen vuoksi. Kerron, että Wilma on vielä ainakin toistaiseksi kuraattorien käytössä. Lisäksi pyydän kollegaani tulostamaan minulle tulevaa opiskelijatapaamista varten Kelan hakemuksia. Minulla ei ole vielä tulostinta käytössäni. Päivän ensimmäinen opiskelija tulee vastaanotolleni klo 9:00. Seuraava opiskelija-aika on klo 10:15. Pidän lounastauon klo 11.00. Tauon jälkeen vastailen sähköposteihin ja seuraava opiskelija on tulossa tapaamisella klo 12:00. Klo 13 osallistun palaveriin ja päivän viimeinen opiskelijatapaaminen alkaa klo 14:45. Päivän päätteeksi teen kirjaukset Mediatri -tietojärjestelmään sekä valmistaudun seuraavan päivän ryhmäkeskusteluun koskien oppilaitoksessa havaittua kiusaamistilannetta. Työpäiväni päättyy klo 16.15. Päivän aikana opiskelijatapaamisia oli yhteensä neljä, joista yksi peruuntui. Tapaamisilla laadittiin Kelan kuntoutusrahahakemus sekä siihen liittyvä kuntoutumissuunnitelma. Tapaamisilla käsiteltiin lisäksi koulunkäyntiin ja jaksamiseen liittyviä haasteita.

Tiistai 28.2

Tiistaiamu alkaa opiskelijan tapaamisella. Aamupäivän aikana käsittelemme myös esille tulleita kiusaamistilannetta yhdessä opinto-ohjaajan kanssa ja käymme teettämässä ryhmille ilmapiirikartoitukset. Tästä siirryn lounaalle, jonka jälkeen tapaan seuraavan opiskelijan. Loppupäivä meneekin opiskelijatyöryhmän kokouksessa. Päivän aikana opiskelijatapaamisia on kaksi sekä ryhmätunti ilmapiirikartoitukseen liittyen. Opiskelijatapaamisten aiheet liittyivät poissaoloihin, kiusaamistilanteisiin, yksinäisyyteen sekä masennusoireiluun. Yhdessä tapaamisessa hyödynnettiin IPC:tä, eli inter personal counselling menetelmää. Siun soten alueella nuorten mielialaoireisiin pyritään vastaamaan tarjoamalla varhaista apua kouluilla syksyllä 2020 käyttöön otetun IPC:n, interpersonallinen eli ihmisten välisiin suhteisiin liittyvä ohjauksen ja neuvonnan keinoin. IPC on tarkoitettu 13-18-vuotiaille, joten ammattikoulun kuraattoreiden työssä IPC ohjausta ei voi täysin hyödyntää, sillä opiskelijoiden ikäjakauma ammattioppilaitoksessa on 15 vuodesta aina yli 40 ikävuoteen.

Keskiviikko 1.3

Ensimmäinen opiskelija saapuu vastaanotolleni klo 8:00. Ennen seuraavan opiskelijan tapaamista klo 10:00, teen edelliseen tapaamiseen liittyvät kirjaukset ja luen minulle tulleet sähköposti, Wilma, - ja Teams viestit. Tänään käyn lounaalla oppilaitoksen ruokalassa. Ruokalassa on melkoinen hälinä ja tuntuu, ettei ruokailuhetki ole kovin rentouttava vaikkakin on mukava nähdä kollegoita. Ruokala sijaitsee kävelymatkan päässä toimipisteeltäni, joten pieni kävely tekee hyvää. Tapaan seuraavan opiskelijan klo 12. Tapaamisen jälkeen teen kirjaukset Mediatri-tietojärjestelmään ja seuraava opiskelija onkin tulossa luokseni klo 13. Loppupäivästä teen puuttuvat kirjaukset, vastailen sähköpostiviesteihin, varaan uudet ajat Wilman kautta ja vastailen myös Teams viesteihin. Näiden jälkeen käyn läpi edellisenä päivänä teetettyt ilmapiirikyselyt ja sovin opettajien kanssa ajankohdasta, jolloin käyn ryhmissä puhumassa kiusaamisen vaikutuksista ja teettämässä erilaisia ryhmäytymisharjoituksia ilmapiiriin parantamiseksi.

Päivän aikana opiskelijakäyntejä oli yhteensä neljä. Tapaamisilla käsiteltiin kouluun liittyviä poissaoloja, laadittiin opiskelijan kanssa hakemus Kelan Omaväylä kuntoutukseen ja keskusteltiin jaksamiseen liittyvistä asioista. Tämän lisäksi päivän aikana käsiteltiin kiusaamistilanteesta aiheutunutta ahdistuneisuutta ja mielialaoireilua. Opiskelijoille varattiin uudet ajat seuraavalle viikolle.

Torstai 2.3

Osallistun heti aamusta IPC-menetelmäohjaukseen. Tässä IPC-menetelmäohjauksessa käymme läpi kokemuksia IPC-jakson etenemisestä ja kokemuksia sen käyttöönotosta. Pohdimme ryhmässä myös IPC-jaksoon liittyvistä erilaisista menetelmistä. Tapaamisen jälkeen käyn lounaalla. Lounaan jälkeen keskityn yhteydenottoopyyntöihin (sähköposti, Wilma, WhatsApp) sekä soitan kaksi puhelua, joihin en aamupäivän aikana päässyt vastaamaan. Varailen seuraavat ajat opiskelijoille ennen iltapäivän turvallisuuskävelyä. Päivä on tuntunut mukavan erilaiselta ja pieni raitisilmakävely teki myös hyvää toimipisteeltä toiselle siirtyessä. Tänään en IPC-menetelmäohjauksen ja turvallisuuskävelyn vuoksi tavannut opiskelijoita, joka asettaa hieman haasteita seuraavalle viikolle sovittavien aikojen osalta.

Perjantai 3.3

Aamu alkaa kuraattorien ja esihenkilön tapaamisella. Näillä tapaamisilla on mukava tavata kollegoita ja vaihtaa kuulumisia. Välillä tunnen itseni hieman yksinäiseksi, kun me kuraattorit tehdään paljon töitä yksin. Toimipisteeni on myös kauempana opiskelijahuollon tiloista. Iltapäiväksi on sovittu vielä kolme tapaamista opiskelijoiden kanssa. Ennen työpäivän päätöstä, teen puuttuvat kirjaukset. Päivä oli mukava, kun sai tavata kollegoita mutta viikon

vivahteikkaus myös hieman väsyttää. Pohdin, että jäiköhän jotain tekemättä mutta armollisena itseäni kohtaan suljen koneeni ja lähdän talviloman viettoon.

Viikon kooste: Kuraattorityössä jokainen päivä on erilainen. Tältä viikolta todettakoon, että hektisyys tuntui heti alkuvuikosta. Useiden tietojärjestelmien hallitseminen on melko työlästä ja kahden organisaation välillä työskentely vie myös aikaa. On hienoa, että opiskelijat voivat olla meihin yhteydessä usean eri järjestelmän kautta mutta loppuviikosta tuntuikin jo siltä, että olinkohan muistanut kaikkeen reagoida. Koulutusta ja kokouksiakin riitti. Tulostin ongelma on kuitenkin viikon aikana ratkaistu, kiitos esimieheni aktiivisuudesta. Hyvinvointia lisäsivät kävelyt ulkona ja muiden kuraattorien kanssa keskusteleminen.

Kiire meinaa toisinaan tuntua, joten palaan Furman, Pinjolan ja Rubanovitschin (2014, 189) Valmenna onnistumaan. Nyt. Kirjan mitä tehdä kiireelle osioon, jossa kiire määritellään nykyaikaisen länsimaisen yhteiskunnan tuotoksena, jossa nopeutunut tiedonvälitys, aikataulut ja erilaiset ajanmittausjärjestelmät ovat tehneet meistä aikaan uponneita vankeja. ”Ihminen on suunnitellut ajankäyttönsä niin, että ehtii kaiken. Sitten jotain yllättävää ilmaantuu. On jätettävä suunniteltu työ odottamaan. Sama toistuu, työt kasautuvat ja pian onkin jo kiire. Tekemättömät työt alkavat painaa mieltä. Elimistö tulkitsee kiireen uhkatilanteeksi ja hyppää ylivilivittyyneisyyden tilaan.” Tästä syystä koen esimerkiksi kirjausten tekemisen pian asiakastilanteen jälkeen tärkeäksi. Ajatus siitä, että työt kasaantuvat saa jo sykkeeni kohoamaan.

Viikko 2 Hyvä tiimi

Ma 13.3

Talviloman jälkeinen maanantai ei ole voimavaroiltaan kovin hyvä, sillä läheiseni menehtyi viikonloppuna. Työt saavat toisaalta ajatukset hieman toisaalle ja kollegan lämmin halaus antaa voimaa aamuun. Aloitan päivän opiskelijan tapaamisella ja aiemman kiusaamistilanteen selvittelyllä. Käyn puhumassa kiusaamisesta luokissa ja teemme ryhmäytymiseen liittyviä harjoituksia. Lounas jää melkoisen lennokkaaksi ja suuntaan seuraavaksi opiskelutyöryhmän kokoukseen. Kirjaukset ja lukemattomat viestit jäävätkin seuraavalle aamulle. Päivän aikana opiskelijatapaamisia yksi sekä ryhmäytymisharjoitukset luokassa.

Ti 14.3

Aamu alkaa klo 8.00 opiskelutyöryhmän tapaamisella, josta hieman myöhästyn pienten aamuvastoinkäymisten seurauksena. Takatalvi on tuonut haasteensa minulle, eli perheenäidille, joka kuljettaa lapsensa aamuisin pulkalla hoitoon ja saattelee myös kouluikäisensä opintajoon. Työryhmään saapuessani pahoittelen myöhästymistäni ja myötätuntoakin saan osakseni pakkasen heloittamien poskieni ja hengästymiseni takia. Tapaamisella käydään läpi ajankohdaisia asioita oppilaitoksen arkeen liittyen. Palaan työryhmätapaamiselta toimipisteelleni,

joka sijaitsee eri talossa. Ensimmäinen opiskelija on jo odottamassa, joten toivotan hänet tervetulleeksi tapaamiselle. Tapaamisen jälkeen käyn syömässä eväni huoneeni viereisessä kahvihuoneessa. Syön melko nopeasti, sillä seuraavan opiskelijan tapaaminen klo 12 on eri talossa ja vie oman aikansa, jotta saan kerättyä tavarani matkaan. Klo 12 saapunut opiskelija on luonani noin tunnin. Klo 13 saan onnekseni työhuoneen samaisesta talosta, joten säästän aikaa eikä minun tarvitse siirtyä takaisin omalle toimipisteelleni. Päivän viimeinen opiskelijatapaaminen on klo 13. Teen edellisen ja kuluvan päivän kirjaukset sekä soitan takaisin soitto-pyyntöjä jättäneille ja vastaan Wilma - ja sähköpostiviesteihin. Työpäiväni lopettelen kuitenkin klo 16.15. Päivän aikana opiskelijatapaamisia kolme sekä opiskelutyöryhmän tapaaminen. Päivän tapaamisaiheina oli IPC - käynti sekä jännittämiseen ja sosiaalisten vuorovaikutustilanteisiin liittyviä harjoituksia.

Ke 15.3

Aamu alkaa opiskelijan tapaamisella. Tapaaminen hieman venyy mutta yritän pysyä aikatauluissa seuraavan opiskelijan odottaessa jo vuoroaan. Molemmat tapaamiset olivat jaksamiseen liittyviä, joten pieni hengähdystauko tulee tarpeeseen tapaamisten välillä. Syön lounaan ennen kuraattoritiimin tapaamista. Kuraattoritiimit ovat aina yhtä mukavia ja voimaannuttavia. Tapaamisilla välittyy hyvä henki, joka auttaa jaksamaan omassa työssä. Tiimistä suuntaan suoraan kotiin kellon ollessa 16:00. Opiskelijatapaamisia kaksi sekä kuraattoritiimi.

To 16.3

Aloitin aamuni tekemällä keskeneräiset kirjaukset, soittamalla pari puhelua ja vastaamalla erinäisiin viesteihin. Päivän aikana opiskelijatapaamisia on yhteensä kolme, joista yksi ei toteudu. Tapaamisten aiheina on sosiaalisten tilanteiden pelkoa, ahdistuneisuutta, taloudellisten tilanteiden selvittelyä ja koulunkäyntiin liittyvää motivaatiopulmaa. Puhelin on myös soinnut päivän aikana ja loppupäivästä palaan vielä näihin. Kirjaamiset jäävät iltpäivään. Itse koen tärkeänä kirjaamisen mielellään jo vastaanottoaikojen jälkeen tai viimeistään samana päivänä, jo aiemmin esille nousseen stressin ennaltaehkäisemiseksi mutta myös sen vuoksi, jotta ydin ajatus välittyisi kirjauksiin.

Pe 17.3

Perjantai! Viikko on vierähtänyt melkoisen nopeaan. Tänä aamuna olen päättänyt juoda aamukahvit taukotilassa ja sosialisoidun työyhteisöni kanssa. Joustavan työajan puutteissa saatelin myös lapseni rauhassa päiväkotiin ja kouluun. Tässä kohtaa yritän hieman tasoittaa viikon aikana ajoittain nousutta sykettä ja läheisen menehtymisestä aiheutuneen surun kohdalla osoitan pientä armollisuutta itseäni kohtaan. Kello on n. 9:00 kun avaan koneen ja käyn ”tekemättä jääneet” asialistaani läpi. Klo: 9:30 Tapaan kollegaani, sillä olen luvannut auttaa häntä tietoteknisissä asioissa. Päivän aikana teen ajanvarauksia seuraavalle viikolle, hoidan

kirjaamiset ja olen vielä yhteydessä opiskelijan huoltajaan. Laskeudun viikonlopun viettoon rauhallisin mielin.

Viikosta jäi päällimmäisenä mieleen hyvän tiimin merkitys. Pienillä asioilla on paljon merkitystä työhyvinvoinnin kannalta. Tällä viikolla myös omat henkilökohtaiset asiat näkyivät hie- man työarjessa läheisen menehtymisen ja myöhästymisen vuoksi. Työkavereiden osoittama empatia ja asioiden jakaminen toivat voimaa viikkoon ja osaltaan myös lisäsivät työhyvinvoin- tiani.

Viikko 3 Työsuunnittelu on jaksamisen a ja o

Ma 20.3

Viikko käynnistyy opiskelijatyöryhmän tapaamisella. Tämä tapaaminen vie kaksi tuntia, jonka jälkeen siirryn työhuoneeseeni vastaanottamaan päivän ensimmäistä opiskelijaa. Ruokatauon jälkeen tapaan vielä toisen opiskelijan. Opiskelijoiden tapaamisilla käsiteltiin poissaoloja, joita oli merkittävästi. Myös jaksamiseen ja motivaatioon liittyviä haasteita ilmeni tapaami- silla. Opiskelijan suostumuksella olen yhteydessä koulun muihin ammattilaisiin jatkotoimenpi- teistä sopiakseni. Usein yhteinen tapaaminen esimerkiksi opinto-ohjaajan tai erityisopettajan kanssa selkiyttää opiskelijan tilannetta. On opiskelijoita, joilla on esimerkiksi oppimisen haas- teita, mutta niitä ei ole koulussa tunnustettu, eikä opiskelija ole välttämättä osannut niistä itsekään puhua. Näissä tilanteissa on kullannarvoisen tärkeää istua alas oppilaitoksen toimijoi- den tai koulunulkopuolisten tahojen kanssa opiskelijan tilanteen ja tulevaisuuden suunnitte- lua varten. Toisinaan on myös tärkeää tehdä yhteistyötä alaikäisten oppivelvollisten huolta- jien kanssa, jotta myös heillä olisi tarvittavat tiedot tukea lastaan kotona ja koulunkäynnissä. Iltapäivällä osallistun toiseen opiskelijatyöryhmän tapaamiseen. Päivä vierähtää nopeasti eikä ylimääräistä aikaa juuri jää. Tämä on toisaalta myös ihan kiva juttu ja viikon ensimmäinen päivä on pulkassa. Opiskelijatapaamisia kaksi sekä opiskelijatyöryhmän tapaaminen.

Ti 21.3

Tiistai meneekin aika lailla opiskelijoita tavatessa. Varattuja aikoja on päivälle yhteensä viisi, joista yksi ei toteudu. Tapaamisten aiheina ovat muun muassa päihteet, poissaolot, arjenhal- linnan haasteet sekä myös yksi IPC-käynti. Jokaiselle opiskelijalle varataan jatkokäynnit seu- raavalle viikolle. Päivän aikana teen pakolliset kirjaukset ja varailen aikoja myös tuleville opiskelijoille. Päivä on ollut mukavan vaihteleva ja opiskelijalta tullut hyvä palaute on lisän- nyt motivaatiota työhön entisestään.

Ke 22.3

Aamuinen opiskelija ei saavu vastaanotolle, joten tarjoan hänelle uutta aikaa. Sähköpostien, Wilman ja puhelimeen tulleiden viestien purkamisen ja vastaamisten jälkeen lähden

kollegoiden kanssa lounaalle ennen iltapäivän ehkäisevän päihdetyön hoito - ja palveluketjun käyttöönoton koulutuksen alkamista. Koulutuksessa vierähtääkin koko iltapäivä ja tästä suuntaan suoraan kotiin.

To 23.3

Tämä päivä vierähtää opiskelijoita tavatessa. IPC-menetelmäohjaus tulee tänäkin päivänä käyttöön ja päivän aikana ilmenee jaksamiseen, motivaatioon, ahdistuneisuuteen ja yksinäisyyteen liittyviä pulmia. Päivän aikana vastaanotollani käy yhteensä viisi opiskelijaa. Olen sitä mieltä, että viisi opiskelijaa päivässä on lähtökohtaisesti enimmäismäärä, jotta työtehokkuuteni säilyy uomissaan. On muistettava, että työskentelemme toisinaan hyvinkin kuormittavissa tilanteissa ja psykososiaalinen kuormitus työssä aina ajoittain pilkahtelee. Tämän vuoksi pienet tauot työnlomassa ovat äärimmäisen tärkeitä. Tänään koen pysyneeni hyvin aikataulussa ja huolehdin myös riittävästä ruokatauosta.

Pe 24.3

Perjantai on täällä jälleen. Aamupäivä meneekin kuraattorien, psykologien ja terveydenhoitajien tapaamisessa, jonka jälkeen käyn lounaalla ja teen edelliseltä päivältä jääneet kirjaukset. Loppupäivästä osallistun IPC - menetelmäohjaukseen. Viikko vierähti taas melkoista vauhtia.

Viikon koosteena mainittakoon se, että työnsuola on erilaiset työpäivät ja toki myös melko autonominen työsuunnittelu. Työhön liittyviä ohjauksia ja palavereja on riittänyt tälläkin viikolla, mutta kaikki ovat olleet työni kannalta olennaisia ja antaneet työhöni uutta pontta.

Viikko 4 Väsymyksen keskellä työporukan merkitys kasvaa

ma 27.3

Aamu alkaa opintopajalla opiskelutyöryhmän ”pulinoilla.” Tähän pajaan osallistuu alan työpaajaohjaajat, tiimipäällikkö, erityisopettaja, opinto-ohjaaja ja terveydenhoitaja. Työryhmässä keskustellaan tutkintoon liittyvien ajankohtaisten asioiden lisäksi myös opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisesta, moniammatillisesta työstä ja muutoksista. Tulevat muutokset koulutuksen järjestäjän organisaatiossa ovat pinnalla, tosin nämä eivät kohdistu suoranaisesti minuun meidän kuraattorien jo siirryttyä hyvinvointialueelle. On kuitenkin luontevaa toimivan yhteistyön kannalta järjestää näitä yhteisiä tapaamisia, jotta ajankohtaiset aiheet tavoittaisivat myös meidät kuraattorit. Seuraavaksi olen sopinut soittoajan huoltajan kanssa ja lounaan jälkeen opiskelijatapaamisia on kolme. Tapaamisten jälkeen hoidan kirjaukset ja katson läpi sähköpostin, Wilman ja puhelimeenkin on jokunen viesti jätetty.

Ti 28.3

Tämän päivän teemana on IPC, eli inter personal counselling boosteri päivä. Tämän päivän aikana käymme läpi koulutukseen liittyviä menetelmiä, kuulumisia, oman koulutuksen etene- mistä, omia vahvuuksia ja kehittämistarpeita. Kerron koulutuksessa omat kuulumiset ja kuinka pitkällä olen koulutuksessa. Menetelmän olen jo ottanut käyttöön kahden opiskelijan kanssa ja etsinnässä on vielä kolmas opiskelija, jotta saisin koulutuksen päätökseen kulu- van vuoden aikana. Menetelmä alkaa jo itselle hahmottua ja ehkäpä tästä vielä hyvä työväline tu- levaisuuteen saataisiin.

Ke 29.3

Johtuneeko hieman huonoista yöunista mutta vireystila ei ole ihan parhaimmillaan ja olo vä- hän kurja. Päätän kuitenkin töihin lähteä koska muutoin sairastumisen oiretta ei ole. Aamu käynnistyy opiskelijapalaverilla, jossa paikalla opiskelijan ja huoltajan lisäksi erityisopettaja, opinto-ohjaaja ja opettaja. Tapaamisella käydään läpi opintojen etenemättömyyteen liittyviä taustatekijöitä ja sovitaan jatkotoimenpiteitä, jotta saataisiin opiskelijan opinnot vauhtiin ja motivaatiota koulunkäyntiin. Päivän muita aiheita opiskelijatapaamisilla ovat jännittäminen, sosiaalisten tilanteiden pelko, ahdistuneisuus ja vuorovaikutukseen liittyvät vaikeudet. Olen myös yhteydessä psykologi kollegaani, jonka kanssa sovimme yhteisen opiskelijan jatkotapaa- misista. Päivä menee vauhdilla ja hieman jo unohdan omankin heikon olon. Opiskelijatapaa- misia neljä sekä opiskelijapalaveri. Kirjausten ja konsultaation jälkeen huomaan kellon olevan jo paljon ja kiirehdin hakemaan lastani hoidosta.

To 30.3

Torstai -aamuisin meillä on kuraattoritiiimin vapaaehtoinen ”Avoimet ovet” Teams - tapaami- nen. Tällä tapaamisella voi jakaa ajatuksia maan ja taivaan välillä kollegoiden kanssa ja on myös näin työntekijä perspektiivistä matalan kynnyksen paikka kertoa omia ajankohtaisia kuu- lumisia. Minusta on mukavaa, että tämä tapaaminen on viikoittain, joskin koen pienen pistok- sen sydämessäni, että aamuisin olen hädin tuskin toimistolla klo 8:00, aamuisten päiväkotit - kouluhärdellien vuoksi. Aamupäivästä olen sopinut soittoaajan huoltajan kanssa ja päivä jatkuu opiskelijan IPC-aiheisella tukikäynnillä sekä koulunkäyntiin - ja mielialaan liittyvien haastei- den selvittelyllä. Päivä menee vauhdilla ja kolmen opiskelijatapaamisen jälkeen suunnistan työnohjaukseen. Lounas jää nyt myöhäiselle. Päivän päätteeksi tapaamme kollegoiden kanssa työnohjauksen merkeissä. Työnohjaus tasaa päivän aikana nousseita sykkeitä ja levollisin mie- lin suuntaan kotiin.

Pe 31.3

Perjantai on täällä taas. Väsymys painaa, vaikka mielestäni olen nukkunut hyvin. Aamuisen yhteistyöpalaverin jälkeen katson kalenteria ja katson listaani, jossa on viikon varrella tekevä jätettyjä tehtäviä. Pyhitän tämän päivän rästikirjausten hoitamiseen ja varmistan, että olen vastannut viesteihin sekä tehnyt ajanvaraukset. Lähdän kotiin hieman aiemmin, sillä saldoni antavat myöten.

Vireystila on hieman vaikuttanut tähän viikkoon ja kotiin päästyäni huomaan olleeni normaalia väsyneempi. Viikonloppu tulee hyvään saumaan. IPC - boosteri toi viikkoon mukavaa vaihtelua ja työpäivinäni korostuu tauotusten merkitys. Työhyvinvointi on tärkeä juttu, todettakoon se tälläkin viikolla ja onhan tämä huomioitakin torstain tiimin ja työnhajausten kautta. Tämäkin viikko osoittaa kiitollisuuttani kivasta työporukasta ja esihenkilöstä.

Viikko 5 Palautteen merkitys

Ma 3.4

Maanantain työpäivän aloitan väsyneenä mutta onnellisena. Viikonlopun aikana olen huomannut olevani raskaana. Ajatukset väistämättä uppotuvat tähän ihanaan asiaan mutta samalla pohdin, kuinka yhdistää pikkulapsiarki, työt ja opinnot. Tämä vaatinee suunnittelua ja ennen kaikkea hyvinvointini huomioimista.

Aamuisen opiskelijapalaverin jälkeen syön lounaan rauhassa, teen kirjaukset ja suuntaan ehkäisevän päihdetyön hoito- ja palveluketjun käyttöönoton koulutukseen. Tämä on jatkoa parin viikon takaiseen koulutukseen ja se järjestetään koko keskisen alueen oppilas- ja opiskeluhuollolle. Koulutuksissa käydään läpi ehkäisevän päihdetyön hoito- ja palveluketjun käyttö, jonka aiheina ovat alkoholin, nikotiini- ja lääkkeiden, muut päihdeiden sekä raha- ja digipelaamisen puheeksi otto, mini-interventiot (lyhytneuvonta) ja rakenteisen kirjaamisen ohjeet. Koulutuksesta suuntailen kotiin.

Ti 4.4

Tiistai käynnistyy edellisen iltapäivän yhteydenottojen purkamisena. Varailen seuraavia aikoja ja vastailen viesteihin. Sähköpostissa on monenmoista: erinäisiä koulutuksia ja palaverieja. Tässä kohtaa täytyy priorisoida, mihin osallistun ja mitkä ovat työni kannalta niitä olennaisia. Aamulla käyn myös keskustelua kollegan kanssa yhteisöllisen työn merkityksestä ja esille nousseista kiusaamistilanteista. Puhumme siitä, kuinka tärkeää olisi kiertää luokissa tekevässä ilmapiirikartoituksia. Nuorten yksinäisyys on myös ollut pinnalla viime aikoina ja pohdintaa on käyty siitä, miten tähän voitaisiin puuttua. Yhteisöllinen työ on osa kuraattorityötä, mutta yksilötapaamiset ja erinäiset palaverit vievät kieltämättä paljon aikaa. Tämän vuoksi koululla järjestettävät yhteisölliset tapahtumat ovat tärkeitä. Tästä aiheesta siirryn

opiskelijatapaamisiin, joissa myös esillä edellä mainittu yksinäisyysteema. IPC- käynti on myös päivän aiheena. Opiskelijatapaamisia tänään kolme. Iltapäivä menee kuraattoritiimissä toisella koululla.

Ke 5.4

Tämä päinä on mennyt kuin siivillä opiskelijoita tavatessa. Välillä huomaa turhautuvani työsäni ja jonkinmoinen myötätunto uupumus nostaa päätään. Toisinaan opiskelijan suru aiheuttaa itsessäkin avuttomuuden tunteita vaikkakin apua yrittää kaikin keinoin tarjota. Empatia lienee kuitenkin tämänkin työn yksi tärkeimmistä asioista. Tässäkin kohtaa oman tiimin ja esihenkilön merkitys korostuvat. On tärkeää saada jakaa ajatuksia vaativissa tilanteissa ja toki talon ulkopuolinen konsultointi on myös toisinaan kullannarvoista.

Itse kannan harvoin työasioita kotiin. Johtunee myös siitä, että oma elämä on sen verran ”lennokasta” ettei työasioita ehdi kotona miettimään. Itselläni on myös se periaate, että työhön liittyvät haasteet tulisi ensisijaisesti ratkaista työpaikalla, ei niin että kotona olen rikki ja poikki tai vietän unettomia öitä tehdyistä tai tekemättömistä ratkaisustani työhön liittyen. Yksi tärkeä havainto juuri tähän liittyen tulee esille myös Valmenna onnistumaan. NYT. kirjassa (Furman ym., 2014), jossa puhutaan stressin purusta ja vuoden rytmittämisestä. On tärkeää hyväksyä se, ettei kaikilla elämän osa-alueilla voi huippu suorittaa samaan aikaan. Elämäkin olisi hyvä pyrkiä rytmittämään niin, ettei esimerkiksi kuormittavimmille työajoille haali itselleen liikaa kuormitusta myös vapaa-aikaan. Itse koen tärkeänä esimerkiksi sen, että on viikonloppuja ja iltoja, jolloin ei ole mitään sovittua menoa.

Tämä keskiviikkopäivä menikin nyt syville vesille. Opiskelijat tavattuani (neljä) ja pakolliset kirjaamiset hoidettuani suuntaan kotiin.

To 6.4

Torstai aamu käynnistyy kuraattoritiimin avoimilla ovilla. Minulla ei ole juurikaan omia ajatuksia jaettavana mutta mielelläni olen mukana kuulolla. On mukava istahtaa alas, etenkin kun lievää pahoinvointia on ilmoilla. Huomaan syväni jo pientä välipalaa ennen ensimmäisen opiskelijan saapumista. Opiskelijan tapaamisen jälkeen käyn lounaalla, jonka jälkeen onkin jo seuraavan opiskelijan tapaaminen. Päivällä osallistun henkilöstöinfoon. Väsymys tuntuu melko lailla ja päädyn lähtemään kotiin hieman aiemmin. Opiskelijatapaamisia päivän aikana kaksi.

Pe 7.4

Aamu on näyttänyt melko kiireisenä. Puhelin on soinut tiuhaan ja sovittuja tapaamisia on aamulle kaksi. Nämä tapaamiset kuitenkin menevät hyvin niin aikatauluissaan kuin kokemuksiltaan. Opiskelija kiittää ja antaa hyvää palautetta minulle. Hyvän palautteen saaminen piristää mieltä ja pohdinkin laajemmin asiakaspalautteen merkitystä työssämme. Olisiko hyvä itse

kysyä opiskelijalta tapaamisen jälkeen, mikä tapaamiselta jäi päällimmäisenä mieleen ja mitä hän toivoisi tapaamiselta seuraavalla kerralla? Tämä on myös valmentavassa johtamisessa yksi olennainen seikka. Nimittäin se palaute! Mutta palataanpa vielä päivään. Eiliseltä jäi katso-matta Wilma ja sähköpostit. Seuraavalle viikolle sovinkin jo uusia aikoja. Varauskalenteri näyttää hyvin täydeltä mutta lain puitteissa saan 7 arkipäivän sisälle sovitettua seuraavatkin ajat. Joudun kuitenkin suunnittelemaan kalenterini niin, etten osallistu kaikkiin palavereihin. Tämä on tärkeää työssäjaksamisenkin kannalta. Joka paikkaan ei vaan ehdi.

Tämän viikon koosteena pohdin, kuinka asiakastyöhön kiteytyy hyvin samankaltaisia elementtejä kuin johtamiseenkin. Perjantaina palautteen merkitys nousi päällimmäisenä ajatuksena mieleeni ja tätä haluanikin valmentavan johtamisen näkökulmasta tuoda enemmän esille. Valmentava johtajuus kirjassa kerrotaan palautteen kolmijakoisuudesta. Palautetaitojen osaamisen katsotaan olevan olennainen tekijä toimivassa työyhteisössä ja valmentavan johtajan tehtävänä on näyttää, kuinka palautetta annetaan, pyydetään ja otetaan vastaan. Palautteen antamisen ja saamisen alku ei aina ole helppoa, vaan palautetaitojen opettelu vaatii vuorovai-kutuksen harjoittamista sekä vastuunottamista omasta käyttäytymisestään. Parhaimmillaan palaute tukee kasvua ja lisää myös itsetuntemusta. Valmentava johtaja haluaa kehittyä ja tu-kea myös toisten kehittymistä. Tästä syystä palautteen antajalla on oltava myös oikea asenne, sillä vastaanottaja kyllä aistii fiiliksen. Valmentava johtaja osaa mukauttaa palautteen antotapansa johdettavien mukaan, sillä ihmiset ovat erilaisia. Toiselle palautetta pitää antaa hellävaraisesti, kun taas toiset kaipaavat palautetta asiaan kuin asiaa. On myös syytä kiinnittää huomiota siihen, missä palautetta annetaan. Ei ehkä kannata antaa palautetta työ-paikan kahvihuoneessa vaan soveliaampi paikka on rauhallinen tila. Palautteen rautalanka-malli on hyvä ohjain palautteen antoon, sillä siinä tuodaan esille palautteenantajan motiivi, itsearvio, aistihavaintojen, eli auditiivisen ja visuaalisen havainnoinnin hyödyntäminen, ha-vainnon vaikutukset, toiveet muutokselle ja itse dialogi. (Ristikangas & Ristikangas 2010, 239-243.)

Viikko 6 Hengittelyä työn lomassa

ma 10.4

Maanantaina olen opinahjossa.

Ti 11.4

Tiistai aamu alkaa opiskelutyöryhmän tapaamisella. Keskustelemme kuulumisista ja ajankoh-taisista ilmiöistä ja opiskelijoihin liittyvistä huolenaiheista. Tapaamiselle osallistuvat lisäksi psykologi, opinto-ohjaaja, terveydenhoitaja ja erityisopettaja. Tapaamiselta siirryn kollegani työhuoneelle, joka on käytössäni tiistaisin. Oma työpisteeni sijaitsee eri talossa ja koen tär-keänä sen, että voin välillä työskennellä opiskeluhuollon tiloissa, jossa oppilaitoksen muut

kuraattorit, psykologit, terveydenhoitajat ja lääkäri työskentelevät. Tämä mahdollistaa kollegoiden näkemisen ja myös sujuvamman kuulumisten vaihtamisen. Työhuoneet ovat kuitenkin vähissä, jonka takia työpisteeni on eri talossa. Tämä välillä hieman harmittaa mutta toki työpisteeni sijainti toisaalla mahdollistaa opetushenkilöstön näkemisen säännöllisemmin.

Päivä jatkuu opiskelijan IPC-aiheisella tapaamisella. Tämän jälkeen lounas ja sitten kohti IPC-ryhmän tapaamista ja kuulumisten vaihtamista. Päivä jatkuu vielä opiskelijan tapaamisella, jännittämiseen liittyvien harjoitusten parissa. Päivä päättyy ehkäisevän päihdetyön koulutukseen.

Ke 12.4

Keskiviikko aamuna perehdyn Sora-lainsäädäntöön, eli soveltumattomuuden ratkaisuihin oppilaitoksessa. Koulutuksen järjestäjällä ja korkeakouluilla on mahdollisuus peruuttaa opiskelijan opiskeluoikeus SORA-lainsäädäntöön nojaten silloin, kun koulutukseen tai ammatin harjoittamiseen kuuluu alaikäisen turvallisuuteen, potilas- tai asiakasturvallisuuteen tai liikenteen turvallisuuteen liittyviä vaatimuksia. (Opetushallitus 2023.) Kuraattorin on myös syytä tuntea Sora-lainsäädäntö, sillä sen soveltaminen voi tulla vastaan useilla aloilla. Muutoin päivä jatkuu opiskelijoiden tapaamisilla. Päivä tuntuu menneen hyvin omalla painollaan eikä hektisyyden tunnetta ilmene missään kohtaa. Päivän päätteeksi teen kirjaukset Mediatriin ja vastailen Wilma-viesteihin. Rauhallinen tunne ja se fiilis, että kaikki tuntuu olevan ”hanskassa” merkitsee minulle paljon työhyvinvointini kannalta. Tällä hetkellä nautin vallitsevasta olotilasta. Koen, ettei minun tarvitse yli suorittaa ja voin tehdä työni omalla painollaan.

To 13.4

Tämä aamu alkoikin huonovointisena, olo on varsin kurja mutta lähden töihin siitä huolimatta. Hetken jo pohdin, että soitanko pomolle tai terveydenhuoltoon mutta otan riskin ja luotan raittiin ilman voimaan. Raskauspahoinvointi alkaa voimistua mutta konkarina tiedän välipalojen merkityksen sen ennaltaehkäisemisessä. Asiakaspalvelutyössä pahoinvointi on kuitenkin aika ikävää, sillä vireystila on väistämättä normaalia heikompaa. Läsnaolon taito vaatii nyt enemmän ponnistelua ja pyrin hengittelemään rauhallisesti ennen opiskelijatapaamisia, joita päivän aikana neljä. Päivän nopea tempoisuus saa kuitenkin välillä unohtamaan heikon olon ja huomaan liikkuvani kolmen talon väliä opiskelijatapaamisissa, yhteistyöpalavereissa ja päivän päätteeksi kuraattorien tapaamisessa. Kirjaukset ja sähköpostit jäävät huomiseksi.

Tämä päivä oli muistutus siitä, että teenkö työtä elämää varten vai elämää työtä varten. Minun olen menossa ja mitä valitsen tänään päästäkseni tavoitteeseeni? Tavoitteenani on elää hyvää elämää ja käydä työssä, josta nautin. Työ vaikuttaa olennaisesti hyvinvointiini mutta

ymmärrän myös sen, että elämässä tulee tilanteita, jolloin täytyy painaa jarrua. Ajattelen, että omalla toiminnallani olen myös esimerkillinen niin työyhteisölleni kuin opiskelijoilleni. Tunnistan itsessäni sen, että helposti sinnittelen viimeiseen saakka. Tämän päiväinen pahoinvointi olisi varmasti ollut peruste jäädä kotiin lepäämään, sillä en vireystilaltani ollut parhaimmillani.

Pe 14.4

Päivä käynnistyy kuraattorien, psykologien ja terveydenhoitajien tapaamisella, jossa käsitellään yhteisiä käytänteitä. Tämän jälkeen syön lounaan, tapaan opiskelijan ja teen rästissä olevat kirjaukset. Tunnistan, että voimavarani ovat nyt rajalliset ja lähdän levollisin mielin viikonlopun viettoon.



Tämän viikon fiilikset kiteytyivät vahvasti mielen ja kehon yhteistyöhön. Valitsin yllä olevan kuvan tähän, sillä se on omasta puutarhastani. Kivi ja patsas symboloivat minulle rauhoittumista ja kun koen stressiä, menen istuskelemaan patsaan äärelle. Näin pakotan itseni rauhoittumaan ja rentoutumaan kiireisen arjen keskellä. Näiden opintojen aikana ja työelämässäni olen entistä enemmän kiinnostunut oman kehon ja mielen yhteistyöstä. Ristikangas & Ristikangas Valmentava johtajuus kirjassa (2010, 56-60) puhutaan myös aiheesta ja kerrotaan siitä, kuinka suorituspainotteisessa yhteiskunnassa tekemisen mielentila dominoi ja oleminen häviää. Ristiriitaa koetaan hektisen ja toivotun elämäntilanteen välillä ja tekemisen yliaktivoitumista syntyy. Ajatukset kiertävät helposti ”täytyy” ja ”pitäisi” -sanojen ohjaamina, jolloin myös riittämättömyyden kokemus lisääntyy. Suorittaminen on riittämättömyyden kokemukseen liittyvä yleisin reaktio, josta ei ole apua pitkällä aikajänteellä. Kuluneella viikolla minunkin täytyi opetella olemaan suorittamatta ja tekemättä mitään, edes hetkisen ajan työn

lomassa. Omien ajatusten äärellä oleminen ja omasta hiljaisuudesta nauttiminen vaatii kuitenkin aikaa. Tällöin on hyvä kysyä itseltään:

- Mistä nautin elämässäni tällä hetkellä?
- Mihin olen menossa ja mitkä ovat tavoitteitani?
- Mitä valitsen tänään ja huomenna päästäkseni tavoitteeseen?

Viikko 7

Ma 17.4

Tällä viikolla kiinnitän entistä enemmän huomioita työssä kohdattaviin psykososiaalisiin kuorimitustekijöihin. Viikonloppu oli mukavan rentouttava ja maanantai alkaa kaksi tuntisella opiskelijatyöryhmän kokouksella. Kokouksessa käydään läpi kulunutta vuotta, työtehtävien jakoa ja opiskeluhuoltoon liittyviä asioita. Tämä työryhmä järjestetään kerran kuussa ja tuttuun tapaan paikalla ovat lisäksi alan tiimipäällikkö, opinto-ohjaaja, erityisopettaja, terveydenhoitaja, psykologi sekä opiskelupajan ohjaajat. Työryhmästä siirryn ottamaan vastaan viikon ensimmäistä opiskelijaa yhdessä opinto-ohjaajan kanssa. Tapaamisen jälkeen syön lounaan. Lounas, tuo rauhallinen ruokahetki ei kuitenkaan aina valitettavasti toteudu. Etenkään rauhallisuutensa puolesta. Valitettavan usein ruokatauoilla puidaan työasioita, myös puhelimesta. Niin kävi tänäänkin. Supisin hiljaa kollegani kanssa, etten häiritsisi ruokahuoneessa käytävää puhelua. Pohdin, että voisikohan puhelinkeskustelut opiskelijoihin liittyvissä asioissa toteutua toisessa tilassa. En tähän nyt kuitenkaan kantaa ota mutta varmasti asiaa olisi syytä käydä läpi henkilöstön kesken. Olen ottanut käytännöksi jättää puhelimen pois lounaalta, sillä ajattelen sen olevan oman työpäivän rytmittämisen ja tauotuksen sekä rentoutumisen kannalta todella tärkeä asia. Toisaalta ymmärrän myös hädän ja kiireen, joiden kanssa oppilaitoksen henkilökunta kamppailee. Oppituntien aikana on vaikea hoitaa muita työhön liittyviä tehtäviä, joten sympatiani myös heille.

Lounaan jälkeen tapaan opiskelijan ja tämän tapaamisen jälkeen opintopajalla työskenteleväni kollegan. Suunnittelemme yhdessä vappuriehaa, joka tullaan järjestämään oppilaitoksessa huhtikuun loppupuolella. Oma osuuteni tulevassa päivässä on järjestää opiskelijoille fiilismittari sen hetkisistä tunnelmista kouluun liittyen ja tarjoilla simaa sekä munkkeja. Tällaiset päivät ovat mukavia ja tukevat yhteisöllisyyttä koulussa. Päivän päätteeksi osallistun opiskelijahuollon edustajana opintopajan ja opiskelijahuollon tapaamiseen, jossa pohdimme yhdessä, miten opintopajan väki toimii erilaisissa akuuteissa tilanteissa ja millainen on opiskelijalle tarjottava hoitopolku, kun opiskelija on itsetuhoinen, opiskelija näyttää olevan päihteen alaisena tai opiskelija tarvitsee terveydentilan arviointia pikaisesti. Päivän päätteeksi

käyn vielä tekemässä kirjaamiset ja luen läpi Wilmaan ja sähköpostiin tulleet viestit. Todettakoon tähän loppuun, että työhön liittyvää tietotulvaa ja tietomäärää on paljon. Tässä kohtaa oman kalenterin hallitseminen on tärkeää. Pelkästään tämän päivän aikana opiskelijatyöryhmästä ja opintopajan palaverista tuli paljon uutta tietoa, joten on varmaan inhimillistä, ettei kaikkea pysty muistamaan tai hallitsemaan. Koen, että itselle tärkeiden asioiden poimiminen on kuitenkin vielä hallussa. Opiskelijatapaamisia tänään kaksi sekä tapaamisia yhteisölliseen työhön ja opintopajan kanssa käytävän yhteistyön kehittämiseksi.

Ti 18.4

Tiistai aamu alkaa opiskelijoiden tapaamisilla. Pidän paljon nuorten parissa työskentelystä mutta toisaalta on myös mukavaa, että asiakaskuntaan kuuluu myös aikuisia opiskelijoita. Päivän keskusteluaiheina ovat olleet poissaoloihin liittyvien syiden selvittely, jaksamisasiat sekä IPC- käynti. Muistelen tämän päivän aikana millaisia haasteita ja kuormitustilanteita olen kohdannut tämän sangen lyhyen kuraattoriurani aikana. Päälimmäisenä mieleen nousee erilaisten mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevat opiskelijat, jotka tarvitsevat paljon tukea, ja ovat kenties jo pitkään olleet ilman apua. Kiusaamistilanteet riipivät sydäntä, etenkin kun kiusaamista on saattanut tapahtua koko peruskoulun ajan sekä yksi iso ilmiö on myös yksinäisyys ja sosiaalisten tilanteiden pelko. Näissä tilanteissa usein pohtii, että onko tarjoamani tuki riittävää ja minne ohjaan opiskelijan seuraavaksi, kun kaikilla aloilla ei ole tarjota psykologipalveluita. Oma avuttomuuden tunne nostaa tuolloin päätään. Akuuteissa tilanteissa apua toki haetaan talon ulkopuolelta ja usein sitä myös saadaan. Itsenäinen päätöksenteko on myös tällä alalla yksi kuormitustekijä ja vahva tiimin tuki varmasti myös suuri apu tähän haasteeseen.

Opiskelijatapaamisia tänään kolme, joista viimeisimmän tapaan ennen iltapäivän hengähdä töissä - tietoisuustaidot ja itsemyötätunto palautumisen tukena -koulutusta. Koulutuksen kautta voi löytää keinoja tietoisesti hyväksyvän läsnäolon sekä itsemyötätuntoisen vahvistamiseen ja harjoitteluun. Harjoituksiin kuuluu myös mindfulness - rentoutumismenetelmiä. Koen, että kiireisen työn lomassa omien ajatusten ja tunteiden tunnistaminen ja niiden käsittelyn on tällä hetkellä kullakin arvoisen tärkeää työhyvinvointini näkökulmasta. Toivotaan, että koulutus tarjoaisi välineitä tähän.

Ke 19.4

Tänään joudun jäämään kotiin, sillä olen koko yön voinut pahoin. Ilmoitan asiasta esimiehelleni ja siirrän sovitut tapaamiset.

To 20.4

Tämän päivän olen koulussa.

Pe 21.4

Aamu alkaa päihdetoimintasuunnitelman laatimisella yhdessä terveydenhoitajien kanssa. Suunnitelman jälkeen tapaan opiskelijan, jonka jälkeen käyn läpi poissaoloni aikana tulleita yhteydenottoja. Vastailen viesteihin ja teen ajanvaraukset. Lounaan jälkeen teen puuttuvat kirjaukset, vaikka ne eivät ihan tuoreimmassa muistissa enää olekaan. Kirjausten jälkeen tapaan opiskelijan, jonka jälkeen osallistun palvelustrategia- ja palvelusuunnitelma lausuntokierrokselle. Huomaan myös Teamsiin tulleita konsultaatioita, joihin vastailen kierroksen jälkeen. Päivän päätteeksi valmistelen seuraavan viikon vappuriehan fiilismittarin ja lähdän viikonlopun viettoon. Opiskelijatapaamisia tänään kaksi.

Tämän viikon aikana esille nousseita psykososiaalisia kuormitustekijöitä ovat: työhön liittyvä tietotulva ja tietomäärä ja sen rajaaminen sekä hallitseminen, haasteet ja kuormitustekijät työssä ja työn hallitseminen. Päätän jatkaa samalla aiheella ensi viikolla, sillä tämä viikko jäi lyhyeksi sairauslomapäivän ja koulupäivän vuoksi.

Viikko 8 Vappuriehaa

ma 24.4

Maanantai aamu alkaa opiskelijatyöryhmän tapaamisella, jossa käydään läpi työryhmän kuulumisia ja ajankohtaisia asioita. Osallistun tapaamiseen rakennuksessa A. Tapaamiselta poistun hieman aiemmin, sillä opiskelija on tulossa luokseni rakennuksessa B ja varaan hieman enemmän aikaa nauttiakseni raittiista ilmasta. Tapaamisen jälkeen käyn syömässä koulun ruokalassa (rakennus C), mikä ei ole paras ratkaisu ruuhkan vuoksi. Ruokalassa vallitsee melkoinen meteli, joten syön lounaan melko nopeaan ja siirryn tämän päivän aikana jo neljänteen eri rakennukseen D (ruokala mukaan laskettuna) opiskelijan palaveriin. Huomaan, että reppu, jossa kuljetan jatkuvasti tietokonettani ja kaikkia tarvitsemiani työvälineitä tuntuu hartioissa. Kellon ollessa 13 siirryn takaisin toimipaikkaan A opiskelijan tapaamiseen. Tapaaminen päättyy noin 14.15 ja loppupäivän käytän kirjaamiseen ja viestien lukemiseen Wilmasta, sähköpostista ja puhelimesta sekä soitan takaisin vastaamattomaan puheluun. Halusin havainnollistaa tämän päivän liikkumiseni nimeämällä rakennukset, sillä vastaava liikehdintä on tullut minulle tutuksi kuraattoriuran aikana. Koen, että liikkuminen itsessään tekee hyvää työpäivien aikana mutta välillä aikataulut meinaavat kiristyä, etenkin kun aikaa on laskettava tavaroiden pakkaamiseen. Opiskelijatapaamisia tänään neljä.

Ti 25.4

Päivän agendaan kuuluu opiskelijoiden tapaamisten (aamulla kolme) lisäksi perhe - ja sosiaalipalveluiden infotilaisuus ja iltapäivästä koulun opiskelijoille tarkoitettu liikuntailtapäivä. Iltapäivällä opiskelijoita ei siis ole tulossa vastaanotolleni, joten nautin rauhallisen lounaan

jälkeen myös kahvin ja käyn läpi loppuviikolla tulevaa vappuriehan ohjelmaa. Yhteisölliset tapahtumat tuovat työhön mukavaa vaihtelua.

Ke 26.4

Keskiviikkona opiskelijatapaamisten (kolme tapaamista) lisäksi teen IPC-menetelmäohjaukseen liittyviä tehtäviä ja perehdyn ensiapukoulutukseen, joka pitäisi suorittaa ajan tasalle. Työhuoneeni ilmanvaihto ei tunnu toimivan ja iltapäivästä olo on kurjanlainen. Olen jo aiemmin tehnyt työhön liittyvän terveystarkastuksen ja turvallisuusilmoituksen työskentelytilastani, sillä huoneessa meinaa happi loppua herkästi, etenkin jos huoneessa on useampi henkilö kerralla. Toistaiseksi asiaa ei ole vielä korjattu. Lähdän hieman aiemmin kotiin.

To 27.4

Tämän aamun aloitan valmistelemalla vappua opiskelijoille. Tiedossa on sima ja munkkitarjoilun lisäksi myös erinäistä ohjelmaa. Tämä päivä menee pitkälti vapputohinoissa ja iltapäivästä osallistun kuraattoritöihin työnohjaukseen.

Pe 28.4

Perjantaina jatkamme vapun viettoa ja tehtävänäni on tarjoilla simaa ja munkkeja opiskelijoille. Tähän päivään osallistuvat lisäkseni myös oppilaitoksessa työskentelevä psykologi ja terveydenhoitaja. Yhteisöllisissä tapahtumissa opiskelijahuollolla on oiva tilaisuus tulla näkyviksi opiskelijoillemme. Iltapäivälle olen sopinut pari opiskelijatapaamista ja kirjaukseni saan valmiiksi 16 mennessä. Tästä on mukava jatkaa viikonlopun viettoon.

Viikko on mennyt nopeasti ja oppilaitoksessa toteutettava yhteisöllinen työ on mukava piriste työviikkoon! Seuraavana viikkona en pidä päiväkirjaa, sillä olen vappupäivän lisäksi parina päivänä poissa töistä. Palaan seuraavan kerran kirjauksiini 8.5.

Viikko 9 Kuraattorityön ytimessä

Ma 8.5

Aamu alkaa opiskelijatyöryhmän tapaamisella. Tämä ryhmä on tullut jo tutuksi aiemmissakin kirjauksissani, joten en sitä enää uudestaan käy läpi. Tämän päiväisestä työryhmästä poistun hieman aiemmin, sillä IPC-menetelmäohjaus osuu osittain päällekkäin opiskelijatyöryhmän kanssa. Oma IPC-menetelmäohjaukseni alkaa olla jo hyvällä mallilla, sillä tavoitteena on tehdä IPC-koulutus kolmen opiskelijan kanssa ja itse olen nyt suorittanut kaksi. Syksyllä jää siis vielä yksi opiskelijan IPC-ohjaus, ennen valmistumista IPC ohjaajaksi. Tässä kohtaa

hieman jännittää tuleva syksy ja ajatukset käyvät jo tulevilla perhevapailla. Yritän kuitenkin suunnitella tulevaisuuteni niin, että valmistuisin IPC-ohjaajaksi ennen äitiyslomaani. Iltapäivällä tapaan opiskelijoita (kolme tapaamista) ja teen loppupäivästä kirjauksia.

Ti 9.5

Aamu alkaa toisen alan opiskelijatyöryhmän tapaamisella, josta siirryn suoraan opiskelijapalaveriin. Palaverin jälkeen käyn syömässä, jonka jälkeen tapaan opiskelijan, ja sen perään heti seuraavan opiskelijan. Ennen iltapäivän työryhmän kokousta on käytävä ulkona haukkaamassa vähän raitista ilmaa, sillä heikko olo on läsnä. Jaksan kuitenkin välipalan voimin siirtyä kokoukseen mutta jännitän näyttäväni kalpealta. Yritän hengitellä syvään ja muistaa tämänkin hetken olevan joskus muisto vain. Kirjaukset saa jäädä tältä päivältä mutta soitan vielä takaisin kokouksen aikana tulleeeseen puheluun. Opiskelijatapaamisia tänään kolme.

Ke 10.5

Tänään asioin Kelassa opiskelijan kanssa. Opiskelijat tarvitsevat usein ohjausta ja neuvontaa muun muassa opintotukeen, asumisen tukeen, kuntoutusrahaan ja kuntoutumissuunnitelman laatimisessa ja vammaistuissa. Tähän samaan voin myös todeta muita tärkeitä yhteistyökumppaneita, joihin olen jo urani aikana ollut usein yhteydessä: Etsivä nuorisotyö, lastensuojelu, aikuissosiaalityö, sosiaali- ja kriisipäivystys, poliisi, seurakunta, mielenterveys - ja päihdepalvelut, erilaiset tuetun asumisen palvelut sekä nuorten erilaiset vertaistukiryhmät. Verkoston tunteminen on tärkeää, jotta opiskelijat saisivat mahdollisen tuen myös oppilaitoksen ulkopuolelta.

Työhuoneelle palattuani teen edellisen päivän kirjaukset ja vastailen soittopyyntöön. Wilmaan on tullut myös yhteydenottoja, joihin vastailen ennen seuraavan opiskelijan tapaamista. Nuorten neuropsykiatriset häiriöt ovat tulleet esille työssäni lähes päivittäin. Keskustelua koulun tarjoamasta tuesta on käyty lukuisia kertoja eri ammattiryhmien kanssa. Työssäni nämä neuropsykiatriset haasteet, kuten aktiivisuuden - ja tarkkaavuuden häiriöt (ADHD, ADD, autis-mikirjon häiriö, kehityksellinen kielihäiriö sekä Touretten oireyhtymä) näkyvät opiskelijoilla oppimiseen ja keskittymiseen liittyvinä haasteina ja elämänhallinnan pulmina. Tämän vuoksi kuraattorin, erityisopettajan, opinto-ohjaajan ja muidenkin ammattiryhmien välillä, opiskelijan suostumukseen pohjautuva yhteistyö on äärimmäisen tärkeää opiskelijan opintojen edesauttamiseksi ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi. Kaikilla opettajilla ei suurten oppilasryhmien vuoksi ole välttämättä tiedossa yksittäisten opiskelijoiden haasteet vaan jossain kohtaa ongelmat saattavat näyttäytyä poissaoloina tai koulunkäyntiin liittyvinä ongelmina. Nämä asiat haastavat myös meitä kuraattoreja tunnistamaan kyseisiä pulmia sekä ohjaamaan opiskelijoita psykologin vastaanotolle, etenkin jos opiskelijalla ei ole aiemmin lapsuudessa todettu esimerkiksi tarkkaavuuteen liittyvää pulmaa. Masennus on myös asia, joka koskettaa useita opiskelijoita. Usein masennukseen liittyy myös paljon erinäisiä muita ongelmia, kuten

nukkumiseen, syömiseen, sosiaalisiin suhteisiin, uupumukseen sekä keskittymisiin liittyviä haasteita. Myös näiden asioiden tunnistamisessa kuraattorilla on tärkeä rooli. Työskentelemälläni toisella alalla minulla ei ole psykologia työparina, joten esimerkiksi vaikeiden masennusoireiden kanssa kamppailevat opiskelijat ohjaan erikoissairaanhoidon piiriin.

Päivä jatkuu opiskelijoiden tapaamisilla ja opiskelijan verkostotapaamisella yhdessä opiskelijan, huoltajan, erityisopettajan, opinto-ohjaajan ja terveydenhoitajan kanssa. Opiskelijatapaamisia tänään neljä. Kirjaamiset hoidan päivän päätteeksi.

To 11.5

Torstai aamuna osallistun kuraattoritimiin ”avoimet ovet” keskusteluun kollegoiden kanssa. Päivän ensimmäinen opiskelijatapaaminen alkaa klo 9:00 ja ehdin hyvin rauhasa orientoitumaan päivään. Opiskelijan tapaamisen jälkeen käyn lounaalla kollegoiden kanssa ja nauttimaan raiteista ilmasta oman hyvinvoinnin lisäämiseksi. Tämän jälkeen kirjoitan kesken jääneen lausunnon Kelaa varten ja käyn läpi tulleet viestit. Päivän aikana tapaan vielä kaksi opiskelijaa, teen tarvittavat kirjaukset ja lähden kotiin. Opiskelijatapaamisia tänään kolme.

Pe 12.5

Perjantai aamu alkaa psykologien, terveydenhoitajien ja kuraattorien tapaamisella, jossa käydään läpi oppilaitokseen liittyviä ajankohtaisia asioita. Tapaamisen jälkeen on lounas. Puolilta päivin laitan viestiä opiskelijoille, jotka eivät ole varatuille ajoille saapuneet tai ovat toivoneet aikaa. Loppupäivästä käyn läpi seuraavalla viikolla toteutettavaa päihdetoimintasuunnitelmaa ja omaa osuuttani siihen liittyen. Päivä on ollut melkoisen rauhallinen, joten tästä on mukava lähteä viikonlopun viettoon.

Viikon koosteena nostin esille opiskelijoiden tapaamisiin liittyviä aiheita ja yhteistyökumppaneita. Pohdin myös omaa luonnettani kuraattorina ja millaista on yhteistyö vaativissakin tilanteissa. Empatian lisäksi kuraattorina työskentely vaatii myös lain tuntemista, ainakin opiskeluhoitolain ja lastensuojelulain osalta. Työskentely vaatii välillä myös pitkäjänteisyyttä, tilanetajua, sinnikkyyttä mutta työhyvinnoin näkökulmasta myös ajoittain ripauksen huumoria ja heittäytymistä niihin soveltuvissa tilanteissa.

Viikko 10 Mikrotaukoja

Ma 15.5

On kaunis toukokuinen aamu. Kesän jo melkein tuntee, kuin myös oppilaitoksessa havaittavan vilinän ennen kesälomalle siirtymistä. Tämän maanantai aamun aloitan kahvikupposen äärellä, yhdessä työyhteisön kanssa. Siirryn tästä kuitenkin pian opiskelijatapaamiselle. Aamun aikana olen saanut tietooni kiusaamistilanteen. Näistä tulee aina surullinen mieli itsellekin.

Aloitin asian selvittelyn niin asianosaisten, huoltajien kuin oppilaitoksen aikuisten kanssa. Olen myös yhteydessä sovittelutoimistoon, jota hyödynnetään rikos - ja riita-asioiden selvityksissä. Lounaan jälkeen jatkan opiskelijoiden tapaamisilla ja päivän päätteeksi teen näihin liittyvät kirjaukset. Puhelinkin on soinnut päivän aikana ja hoidan vielä nämä. Onneksi tuli aamu aloitettua hieman rauhallisemmin, sillä koskaan ei tiedä mitä päivä tuo tullessaan ja niin kutsutut mikrotauotkin jäävät olemattomiksi. Opiskelijatapaamisia neljä.

Ti 16.5

Heti aamutuimaan käyn kollegani kanssa läpi organisaatiolle toteutettavaa päihdetoimintasuunnitelmaa. Huomaan varanneeni opiskelijalle ajan omalle toimipisteelleni, joten kiirehdin talosta A taloon B. Opiskelija onkin jo odottelemassa ovella ja pahoittelen omaa myöhästymistäni. Tapaamisen jälkeen voin hieman heikosti, joten lähdän syömään hieman pidemmälle tauolle. Puolilta päivin tapaan vielä kaksi opiskelijaa, ennen klo 14 alkavaa toisen asteen kuraattoritapaamista. Kuraattoritapaaminen toteutetaan tällä kertaa etänä, Teams-sovelluksen välityksellä mikä on ihan hyvä juttu, sillä aikaa siirtymille ei juurikaan jäisi. Kirjaukset jäävät seuraavalle aamulle. Opiskelijatapaamisia kolme.

Ke 17.5

Päivä alkaa klo 9:00 IPC-aiheisella käynnillä ja aamupäivä menee opiskelijoiden tapaamisissa. Yksinäisyys on aihe, joka nousee usein esille keskusteluissa opiskelijoiden kanssa. Tunnen välillä avuttomuutta, etenkin näiden yksinäisten kohdalla. Opiskelijan näkökulmasta, uusiin luokkalaisiin tutustuminen voi tuntua hyvinkin haastavalta, etenkin jos kokee sosiaalista arkuutta tai taustalla on vaikeita kiusaamiskokemuksia. Yhteisöllistä työtä ja ryhmäytymistä toivoisin tekeväni enemmänkin näiden tilanteiden ennaltaehkäisemiseksi. Pohdin, miten yksinäisyyteen voitaisiin puuttua enemmän ja selailenkin päivän aikana alueella toimivia kohtaamis- ja harrastus paikkoja. Iltapäivällä opiskelijatapaamiset jatkuvat ja päivän päätteeksi teen kirjaukset. Sähköpostiin on myös tullut monenmoista ja katson sekä hyväksyn itselleni tärkeimmät kokoukset. Opiskelijatapaamisia neljä.

To 18.5

Helatorstai

Pe 19.5

Perjantai aamuna tapaan esimiestäni ja käymme läpi kuulumisia ja myös työhön liittyvän opinnäytetyön sisältöä. Esimieheni kannustaa minua opinnäytetyössäni ja on erittäin kiinnostunut erityisesti työhyvinvointia edistävästä asioista. Käymme läpi opinnäytetyöhön liittyvää suunnitelmaa, eli tätä päiväkirjamuotoisen opinnäytetyön rakennetta ja kulkua sekä tulevaa työpajapäivää. Tapaamisella kerron esimiehelleni raskaudestani, joten katsomme alustavasti

myös tulevien perhevapaiden ajankohtaa. Kerron hänelle myös sen, että mahdollisesti joudun laittamaan opinnäytetyöni kirjoittamisen tauolle, sillä pahoinvointi ja väsymys vie tällä hetkellä paljon voimavaroja. Sovimme, ettei tälle keväälle ehdikään enää järjestää opinnäytetöihin liittyvää työpajaa ja realistisesti ajatellen myös tulevan syksyn aikataulut ovat haastavat, sillä en ole vielä ehtinyt toteuttaa haastattelujakaan. Iltapäivästä tapaan vielä opiskelijan ja siitä siirryn viikonlopun viettoon.

Viikko vierähti taas melkoista vauhtia. Parasta oli tapaaminen esimiehen kanssa. Oloni tuntui rauhallisemmalta jutustelun jälkeen, sillä sain kerrottua raskaudesta ja ymmärrystä myös sille, että vointini vaihtelee aika lailla. Sovimme, että liukuvan työajan käyttäminen ja autonominen suunnittelu on tällä hetkellä järkevää, etenkin jos heikko-olo vie voimat. Tällainen keskustelu ja joustavuus lisää luottamuksen tunnetta ja on myös valmentavan työtteen yksi tärkein metodi. Luottaminen lisää energiaa, innostaa ja vahvistaa myös ryhmän sisällä käytävää keskustelua ja positiivisia asenteita ryhmäläisten kesken. Luottamuksen kokemuksen katsotaan myös vähentävän kontrollonin ja byrokratian tunnetta, eikä ole tarvetta kytätä toisten tekemisiä. Luottamuksen ansiosta voi luottaa toisen osaamiseen ja siihen, että mahdollisen tietämättömyyden keskellä voi kääntyä työyhteisön puoleen ja yhteiseen keskusteluun (Ristikangas & Ristikangas 2010, 170-171.)

Viikko 11 Walk the talk

Ma 22.5

Aamu alkaa opiskelutyöryhmän ”pulinoilla.” Työryhmässä käymme tuttuun tapaan läpi ajankohtaisia asioita. Lähdän tapaamiselta hieman aiemmin, sillä olen sopinut opiskelijan kanssa tapaamisen toisessa talossa. Opiskelijan tapaamisen ja kirjaamisen jälkeen valmistelen seuraavana päivänä toteutettavaa kiusaamiskyselyä ja ilmapiirikartoitusta. Käyn lounaalla ja ilta-päivä menee opiskelijoita tavatessa. Opiskelijatapaamisia tänään viisi. Huomaamatta kello lähenee jo 16 ja huomaan saaneeni päivän ”pakettiin.”

Ti 22.5

Tiistaipäivän aloitan teettämällä kiusaamiskyselyn ja ilmapiirikartoituksen esille tulleen kiusaamistilanteen takia. Asiaa on hoidettu yhteistyössä oppilaitoksen kanssa, joten täysin minun harteilleni asian selvittäminen ei jää. Tämän jälkeen opiskelijatapaamisia on kolme, eri taloissa, joten keräilen tavaroita matkaani ja siirryn paikasta A paikkaan B ja siitä paikkaan C. Loppupäivä onkin kirjallisten asioiden työstämistä ennen kotiin lähtöä.

Ke 23.5

Tämä päivä alkaa päihdetoimintasuunnitelman päivittämisellä. Suunnitelman päivittäminen alkaa olla jo hyvällä suoralla ja samalla olen saanut myös tärkeää tietoa Sora-asioista, joihin jo aiemmin perehdyinkin. Suunnitelman jälkeen tapaan päivän ainoan opiskelijan. Tästä suuntailen lounaalle. Iltapäivästä olo on hieman nuutunut. Työhuoneenilma tuntuu hieman seisahdaneelta ja päätän siirtyä kotiin osallistumaan ensimmäiseen kuraattoreille suunnattuun yhteiseen koulutushetkeen liittyen kuraattoreiden asiakaskertomusten kirjaamiseen. Koulutus liittyy vuoden 2024 alussa toteutuvaan Omni-siirtymään. Tämä tarkoittaa sitä, että tulevaisuudessa kirjaukset tullaan tekemään Mediatrixin sijasta Omni-järjestelmään. Uuden opettelua mutta avoimin mielin tähänkin suhtaudun.

Muutokset voivat aiheuttaa erilaisia ajatuksia. (Ristikangas & Ristikangas 2010, 254-255) kerrotaankin, kuinka esimiehenkin on tärkeää olla esimerkillinen ja täysillä mukana muutossuunnitelmissa. Työyhteisöä tulee kannustaa ja innostaa. Heille tulee myös kertoa faktat mutta myös kritiikkiä täytyy osata kuunnella. Tämä on itsellekin tärkeä oppi tässä vaiheessa, mikäli joskus tulevaisuudessa esimiestyöhön aion.

To 24.5

Tänä aamuna en osallistu torstain aamun kuraattorien tiimiin aamuisen heikon voinnin takia. Suuntaan kuitenkin töihin ja tapaan ensimmäisen opiskelijan klo 9:00. Valitettavasti huono olo ottaa vallan myös opiskelijatapaamisella ja joudunkin keskeyttämään tapaamisen. Pahoitelen opiskelijalle tapahtunutta ja koen reiluna kertoa keskeytymisen syyn. Sovimme uuden ajan seuraavalle viikolle. Käyn ruokailemassa ja vointini salliessa osallistun iltapäivällä järjestettävään kuraattorien tapaamisen kaupungin toisella puolen. Päätän lähteä sinne pyörällä, josko raitis ilma auttaisi asiaan. Kirjallinen työ jääköön seuraavalle päivälle.

Pe 25.5

Saamme aamupäivällä päätökseen koululle tehtävän päihdetoimintasuunnitelman. Vastailen minulle tullessiin viesteihin ja teen edelliseltä päivältä jääneet kirjaukset valmiiksi. Tänään en tapaa opiskelijoita, sillä olin varannut reilusti aikaa päihdetoimintasuunnitelman tekemiseen ja iltapäivän saan viettää työnohjauksessa kollegoiden kanssa. Olen tänään päättänyt jakaa ilouutisen myös heidän kanssaan.

Päätän tämän viikon (Ristikangas & Ristikangas 2010, 204-205) walk the talk teemaan. Sanojen ja tekojen yhdensuuntaisuus ei ole aina itsestään selvää. Tämä päiväkirjan pitäminen on ollut itselleni työväline prosessoida työn monipuolisuutta, aikatauluttamista mutta ennen kaikkea työhyvinvoinnin merkitystä. Toisinaan tuli eteen päiviä, jolloin väsymys tuntui. Työn, koulun ja arjen sekä odotuksen tuomien kehon muutosten yhtenäisyys pakotti hieman pysähtymään tärkeiden asioiden äärelle. Valmentava johtaminen kirjassakin kerrotaan, että ole realisti. Auttamisen halu on arvostettava piirre mutta joskus arjessa tulee kuitenkin vastaan

tilanteita, jolloin ei yksinkertaisesti pysty tekemään kaikkea sitä, mitä haluaisi. Tuolloin on hyvä kertoa muutoksista suunnitelmissa ja mukautua tilanteiden mukaan. Periaatteiden mukaan tuolloin on hyvä kuunnella sisäistä ääntä. Toin tämän walk the talk esimerkin tähän, sillä olin itse asettanut tavoitteeksi tehdä tämän opinnäytetyön valmiiksi syksyyn 2023 mennessä. Koen, että nyt minulla on kuitenkin liian paljon tehtävää voimavaroihin nähden.

Päätän, että tämä viikko on nyt viimeinen päiväkirjaviikkoni ja seuraavan kerran palaan kirjoittamisen äärelle ensi vuonna, eli syksyllä 2024. Suljen nyt silmukan hyvällä omalla tunnolla ja keskityn meidän hyvinvointimme lisäksi myös viimeisiin työkuukausiin kuraattorina ennen vanhempainvapaita.

Liite 2: Haastattelulomake toisen asteen kuraattoreille

Tässä liitteessä ovat avoimet haastattelukysymykset, joihin voit vastata haluamallasi tavalla. Voit myös jättää vastaamatta, mikäli koet, ettei kysymys liity sinuun.

Esitiedot:

Olen työskennellyt kuraattorina alle / yli 3 vuotta

Avoimet haastattelukysymykset:

- Mitä haasteita ja kuormitustekijöitä työssäsi on?
- Koetko, että sinä hallitset itse työtäsi, vai määrittävätkö muut liikaa työsi tekemistä / suunnittelua? (esim. onko työssäsi liiallisesti hallitsematonta tietotulvaa ja tietomäärää)? Halutessasi voit kertoa millaisesta tietotulvasta on kyse ja oletko kohdannut tätä usein urasi aikana.
- Kuormitutko siitä, että joudut tekemään työssäsi usein monia asioita samanaikaisesti?
- Oletko kohdannut/kokenut työskentelyyn liittyvät keskeytykset haitallisena? Voit halutessasi myös kertoa, millaisia työn keskeytykset ovat (mitä olet kohdannut) ja kuinka usein niitä on ollut (urasi aikana).
- Oletko kokenut työssäsi väkivallan uhkaa? Mikäli vastasit kyllä, muistatko kuinka usein urasi aikana?
- Kuormittaako työn vastuullisuus sinua (esim. vastuu asiakkaiden turvallisuudesta ja terveydestä tai muusta vastuusta)?
- Mitkä asiat antavat energiaa ja jaksamista työhösi?
- Millä tavoin voit itse vaikuttaa työssäjaksamiseesi ja millaisten asioiden koet edistävän työssäjaksamistasi?
- Muuta lisättävää, mitä

Liite 3: Opinnäytetyöstä informointi haastateltaville

Hei kaikille!

Teen sosiaali- ja terveystieteiden ylempää ammattikorkeakoulututkintoa (Sosionomi YAMK) Laurea ammattikorkeakoulussa. Tutkintoon liittyvän opinnäytetyöni toteutan Siun soten organisaatiossa, opiskeluhuollon palveluissa. Kohderyhmänäni ovat Siun soten keskisellä alueella, toisella asteella työskentelevät kuraattorit. Opinnäytetyössäni olen kiinnostunut kuraattorityön sisällöstä, eli työn luonteeseen ja työtehtäviin liittyvistä tekijöistä sekä työhön liittyvistä psykososiaalisista kuormitustekijöistä. Tavoitteenani on herättää pohtimaan ammattiryhmämme työssä kohtaamia haasteita ja tätä kautta kehittää kuraattoreiden työhyvinvointia. Opinnäytetyöni olen aloittanut kartoittamalla kuraattorien työnkuvaa autoetnografista tutkimusmenetelmää hyödyntäen. Tämä tarkoittaa sitä, että vuonna 2023 olen kerännyt omiin havaintoihini perustuvia kenttämuistiinpanoja päiväkirjan muodossa, oman työhyvinvoinnin ja jaksamisen näkökulmasta. Tämän menetelmän lisäksi pyydän nyt teitä, arvoisat kuraattorikollegat, vastaamaan alla olevaan haastattelulomakkeeseen ja palauttamaan sen minulle salattuna sähköpostina 30.8.2024 mennessä.

Haastatteluaineisto on ainoastaan opinnäytetyön tekijän käytettävissä ja se tullaan säilyttämään luottamuksellisesti siihen saakka, kunnes valmis opinnäytetyö on julkaistu. Tämän jälkeen haastatteluaineisto hävitetään asianmukaisesti. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja haastateltavilta pyydetään siihen kirjallinen suostumuslomake. Autoetnografisen tutkimukseni ja teille osoitettujen haastatteluiden analysoinnin pohjalta tulen järjestämään syksyllä 2024 toisen asteen kuraattoreille tarkoitettun työpajan, jonka aikataulu tarkentuu lähiaikoina. Työpajaan kokoan omat ja haastatteluiden pohjalta esiin nousseet havainnot kuraattorityön haasteisiin ja kehittämiseen liittyen. Työpajan tavoitteena on löytää yhtenäisiä näkemyksiä työhyvinvoinnin kehittämiseksi. Työpaja kestää noin 2-3 tuntia ja se järjestetään työpajalla. Osallistuminen työpajaan on vapaaehtoista. Työpajassa kerätyt havainnot analysoidaan ryhmätasolla. Tällä varmistetaan se, ettei yksittäisten työntekijöiden henkilöllisyys ole tunnistettavissa valmiissa opinnäytetyössä. Opinnäytetyöhön liittyvissä kysymyksissä annan mielelläni lisätietoja.

Valmis opinnäytetyö on julkinen ja eri toimijoiden hyödynnettävissä. Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua viimeistään huhtikuussa 2025.

Ystävällisin terveisin, ANNI TOROPAINEN

Opiskelija YAMK Laurea Tikkurila

Liite 4: Kirjallinen suostumuslomake haastatteluun

Opinnäytetyön tekijä	Anni Toropainen (anni.toropainen@student.laurea.fi)
Oppilaitos	Laurea-ammattikorkeakoulu, Tikkurila
Koulutusohjelma	Sosiaali- ja terveysalan johtaminen
Opinnäytetyön tavoitteet	Toisella asteella työskentelevien kuraattoreiden työhyvinvoinnin tukeminen
Yhteistyöorganisaatio	Siun sote
Arvioitu valmistumisaika	kevät 2025

Opinnäytetyön aineistoa kerätään haastattelulomakkein syksyllä 2024. Näiden kysymysten pohjalta järjestetään 20.9.2024 yhteinen työpaja, johon toisella asteella työskentelevät kuraattorit osallistuvat. Haastatteluaineisto on ainoastaan opinnäytetyön tekijän käytettävissä ja se tullaan hävittämään opinnäytetyön valmistuttua. Yksittäisen haastateltavan henkilöllisyys ei ole tunnistettavissa valmiissa opinnäytetyössä. Opinnäytetyössä noudatetaan hyvää tutkimuseettistä käytäntöä ja toimintatapaa. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja haastateltavalla on oikeus keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen tai kieltäytyä vastaamasta haastattelijan hänelle esittämään kysymykseen. Haastattelukysymyksiin on myös mahdollisuus tutustua etukäteen.

Joensuussa 2.8.2024

Anni Toropainen
Opinnäytetyön tekijä, haastattelija

Tällä lomakkeella annan suostumukseni kirjalliseen haastatteluun sekä osaltani haastatteluaineiston hyödyntämiseen edellä mainitussa opinnäytetyössä.

Aika ja paikka

Haastateltavan allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 5. Tietosuoja-asetus ja lait

Euroopan unionin yleinen tietosuoja-asetus (GDPR)

[EUR-Lex - 32016R0679 - EN - EUR-Lex \(europa.eu\)](#)

Suomen tietosuojalaki 1050/2018

[Tietosuojalaki 1050/2018 - Säädökset alkuperäisinä - FINLEX ®](#)