

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2020

Elisa Vesterinen ja Mariela Olin

KOULUKURAATTOREIDEN  
KOKEMUKSET NUORTEN  
KOKONAISVALTAISEN  
HYVINVOINNIN JA  
PÄIHTEETTÖMYYDEN  
TUKEMISESSA

TURUN KAUPUNGIN YLÄKOULUISSA

Elisa Vesterinen ja Mariela Olin

# KOULUKURAATTOREIDEN KOKEMUKSET NUORTEN KOKONAISVALTAISEN HYVINVOINNIN JA PÄIHTEETTÖMYYDEN TUKEMISESSA

Turun kaupungin yläkouluissa

Tämä opinnäytetyö tutkii Turun kaupungin yläkouluissa työskentelevien koulukuraattoreiden kokemuksia siitä, millainen rooli heillä on yläkouluissa erityisesti oppilaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja päihteettömyyden tukemisessa. Koulukuraattorit työskentelevät lähellä nuoria ja heillä on oleellinen rooli työnsä piirissä olevien nuorten positiivisen elämänpolun tukemisessa. Kautta aikojen koulukuraattoreiden rooli on kuitenkin ollut moniulotteinen ja määrittelemätön ja työnkuva on muodostunut esimerkiksi kaupungin ja koulu yhteisön mukaan.

Päihteiden käyttö alkaa usein jo nuoruusiällä, jolloin nuoret hakevat elämyksiä ja hyväksyntää toistensa keskuudessa. Yhteiskunnallisesti aihe on ajankohtainen, sillä jo lähitulevaisuudessa uskotaan päihteiden käytön seurauksesta tapahtuvien sairastumisien nostavan terveydenhuollon kustannuksia. Myös eriarvoisuus on kasvanut yhteiskunnassamme tehtyjen poliittisten päätösten seurauksena, jonka takia usein ongelmat, kuten mielenterveysongelmat ja päihteiden käyttö, kerääntyvät tiettyjen perheiden kohdalle. Jos nuoren perheessä jo lähtökohtaisesti olosuhteet ovat heikot, seurauksena myös nuoren oman elämän odotetaan johtavan helpommin esimerkiksi mielenterveysongelmiin ja päihteiden käyttöön.

Tämä laadullinen tutkimus selvittää koulukuraattoreiden itsensä kokemuksia omasta roolistaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja päihteettömyyden tukemisessa. Tuloksia hyödynnetään toimintamallin kehittämisessä koulukuraattoreiden työn tueksi opinnäytetyön tutkimuksen aiheisiin. Tutkimuksen keskeisinä tuloksina koulukuraattorit kokevat oman työnsä olevan enemmän määritelty Turun kaupungin yläkouluissa verrattuna aiempiin tutkimuksiin yleensä. Kuitenkin vastausten hajonta antaa viitteitä siihen, että kokemukset voivat olla hyvin koulukohtaisia. Tutkimuksen tuloksista päätellen koulukuraattoreiden työ ei ole suoranaisesti oppivelvollisuuden suorittamisen tukemista, vaan erityisesti nuoren kokonaisvaltaista tukemista, jossa yhteistyö huoltajien ja muun oppilashuollon kanssa on tärkeää. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää toimintamallin kehittämisessä koulukuraattoreiden työskentelyn tueksi. Koulukuraattoreiden vastauksista nousevat esille keskeiset osa-alueet, jotka koulukuraattorit itse kokevat tärkeimmiksi, ja joihin he kokevat tarvitsevänsä lisää toimintamalleja oman työskentelynsä tueksi.

## ASIASANAT:

Koulukuraattori, oppilashuolto, kokonaisvaltainen hyvinvointi, päihteettömyys, itsetunto

[Avainsanat]

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social Services

2020 | number of pages 58, number of pages in appendices 6

Elisa Vesterinen and Mariela Olin

# EXPERIENCES OF SCHOOL SOCIAL WORKERS IN SUPPORTING ADOLESCENTS IN HOLISTIC WELLBEING AND SOBRIETY

In upper comprehensive schools of Turku

This Bachelor's Thesis researches how school social workers, working for the city of Turku, experience their role in supporting students' holistic wellbeing and substance free life in upper comprehensive schools. School social workers work closely to adolescents and have a vital role in supporting a positive lifestyle among them. School social work has always been multidimensional and undefined, and the job description has been formed according to the needs of the city or school community in question.

Substance use often starts during adolescence when young people look for experiences and acceptance in their peers. Societally the subject is present, because it is believed that substance abuse will cause illness, that will be expensive for the health-care in the near future. Caused by political decision-making, inequality has become more common in Finland. Hence, mental health problems and substance abuse often target certain families. If the circumstances at home are unstable to begin with, it is expected that the life of an adolescent may lead to mental health problems and substance use.

This qualitative research investigates how the school social workers experience their role in supporting adolescents' holistic wellbeing and substance free life. The results are been utilized for developing a method to support school social work relating to the subjects studied in this thesis. The central results show us that school social workers find their role in the school community more clear than earlier studies claim. Though, the dispersion of the results gives a reference that the experiences may be school-specific. The conclusion can be drawn, that the role of school social workers is not directly to support compulsory education, but specifically the support focuses on the adolescents' life as a whole. In this context, co-operation with care-givers and other professionals within student care is crucial. On basis of the research answers, central parts of the role can be highlighted and therefore methods for supporting school social work within these parts can be developed.

KEYWORDS:

School social worker, student care, holistic wellbeing, substance free life, sobriety, self-esteem

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET</b>	<b>8</b>
2.1 Tutkimustehtävä	11
2.2 Toimeksiantajana NIKO -projekti	11
<b>3 KURAATTORIN ROOLI NUOREN ELÄMÄNHALLINNAN TUKIJANA</b>	<b>13</b>
3.1 Koulukuraattorin työnkuva	15
3.2 Oppilashuolto ja koulunkäynnin tukeminen	16
3.3 Lainsäädäntö koulukuraattorin työn taustalla	18
<b>4 KOKONAISVALTAISEN HYVINVOINTI</b>	<b>20</b>
4.1 Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen koulussa	21
4.2 Nuoren terveen itsetunnon tukeminen	26
4.3 Mielenterveyden tukeminen	29
<b>5 NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ</b>	<b>32</b>
5.1 Syitä nuorten päihteiden käyttöön	32
5.2 Päihteettömyyden tukeminen	35
5.2.1 Ennaltaehkäisevä päihdetyö	36
5.2.2 Yksilön päihteettömyyden tukeminen	37
<b>6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS</b>	<b>40</b>
6.1 Tutkimuksen menetelmät	41
6.2 Tutkimuksen aikataulu ja vaiheet	45
<b>7 TULOKSET</b>	<b>46</b>
7.1 Vastaajien taustatiedot	46
7.2 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	46
<b>8 POHDINTA JA TULOSTEN HYÖDYNTÄMINEN</b>	<b>52</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>56</b>

## LIITTEET

Liite 1. Kysely koulukuraattoreille  
Liite 2. Haastattelukysymykset

## KUVAT

Kuva 1. Mittausmalli alkutekijöissään. 42

## KUVIOT

Kuvio 1. Tyytyväinen elämäänsä tällä hetkellä. Perusopetus koko maassa 8. ja 9. luokilla vuonna 2017 ja 2019. 23

Kuvio 2. Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Perusopetus koko maassa 8.9. luokilla vuonna 2019 ja 2019. 24

Kuvio 3. Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa. Perusopetus koko maassa 8. ja 9. luokilla vuonna 2017-2019. 25

Kuvio 4. Tupakointi, nuuskakokeilut ja päihteiden käyttö 15-16-vuotiailla suomalaisilla nuorilla 1995-2019 (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019). 34

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on Turun kaupungin yläkouluissa työskentelevien koulukuraattoreiden kokemukset nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja päihteettömyyden tukemisessa. Aihe liittyy NIKO-projektiin, joka toimii osana Lounais-Suomen syöpäyhdistystä. Aihe on ajankohtainen, sillä nikotiinituotteiden käyttö osana muita päihteitä aiheuttaa lähitulevaisuudessa sairauksia ja sitä kautta kasvavia terveydenhuollon kustannuksia. Koulukuraattoreilla on tärkeä asema nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja päihteettömyyden tukemisessa.

Yhteiskunnallisessa viitekehyksessä eriarvoistuneessa yhteiskunnassa ongelmat keskittyvät ja kerääntyvät tiettyjen perheiden kohdalle. Nuoren elämään tämä tarkoittaa sitä, että jo lähtökohtaisesti ongelmallisessa perheessä kasvanut nuori voi helpommin ajautua päihteiden käyttöön ja esimerkiksi mielenterveyden ongelmiin. Koulukuraattorilla on tärkeä rooli yhtenä tukea antavana aikuisena ennaltaehkäistä päihteidenkäyttöä ja tukea päihteettömyyttä sekä nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Koulukuraattoreiden rooli on kautta aikojen ollut lähtökohtaisesti määrittelemätön ja työnkuva on vaihdellut kaupungista ja koulu yhteisöstä toiseen. Opinnäytetyömme tutkimustulokset selvittävät sitä, minkälainen rooli Turun kaupungin yläkouluissa työskentelevillä koulukuraattoreilla on yleensä ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sekä päihteettömyyden tukemisen yhteydessä. Selvitämme kyselytutkimuksen ja kyselyä täydentävien haastatteluiden keinoin, missä koulukuraattorin roolin, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen ja päihteettömyyden tukemisen osa-alueissa koulukuraattorit eniten tukevat nuoria, ja mitkä osa-alueet koulukuraattorit tuntevat eniten hyödyttävän nuoria näissä aihealueissa. Lisäksi tutkimme sitä, missä näiden aiheiden osa-alueissa koulukuraattorit yleensä toivovat lisää apukeinoja oman työskentelynsä tueksi. Kyselytutkimuksen tuloksissa esiin tulleita ilmiöitä olemme tarkentaneet haastatteluiden tutkimustuloksissa, jotka tarkastelevat ilmiöitä syvemmin. Kaikkien tutkimustuloksien pohjalta toimeksiantajamme NIKO-projekti kehittää toimintamallin koulukuraattoreiden työskentelyn tueksi.

Opinnäytetyön tavoitteena on selkeyttää Turun yläkouluissa työskentelevien koulukuraattoreiden tämänhetkistä roolia myös osana koulu yhteisöä ja oppilashuoltoa sekä nostaa koulukuraattoreiden roolista kaikkein tärkeimmiksi koettuja osa-alueita esille, jotta tutkimustietoa voidaan hyödyntää koulukuraattoreiden työn tueksi kehitettävässä toimin-

tamallissa. Tutkimustulokset antavat tietoa erityisesti siitä, mitkä roolien osa-alueet koulukuraattorit itse kokevat tärkeimmiksi, ja mihin he itse kokevat tarvitsevansa lisää toimintamalleja työskentelynsä tueksi. Haastattelut osaltaan täydentävät kyselytutkimuksen ilmiöitä ja selittävät tutkimustuloksia syvemmin.

Tässä opinnäytetyössä perehdymme ensin selvittämään sitä, minkälaisia ajankohtaisia ilmiöitä tutkimustyön taustalla on ja mistä tarve opinnäytetyölle nousee. Tämän jälkeen etenemme koulukuraattorin rooliin yleensä, nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen ja nuorten päihitteettömyyden tukemiseen. Näiden pohjalta olemme muodostaneet haastattelu- ja kyselytutkimuksemme ulottuvuudet ja niiden keskeiset sisällöt. Tutkimustulokset johdattavat tutkimusongelman kohti tulosten jalostamista NIKO-projektin käyttöön.

## 2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TAVOITTEET

2000-luvulla lapsiperheiden köyhyys, alueellinen eriarvoisuus, nuorisotyöttömyys ja lastensuojeluasiakkaiden määrä ovat lisääntyneet. Tapahtumat ovat suoraa seurausta harjoitetusta politiikasta. Juuri ehkäisevien palveluiden puute näyttäytyy korjaavien palveluiden kasvaneena tarpeena ja kustannusten kasvuna. Säästöt lasten ja nuorten hyvinvoinnista lankeavat yhteiskunnalle myöhemmin maksettaviksi. Kasvavan lapsen kehitykseen ja hyvinvointiin vaikuttavat poliittisten ja yhteiskunnallisten päätösten lisäksi perimä sekä biologinen, psykologinen ja sosiaalinen ympäristö. Lisäksi sukupolvien välillä siirtyvät sosiaaliset, aineelliset ja kulttuurilliset elämänhallinnan voimavarat. Tässä yhteydessä myös asenteet, arvot ja tavat tehdä opitaan jo varhain ja usein myös tiedostamatta. (Paananen 2012, 37.)

Yhteiskuntaan kiinnittyminen tai syrjäytyminen alkaa jo aikaisin. Riski jäädä ulkopuolelle on suurin niillä, joilla on jo lähtökohtaisesti heikommat elämän eväät. Syrjäytyminen on kierre, joka on osa huono-osaisuutta. Se on sellainen elämäkulun prosessi, jossa ongelmat kasaantuvat ja ketjuuntuvat. Tästä johtuu, että yksilö voi jäädä syrjään useammalla elämänalueella. Mitä enemmän lapsella on kasaantuneena riskitekijöitä, sitä todennäköisemmin hän päätyy ei-toivotulle elämänpolulle. Kyse on yksilön lisäksi aina myös laajemmista yhteiskunnallisista oloista. (Paananen 2012, 38.)

Lapsuuden elinolot ja perhetekijät sekä kehitysympäristö ovat oleellisia asioita kiinnittymisessä yhteiskuntaan. Taloudelliset ja terveydelliset vaikeudet sekä vanhempien työttömyys lisäävät lasten mielenterveyden ja koulunkäynnin ongelmia sekä esimerkiksi huostaanoton riskiä. Varhaiset puutteelliset elinolot vaikuttavat suoraan myös kouluttautumiseen ja myöhempään hyvinvointiin. Ylisukupolvisia ongelmia ovat usein alkoholiongelmat ja mielenterveydenhäiriöt. Näiden perheiden lapsilla usein mielenterveyden häiriöt alkavat jo lapsena tai nuorena, joten ne vaikuttavat oleellisesti koulussa pärjäämiseen ja myöhempään hyvinvointiin. Tutkimukset näyttävät myös sen, että perheen köyhyys voi altistaa varhain alkaville käytöshäiriölle. Varhain alkava käytöshäiriö johtaa myös osaltaan usein epäsuotuisaan kehityspolkuun, kuten päihteiden käyttöön. (Paananen 2012, 38-39.) Lähtökohdat hyvän elämän elämiseen voivat olla heikot, jos lapsella tai nuorella ei ole elämässään tukea ja ohjausta antavaa, turvallista aikuista. Kuraattorilla on tärkeä rooli ongelmia ennaltaehkäisevässä ja nuorta tukevassa työssä. Vaikka nuori olisi lähtökohdiltaan heikossa asemassa ja nuoren perheessä eväät elämään olisivat



heikot, oikealla tavalla tehty ennaltaehkäisevä työ voi kääntää elämän suunnan ja katkaista sukupolvelta toiselle periytyvää ongelmakierrettä.

Erilaiset suojaavat tekijät voivat turvata oleellisesti lapsen kasvua. Vaikka riskejä olisikin, voi moni lapsi pärjätä hyvin. Tärkeimpiä suojaavia tekijöitä ovat myönteiset ja turvalliset ihmissuhteet, harrastusmahdollisuudet ja varhainen hyvinvoinnin tukeminen. Kahden, samasta ongelmakierteestä tulevan nuoren tulevaisuus voi olla hyvin erilainen, sillä haitallisten ja suojaavien ulkoisten tekijöiden merkitys vaihtelee yksilöittäin. Osa tästä vaihtelusta selittyy perimätekijöillä. Syrjäytyminen ei kuitenkaan siirry geeneissä vaan se on kehitystä, joka syntyy ja uusiutuu jatkuvasti yksilön ja ympäristön arkisessa ympäristössä. Ylisukupolvisten ongelmaketjujen katkaisemisessa korostuu ehkäisevien ja hyvinvointia tukevien palveluiden merkitys. Jos kotoa ei saa parhaita eväitä elämään, muiden apu voi korvata puutetta. Koulu nuoren kehitysympäristönä on lapselle ja nuorelle tärkeä kehitysympäristö, jossa voidaan monin tavoin tukea hyvinvointia ja vahvistaa sitä suojaavia tekijöitä. Kokonaisvaltaisen ehkäisevän ja hyvinvointia tukevan työn edellytyksenä on tietämys hyvinvointia uhkaavista ja suojaavista tekijöistä. (Paananen 2012, 39-50.) Monenlaiset seikat, kuten koti- sekä kouluympäristön antama tuki nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin turvaamiseksi ovat keskeisessä asemassa positiivisen elämänpolun löytymiseksi ja monenlaisten myöhempien ongelmien ennaltaehkäisemisessä. Koulukuraattori työskentelee koulussa opiskelevien nuorten hyväksi ja hänellä on keskeinen asema nuorten tukemisessa kohti positiivista elämän polkua.

Koulukuraattorin työnkuva on pitkään ollut epäselvä ja vaihteleva henkilön, persoonan ja paikkakunnan mukaan. Koulukuraattorin työtä määrittävät kuitenkin tietyt tekijät, kuten lainsäädäntö ja asema koulussa sosiaalityön tiedon ja taidon omaavana asiantuntijana. Koulukuraattori työskentelee usein yksin koulussa ja autettavien oppilaiden määrä on usein suuri kuitenkin resurssien ollessa liian niukat työn määrään suhteutettuna. (Sipilä-Lähdekorpi 2004, 29-31.)

Koulukuraattorin tekemä työnkuva vaihtelee kuraattorin ja koulutustaustan mukaan. Pirkko Sipilä-Lähdekorpi on vuonna 2004 tutkinut väitöskirjassaan ”Hirveesti tekijänsä näköistä” koulukuraattorien tekemää työtä peruskoulun yläluokilla. Kuraattorin työtä sen historian aikana eivät ole sitoneet tiukat normit, vaan kuraattorin työnkuva on kautta aikojen ollut tekijänsä ja paikkakunnan näköistä. Kuraattorit ovat kautta aikojen itse saaneet luoda työnkuvansa. Sipilä-Lähdekorpi määrittelee kuraattorin roolin kaksinaiseksi. Toisaalta kuraattorin tulee olla lojaali koululaitokselle, mutta samaan aikaan työn paino-

piste on asiakkaissa – oppilaissa ja heidän perheissään. Kuraattorit ovat kokeneet itsensä etenkin sosiaalityöntekijöiksi mutta myös kasvattajiksi. (Sipilä-Lähdekorpi 2004, 29-31.) Sipilä-Lähdekorven tutkimuksessa koulukuraattorit sijoittivat itsensä erityisesti koulun sosiaalityöntekijän rooliin. Kasvattajan rooli myös nousi vahvasti esille. Tutkimuksessa tuli ilmi, että koulukuraattorit tunsivat työroolinsa epäselvänä, koska heidän työtään kohtaan kohdistettiin ristiriitaisia ja ylisuuria odotuksia. Myös resurssien vähyys aiheutti epäselvyyksiä ja osa kuraattoreista tunsu opettajien olevan koulu yhteisössä ylempiarvoisia ja vahvempia ammattikuntia. Kuraattorin työnkuvalla on ollut myös huono tunnettavuus. (Sipilä-Lähdekorpi 2004, 131-138.)

Koulukuraattoreiden työstä suuri osa tapahtuu moniammatillisissa verkostoissa. Kuraattorin työ onkin usein ollut enemmän korjaavaa työtä, vaikka työn painopiste on sijoitettu ennaltaehkäisyyn. Tutkimuksessa kuraattorien itsensä mielestä heidän työnsä tavoite on auttaa ja tukea oppilaita niin, että he viihtyvät koulussa ja suorittavat oppivelvollisuutensa. Yhteiskunnallinen tavoite taas on nuorten integroituminen yhteiskuntaan. (Sipilä-Lähdekorpi 2004, 29-31.) Roolin epäselvyyttä aiheuttavat ristiriitaiset tai ylisuuret odotukset ja resurssien vähyys. Koulukuraattori koetaan usein myös negatiivisena asiana oppilaiden ennakkoluuloissa, eikä välttämättä niinkään positiivisena apuna koulunkäynnin erilaisiin haasteisiin. (Kananoja ym. 2017, 367-369.)

Koulukuraattorin työnkuvan vaihdellessa, vaihtelee myös koulukuraattorien tekemän työn laatu. On tärkeää nähdä ja selkiyttää koulukuraattorien tekemää työtä ja sitä, millä tavoin koulukuraattorit tällä hetkellä tukevat oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ennaltaehkäisevät päihteiden käyttöä. Selkeämmän näkemyksen avulla saadaan tärkeää tietoa myös siitä, minkälaisia asioita koulukuraattorit jo nyt tekevät nuorten oppilaiden kanssa ja millä tavoin he ennaltaehkäisevät ongelmakierteitä nuorien ja heidän perheidensä kanssa työskenneltäessä. Opinnäytetyömme tutkimuksella saadaan myös tietoa siitä, minkälaisia asioita tai työkaluja nämä usein yksin työskentelevät sosiaalialan ammattilaiset tarvitsevänsä lisää työhönsä, jotta nuoria kyettäisiin auttamaan jo peruskouluvaiheessa ongelmien ennaltaehkäisyssä. NIKO –projekti hyödyntää opinnäytetyömme tutkimuksen tuloksia kehittämällä koulukuraattoreille toimintamenetelmiä/metodien, joiden avulla koulukuraattorit kykenevät yhä paremmin auttamaan nuoria kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa ja ennaltaehkäisevässä päihdetyössä.

## 2.1 Tutkimustehtävä

Tutkimuksessa selvitämme kyselytutkimuksen avulla Turun kaupungin yläkouluissa työskenteleviltä koulukuraattoreilta, millaisen roolin he itse kokevat omaavansa yleensä ja nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvointiin sekä päihteettömyyden tukemiseen liittyvissä aiheissa. Tutkimuksessa olemme pyrkineet tavoittamaan mahdollisimman monta Turun kaupungin yläkouluissa työskentelevää koulukuraattoria muodostamalla kvalitatiiviseen tutkimusmenetelmään perustuvan kyselytutkimuksen tutkittavista roolin osa-alueista. Lisäksi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja päihteettömyyden tukemisen yhteydessä kysymme kuraattoreilta avoimella kysymyksellä, mihin osa-alueisiin erityisesti koulukuraattorit kokevat tarvitsevansa lisää menetelmiä työnsä tueksi. Pyrimme ymmärtämään kyselyssä ilmi tulevia tutkimustuloksia ja ilmiöitä paremmin myös haastatteleamalla koulukuraattoreita kyselyn aihepiireistä.

Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksia NIKO-projekti hyödyntää kehittäessään koulukuraattoreille toimintamenetelmiä heidän työskentelynsä tueksi. NIKO-projektissa halutaan kehittää koulukuraattoreiden työskentelyä erityisesti nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja päihteettömyyden tukemisen yhteydessä.

## 2.2 Toimeksiantajana NIKO -projekti

NIKO- projekti kuuluu osaksi Lounais-Suomen syöpäyhdistystä. NIKO-projekti pyrkii ennaltaehkäisemään nuorten nikotiinituotteiden käyttöä. Projekti oli aluksi kaksivuotinen, se on käynnistynyt vuonna 2017 maaliskuussa ja toimintaa on ollut koko Varsinais-Suomen alueella. Projekti on syntynyt huolesta nuorten ja nuorten aikuisten lisääntyneestä ja monipuolistuneesta nikotiinituotteiden käytöstä. Yhä useammat nuoret altistuvat terveyshaitoille tupakkatuotteiden käytön myötä. Syöpäsairaudet tässä yhteydessä ovat kansansairauksia, jotka aiheuttavat terveydenhuollon lisääntyviä kustannuksia lähitulevaisuudessa. Nikotiinituotteet aiheuttavat voimakasta riippuvuutta ja runsaasti terveyshaittoja, kuten syöpää, sydän- ja verisuonisairauksia ja esimerkiksi metabolista oireyhtymää. Tupakkatuotteiden nuoria käyttäjiä ovat sekä aktiivisesti tupakkatuotteita käyttävät kuin passiivisetkin käyttäjät. NIKO-projektissa toiminta kohdistuu niin nuorille, kuin heidän vanhemmilleen, opettajilleen ja valmentajilleen. (Lounais-Suomen syöpäyhdistys 2017.)

NIKO- projekti sai jatkorahoituksen vuonna 2019. NIKO II -terveyden edistäminen nuorten arjessa -projektissa päätarkoituksena on nuorten ympäristöihin jalkautuvan monipuolisen terveyttä edistävän toiminnan kehittämisen, toteuttamisen ja ylläpitämisen. NIKO I -projektisissa luotujen toimintamallien juurruttamisen lisäksi NIKO II toiminnassa pääpainopisteet vuosina 2019-2021 ovat ammattikoulu- yläkoulu- ja alakouluikäiset nuoret, heidän kokemansa vertaispaine, nuorten osallistuminen toiminnan toteutukseen, elintavat ja päihteiden käytön taustatekijät sekä vanhemmuuden tukeminen. Pitkän tähtäimen tavoitteena NIKO II:ssa on hyvinvoiva ja nikotiiniton, osallistuva ja omasta terveydestään huolehtiva nuoriso. Terveiden edistämiseen osallistetaan myös nuorten itsensä lisäksi heidän lähiyhteisönsä eli perhe, koulun henkilökunta ja esimerkiksi aikuiset harrastusten ympärillä, joiden kanssa toimitaan yhteistyössä. Projektin toimintamallit on tarkoitus integroida pysyviksi osiksi nuorten terveyden edistämiseen tähtäävää toimintaa. Tätä kautta ne voidaan ohjata nuorten ja heidän lähiyhteisöjensä käyttöön ja niistä muodostuu kiinteä osa nuorten elämää, vanhempien tiedonsaantia ja kasvatus- ja sosiaali- sekä terveydenalan ammattilaisten materiaaleja. (Turun ammattikorkeakoulu 2019.)

### 3 KURAATTORIN ROOLI NUOREN ELÄMÄNHALLINNAN TUKIJANA

Maailmalla kuraattorin yleisin nimike on School Social Worker, eli koulun sosiaalityöntekijä (Sipilä-Lähdekorpi 2004, 29). Koulusosiaalityössä näkyvät koulun kokemien muutosten lisäksi myös sosiaalityön kohtaamat muutokset Suomessa ja muualla maailmalla. Sosiaalityö ammatillisena toimintana on alkanut hyväntekeväisyydestä, kun eettisyys ja ihmisoikeudet ovat nousseet arvoiksi. Vaikutuksensa sosiaalityöhön ovat tuoneet myös länsimaisen yhteiskunnallisen rakenteen muutokset. (Wallin 2011, 37.)

Koulukuraattorin työ on muotoutunut aikojen saatossa. Oppivelvollisuuden säätämisen jälkeen koulunkäynnin tulleen pakolliseksi tarvittiin myös ammattikuntaa, joka tukisi lapsiperheitä koulunkäynnissä, sekä valvoisi lasten koulunkäyntiä. Toiminta käynnistyi Englannissa 1800-luvun lopulla, jolloin koululautakunnat palkkasivat koulunkäynnin valvoja. Yhdysvalloissa kuraattorin työ alkoi 1900-luvun alussa luomalla ammattinimi ”Visiting teacher”, jonka tarkoituksena oli tukea oppivelvollisuuden suorittamista. Työntekijän roolina oli tehdä yhteistyötä kodin ja koulun välillä. Kuraattorin työ on aina ollut läheisessä yhteydessä kasvatukseen Yhdysvalloissa. Useimmissa Euroopan maissa taas kuraattorin työhön on tuonut oman vaikutuksensa sosiaalipedagoginen traditio, jota ei taas ole esimerkiksi Pohjois-Amerikassa. Saksassa koulusosiaalityö alkoi 1970-luvulla ja työ painottui sosiaalipedagogiikkaan, kun taas Suomessa sosiaalityön ja sosiaalipedagogiikan roolit on aina nähty erillisinä. (Sipilä-Lähdekorpi 2006: 12–13; Bye & Alvarez 2007: 313.)

Ensimmäinen kuraattorin virka perustettiin vuonna 1951 Helsingissä jälkihuollon apukouluoppilaita varten. Kuraattorinimeke otettiin sinä vuonna käyttöön, mutta työ ei kuitenkaan vielä tuolloin tapahtunut koulun sisällä. Kuraattorityö alkoi kehittyä peruskoulun tulemisen vuosina 1972-1977. Vuonna 1960 alettiin perustaa koulupsykologien ja koulukuraattoreiden virkoja psyykkisen oppilashuollon kehittyessä. Kuraattorityö muotoutui tällöin rinnakkaiseksi työmuodoksi kasvatustieteille. Tuolloin kuraattorityö oli lähinnä oppilaiden käytöshäiriöiden selvittämistä vanhempien tuntiessa epävarmuutta kasvatustyössään. (Sipilä-Lähdekorpi 2004, 84.) Psykososiaalisen ammattikunnan tuloa kouluihin vastustettiin Opettajien ammattijärjestön toimesta, mutta samaan aikaan kuraattoreiden työhön kohdistettiin liiankin suuria odotuksia. Työmenetelmänä käytettiin yleisimmin yksilökohtaisen sosiaalityön menetelmää eli henkilökohtaista huoltoa. Koulukuraattorit perustivat oman yhdistyksen, joka rekisteröitiin vuonna 1973, jolloin ammatti alkoi saada enemmän näkyvyyttä. (Sipilä-Lähdekorpi 2006, 15–16.)

Alkuun kuraattorin työssä vastausta oppilaiden ongelmiin etsittiin pääasiassa kasvatus-tieteestä, jolloin kasvatusorientaatio oli vahvana vaikuttajana kuraattorin työssä. Kou-lusosiaalityön sisältöä määrittivät toimintaympäristö ja alueelliset tekijät. Tärkeänä ko-rostettiin nuorten kanssa toimeen tulemista, työntekijä rinnastettiin oppilaan kuuntelijaksi ja luottohenkilöksi. Terapeuttinen vahva näkökulma työhön alkoi tulla 1970-luvun alku-puolella, kuitenkin puhuttiin edelleen kuratiivisesta lastensuojelusta, jolla tarkoitettiin pehmeämpää, huolenpidollista ja hoidollista otetta. Toisaalta työssä on ollut tuolloin läh-tökohtana oppivelvollisuuden täyttäminen ja oppilaiden koulunkäynnin valvonta. (Wallin 2011, 44.)

Kouluhallitus aloitti 1970-luvulla kouluissa kokeilun, jonka tarkoituksena oli kehittää so-siaalityönmallia kouluissa. Nykyään kokeilut ovat nivoutuneet kuntakohtaiseen kou-lusosiaalityöhön. Koulusosiaalityö on kehittynyt laadullisesti ja määrällisesti hitaasti mutta määrätietoisesti. Lainsäädännön puute on vaikeuttanut sen etenemistä. 1990-lu-vun lamavuosien päätyttyä alettiin kiinnittää enemmän huomiota oppilaiden tukipalvelui-hin ja opiskelijahuoltoon, jotka ennaltaehkäisivät opintojen keskeytymistä. Lastensuoje-lulain tullessa voimaan vuonna 1990 kunnat velvoittivat huolehtimaan oppilaiden psyko-sosiaalisesta tuesta. Yhtenä vaihtoehtona suositeltiin koulusosiaalityöntekijän virkojen perustamista. Roolia koulusosiaalityöntekijälle tarkennettiin määrittelemällä toimintaym-päristöksi koulu ja tehtäväksi toimia sosiaalialan asiantuntijana koulutyön kehittämisessä ja olla yhteistyössä kotien sekä muun viranomaisverkoston kanssa. Lainsäädäntöä uu-distettiin vuosina 1998-1999 koskien peruskoulujen, lukioiden ja ammatillisen oppilaitos-ten opetusta, mutta se ei sisältänyt vielääkään selkeitä säädöksiä oppilaiden hyvinvointi-palveluiden tai koulusosiaalityön järjestämisestä. (Wallin 2011, 44-47.)

Vuonna 2003 oppilaan oikeuksia koskevaan lakiin tehtiin muutoksia koulukuraattorin pal-veluihin. Tämän jälkeen oppilaalla oli oikeus saada ilmaiseksi opetukseen osallistumisen edellyttämä tarvittava oppilashuolto. Lainsäädännön jälkeen myös koulukuraattoreiden ammatti-identiteetti selkiytyi. (Sipilä-Lähdekorpi 2006, 18–19.)

Lastensuojelulakia tarkennettiin säädöksellä vuonna 2007, jonka mukaan kunnan tulee järjestää koulusosiaalityöntekijän palveluita oppilaille. Tämä muutos vaikutti olennaisesti koulun sosiaalityön vahvistumiseen ja laajenemiseen, vaikka työntekijän kelpoisuuseh-tojen selkeä määrittely ei vielääkään toteutunut. (Wallin 2011, 47-48.)

### 3.1 Koulukuraattorin työnkuva

Koulukuraattori on nykyisin tiivis osa koulun arkea. Koulukuraattorityön tavoitteena on opiskelun ja koulunkäynnin tuki ja ohjaus, joilla edistetään koulu- ja opiskeluyhteisön hyvinvointia sekä yhteistyötä opiskelijoiden perheiden ja muiden läheisten kanssa sekä tuetaan opiskelijoiden oppimista ja hyvinvointia sekä sosiaalisia ja psyykkisiä valmiuksia. Kuraattorin kelpoisuusvaatimuksena on vähintään sosiaalialalle suuntaava sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto (272/2005, 6 § sosiaaliohjaaja). (Kananoja 2017, 364.)

Koulukuraattori on kouluissa työskentelevä sosiaalialan asiantuntija, joka on erikoistunut ehkäisevään lastensuojeluun. Koulun sosiaalityö yhdistetään lapsi- ja nuorisososiaalityöhön, sekä perhesosiaalityöhön, koska työtä tehdään myös oppilaan perheen kanssa. Koulukuraattorin työ on yhteisösosiaalityötä, koska työllä pyritään edistämään koko koulun hyvinvointia ja työtä tehdään kouluyhteisön tasolla. Koulukuraattorin työ on osa yhteisösosiaalityötä koulussa. (Kananoja ym. 2017, 300-301.)

Koulukuraattori on myös osa oppilashuoltoryhmää, johon kuuluvat myös muun muassa rehtori, opinto-ohjaaja, terveydenhoitaja, erityisopettajat ja aineenopettajat. Kuraattori ajaa oppilaan etua mutta myös edustaa koulun organisaatiota. Koulukuraattorin työ on ennaltaehkäisevää työtä, mutta käytännön työssä tehtävät ovat painottuneet tähän asti korjaavaan työhön. Sipilä-Lähdekorven mukaan ennaltaehkäisevään työhön ei löydy niin paljoa aikaa, kuin pitäisi. Ennaltaehkäisevässä työssä korostuu varhainen puuttuminen oppilaiden ongelmatilanteisiin heidän arkiympäristössään, joka voi parhaimmassa tapauksessa toiminnallaan vähentää lastensuojeluntarvetta. (Sipilä-Lähdekorpi 2006, 21-22.)

Tavallisimpia tilanteita, joissa oppilaat ohjautuvat koulukuraattorin asiakkaiksi on käyttäytymiseen liittyvien syiden vuoksi. Näitä ovat muun muassa poissaolot, välinpitämättömyys koulunkäyntiä kohtaan, sääntöjen rikkominen, keskittymisvaikeudet, motivaatio ongelmat ja väkivaltainen käyttäytyminen. Syitä voi olla myös sosiaalisiin suhteisiin liittyvät kiusaamistilanteet ja kaverisuhdeongelmat. Kiusaamista voi tapahtua monin eri tavoin, kuten syrjään jättäminen, ilmehtiminen, sanoilla satuttamista ja fyysinen käsiksi käyminen sekä koulun ulkopuolella tapahtuva kiusaaminen. (Hietala 2010, 48.) Tulosityitä voi olla myös oppilaiden ahdistuneisuus, masentuneisuus ja alakuloisuus, arkuus ja jännittäminen, jotka kertovat tunne-elämän vaikeuksista. Syitä voivat olla myös perheeseen ja

lasten kasvatukseen liittyvät vakavat ongelmat, kuten päihteiden käyttö, perheväkivalta ja mielenterveysongelmat. Koulukuraattorin tuleekin kiinnittää huomiota oppilaiden arjen sujumiseen, toimintakykyyn ja vuorovaikutussuhteisiin. (Kananoja ym. 2017, 368-370.)

Kuraattorin tulisi olla helposti lähestyttävä, olla kiinnostunut nuorista ja lapsista sekä olla aidosti läsnä. Suvaitsevaisuus, myönteinen asenne, paineensietokyky ja henkinen vahvuus sekä yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot kuuluvat kuraattorille. Ammatti edellyttää yksilö-, perhe- ja yhteistyötason työn monipuolisia tietoja ja taitoja sekä sosiaali- ja opetusalan lainsäädännön tuntemusta. (Kananoja ym. 2017, 369-370.)

Kuraattorin ja oppilaan kanssa käydyt keskustelut ovat aina luottamuksellisia. Tarpeen mukaan kuraattori tekee myös yhteistyötä opettajien, perheen, viranomaisten ja muiden oppilaan elämään vaikuttavien tahojen kanssa. Kuraattorin työ on pääsääntöisesti päivätyötä. Yksilöllisissä tukikeskusteluissa lapset ja nuoret tulevat kuulluiksi. Heillä on mahdollisuus puhua itselleen tärkeistä asioista sekä käsitellä tunteitaan ja ajatuksiaan luottamuksellisesti aikuisen kanssa. Kuraattorin tehtävänä on aina oppilaan tilanteen kartoitus ja tuen tarpeen arviointi oppilaan ikä ja kehitystaso huomioon ottaen. Kuraattori kartoittaa oppilaan koulunkäyntiä, opiskelua ja oppimisympäristöä, oppilaan henkilökohtaista toimintakykyä, vointia ja jaksamista, kaverisuhteita, harrastuksia, vapaa-ajan viettoa ja perhe- ja kotitilannetta. Kartoitus ja arviointi tehdään yhdessä perheen, oppilaan ja opettajan kanssa sekä tarvittaessa muun tukiverkoston, esimerkiksi lastensuojelun sosiaalityöntekijöiden kanssa. Koulukuraattori voi työssään käyttää esimerkiksi ratkaisuja ja voimavarakeskeisiä työtapoja, jotka keskittyvät oppilaan omiin voimavaroihin, tavoitteisiin ja päämääriin. Tavoitteena on myös löytää oppilaan elämän riskitekijöitä ja esteitä, jotka vaikuttavat negatiivisesti oppilaan tasapainoiseen kasvuun ja kehitykseen. Apuna keskusteluissa oppilaiden kanssa koulukuraattorit käyttävät esimerkiksi verkostokarttaa, erilaisia tunne- tai muita keskustelukortteja, pelejä ja monistepohjia. Kuraattorit kirjaavat yksilötapaamisissa kertyvät asiakastiedot opiskeluhuollon kuraattorin asiakaskertomukseen. (Kananoja ym. 2017, 368-370.)

### 3.2 Oppilashuolto ja koulunkäynnin tukeminen

Oppilashuolto on tullut vuosien saatossa yhä tärkeämmäksi osaksi koulun perustoimintaa. Oppilashuoltotyö liittyy läheisesti koulun kasvatusta ja opetustehtävään sekä edistää



nuorten hyvinvoinnin tukemista lapsen etu huomioon ottaen. Oppilashuoltotyötä ohjaavat luottamuksellisuus, kunnioittava suhtautuminen oppilaaseen ja huoltajiin sekä heidän osallisuutensa tukeminen. (Turun kaupunki 2014, 1.)

Koulukuraattorit toimivat koulujensa oppilashuoltoryhmissä yhtenä asiantuntijajäsenenä. Tarkoituksena on ehkäistä ongelmien syntymistä ja turvata varhainen tuki sitä tarvitseville. Keskeistä on edistää oppilaitosyhteisön ja opiskeluympäristön hyvinvointia, terveellisyttä ja turvallisuutta, esteettömyyttä, yhteisöllistä toimintaa sekä kodin ja oppilaitoksen välistä yhteistyötä. (Kananoja ym. 2017, 364-365.)

Turun kaupungin opetussuunnitelmassa todetaan, että oppilashuoltoon kuuluu lapsen ja nuoren hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä. Oppilashuolto on sekä yhteisöllistä että yksilöllistä tukea. Oppilashuollon tavoitteena on nykyistä enemmän siirtää painopistettä yksilökeskeisestä työstä yhteisölliseen. Oppilashuolto järjestetään monialaisessa yhteistyössä opetustoimen ja sosiaali- ja terveystoimen kanssa, tarkoituksena muodostaa yhtenäinen ja toimiva kokonaisuus. Oppilashuolto on aina maksuton. Oppilashuollon tavoitteena on luoda terve ja turvallinen oppimis- ja kouluympäristö, suojata mielenterveyttä ja ehkäistä syrjäytymistä sekä edistää koko koulu yhteisön hyvinvointia. Oppilashuollolla tulisi edistää lapsen ja nuoren oppimista sekä tukea tasapainoista kasvua ja kehitystä. Oppilashuollon tavoitteena on oppimisen esteiden, oppimisvaikeuksien sekä koulunkäyntiin liittyvien muiden ongelmien ehkäiseminen, tunnistaminen, lieventäminen ja poistaminen mahdollisimman varhain. (Turun kaupunki 2014, 1-2.)

Oppilashuoltoa toteutetaan yhteistyössä oppilaan ja hänen huoltajansa kanssa. Koulu yhteisön tai oppilaiden hyvinvoinnissa havaittuihin huolenaiheisiin etsitään ratkaisuja yhdessä. Oppilashuolto on kaikkien koulu yhteisössä työskentelevien ja oppilashuoltopalveluista vastaavien työntekijöiden tehtävä. Ensisijainen vastuu koulu yhteisön hyvinvoinnista on koulun henkilökunnalla. Oppilashuoltoryhmän toiminnasta vastaa kuitenkin aina viime kädessä koulun rehtori. Oppilashuoltoon kuuluvia palveluja ovat psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä kouluterveydenhuollon palvelut. (Turun kaupunki 2014, 1-2.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön asettamassa perusopetuksen laatukriteereissä mainitaan moniammatillinen oppilashuoltotyö osana oppilaan tukea. Oppilaan oppimisen ja kasvun tukemiseen liittyy oleellisesti moniammatillinen yhteistyö. Laadukas oppimisen ja kasvun tuki ehkäisevät erityisen tuen tarpeen syntymistä. Painopistettä tulisi siirtää enemmän

ennaltaehkäisevään toimintaan ja vahvistaa oppilaalle annettavan tuen suunnitelmallisuutta. Hyvin toimiva oppilashuoltotyö muodostuu avoimesta vuorovaikutuksesta, luottamuksesta ja suunnitelmallisuudesta. (Peruopetuksen laatukriteerit 2012, 25-26.)

### 3.3 Lainsäädäntö koulukuraattorin työn taustalla

Koulukuraattorin työtä määrittelevät monet eri lait. Koulukuraattorin kelpoisuusvaatimuksen on vähintäänkin sosiaalihuollon ammatillisista kelpoisuusvaatimuksista annetun lain (272/2005) 6§:n mukainen kelpoisuus eli sosiaaliohjaajan tehtäviin soveltuva sosiaalialalle suuntaava sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto. (Kananoja ym. 2017, 365.)

Sosiaalilainsäädäntö sekä muu lainsäädäntö vaikuttavat kuraattorin työskentelyyn koulujärjestelmässä. Näitä lakeja ovat esimerkiksi perusopetuslaki, laki oppilas- ja opiskelijahuollosta, lastensuojelulaki, kansanterveyslaki sekä laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. (Kananoja ym. 2017, 366.)

Lastensuojelulain mukaan lapsille ja nuorille suunnattujen palveluiden tuottajien, esimerkiksi sosiaali- ja terveystoimi sekä opetustoimi, on huolehdittava siitä, että palveluiden avulla tuetaan lasten ja nuorten lisäksi myös heidän vanhempiaan, huoltajiaan ja muita heidän hoidostaan ja kasvatuksestaan vastaavia henkilöitä (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417). Kansanterveyslaki keskittyy kouluterveydenhuoltoon, mutta puhuu myös psyykkisestä terveydestä ja sen lisäämisestä. Oppilashuollon kokonaisuus vastaa muun muassa psyykkisestä terveydestä ja laki koskettaa myös koulukuraattorityötä. (Kansanterveyslaki 28.1.1972/66.) Perusopetuslaissa määritellään oppilaan oikeus maksuttomaan oppilashuoltoon (Perusopetuslaki 21.8.1998/628). Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista määrittelee sosiaalialan asiakastyötä. Keskeisimpänä sisältönä salassapito- ja vaitiolovelvollisuus, jotka määrittelevät myös koulukuraattorin jokapäiväistä työtä. (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812.)

Koulukuraattori on koulu yhteisössä oman ammattialansa asiantuntija. Sosiaalihuollon ammattihenkilön (817/2015) toimivalla koulukuraattorilla ja vastaavalla koulukuraattorilla on sosiaalihuoltolain noudattamisvelvollisuus. Koulukuraattorin työn perustalla ovat sosiaalityön ja sosionomin koulutuksen tuottama sosiaalialan osaaminen, luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus asiakassuhteessa oppilaan ja hänen perheensä kanssa.

Tämä on perusta sille, että kuraattorit työskentelevät sosiaalihuollon laillistettuina ammattihenkilöinä, joita koskevat lain säätämät oikeudet, ammattieettiset velvoitteet, rekisteröinti ja valvonta. (Kananoja ym. 2017, 365-367.)

## 4 KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI

Suomessa hyvinvoinnin käsitys liitetään useasti yksilön sosiaaliluokkaan, ammatilliseen identiteettiin tai tulotasoon liittyviin ominaisuuksiin, jolloin pahoinvointi keräytyy tietyille ihmisryhmille. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilla hyvinvoinnin osatekijät jaetaan kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin ja elämänlaatuun, jossa osatekijöihin kuuluu sekä yhteisön että yksilöiden ulottuvuus. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2020.) Marika Kunnari kertoo väitöskirjassaan onnellisuuden liittyvän koettuun hyvinvointiin. Onnellisuuden näkökulman kautta ihminen on onnellinen silloin, kuin hänen tunnetilansa ovat enemmän myönteisiä kuin kielteisiä. Onnellisuus on positiivinen tunne, joka liittyy tiettyyn hetkeen tai tilanteeseen ja eri ihmisille se tarkoittaa eri asioita. (Kunnari 2017, 27.) Kunnari kiteyttää väitöskirjassaan pohjoismaista hyvinvointia niin, että sitä on perinteen mukaan tarkasteltu yksilön tarpeiden ja hänen tarpeidensa tyydyttämisen välisenä suhteena, jolloin hyvinvointi on liitetty myös bruttokansantuotteeseen (Kunnari 2017, 17).

Erik Allardtin teoria vuodelta 1976 hyvinvoinnista jakaa hyvinvoinnin ulottuvuudet seuraavasti: elintasaan (Having) sekä elämänlaatuun, joka jaetaan vielä kahteen osaan: yhteisyys (loving) ja itsensä toteuttaminen (Being) (Kunnari 2017, 29). Kunnarin väitöskirjassa Being -ulottuvuus käsittää fyysisen terveyden sekä minämyötätunnon. Ulottuvuus liittyy itsensä toteuttamiseen, tarpeiden tyydyttämiseen ja persoonallisuuden kehittämiseen, liittymiseen yhteiskuntaan ja luonnon kanssa sovussa elämiseen. Being -ulottuvuus on resurssi, jossa sisäistä fyysistä terveyttä ja minämyötätuntoa elintavat joko vahvistavat tai heikentävät. (Kunnari 2017, 35-36.) Allardtin teorian Doing-ulottuvuus tarkoittaa ihmisten aktiivista toimintaa oman hyvinvointinsa mahdollistajana. Se käsittää työn, opiskelun ja vapaa-ajan, joka tulkitaan tässä itsensä toteuttamiseksi. (Kunnari 2017, 40.) Hyvinvoinnissa Loving -ulottuvuus tarkoittaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kumppanuuden käsitettä. Ulottuvuus toteutuu, kun ihminen saa rakkautta osakseen, hänestä pidetään huolta ja hän on pidetty, hän saa rakastaa itse ja pitää huolta muista. Loving -ulottuvuus on resurssi, joka auttaa yksilöä toteuttamaan myös muita arvoja. (Kunnari 2017, 33.) Having -ulottuvuus käsittää yksilön aineelliset ja persoonattomat resurssit sekä fysiologiset tarpeet. Elintaso toteutuu tuloissa, asumistasossa, työllisyydessä, kulutuksessa ja terveyteen liittyvissä tekijöissä. Hyvä terveys on pohjana mahdollisuudessa hankkia koulutusta ja tuloja. Having -ulottuvuus käsittää tässä ne materiaaliset olosuhteet, jotka ovat välttämättömiä ihmisen selviytymiselle. (Kunnari 2017, 30.)

#### 4.1 Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen koulussa

Perusasioista huolehtiminen on lähtökohta kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Nuoren kanssa työskentelevä voi muistuttaa ja tukea nuorta syömään riittävästi, tasapainoisesti ja yhdessä muiden kanssa. Olennainen osa hyvinvointia on myös lepo. Säännöllinen unirytm, hyvä unenlaatu ja riittävä unen määrä lisäävät hyvinvointia. Nuorta voi muistuttaa unen merkityksestä ja tiedottaa keinoista sen parantamiseen. Liikunta taas lisää tutkitusti mielihyvää tuottavia aineita, ja se on hyväksi sekä keholle että mielelle. Nuorille liikunta on lisäksi tärkeä keino purkaa aktiivisuutta ja energiaa. Liikunta lisää ruokahalua ja parantaa unen laatua sekä lisää tyytyväisyyttä itsen. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluvat myös olennaisesti luovuus ja harrastukset, jotka lisäävät mielihyvää, innostusta ja sisältöä elämään. Jokaiseen päivään tulisi ottaa mukaan jotakin hauskaa ja virkistävää tekemistä, johon voi heittäytyä. Nuorta on hyvä muistuttaa siitä, että rentoutumiselle ja vain olemiselle on tärkeää jättää aikaa. (Erkko & Hannukkala 2018, 33-34.)

Koulussa nuorten ja koulun elämismaailma kohtaavat päivittäin. Vapaa-ajalla nuorella on enemmän vapautta ja hän voi valita paikat, missä viettää aikaansa tai valita vaihtoehtona viettää aikaa yksin. Koulussa tätä mahdollisuutta ei ole sillä koulu on sellainen paikka, jossa nuoret viettävät aikaansa isolla joukolla. Koulussa nuoret joutuvat tekemisiin keskenään tilan ja ajan suhteen. Lisäksi koulussa vietetään aikaa yhdessä monta tuntia päivittäin. Koulua ei voida tarkastella vain oppituntien ja tapahtumien valossa, vaan sitä tulee katsoa laajempina kokonaisuutena. Se on nuorten välisen sosiaalisuuden areena. Parhaimmillaan koulussa luodaan eliniän kestäviä kaverisuhteita ja huonoimmillaan siellä koetaan sellaisia negatiivisia kokemuksia, jotka tuntuvat läpi koko elämän. (Pulkinen & Kanervio 2014, 142-143.)

Yläkoulu kattaa nuoren elämässä suurimman osan murrosikävaiheesta, jossa nuoren mieli ja keho käyvät läpi suuren muutoksen. Yksi keskeinen seikka murrosikävaiheessa on nuorten sosiaalisten taitojen kehittymättömyys. Murrosikäisen tunteiden kirjo on suuri, ja murrosikäinen tuntee myös uudenlaisia voimakkaita tunteita. Tunteet voivat olla iloisia, ahdistavia, kiihottavia, pelottavia ja sellaisia tunteita, joita ei ole kokenut koskaan aiemmin. Myös erilaisuuden ja yksinäisyyden tunteet ovat yleisiä. Murrosikään liittyvät myös tunteet siitä, ettei itse välttämättä ymmärrä itseään, ja tunteet siitä, etteivät muutkaan ihmiset ymmärrä nuorta itseään. Tunteet usein myös kulkevat ääri laidasta toiseen. (Pulkinen & Kanervio 2014, 145-146.) Tunteet ja ihmissuhteet osana elämää ovat tärkeitä asioita osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Nuorta voi auttaa jo se, että hän pääsee

puhumaan tunteistaan ja huolistaan luotettavalle aikuiselle, ja joskus lyhytkin keskusteluhetki voi auttaa. Nuori voi esimerkiksi tarvita aikuiselta ihmiseltä apua ystävyyssuhteissa, riitatilanteiden sopimiseen tai perhe- ja seurusteluongelmien purkamiseen ja selvittelyyn. (Erkko & Hannukkala 2018, 34.)

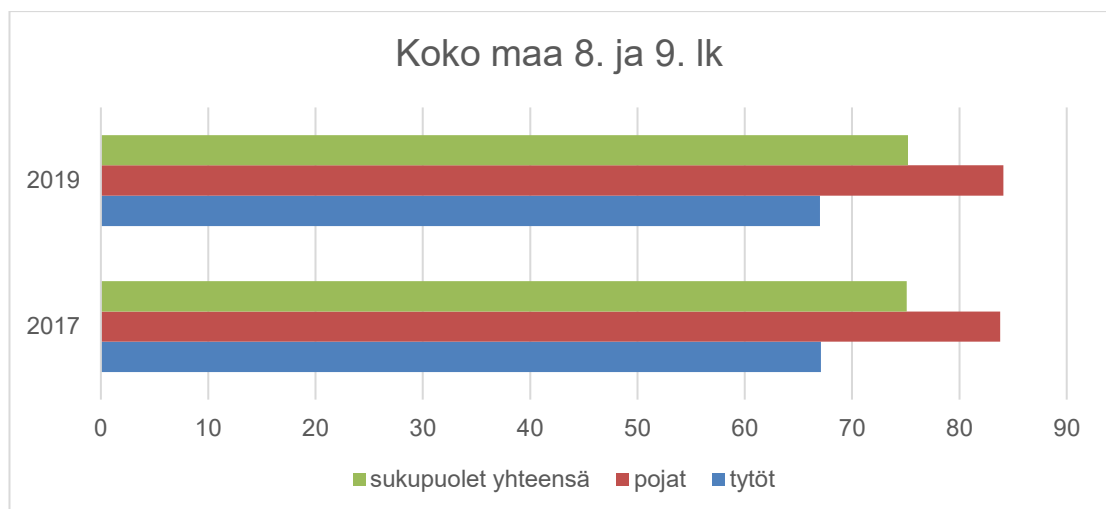
Nuoruusiästä puhutaan myös elämän toisena mahdollisuutena, sillä silloin ihminen muuttuu psyykkisesti ja fyysisesti yhtä paljon kuin varhaislapsuudessa. Nuoren asema perheessä ja osana aikuisia muuttuu, kun häneltä vaaditaan yhä enemmän vastuuta. Nykyään jo yläasteelle siirryttäessä on valittava tulevaisuuden ammatilliseen sitoutumiseen vaikuttavat opetukselliset valinnat. Työelämään siirtyminen näkyy jo kesätyöpaikoissa. Vastuu harrastusten ylläpidosta jää nuorelle. Ympäristön suhtautuminen nuoruusikäistä kohtaan muuttuu ja häneltä vaaditaan enemmän itsenäisyyttä, yksilöllisyyttä ja yhteiskunnallista vastuuta. Ympäristö sallii enemmän vapautta, mutta myös vaatii enemmän vastuuta. (Klockars 2011, 18.) Usein nuoret vaativat tänä päivänä itseltään myös liikaa. Kohtuullisuus ja sen muistuttaminen, ettei tarvitse suoriutua täydellisesti, on tärkeää. Nuorta on tärkeä ohjata stressin säätelyyn esimerkiksi laittamalla asioita tärkeysjärjestykseen ja tekemällä tehtävälisteriä mielen kuormituksen vähentämiseksi, sillä nuoren elämä voi olla kiireistä ja riskinä voi olla uupuminen. (Erkko & Hannukkala 2018, 34.)

Nuoruusikä on keskeisessä asemassa psyykkisen kasvun ja persoonallisuuden muodostumisen kannalta. Muutoksia tapahtuu niin nuorella itsessään kuin suhteissa muihin ihmisiin. Nuoruusiässä pitäisi saada tilaa käydä läpi kehitysvaihteita ja kehityshaasteita. Psyykkiset muutokset näkyvät lapsuudenperheestä irtautumisessa, ikätovereihin kiinnittymisessä, seksuaalisen ruumiinkuvan muotoutumisessa sekä identiteetin muotoutumisessa. (Klockars 2011, 19.) Yläkouluissa työskentelevät aikuiset ovat tekemisissä erittäin herkän ja tärkeän elämänvaiheen kanssa. Nuorten kanssa työskentelevien on hallittava tieto murrosiän vaiheesta, tiedostettava ääriäidasta toiseen kulkevat tunteet ja siitä seuraava käyttäytyminen sekä käytöksen syyt osana murrosiän vaihetta. Kasvun tukeminen ja tunnetaitojen kasvattaminen murrosiässä on tärkeää. Kasvun tukemiseen kuuluvat olennaisesti aito välittäminen, rajojen asettaminen, luottamus ja kunnioittaminen. Nuorelle on luotava sellainen ilmapiiri, jossa hän voi olla oma itsensä keskeneräisenä ja että hän voi olla haavoittuva, nuori, arka ja ujokin. Tunteita ei saa tukahduttaa, vaan niitä voi oppia tunnistamaan ja käsittelemään. (Pulkinen & Kanervio 2014, 146.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos toteuttaa joka toinen vuosi valtakunnallisen kouluterveyskyselyn, joka tuottaa monipuolisesti ja luotettavasti tietoa eri ikäisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä ja opiskelusta, osallisuudesta sekä avun saamisesta ja palvelujen tarpeisiin vastaamisesta. Tuloksia voidaan seurata, vertailla ja hyödyntää paikallisesti, maakunnallisesti ja valtakunnallisellakin tasolla. Tuloksia voidaan tarkastella myös oppilaitoskohtaisesti, mutta ne eivät ole avoimesti verkosta luettavissa. Oppilaitokset hyötyvät kouluterveyskyselyn tarjoamasta tiedosta kouluuyhteisön hyvinvoinnin edistämiseksi, opiskeluhuollossa sekä esimerkiksi terveystiedon opetuksessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

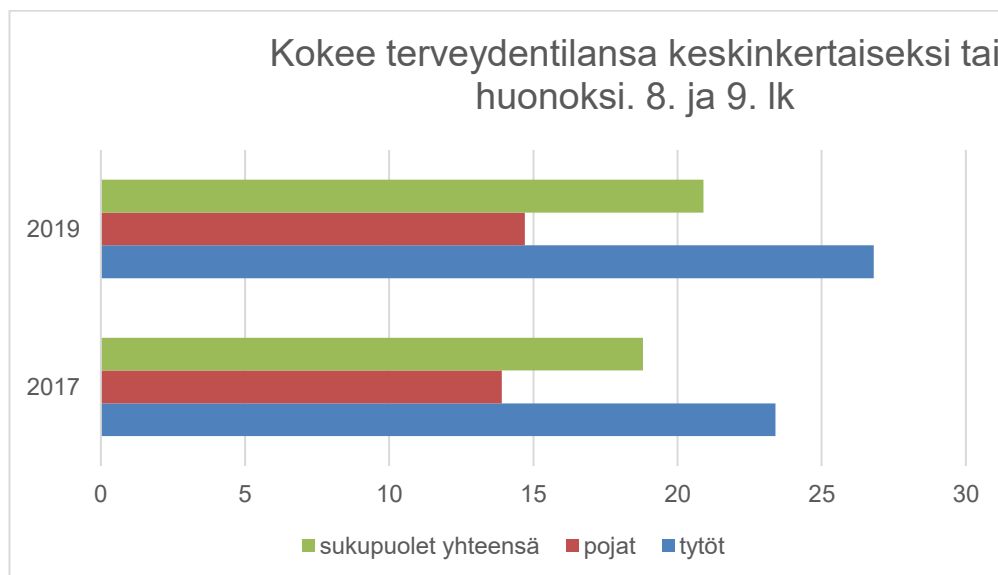
Kouluterveyskysely on kerännyt tietoja vuodesta 1996 alkaen. Kyselyä on laajennettu vuosien mittaan. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyyn osallistuivat lapset ja nuoret perusopetuksen 4. ja 5. vuosiluokalta huoltajineen, perusopetuksen 8. ja 9. vuosiluokan oppilaat, lukiokoulutuksen 1. ja 2. vuoden opiskelijat sekä ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden, alle 21-vuotiaat opiskelijat. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyyn vastasi yhteensä yli 250 000 lasta kaikki luokka-asteet mukaan luettuina. Tiedot käsittävät otoksen 70-82 prosentin välillä kaikista oppilaista ja opiskelijoista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Päälöydöksenä 2019 julkaistun kouluterveyskyselyn tuloksissa kyselyyn vastanneet 8. ja 9- luokkalaiset ovat pääosin tyytyväisiä elämäänsä. Tulokset ovat hyvin saman suuntaisia verrattuna vuoteen 2017. Tyytyväisempiä ovat pojat verrattuna tyttöihin. (Ikonen & Helakorpi 2019, 1-3.)



Kuvio 1. Tyytyväinen elämäänsä tällä hetkellä. Perusopetus koko maassa 8. ja 9. luokilla vuonna 2017 ja 2019. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019.)

8. ja 9. -luokkalaisista yli puolet kertoi pitävänsä myös koulunkäynnistä. Esimerkiksi yksinäiseksi itsensä tuntevien osuus ei ole muuttunut vuoden 2017, jossa noin joka kymmenes 8. ja 9. luokkaa käyvä kertoi tuntevansa itsensä yksinäiseksi. Tyttöjen kokemus yksinäisyydestä on yleisempää poikiin verrattuna. Terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi on tässä ikäluokassa kokeneiden määrä 21 prosenttia, ja tässäkin kokemukset ovat yleistyneet tyttöjen kohdalla verrattuna vuoteen 2017. (Ikonen & Helakorpi 2019, 1-3.)

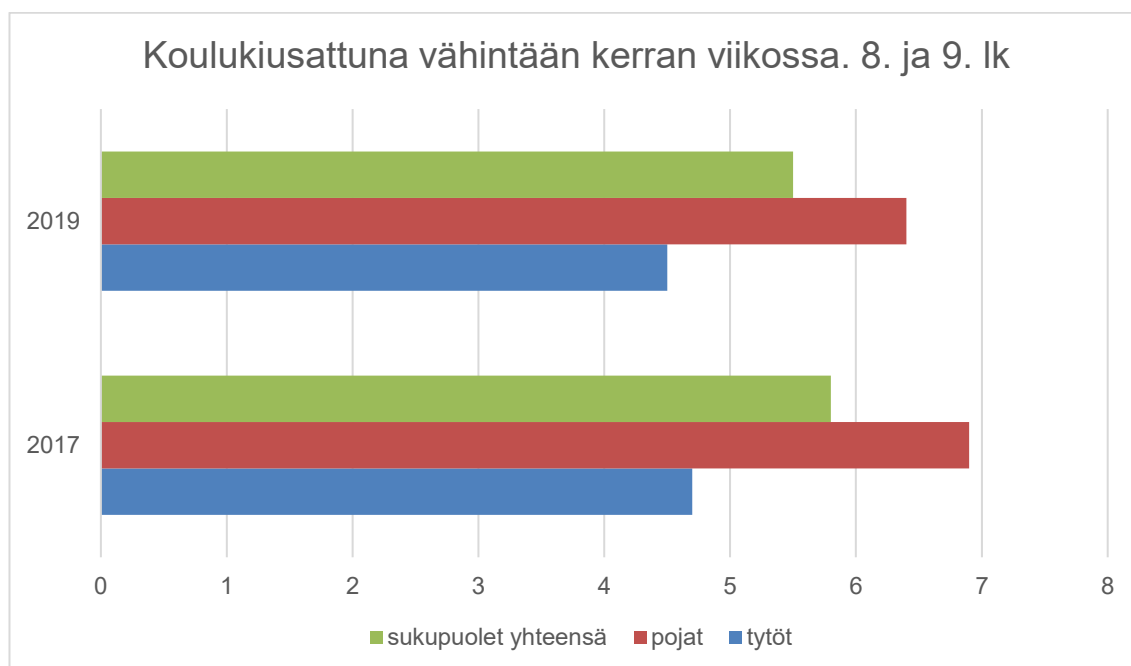


Kuvio 2. Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Perusopetus koko maassa 8. ja 9. luokilla vuonna 2017 ja 2019. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019)



Kouluterveyskyselyssä kuluneen vuosikymmenen aikana nuorten humalahakuinen juominen on yleisesti vähentynyt. 8. -9. luokilla nuorten humalahakuinen juominen ei kuitenkaan ole vähentynyt verrattuna vuoteen 2015. 2019 vuonna 8. ja 9. luokkalaisista tosi humalaan vähintään kerran kuukaudessa itsensä joi 10 prosenttia ja yleisesti poikien humalahakuinen juominen on yleisempää kuin tyttöjen. Kannabista vähintään kerran kokeilleiden määrä on yleisesti kasvanut 14 prosentista 17 prosenttiin, ja 8. sekä 9. luokkalaisista 9 prosenttia oli kokeillut kannabista vähintään kerran. (Ikonen & Helakorpi 2019, 4-5.) Kaikista nuorista 5-7 prosenttia kertoi vanhemman liiallisen alkoholinkäytön aiheuttaneen hänelle haittaa, ja näistä vastauksista jälleen tytöt kertoivat poikia yleisemmin kokeneensa haittaa (Ikonen & Helakorpi 2019, 9).

Fyysisen väkivallan uhkaa oli kokenut 8. ja 9. luokkaa käyvien nuorten keskuudessa 17 prosenttia oppilaista, ja pojat kokevat tyttöjä useammin fyysisen uhan kokemuksia (Ikonen & Helakorpi 2019, 5). Koulukiusaamista taas kaikista lapsista ja nuorista oli kokenut noin joka kahdeskymmenes viikoittain. Itse kiusaamiseen kertoi osallistuvansa vähintään kerran viikossa 8. ja 9. luokkaa käyvistä kolme prosenttia. (Ikonen & Helakorpi 2019, 6.)



Kuvio 3. Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa. Perusopetus koko maassa 8. ja 9. luokilla vuonna 2017 ja 2019. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Henkistä väkivaltaa kertoi kokeneensa joko vanhempansa tai muun huolta pitävän aikuisen taholta useampi kuin neljäs 8. ja 9. luokkaa ja lukiota käyvistä nuorista (Ikonen & Helakorpi 2019, 1). Fyysistä väkivaltaa vanhempien tai muiden huolta pitävien aikuisten taholta oli viimeisen vuoden aikana 8. ja 9. luokkaa käyvistä kertonut kokeneensa 12 prosenttia. Fyysisellä laiminlyönnillä aikuisten taholta tarkoitetaan jättämistä pitkäksi aikaa ilman ruokaa tai juomaa, puhtaita vaatteita tai puhdasta, lämmintä paikkaa asua. Henkisen väkivallan prosentit samalla ikäryhmällä oli 28 prosenttiyksikköä. (Ikonen & Helakorpi 2019, 1.)

Sekä fyysisen että henkisen väkivallan kokemukset olivat yleisempiä tytöillä kuin pojilla. Perheessä kokemastaan väkivallasta jollekin luottamalleen aikuiselle 8. ja 9. luokkaa käyvistä kertoi kertoneensa noin joka neljäs ja tässä yhteydessä tytöt kertoivat yleisemmin kertoneensa asiasta eteenpäin. Nuorista noin puolet oli saanut tässä yhteydessä myös tukea ja apua perheessä kokemaansa väkivaltaan. (Ikonen & Helakorpi 2019, 9.)

#### 4.2 Nuoren terveen itsetunnon tukeminen

Itsetuntoa on yritetty määritellä monin eri tavoin eri teorioiden avulla. Itsetunto vaikuttaa yhtenä keskeisimmistä tekijöistä hyvinvoinnin edistäjänä. Itsetuntoon liitetään monia erilaisia aihealueita. Näitä ovat esimerkiksi rakkaus, itsekunnioitus, itsensä arvostaminen ja itsehyväksyntä. Itsetunto ei ole irrallinen osa yksilön persoonallisuudesta, vaan se liittyy selkeästi yksilön minuuteen. (Kalliopuska 1984, 9.) Hyvä itsetunto tarkoittaa sitä, että on tietoinen myös omista puutteistaan, mutta niiden havaitseminen ei vähennä luottamusta itseän tai määrittele kokonaan käsitystä itsestä. Hyvä itsetunto ei kuitenkaan tarkoita, että pitäisi itseään parempana kuin muut, mutta näkee itsensä positiivisessa valossa omana itsenään. Heikko itsetunto voi tarkoittaa taas, että ajattelee ettei ole missään asioissa hyvä, eikä löydä itsestään hyviä asioita tai luonteenpiirteitä. Heikon itsetunnon omaava ihminen mieltii myös paljon sitä, mitä muut ihmiset ajattelevat hänestä. Tällöin voi olla vaikeaa uskaltautua tekemään asioita, joista itse nauttii tai pitää. Hyvän itsetunnon omaavan ihmisen minäkuva on totuudenmukainen ja hänen minäkäsityksensä on enemmän positiivinen kuin negatiivinen. Hyvän itsetunnon omaava tiedostaa heikkoutensa, mutta kuvatessaan itseään hän korostaa hyviä ominaisuuksiaan ja kokee ne huonoja tärkeämmiksi. Hyvän itsetunnon omaava ihminen myös yleensä kestää paremmin pettymyksiä ja vastoinkäymisiä. Ihminen ymmärtää yleensä paremmin, että

vaikka tekisi jonkun asian huonosti, se ei tarkoita, että olisi huono ihminen. (Keltikangas-Järvinen 2008, 17, 22-23.)

Itsetuntoon kuuluu kolme ulottuvuutta, jotka ovat itsensä tunteminen, itsensä arvostaminen ja itseensä luottaminen. Itsensä tunteminen on oman olemassaolon tiedostamista. (Ojanen 2011, 22.) Terveeseen itsetuntoon kuuluu se, että tuntee ja hyväksyy itsensä sellaisenaan kuin on. Ihminen hyväksyy toiset ihmiset paremmin, kun ihminen hyväksyy itsensä liittäen itseensä enimmäkseen myönteisiä ominaisuuksia ja myös kykyä luottaa itseensä. Tämä on osa tervettä itsetuntoa. Ihmisen mieltäessä itsensä arvokkaaksi, taitavaksi ja kyvykkääksi, on hänen mahdollista oppia uutta ja päästä eteenpäin. (Niemi 2013, 12, 15-16.) Itsetunto on yksilön sisällä oleva tunne, eikä sitä voida selittää niillä tapahtumilla tai ihmisen ominaisuuksilla, joita ulkopuoliset hänessä näkevät. Tämän vuoksi ulkopuolisten voi olla vaikea arvioida yksilön itsetuntoa. (Keltikangas-Järvinen 2008, 19.)

Itsetuntoa rinnastetaan myös itsearvostukseen. Itsearvostuksella tarkoitetaan, että ihminen pitää kiinni oikeaksi katsomistaan päämääristä, vaikka saisikin vastustusta. Vaikka hän pitää kiinni omista oikeuksistaan, hänen ei anna loukata itseään. Itsensä arvostamisen lisäksi itsetunto on kykyä arvostaa muita ihmisiä. Itsetunnon vahva ihminen kykenee näkemään toisen osaamisen ja antamaan tunnustusta sekä arvoa toisen mielipiteille. Hän arvostaa itseään muttei kuitenkaan koe, että on ainoa, jota tulisi arvostaa. Huonon itsetunnon omaava saattaa olla kateellinen muille, jolloin helpommin kritisoi muita sekä vähättelee heidän menestymistään. (Keltikangas-Järvinen 2008, 18.)

Hyvä itsetunto tuo itsenäisyyttä. Ihminen ei ole riippuvainen muiden mielipiteistä ja pysyy pitämään kiinni päämääristään. Hyvän itsetunnon omaava ei jatkuvasti mieti mitä muut ajattelevat eikä kaipaa jatkuvasti muiden hyväksyntää. (Keltikangas-Järvinen 2008, 20-21.)

Itsetuntoa voidaan ajatella myös puunrungoksi, jossa on neljä kerrosta. Puunrungon keskeisenä kerroksena on perusluottamus. Perusluottamuksen päälle kasvaa lapsuuden kokemuksista muodostuva itsetunto. Itsetunto kasvaa ennen kaikkea vanhemmilta kuuluisista sanoista, vahvistavista tai latistavista lauseista. Parhaimmillaan itsetunto on pysyvä tunne siitä, että on arvostettu, minusta pidetään, olen hyvä ja lahjakas joissakin asioissa. Vanhemmilta saadun itsetunnon päälle rakentuu saavutettu itsetunto. Saavutettu itsetunto kasvaa elämän aikana koulussa, harrastuksissa menestymisessä, saavutetuissa asioissa, ulkonäöstä ja varallisuudesta. Ohuin kerros puunrungossa perustuu

kunkin päivän kokemuksiin ja tuntemuksiin, tätä kutsutaan muuttuvaksi itsetunnoksi. Perusluottamuksen, annetun itsetunnon ja saavutetun itsetunnon ollessa vahvoja, ihminen ymmärtää paremmin huonommuuden tunteen olevan ohimenevä, eikä soimaa siitä itseään. (Juusola 2011, 154-155.)

Yleinen käsitys murrosikäisen itsetunnosta on herkästi haavoittuva ja murrosiässä itsevarmuuden tunne usein ailahtelee. Lapsuuden hyvä itsetunto on kuitenkin pysyvämpi tunne. Suurin osa tutkimuksista osoittaa, että itsetunto on oletettua pysyvämpi tunne, kuin aiemmin on ajateltu. Tutkimuksissa mainitaan perusitsetunto, joka alkaa muovautua vasta murrosikäisenä, jolloin minäkuvassa tapahtuu suuria muutoksia. (Keltikangas-Järvinen 2008, 33-34.) Murrosikäisen itsetuntoon vaikuttaa merkittävästi ryhmään kuulumisen tarve. Nuoren kuuluessa sellaiseen ryhmään, jossa nauttii yleisestä arvostuksesta, tai kokee olevansa tärkeä ja merkittävä ryhmän jäsen, hänen itsetuntonsa on parempi kuin tilanteessa, jossa hän tuntee kuuluvansa ryhmän ulkopuolelle, tai kuuluu vähemmän häntä arvostavaan ryhmään. Nuorta arvostava ryhmä valaa häneen itseluottamusta, jolloin hän todennäköisesti selviää murrosiän monen epävarmuuden yli paremmin. (Keltikangas-Järvinen 2010, 60-61.)

Nuoruus on tärkeä vaihe itsetunnon muotoutumisessa, vaikka itsetunto muotoutuu läpi elämän. Kasvaminen nuoruudesta keski-ikään pitää sisällään monia erilaisia kehitysvaiheita ja uusien roolien omaksumista, jotka vaikuttavat myös omalta osaltaan itsetunnon kehitykseen. Itsetunnossa on kysymys osaltaan kyvykkyydestä uusien roolien omaksumiseen kohti aikuisuutta. Roolien hallinta on merkki kulttuurisesti normatiivisesta suoriutumuksesta. (Mruk 2006, 28.)

Koulu on tavoitteisiin pyrkivä instituutio, jolloin tavoitteiden savuttamattomuus heikentää itsetuntoa. Itsetuntoa voidaan vahvistaa ja rakentaa parantamalla itsetuntemusta. (Huh-tanen 2007, 129.) Koululla on suuri mahdollisuus vaikuttaa nuoren itsetuntoon, lisätä hänen uskoaan omiin kykyihin ja korjata mahdollisesti varhaislapsuudessa syntyneitä vaurioita. Käytännössä kuitenkin monen lapsen koulunkäyntiä sävyttää tunne epäonnistumisesta, sillä paineen tunne onnistumisesta on kova. Koulunkäyntiin yleisesti mahtuu positiivisia ja negatiivisia kokemuksia. Onnistumisen elämykset saattavat kuitenkin olla vähäisiä, jos palaute on ensi sijassa se, että kaikessa olisi parantamisen varaa. Koulusta saattaa lapselle jäädä pitkälle myöhempään elämään tunne, että parhaimmillaankin hän on korkeintaan keskinkertainen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 198-181.)

Kouluympäristössä terveen itsetunnon vahvistamiseen liittyy osaltaan myös koulukiusaaminen. Kiusatut lapset kokevat viisi kertaa enemmän ahdistusta ja kärsivät kaksi kertaa enemmän masennuksesta ja itsetuhoisuudesta. Kiusaaminen aiheuttaa myös mielenterveysongelmia. Usein kiusaamisen syyt löytyvät yksilön erilaisesta ajattelusta, puheutumisesta, uskonnosta tai esimerkiksi etnisestä taustasta suhteessa valta-yhteisöön. Jos kiusaaminen jatkuu ja toistuvasti huomautellaan erilaisuudesta, lopulta yksilö alkaa vihaamaan itseään ja kehittää negatiivista itsetuntoa. Toisaalta tiedetään myös se, että mielenterveysongelmat aiheuttavat koulukiusaamista. Näin on esimerkiksi silloin, kun yksilö on esimerkiksi ahdistunut tai vihainen ja erottuu sen vuoksi ryhmästä. Kiusaamisella on aina iso vaikutus myöhempään elämään. Sellaiset lapset, jotka ovat kiusattuja, ovat suuressa riskissä mielenterveysongelmiin myöhemmässä elämässä, suuremmassa kuin esimerkiksi ne lapset, jotka ovat väärinkohdeltuja kotonaan aikuisten taholta, vaikka jälkimmäisestä puhutaankin tässä yhteydessä enemmän. (Hulme 2017, 65-69.)

Koulun positiivista vaikutusta nuoren itsetuntoon on vaikeampi osoittaa. Koulussa saatetaan vahvistaa niiden lasten itsetuntoa, joilla muutenkin menee niin sanotusti hyvin. Heillä menee koulussa hyvin, heillä on hyvät sosiaaliset valmiudet ja hyvä pohja itseluottamukselle. Koulumenestyksellä on nuoreen suuri vaikutus. Menestys saattaa aiheuttaa stressiä. Stressiä voi aiheuttaa myös koulun ulkopuoliset tekijät, kuten harrastukset ja sosiaaliset suhteet. Mikäli nuorella on huono itsetunto, saattavat stressitekijät huonontaa sitä entuudestaan. Tämän vuoksi olisi hyvä, että nuoren positiivista minäkuvaa vahvistettaisiin varhaisesta lapsuudesta asti, jolloin myös stressin sietokyky vahvistuu. (Steiner & Hall 2015, 9.)

#### 4.3 Mielenterveyden tukeminen

Mielenterveys on olennainen osa kaikkien ihmisten kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. Se tarkoittaa yksilön kokemusta omasta hyvinvoinnistaan ja tasapainosta. Vaikka mielenterveyden yhteydessä puhutaan henkisestä hyvinvoinnista, hyvästä elämästä ja tasapainoisesta mielestä, kuitenkin mielenterveyteen kuuluu myös se, että elämässä voi olla ajoittain ahdistusta, riittämättömyyden tunteita, alakuloisuutta ja myös diagnosoitua mielenterveyshäiriötä. Elämään kuuluvat erilaiset kriisit ja menetykset. Olennaista on, millaisia jaksamista ja selviytymistä lisääviä asioita elämässä on ja millaisia mielenterveyttä suojaavia asioita omaa. Mielen hyvinvointia ja tasapainoa tukevia asioita voi lisäksi vahvistaa päivittäin. (Erkko & Hannukkala 2018, 29.)

Mielenterveys näkyy ulospäin ihmisestä hänen kyvystään sanoittaa omia tunteitaan ja mieltä painavia asioita ja taitona ilmaista rakentavasti haastavia tunteita, kuten surua, vihaa tai turhautumista. Tärkeää on myös osata hakea tukea ja apua muilta ihmisiltä. Mielenterveyteen kuuluu itsestään huolehtimisen taidot ja halu vaikuttaa omaan elämänsä. Hyvään mielenterveyteen kuuluu myös kyky olla ihmissuhteissa, kyky rakastaa ja olla rakastettuna. Hyvän mielenterveyden omaavalla nuorella on halua käydä koulussa, harrastaa ja oppia uutta. Hyvinvoivan mielen omaava hiljentyä pohtimaan myös sitä, mikä elämässä on merkityksellistä ja tärkeää itselleen, joka antaa osaltaan voimaa ja luottamusta elämään. Itselle merkitykselliset asiat auttavat myös silloin, kun elämässä kohdataan surua, menetyksiä ja kriisejä. (Erkko & Hannukkala 2018, 30-31.)

Mielenterveyden riskitekijät heikentävät mielenterveyttä, kun taas suojaavat tekijät vahvistavat sitä. Jokaisella ihmisellä on mielenterveyttä suojaavia tekijöitä, ja mitä enemmän niitä on, sitä pienempi riski ihmisellä on sairastua korkeassakin kuormituksessa. Kaikki ihmiset voivat vahvistaa suojaavia tekijöitä omassa elämässään ja näin lisätä omia voimavarojaan. Mielenterveyttä vahvistavia tekijöitä ovat esimerkiksi hyvä terveys, toiveikkuus elämässä, riittävän hyvä itsetunto ja ongelmanratkaisutaidot. Ulkoisia mielenterveyttä vahvistavia tekijöitä ovat esimerkiksi turvallinen elinympäristö, sosiaalisen verkoston tuki ja mahdollisuus opiskella. Riskitekijät päinvastoin vaarantavat elämän jatkuvuutta. Ne heikentävät toimintakykyä ja lisäävät turvattomuutta. Ne heikentävät hyvinvointia ja siten lisäävät sairastumisen mahdollisuutta. Mitä enemmän riskitekijöitä yksilölle kasaantuu samaan aikaan, sitä vahvempi niiden vaikutus on. Mielenterveyttä heikentäviä sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi perinnölliset tekijät, kuten kehityshäiriöt ja sairaudet, eristäytyminen muista, avuttomuus ja heikot sosiaaliset taidot. Ulkoisia mielenterveyttä vaarantavia tekijöitä ovat esimerkiksi kaltoinkohtelu, päihteet, köyhyys ja vähäinen hoiva. (Erkko & Hannukkala 2018, 31.)

Nuorten kanssa työskennellessä on tärkeää tukea nuorten elämän mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Nuoren kanssa työskentelevällä on mahdollisuus antaa nuorelle tilaisuus tulla nähdyksi ja hyväksytyksi. Hän voi tukea nuorta yhteisöllisyyteen sekä mahdollistaa näin myös vertaistuen saanti. Nuoren kanssa työskentelevä voi olla nuoren elämässä tärkeä osa turvaverkkoa ja turvallinen aikuinen, jolle voi puhua. Lisäksi nuoren elämä on usein kiireistä koulutöiden parissa ja kavereiden kanssa ollessa. Nuori tarvitseekin usein aikuiselta apua elämän kohtuullisuuden käsittämiseen ja arjen rytmin hallitsemiseen. Nuoren elämä tarvitsee aikuisen ohjauksessa turvaa ja jatkuvuutta arkisten rutiinien ja päivittäisen rytmin kautta. Nuoren kanssa työskentelevällä aikuisella on usein tärkeä

rooli ja mahdollisuus tiedottaa ja tukea nuorta tasapainon säilyttämisessä. Esimerkiksi on hyvä pysähtyä miettimään sellaisia asioita, jotka tuovat elämään hyvinvointia ja mitkää taas enemmän kuormittavat, ahdistavat tai tuovat pahaa oloa. Nuorelta voi kysyä, millaista elämää hän haluaa elää. Nuoren kanssa on tärkeää keskustella asioista, jotka ovat hänelle merkityksellisiä, jotta hän kykenee tekemään itse hyvinvointia lisääviä valintoja omassa elämässään. (Erkko & Hannukkala 2018, 32-33.)

## 5 NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ

Ihminen on aina jostakin riippuvainen. Ensimmäinen, elämälle välttämätön riippuvuus-suhde syntyy vauvan ja äidin välille, ja rakastuminen ja rakastaminen sitovat osapuolet riippuvuuteen. Aineellisesti hyvinvoivassa yhteiskunnassa ihmisillä näyttää olevan voimakas tarve erilaisiin riippuvuuksiin. Neurotieteen avulla on osoitettu, että kaikkien riippuvuuksien taustalla on sama neurokemiallinen järjestelmä, eli dopaminerginen palkitsemisjärjestelmä. Se on pääasiassa sekä emotionaalisen että fyysisen riippuvuuden taustalla. Palkitsemisjärjestelmä on oleellinen henkiin jäämisen kannalta, mutta addiktioissa meille elintärkeä biologinen systeemi aktivoituu väärässä kohdassa. Riippuvuutta aiheuttavat aineet aktivoivat samoja aivoratoja, kuin ihmisen perustoiminnot kuten syöminen, ihmisiin liittyminen ja seksi. Huume kohottaa aivojen välittäjäaineen, dopamiinin tasoja, joka tuottaa hyvänolon tunteen. Huumeet saavat aikaan nopeita ja voimakkaita dopamiinin erityspiikkejä, joista seuraa se, että aivot vähentävät lopulta dopamiinintuotantoaan. Pitkään jatkuvan huumeidenkäytön seurauksena käyttäjä ei tunne luonnostaan mielihyvää enää mistään ja myös huumeannoksia on nostettava. Esimerkiksi nettipornolla on samat seuraukset, josta lopulta seuraa väistämättä tyhjyyden tunne. (Sinkkonen 2010, 210-212.)

### 5.1 Syitä nuorten päihteiden käyttöön

Nuoruudessa dopaminerginen palkitsemisjärjestelmä muuttuu nopeasti, ja se on erityisen haavoittuva kaikille aineille, jotka muokkaavat keinotekoisesti dopamiinitasoja. Aineet varastavat palkitsemisjärjestelmän, josta seuraa se, ettei nuori vaivaudu vaivalloisten töiden loppuun saattamiseen, josta seuraisi mielihyvää, vaan hän pääsee vielä voimakkaammalta tuntuvaan lopputulokseen jonkin nopeasti vaikuttavan aineen avulla. Addiktiot muuttavat psyykettä. Oleellista on pohtia, miksi ihminen jää johonkin koukkuun, ja miten se vaikuttaa hänen tapaansa olla olemassa, hänen tavoitteisiinsa sekä ihmissuhteisiin ja siihen, miten hän ylipäänsä priorisoi asiat elämässä. (Sinkkonen 2010, 212-213.)

Huumeita ja muita päihteitä käytetään yksilöstä, perheestä ja ympäristöstä johtuvien syiden takia ja käytön riski kasvaa selvästi, jos koolla on suuri määrä nuoria. On harvinaista, että nuoret käyttävät päihteitä yksinään. Usein vanhemmat selittävät tilannetta sillä, että nuori on joutunut huonoon seuraan. Vaikka seura tekeekin kaltaisekseen, tutkimukset



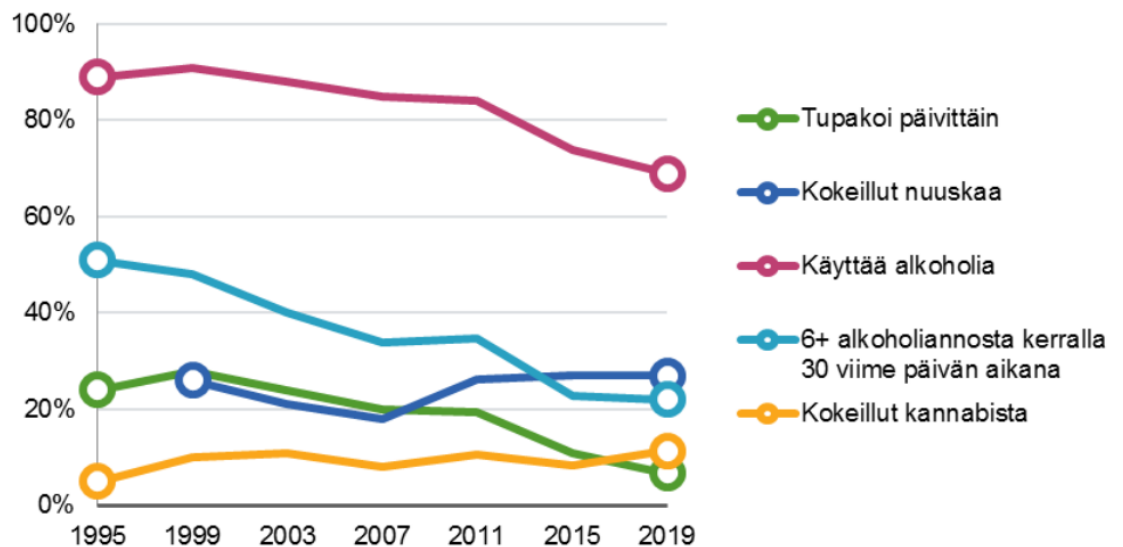
todistavat, että jostakin syystä nuoret etsivät muita sellaisia nuoria, jotka ovat samassa tilanteessa kuin itse, he eivät yleensä joudu kaltaiseensa seuraan sattumalta. Perhe- taustasta löytyy syitä siihen, miksi nuori päätyy niin kutsuttuun huonoon seuraan. Tärkein perhe- taustasta johtuva syy on nuoren suhde vanhempiin. Ilmiselviä, mutta harvinaisem- pia syitä ovat pahoinpitely, emotionaalinen laiminlyönti ja seksuaalinen hyväksikäyttö. Yleinen syy, joka selittää tällaiseen seuraan joutumista on se, että nuoren suhde van- hempiin on heikko, hänen asioistaan ja edesottamuksistaan ei olla kiinnostuneita, eikä kukaan valvo nuoren tekemisiä tai menemisiä. Jos nuori jää kotona emotionaalisesti yk- sin, hän luontaisesti hakee tukea ikätovereiltaan ja vielä jos itsetunto on matalalla, ei seurallekaan usein aseteta korkeita laatuvaatimuksia. Myös käytöshäiriöt ovat usein yh- teydessä huumeiden ja päihteiden käytössä. Käytöshäiriö tarkoittaa pysyvää tai toistu- vaa käytösmallia, johon kuuluu normien rikkomista ja aggressiivista käytöstä. Liitännäis- oireena voi olla jokin neurofysiologinen häiriö, kuten ADHD. Myös perinnöllisyystekijät selittävät päihteiden käyttöä. Tässä yhteydessä geneettinen alttius päihteiden käytölle selittyy yhteydestä käytöshäiriöihin. Geenit vaikuttavat antisosiaaliseen käytökseen, joka voi altistaa päihteiden käytön riskille. Nuorilla päihteiden käytön aloittamisessa on myös usein mukana voimakkaiden elämysten tavoittelua, nopeaa pitkästymistä ja alituista tar- vetta hakea jotakin uutta ja jännittävää. Aineiden käyttö johtaa helposti myös riippuvuu- den syntyyn ja annosten nostamiseen, sillä se voimistaa kokemuksia. Viime vuosikym- menien aikana sekä käytöshäiriöt että päihde- ja huumeriippuvuudet ovat lisääntyneet. (Sinkkonen 2010, 215-216.)

Nuorilla päihteidenkäyttö on sosiaalista toimintaa, ja päihteitä käytetään yleisesti yh- dessä muiden kanssa. Sosiaalisissa suhteissa käytölle altistavat kaveripiirin myönteiset asenteet päihteitä kohtaan, päihteiden käyttö ja käytösongelmat, kuten aggressiivisuus ja toisten omaisuuden tahallinen rikkominen. Lisäksi seurustelu vanhemman henkilön kanssa lisää ennustetta päihteidenkäytön aloittamiseen erityisesti tytöillä. Lisäksi päih- teitä runsaasti käyttävillä nuorilla on usein yleisempää erilaiset kouluvaikeudet, kielteinen suhtautuminen koulunkäyntiin ja pinnaus sekä huono koulumenestys. (Niemelä 2009, 52-53.)

ESPAD –tutkimus on eurooppalainen koululaistutkimus, jossa selvitetään 15-16 vuotiai- den nuorten alkoholin, tupakan ja huumeiden käyttöä. Suomi on yhtenä jäsenmaana mukana tutkimuksessa, jota on toteutettu vuodesta 1995. Koululaisten päihteiden käytön yleisyyttä verrataan yli maiden rajojen. Päihteiden käytön trendejä seuraamalla voidaan ennakoida myös Suomessa muutoksia ja ne auttavat näkemään, mitkä muutokset ovat

kansainvälisiä ja mitkä taas Suomelle ominaisia nuorten päihteiden käytössä ja niiden trendeissä. ESPAD-tutkimuksessa selvitetään myös sitä, mistä nuoret saavat käsiinsä päihteitä. Keskeisenä sisältönä voidaan myös seurata sitä, miten nuorten keskuudessa päihteiden käyttö ilmenee, mitkä ovat päihteiden käyttötavat ja niihin liittyvät asenteet. (Raitasalo 2016, 11.)

Tuoreimmat ESPAD tutkimuksen aineistot on kerätty vuoden 2019 keväällä ja ne on julkaistu Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen toimesta vuoden 2020 alussa. Tuloksista selviää, että nuorten tupakointi on vähentynyt ja raittius on lisääntynyt aiempaan verrattuna. Toisaalta humalahakuisen juomisen väheneminen on pysähtynyt. Nuuskan käyttö on pojilla vähentynyt, mutta tyttöjen keskuudessa se on lisääntynyt. Uudet trendit kertovat kannabiksen käytön lisääntyneen viime vuosina. Hyvää on se, että yhä useampi nuori ei käytä lainkaan alkoholia. Vuonna 1999 alkoholia ei ollenkaan käyttänyt yhdeksän prosenttia vastanneista, kun vuonna 2019 prosenttiosuus on 31. Vuonna 1999 nuorista neljännes tupakoi päivittäin, kun vuonna 2019 päivittäin tupakoivien osuus on seitsemän prosenttia vastanneista. (Raitasalo & Härkönen 2019, 1.)



Kuvio 4. Tupakointi, nuuskakokeilut ja päihteiden käyttö 15–16-vuotiailla suomalaisilla nuorilla 1995–2019 (Terveystieteiden- ja hyvinvoinnin laitos 2019).

## 5.2 Päihteettömyyden tukeminen

Huolestuttavaa nuorten päihteiden käytössä on polarisaatio, eli se, että haitalliset tottumukset kasautuvat tiettyihin nuorisoryhmiin. Tämä aiheuttaa sen, että päihteiden käyttö on merkittävin terveyserojen lisääntymiseen vaikuttava tekijä nuorilla. (Pirskanen & Pietilä 2011, 179.) Tupakan ja alkoholin käyttö ajoittuu usein murros- eli puberteetti-ikään ja se liittyy sosiaaliseen kehitykseen. Tupakointi lisääntyy usein 15-21 vuotiaana, ja täysin raittiita nuoria 18-vuotiaana on enää 10 prosenttia. On myös todettu, että 15-vuotiaana alkanut tapa juoda humalaan jatkuu usein aikuisikään. Vasta 28-vuoden jälkeen kulutus vähentyy nuorten aikuisten elämäntilanteen vakiintuessa ja muun muassa perheiden perustamisen yhteydessä. Näin päihteettömyyteen tai päihteiden käyttöön liittyvän neuvonan ja päihdehaittojen ehkäisemisen kannalta tärkeimmät ikävuodet ovat 13-21 vuosien välillä. (Pirskanen & Pietilä 2011, 180-181.)

Mitä nuorempana nuori aloittaa päihteiden käytön, sitä suurempi on riski riippuvuuden kehittymiselle. Sen vuoksi päihteiden käytön ehkäisyssä pyritään lykkäämään aloitusta mahdollisimman pitkälle. Lisäksi päihteiden käytön ehkäisemisessä on pidettävä tavoitteena myös sitä, ettei jo alkanut, tiheä päihteiden käyttö jäisi vallitsevaksi tavaksi. Jokaisen nuoren päihteiden käytön aloittamista kannattaa aina ehkäistä, sillä sitä ei voi etukäteen tietää, kenestä tulee aikuisena ongelmakäyttäjää. Tupakanpolton ehkäisy on avainasemassa myös muiden päihteiden käytössä. Usein sellainen nuori, joka ei aloita tupakan polttoa, ei myöskään aloita huumeiden käyttöä. Huumeita ei voi jakaa "mietoihin", sillä muiden huumeiden käyttö aloitetaan yleensä kannabiksella, ja riski vahvempien huumeiden käyttöön on tällöin aina olemassa. (Fröjd 2009, 22.) Keskeistä on kehittää osaamista päihteiden riskikäytön varhaisessa tunnistamisessa ja tuen antamisessa (Pirskanen & Pietilä 2011, 184).

Useinkaan nuori ei itse hakeudu sosiaali- tai terveydenhuollon ammattihenkilön puheille hakeakseen apua päihteiden käyttöön. Sen vuoksi päihteiden käytöstä on hyvä kysyä muun terveydentilan tai intervention yhteydessä. Nuori vastaa yleensä asiallisesti esitettyihin ja suoriin kysymyksiin. Päihteiden käyttöön on lisäksi kehitetty erilaisia testejä, jotka selvittävät päihteiden käyttöä ja pisteyttävät vastauksia. Näistä usein käytettyjä esimerkkejä ovat Fagerströmin testi sekä AUDIT- ja POSIT –seulontakyselyt. Kouluympäristössä tällaiset tavat arvioida päihteidenkäyttöä ovat käyttökelpoisia. Jos testillä seulotaan kokonaista luokkaa kerralla, kysymysten pohjalta voidaan käydä keskustelua päihteidenkäytön ehkäisystä kokonaisen luokkaryhmän kanssa. Näiden testien kysymyksiin

tutustuminen antaa lisäksi vihjeitä siihen, minkälaisia kysymyksiä nuorilta kannattaa yleensä kysyä päihteiden käytön yhteydessä. (Fröjd 2009, 23.)

### 5.2.1 Ennaltaehkäisevä päihdetyö

Päihdeongelmien ehkäisyssä tunnistetaan käytölle altistavia riskitekijöitä sekä käytöltä suojaavia tekijöitä. Suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi sellaiset psykososiaaliset tekijät, jotka suoraan tai välillisesti vähentävät päihteidenkäyttöä, esimerkiksi hyvä koulumenestys ja raittiit ystävät. Sekä ennaltaehkäisevässä päihdetyössä että päihdehoidossa pyritään vahvistamaan suojaavia tekijöitä ja vähentämään riskitekijöitä. Lisäksi tulee ottaa huomioon nuoren kehityksellinen taso ja tunnistaa se, että mitä nuoremasta henkilöstä on kyse, sitä herkemmin päihteiden käyttöön on puututtava. (Niemelä 2009, 50.)

Nuorten päihteiden käytölle altistavia riskitekijöitä ja riskikäyttäytymistä sekä päihteiden käyttöä tulisi kartoittaa jatkuvasti eri ikäkausina. Parhaimmillaan kartoitus arvioi nuoren elämäntilannetta kokonaisvaltaisesti. Päihteitä käyttävällä nuorella on usein myös muita ongelmia elämässään, joita tulee myös osaltaan selvittää. Päihteidenkäyttöä selvittävät seulontakyselyt voivat tunnistaa riskikäyttäjät yhtä hyvin kuin tavanomainen haastattelu, jossa nuoren psykososiaalista tilannetta selvitetään laajemmin. Mikäli seulontakyselyssä päihteiden käyttö herättää huolta, tulee tehdä laajempi ja tarkempi tilannekartoitus nuoren kokonaistilanteesta. Myös kokonaistilanteen kartoitukseen on olemassa mittareita, kuten T-ASI ja Euro-ADAD, jotka kattavat päihteiden käytön lisäksi myös ystävyys- ja perhesuhteet, koulunkäynnin, psyykkisen ja fyysisen terveyden ja rikoksiin liittyviä asioita. (Niemelä 2009, 53-55.)

Päihteiden käytön ehkäisemisessä ennen päihteiden käytön aloitusta tavoitteena on vähentää päihdeongelmille altistavien riskitekijöiden vaikutusta ja tukea suojaavia tekijöitä. Tämä vähentää uusien käyttäjien ilmaantumista, lykkää käytön aloituskäynnin ja puuttuu niihin riskitekijöihin, jotka myötävaikuttavat päihteiden käyttöön. Myös lapsuudenaikaiset riskitekijät tulisi ottaa huomioon, sillä käytölle altistavia riskitekijöitä esiintyy jo lapsuudessa. Kun päihteiden käyttö on aloitettu, tavoitteena on pysäyttää käytön jatkuminen tai eteneminen päihdehäiriöksi ja vähentää päihteiden käyttöön liittyviä haittoja ja riskikäyttäytymistä. (Niemelä 2009, 55.)

Koulu on luonteva ympäristö toteuttaa nuorille suunnattuja, ehkäiseviä toimenpiteitä. Perinteisen päihdevalistuksen teho ei ole koettu kuitenkaan vakuuttavaksi päihteiden käytön aloittamisen yhteydessä tai päihteitä käyttävien keskuudessa, vaikka valistus lisääkin tietoa. Taitojen oppimista painottavat ehkäisystrategiat toimivat paremmin silloin kun päihteiden käyttöä ei vielä ole aloitettu tai käyttö ei ole vielä vakiintunut. Näissä strategioissa päämääränä on parantaa erilaisten taitojen, kuten vuorovaikutus- ja kieltäytymistaitojen oppimista samalla kun kohennetaan päihdetietoisuutta. Myös opettajan johdolla, ennen päihteiden käytön aloittamista toteutettu ehkäisytoimenpide, jossa opettaja on palkinnut luokkaryhmiä ”hyvän käytöksen pelillä”, on todettu vaikuttaneen tehokkaasti. Siinä opettaja on palkinnut ja kannustanut luokkaryhmiä, jotka ovat olleet yhteistyökykyisiä ja vähemmän häiriköiviä pyrkimällä ryhmäytymiseen ja häiriökäyttäytymisen vähentämiseen. Strategia on vähentänyt luokkaryhmän jäsenien päihteiden käyttöä ja rikollisuutta jopa aikuisuuteen asti ulottuvassa seurannassa. (Niemelä 2009, 58.)

Yhteisötasolla vaikutetaan kulttuuriseen mielipideilmastoon ja toimintakulttuuriin. Mielipideilmastoon vaikutetaan virittämällä yhteistä keskustelua alkoholin roolista. Alkoholin käytön toimintakulttuuria muutetaan edistämällä yhteisöllisyyttä ja päihteettömämpää toimintaa. Alkoholin käyttöön ja juomakulttuuriin vaikutetaan sosiaalisten normien kautta. On todettu, että opiskelijoiden käsitys opiskelutovereiden alkoholin kulutustottumuksista on epärealistinen, jonka vuoksi yksilölle syntyy painetta alkoholin käyttöön. (Poikonen 2011, 188.)

### 5.2.2 Yksilön päihteettömyyden tukeminen

Yksilöön kohdennettujen päihteettömyyttä tukevien mallien tehoa on korostettu varsinkin nuorille suunnattujen päihdevalistusten sijasta. Tällöin ehkäisystrategian kohteena on yksilö eikä ryhmä. Yksilölle kohdennettu päihteettömyyttä tukeva malli tarvitsee rinnalleen seulonnan. Yksilön päihteettömyyttä tukevassa mallissa puututaan hänen päihdekokeiluihinsa, säännöllistyvään päihteiden käyttöön ja riskialttiisiin päihteidenkäyttötapoihin. Elämänkaarinäkökulman mukaan yksilön päihteettömyyden tukeminen on aina ennaltaehkäisevää toimintaa, sillä usein nuoren päihteiden käyttö johtaa aikuisuuteen asti. Tällöin päihteiden käyttöön puuttumisella tavoitellaan päihteiden käytön lopettamista, ettei tilanne etene päihdehäiriöksi sekä vähennetään käytön riskejä ja riskikäyttäytymistä. Yksilön päihteiden käyttöön puuttumisen malleista eniten tutkittu ja käytetty

menetelmä on lyhytinterventio. Interventiot ovat tutkitusti vähentäneet nuorten päihteiden käyttöä ja siihen liittyviä ongelmia. Niissä sisältö on voinut vaihdella yksittäisestä tapaamiskerrasta viikoittaisiin käynteihin muutaman kuukauden aikana. Lyhytinterventioissa käytetään usein motivoivan haastattelun tekniikkaa tai kognitiivisbehavioristista menetelmää. Motivoivassa haastattelussa tuetaan vuorovaikutuksen keinoin yksilön voimavaroja ja asetetaan selkeitä tavoitteita. Tällöin menetelmän rinnalla tulee huomioida myös muut huomionarvoiset tekijät, kuten psyykkinen oireilu, kouluvaikeudet ja epäsozialinen käyttäytyminen. Motivoiva haastattelu on tutkimuksella todettu ehkäisevän tehokkaasti nuorten päihteiden käyttöä. Tärkeää on varmistaa se, ettei lyhytinterventioon osallistuminen aiheuta nuorelle leimaantumista. Jos kyse on säännöllisestä päihteiden käytöstä, kyseeseen tulee laaja-alaisempi ja strukturoidumpi puuttuminen, kuten päihdehäiriön hoidossa. (Niemelä 2009, 59-60.)

Yhtenä päihteettömyyden tukemisen keinoista on varhaisen puuttumisen malli. Varhaisen puuttumisen mallin keskeinen ydin on tilannearvio, dialogi ja yhteinen pohdinta opiskelijan ja nuorta tukevan ammattilaisen välillä. Varhaisessa puuttumisessa tehdään testi, joka toimii päihteidenkäytön eri tasojen tunnistamisessa sekä keskustelun virittäjänä. Mittattavia osa-alueita ovat päihteidenkäytön määrä, tiheys ja seuraukset. Näiden pohjalta voidaan tunnistaa neljä tasoa, jotka ovat raittius/kokeilukäyttö, toistuva käyttö, riskikäyttö ja vaarallinen suurkulutus. Kuraattori ja opiskelija tutkivat testin vastauksia ja arvioivat tilannetta niin, että opiskelija arvioi myös itse tuloksia. Ammattilainen kertoo tilannearvionsa luokittelematta oppilasta päihdeongelmaiseksi. Tavoitteena tunnistetaan oppilaan voimavaroja sekä tuetaan oppilaan terveyttä ja päihteettömyyttä edistäviä voimavaroja ja valintoja. Keskustelua käydään kaikista mittarin osa-alueista. (Pirskanen & Pietilä 2011, 184-186.)

Parhaiten kuitenkin päihteiden käytön aloittamista ja päihteiden käyttöä on todettu vähentävän perhenäkökulman huomioon ottavat ehkäisystrategiat. Nämä tarkoittavat vanhempien roolin korostamista ja vanhemmuuden tukemista. Esimerkiksi Strengthening the Families Programme (SFP) -ohjelmassa on tavoiteltu vanhemmuustaitojen kohentamista, kuten huolenpitoa, rajojen asettamista ja vuorovaikutusta. Lapsilla tavoitteena on ollut tukea heidän omia tavoitteitaan, kuten harrastuksiin kannustamista ja haettu keinoja päihteiden käytöstä kieltäytymiseen, vaikka kaverit painostaisivat. Lisäksi ohjelmassa on tavoiteltu perheen yhteenkuuluvuuden tunteen lisäämistä ja perheen sisäistä vuorovaikutusta. Myös vanhempieniltoihin kohdennettu päihteiden käyttöä ehkäisevä toi-

mintatapa on todettu tehokkaaksi. Tällöin vanhempainilloissa on sovittu yhdessä säännöt, jotka koskivat kotiintuloaikoja ja päihteidenkäytön nollatoleranssia. Myös tämä on tutkitusti vähentänyt nuorten päihteiden käyttöä ja rötöstelyä. (Niemelä 2009, 56-58.)

Kuraattori voi ohjata oppilasta myös oma-aputyövälineiden käyttöön. Internetissä on paljon erilaisia sivustoja, jotka julkaisevat välineitä, ohjelmia, oma-aputyövälineitä ja testejä, joiden avulla voi itsenäisesti muuttaa juomistottumuksiaan. Nuoret voivat esittää sivustojen kautta myös kysymyksiä asiantuntijoille liittyen päihteiden käyttöön. (Pirskanen & Pietilä 2011, 186-187.)

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Se, onko yhtä ja ainutta totuutta olemassa tai voidaanko sanoa niin, että jokin asia on juuri niin kuin väitetään, on ollut tieteenfilosofian ja filosofian peruskysymyksiä kautta aikojen. Totuutta ei ole, ja jokainen ymmärtää totuuden omalla tavallaan. Relativismi sanoo totuuden olevan suhteellista ja tutkija ymmärtää aina ilmiön omasta kontekstistaan käsin. Tiedon mukaan totuus muuttuu ja tiede kehittyy. Korrespondenssiteoria sanoo, että totuus on ajatuksen tai lauseen ja tosiasian välistä vastaavuutta ja lause on tosi, jos sen ilmaisema asiantila vallitsee todellisuudessa. (Kananen 2015, 337.)

Tutkimusprosessissa on aina tilaa erilaisille virheille, jotka voivat johtua joko tutkijasta tai tutkittavista tai aineistosta. Virheet voivat syntyä joko tietoisesti tai tiedostamattomasti. Tutkimuksen laadun varmistamiseen tulee kiinnittää huomiota jo tutkimuksen alkuvaiheilla ja varmistaa ennakkoon työn luotettavuus. (Kananen 2015, 338.)

Tutkimme Turun kaupungin yläkouluissa työskenteleviä koulukuraattoreita, joten tutkimuksen tuloksia ei voi yleistää koskemaan koulukuraattorin työtä yleensä. Kuitenkin tutkimuksemme pohjaa aiempiin tutkimustuloksiin koulukuraattorin työstä, josta voidaan vetää johtopäätöksiä myös Turun kaupungin koulukuraattoreiden työhön ja sen nykyiseen rooliin kaupungin yläkouluissa. Pienehkö otos mahdollistaa sen, että voimme rajata tutkimusalueemme ja muodostaa juuri tälle otokselle tutkimuskysymyksiä mittaavat tutkimusmenetelmät. Olemme koko tutkimusprosessin aikana käyneet jatkuvaa keskustelua siitä, miten saavutamme hyvän tieteellisen käytännön mukaista ja mahdollisimman luotettavaa tietoa kuvaamaan tutkimusongelmiamme. Olemme pyrkineet sulkemaan tutkimusvirheitä pois muodostamalla mahdollisimman selkeän kuvan tutkittavista ongelmista ja tutkimuksen eri ulottuvuuksista. Mittarit olemme muodostaneet pitkän prosessin tuloksena mittaamaan mahdollisimman tarkkaan tutkimusongelmaa sekä saamaan tutkimuksesta aikaiseksi sitä tietoa, jota voidaan hyödyntää jatkossa kehittämään koulukuraattoreille toimintamallia heidän oman työskentelynsä tueksi. Tätä varten olemme myös pyrkineet muodostamaan mahdollisimman selkeää ja yksiselitteistä tutkimuskieltä myös tutkittaville koulukuraattoreille. Olemme myös tiedottaneet koulukuraattoreita ennalta ennen tutkimukseen osallistumista ja varmistaneet vapauden osallistumiseen sekä anonyymiteettisuojan, jotta saisimme mahdollisimman avoimia ja luotettavia vastauksia.



## 6.1 Tutkimuksen menetelmät

Tutkimusotteen ja tutkimusmenetelmien pitää tavoittaa tutkittava kohde. Laadullinen, eli kvalitatiivinen tutkimus pyrkii ymmärtämään ilmiötä. Laadullista ilmiön kuvausta voidaan pitää parempana tutkimusotteena, kuin pelkillä luvuilla ilmaistua tutkimusta. Lisäksi tietynlaisten asioiden kuvaaminen on mahdollista ainoastaan tekstin avulla ja esimerkiksi henkilöiden suhtautumisia tai asenteita pystyy kuvailemaan vain laadullisen tekstin keinoin. Lisäksi erilaisten prosessien ymmärtäminen kokonaisvaltaisesti on mahdollista laadullisen ilmiön kuvailun avulla. Sääntönä on myös, että mitä vähemmän tutkimusongelmasta tiedetään, sitä todennäköisemmin kyseessä on laadullinen tutkimus. Kvalitatiivinen tutkimus on lisäksi joustava, ja se antaa tutkijalle erilaisia mahdollisuuksia ja polkuja. (Kananen 2015, 70-71.)

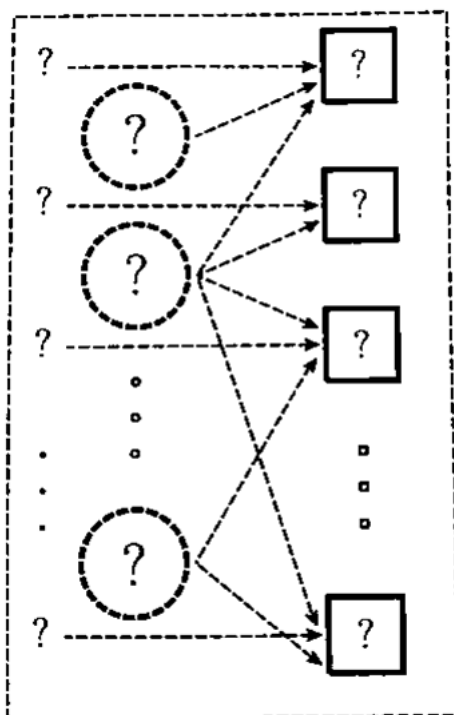
### **Kyselytutkimus**

Ryväs- eli klusteriotanta tarkoittaa useamman perusjoukon alkion muodostamaa ryhmää. Esimerkiksi yliopiston opiskelijat ovat ryvästyneet vuosiluokittain ja aloitusryhmittäin, joten tutkimukseen voidaan ottaa kaikki ryppään alkio. (Kananen 2015, 275.) Harvoin silti otokseen osallistuvan joukon kaikkia henkilöitä tavoitetaan, joten syntyy katoa. Katoa syntyy, jos henkilöitä ei tavoiteta tai henkilöt kieltäytyvät vastaamasta tai eivät vastaa kyselyyn täydellisesti. (Kananen 2015, 277.) Lähetimme kyselytutkimuksen kaikille Turun kaupungin yläkouluissa työskenteleville koulukuraattoreille. Pyrimme siihen, että mahdollisimman moni yläkoulussa työskentelevä koulukuraattori vastaa kyselyymme.

Yksi suurimmista ongelmista verkkokyselyssä ovat alhaiset vastausprosentit. Vastausprosentin alhaisuuteen vaikuttavat erilaiset tekijät, joita ovat mm. väärät osoitetiedot, sähköpostin suodattimet ja monet seikat, kuten kyselyn yleisilme, tekniset ja teknilliset tekijät. Vastausprosenttia voi kuitenkin kasvattaa varmistamalla asioita jo kyselyn teko- vaiheessa. Esimerkkejä vastausprosentin kasvattamiseen ovat ennakkoinformointi tutkimuksesta, hyvä otsikointi, lyhyt ja napakka sähköposti, ohjeistus ja vastausaika, helpot kysymykset, joissa ei ole avoimia kysymyksiä ja mahdollisimman lyhyt kysely, luottamuksellisuus sekä mahdolliset palkinnot vastaajille. (Kananen 2015, 217.) Pyrimme ottamaan kaikki vastausprosentin alhaisuuteen vaikuttavat tekijät huomioon jo kyselyn suunnitteluvaiheessa. Tämän lisäksi toteutimme kaikkien vastanneiden kesken arvonnin, josta voi voittaa elokuvaliput.

Kyselytutkimuksella kerätään ja tarkastellaan tietoa esimerkiksi yhteiskunnan ilmiöistä, ihmisten toiminnasta, heidän mielipiteistään, asenteistaan ja arvoistaan. Tämän tyyppiset tutkimuskohteet ovat monimutkaisia ja moniulotteisia. Kyselylomake on mittausväline, jonka avulla tutkija esittää vastaajalle kysymyksiä kyselylomakkeen välityksellä. Kyselylomakkeella tiedustellaan esimerkiksi mielipiteitä ja mitataan palautetta. Haastattelututkimuksessa tutkija esittää kysymyksiä suoraan haastateltavalle, esimerkiksi puhelimitse tai kasvotusten. Haastattelua varten tehdään haastattelulomake, joka on samankaltainen kuin kyselylomake. Olennainen ero on, että kyselylomake toimii tutkijasta erillään ja toimii ilman haastattelijan apua. Kyselytutkimuksen mittareilla tarkoitetaan kysymysten ja väitteiden kokoelmaa, joilla pyritään mittaamaan esimerkiksi arvoja ja asenteita. (Vehkalahti 2008, 11-12.)

Kyselytutkimuksen mittarit koostuvat kysymyksistä ja väitteistä. Eri tasoiset käsitteet ovat tärkeä erottaa toisistaan. Kiinnostuksen kohteet ovat yleensä abstrakteja, kuten asenteet ja arvot, mutta samaan aikaan niiden mittareiden on oltava konkreettisia kysymyksiä tai väitteitä. Käsitteet tulee operationalisoida, eli ne on työstettävä ymmärrettävään ja mitattavaan muotoon ja määritellä se, mistä kaikesta mitattava asia koostuu. Moniulotteisia ilmiöitä ja käsitteitä tulee purkaa, jotta niitä pystyy mittaamaan. Käytännössä mittarit määritellään jo tuotetun tiedon; tutkijan asiantuntemuksen ja aiempien tutkimusten perusteella. (Vehkalahti 2008, 18-19.)



Kuva 1. Mittausmalli alkutekijöissään.

Aluksi on tärkeää hahmottaa kiinnostuksen kohteena olevan ilmiön eri ulottuvuudet eli mistä tutkittava ilmiö koostuu. Tätä kuvaavat yllä olevan kuvan isot ympyrät. Tutkijan tulee ainakin jollain tavoin olla selvillä ulottuvuuksien lukumääristä ja nimistä. Mitä enemmän on käytettävissä tutkimusalan teoriaa, sitä selvemmin ulottuvuudet voidaan johtaa suoraan teoriassa esiintyvistä käsitteistä. (Vehkalahti 2008, 20-21.) Hahmottelimme aluksi mitattavat ilmiöt, eli koulukuraattoreiden rooli yläkouluissa, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen ja päihteettömyyden tukeminen. Näiden pohjalta muodostetaan kysymykset tai väitteet ja tullaan näin suoraan käytännön mittauksen tasolle. Näitä edustavat yllä olevan kuvan oikean reunan neliöt. Osiota tulee olla ainakin muutama jokaista ulottuvuutta kohti. Osiot ovat ainoat vastaajalle näkyvät osat eli se, mistä kysely koostuu. Kaikki muu on tutkijan ajatusrakennelmaa. (Vehkalahti 2008, 22.) Muodostimme ulottuvuuksia mittaavat kysymykset vaihtoehtoiseen niin, että aluksi muodostimme ulottuvuuksiin useamman kysymyksen. Näistä valitsimme ja muokkasimme pitkällä harkinnalla kaikkein oleellimmat kysymykset mittaamaan asettamaamme tutkimusongelmaa. Lopulliset kysymykset muodostuivat niin, että taustatietojen selvittämisen jälkeen jokainen ulottuvuus sisälsi muutaman tarkoin valitun kysymyksen ja mahdolliset vastausvaihtoehdot. Mittaukseen liittyy silti aina epävarmuuksia, joita edustavat yllä olevan kuvan suorat vaakasuorat nuolet. Näitä ei voi välttää, mutta niiden vaikutuksia voi vähentää. (Vehkalahti 2008, 22.) Se, mitä käsitteitä tutkimuksessa käytetään, on tärkeää. Ei riitä, että käsitteet ovat kaikille ymmärrettäviä. Jokainen ihminen ymmärtää käsitteet eri tavalla. Käsitteeseen liittyvän mittarin tulee mitata haluttua asiaa ja sen rakenteen tulee olla oikea. Oikea ja tarkka käsitteen määrittely ja siihen liittyvä mittari ovat luotettavan tiedon tuottamisen edellytys. (Kananen 2015, 346.) Otimme mittausvirheet myös huomioon niin, että muodostimme mahdollisimman tarkat kysymykset mittaamaan tutkimusongelmaa käyttäen myös mahdollisimman yksioikoisia käsitteitä.

Olemme pyrkineet toimimaan koko tutkimusprosessin ajan hyvän tutkimustavan mukaisesti. Olemme pyrkineet erottamaan omat mielipiteemme tai asenteemme tutkimusprosessissa saadaksemme mahdollisimman objektiivista ja hyödynnettävissä olevaa tutkimustietoa. Olemme huolehtineet myös siitä, että kaikki kyselyyn vastaajat sekä haastateltavat saivat vastata anonymisti eivätkä heidän henkilöllisyytensä tule ilmi missään kyselyn tekemisen vaiheessa. Haastatteluiden yhteydessä lähetimme vastaajille ennalta tiedotteen tutkimuksen tarkoituksesta sekä yksityiskohtaisen suostumuksen, jossa käy

ilmi anonymiteetti sekä vapaaehtoisuus tutkimukseen osallistumisessa sekä tutkimustulosten julkaisu ja hyödyntäminen jatkossa.

Kyselylomakkeen lähetys ja siihen vastaaminen tapahtui sähköisesti Webropol- kyselyohjelmalla. Kyselylomakkeen saatekirjeessä kerroimme tutkimuksemme tarpeen, tarkoituksen ja päämäärän sekä tutkimuksen osapuolet. Esittelimme saatekirjeessä myös lyhyesti kyselyyn vastaamisen käytännön, anonymiteetin sekä vastaamisen pituuden. Kyselylomake muodostui osa-alueista niin, että kyselyn alku oli tarkoitettu selvittämään vastaajien taustatiedot, jonka jälkeen kysely jatkui tutkimuksen eri ulottuvuuksia mittaaviin kysymyksiin. Ennen kyselylomakkeen lähettämistä koulukuraattoreille, testasimme kyselyä opinnäytetyömme ulkopuoliselle sosionomiopiskelijalle. Kyselyn testausvaiheessa tuli ilmi, ettei vastaaja kyennyt valitsemaan ohjeen mukaista useaa vaihtoehtoa kerralla, joten jouduimme tekemään kyselyn kokonaan uudestaan Webropol-alustalle, jonka jälkeen testasimme kyselyn uudestaan. Kyselyn testattuamme uudestaan onnistuneesti, lähetimme kyselyn Turun kaupungin kuraattoreille. Annoimme vastaajille aikaa viikon vastata kyselyyn. Kyselylomakkeen vastausajan lähestyessä lisäsimme kyselyyn viikon lisää vastausaikaa ja muistutusviestin, sillä saimme viikon sisällä mielestämme liian vähän vastauksia. Tämän jälkeen saimme muutaman vastauksen lisää, joka riitti jo tutkimusongelmaa mittaavaksi vastausprosentiksi, eli vastausprosentti oli puolet kokoryppästä. Uskomme yhteiskunnallisen korona-poikkeustilanteen vaikuttaneen vastausprosenttiin niin, että koulukuraattorit ovat olleet tutkimuskentekohetkellä kiireisiä, emmekä tämän vuoksi saaneet yhä enemmän vastaajia kyselyymme.

Haastattelua varten otimme yhteyttä uudemman kerran Turun kaupungin koulukuraattoreihin, koska halusimme syventää ymmärrystämme kyselytutkimuksessa esiin tulleisiin kuraattoreiden roolin osa-alueiden tutkimustuloksiin. Lopulta saimme haastatteluun kaksi kuraattoria. Suunnittelimme haastattelukysymykset kyselyyn pohjautuen. Toteutimme haastattelun puhelimen välityksellä, koska vallinneen korona tilanteen takia oli syytä välttää kasvokkaista kontaktia. Lähetimme haastateltaville etukäteen tiedotteen ja suostumuksen haastattelututkimukseen. Haastattelut itsessään sujuivat hyvässä hengessä ja saimme tarpeellisia vastauksia tutkimustulostemme tueksi.

## 6.2 Tutkimuksen aikataulu ja vaiheet

Aikataulutuksemme ei onnistunut opinnäytetyön suunnitteluvaiheen aikataulun mukaisesti. Myöskään Webropoliiin luomamme kyselyn ensimmäinen versio ei toiminut haluumallamme tavalla, joten teimme kokonaan uuden kyselyn. Lopulta kyselyn lähettäminen venyi turhan pitkälle kevätkaudella 2020. Myös vallalla ollut poikkeuksellinen koronatilanne antoi ymmärtää, että koulukuraattorit olivat liian kiireisiä vastataksaan tutkimukseen kevätkaudella. Niinpä toteutimme aineiston keruun heti syyslukuvuoden alkupuolella, kun koulukuraattorit olivat palanneet takaisin töihinsä kesätauon jälkeen. Lopullinen aikataulutus syntyi seuraavasti:

Päivämäärä	Prosessi
13.11.2019	Suunnitelman esittely, aiheen valinta ja rajaus. Teoriakehys ja käytäntö suunniteltuna alustavasti. Opettajan ja toimeksiantajan hyväksyntä.
18.11.2019	Tutkimuslupahakemus vireille.
31.1.2020	Taustatietoon tutustuminen ja tietoperustan rakentaminen.
30.4.2020	Kyselyn tekeminen ja testaus. Kysely Webropolissa.
	Tauko- Koulukuraattorit kesälomalla.
23.8.– 20.9.2020	Aineiston keruu
30.9.2020	Tulosten käsittely valmiina.
11.10.2020	Opinnäytetyön esitys valmiina.
14.10.2020	Tulosten ja opinnäytetyön esittäminen.
3.11.2020	Tutkimusraportin kirjoittaminen valmiiksi.
3.11.2020	Tutkimuksen arviointi

## 7 TULOKSET

Tiedonkeruumenetelmänä käytettiin sähköistä kyselyä ja rinnakkaisena tiedonkeruumenetelmänä haastattelua, jotka toteutimme yksilöhaastatteluina. Suunnittelimme alun perin saavamme kaikkiaan 5 haastattelua, joista lopulta saimme 2 kappaletta. Uskomme yhteiskunnassamme vallinneen koronasta johtuneen poikkeustilan vaikuttaneen haastatteluiden kokonaismäärään. Vastausten analysoinnissa käytimme apuna Microsoft Excel-taulukkolaskentaohjelmaa.

### 7.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastasi yhteensä 7 (N = 7) Turun kaupungin kuraattoria. Turun kaupungin kuraattoreita on yhteensä 14, joten kyselyyn vastasi 50 prosenttia kuraattoreista. Kyselytutkimuksessa emme kysyneet sukupuolta tunnistettavuuden vuoksi, sillä suurin osa Turun kaupungin koulukuraattoreista on naisia. Kyselytutkimus tehtiin kokonaistutkimuksena, sillä kohdejoukko oli pieni.

Suurimmalla osalla vastaajista, (N = 5) koulukuraattorilla oli Sosionomi amk koulutustausta. Muita koulutustaustoja olivat kasvatustieteiden maisteri, sosiaalikasvattaja ja sosiaalityöntekijä. Kolmasosalla vastaajista (N = 3) työkokemus ajoittui yhden ja kahden vuoden välille, ja loput vastaajista hajaantuivat tasaisesti alle yhden ja yli kymmenen vuoden työkokemuksen välille. Reilusti yli puolella vastaajista (N = 4) oppilaita oman työn piiriin kuului 500-1000. yli 1500 oppilasta ei kuulunut työn piiriin kellekään vastaajista.

### 7.2 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Melkein kaikki (N = 5) vastanneista koulukuraattoreista, kertoi oman työnsä roolin olevan selkeästi määritelty osana oppilashuoltoa. Kuitenkin vastanneista 2 (N = 2) vastasi, ettei koe oman työnsä roolin olevan selkeästi määritelty. Näissä vastaajat nostivat oppilashuoltolain epämääräisyyden ja kentän moninaisuuden syiksi. Aiempiin tutkimuksiin verrattuna tutkimuksemme vastausprosentti (72 %) oman työnkuvan selkeästä määrittelystä antaa viitteitä siitä, että koulukuraattorin rooli voi olla tänä päivänä selkeämmin määritelty tai ymmärretty, ainakin Turun kaupungin yläkouluissa. Kuitenkin vastauksista selkenee myös se, että koulujen välillä voi olla vaihtelua ja koulukuraattorin työkenttä

voidaan kokea yhä edelleen liian moninaiseksi. Myös oppilashuoltolaissa koulukuraattorin roolin määrittely voi olla edelleen liian epämääräinen. Oppilashuoltolain epämääräisyys ja työn kentän moninaisuus voivat myös liittyä toisiinsa läheisesti.

Työaikaresurssin suurimmaksi osaksi riittäväksi oppilaiden tarpeisiin verrattuna koki 43 prosenttia (N = 3) vastaajista. Kuitenkin 29 prosenttia (N = 2) koki myös, että työaikaresurssi ei ole suurimmaksi osaksi riittävä oppilaiden tarpeisiin verrattuna. Hajontaa työaikaresurssin riittävydestä oppilaiden tarpeisiin verrattuna oli melko paljon, vaikkakin suurimmaksi osaksi riittäväksi työaikaresurssin koki suurin osa vastaajista. Näin ollen vastauksista ei voi päätellä täysin, kokevatko Turun kaupungin koulukuraattorit työaikaresurssien olevan riittäviä oppilaiden tarpeisiin nähden. Kokemukset voivat olla koulukoh- taisia samankin kaupungin sisällä. Aiemmissa tutkimuksissa koulukuraattorit yleisesti ovat kokeneet, että työaikaresurssi ei ole riittävä.

Selvitimme kyselytutkimuksessa, mitkä koulukuraattorin työn osa-alueista toteutuvat eniten vastanneiden koulukuraattoreiden työnkuvassa. Pyysimme vastaajia valitsemaan vaihtoehtoista kolme yleisintä. Vastanneiden työnkuvan osa-alueista eniten toteutuu moniammatillisessa yhteistyössä toimiminen, jonka valitsi viisi vastaajista (N = 5). Moniammatillisessa yhteistyössä toimimisen jälkeen eniten koulukuraattorien työssä toteutuu oppilaiden perhe- ja kotiolosuhteiden tukeminen, henkilökohtaisen toimintakyvyn tukeminen sekä kaverisuhteiden tukeminen, jotka olivat valinneet kolme vastaajista (N = 3). Koulukuraattoreiden työ perustuu suurimmaksi osaksi yhteistyöhön muun oppilashuollon kanssa, ja vastauksista voi päätellä yhteistyön toteutuvan melko hyvin. Oppilashuollon yhtenä tavoitteena on varhainen puuttuminen ja ongelmien ennaltaehkäisy, joka on iso osa kuraattorin työtä. Kysyimme myös, mistä koulukuraattorin työnkuvan osa-alueista koulukuraattorit kokevat olevan eniten hyötyä oppilaille. Koulukuraattorin työnkuvan osa-alueista eniten hyötyä oppilaille koulukuraattorit kokivat olevan perhe- ja kotiolosuhteiden tukemisessa, kaverisuhteiden tukemisessä ja oppilaiden henkilökohtaisen toimintakyvyn tukemisessä. Koulukuraattorin roolin voi Turun kaupungin yläkouluissa hahmottaa näissä tuloksissa sijoittuvan suureksi osaksi oppilashuollon sosiaalityön ammattilaiseksi. Tämän lisäksi koulukuraattori voidaan nähdä aikuisen roolissa, jossa hän ennen muuta kohtaa yksittäisiä oppilaita perehtyen kokonaisvaltaisesti heidän elämänsä tukiverkostoihin ja tässä yhteydessä oppilaiden yksilöllisen toimintakyvyn tukemiseen.

Pyysimme koulukuraattoreita valitsemaan kolme vaihtoehtoa oppilaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen liittyvistä osa-alueista. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tu-

kemisen osa-alueissa eniten aikaa koulukuraattorit kokivat työssään menevän tunnetaitojen tukemiseen, jonka valitsivat viisi vastaajaa (N = 5), itsetunnon tukemiseen, jonka valitsi neljä vastaajaa (N = 4), mielenterveyden tukemiseen sekä stressin- ja paineen-säätelytaitojen tukemiseen, jotka valitsivat vastaajista kolme (N = 3). Vastauksista esiin nousseiden hyvinvoinnin tukemiseen liittyvien osa-alueiden perusteella voisi päätellä koulukuraattorin roolin olevan ensisijaisen tärkeä ja myös haastava oppilaiden hyvinvoinnin tukemisessa. Työn vaatimukset voivat perustella sitä seikkaa, että koulukuraattoreiden työssä myös työhön kohdistettujen aika- ja koulutusresurssien tulee olla riittävät työn vaatimuksiin nähden. Monilla kyselyyn vastanneilla koulukuraattoreilla työn piiriin kuuluvien oppilaiden määrä työn vaativuuden rinnalla oli suuri. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueista oppilaiden kannalta tärkeimmiksi koettiin olevan juuri tunnetaitojen tukeminen, mielenterveyden tukeminen sekä itsetunnon tukeminen. Myös perhe- ja tukiverkoston suhteiden tukeminen nostettiin yhdeksi tärkeimmistä osa-alueista kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen yhteydessä. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen yhteydessä sosiaalialan ammattilaisen roolin lisäksi koulukuraattorin osaamisessa korostuu myös koulupsykologille tyypillisempää osaamista, esimerkiksi tunnetaitotyöskentelyä.

Oppilaiden hyvinvoinnin tukemiseen erilaisia menetelmiä, kuten voimavarakeskeiset menetelmät tai keskustelun tueksi kuvakortteja tai muuta vastaavaa kertoi käyttävänsä yhtä vastaajaa lukuun ottamatta kaikki (N = 6). Menetelmistä eniten mainittiin käytettävän voimavarakeskeisiä menetelmiä sekä vahvuus- ja voimavarakortteja. Hyvinvoinnin tukemisessa erityisesti itsetunnon tukemiseen koulukuraattorit kokivat tarvitsevansa lisää menetelmiä työnsä tueksi. Myös ryhmämuotoiseen tukemiseen lisää menetelmiä mainitsi tarvitsevansa useampi vastaajista. Näiden lisäksi mainittuna olivat yksittäin mm oppilaiden murrosiässä tukeminen ja oppimisvaikeuksissa tukeminen. Vastaukset täydentävät kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen osa-alueita, joissa tärkeämmiksi koetuissa osa-alueissa, kuten itsetunnon tukemisessa, koetaan tarvitsevan myös enemmän apuvälineitä koulukuraattoreiden työskentelyn tueksi.

Myös oppilaiden päihteettömyyden tukemisen osa-alueissa eniten aikaa koulukuraattorit kertoivat työssään menevän itsetunnon tukemiseen, jonka valitsi vastaajista neljä (N = 4). Seuraavaksi eniten valittiin vuorovaikutus- ja kieltäytymistaitojen ohjaus, positiivisten kaverisuhteiden tukeminen ja ryhmäpaineesta tiedottaminen ja ohjaus, jotka valitsivat kolme vastaajista (N = 3). Tärkeimmiksi osa-alueiksi päihteettömyyden tukemisessa koulukuraattorit mainitsivat olevan yhteistyön vanhempien kanssa ja vanhemmuuden tuke-



misen sekä ryhmäpaineesta tiedottamisen. Jälleen myös itsetunnon vahvistaminen päih-teettömyyden tukemisen yhteydessä nostettiin esille tärkeäksi osa-alueeksi. Kuitenkaan esimerkiksi lastensuojelun kanssa tehty yhteistyö ei korostunut vastauksissa.

Turun yläkouluissa oppilaiden päihteiden käytön kartoittamiseen erilaisia menetelmiä kertoi käyttävänsä kaksi vastaajaa (N = 2), kun taas neljä vastaajaa (N = 4) vastasi, ettei käytä menetelmiä. Päihteiden käytön kartoittamiseen käytettäviä menetelmistä mainittiin AUDIT- ja Päihdemittari. Näin ollen koulukuraattoreiden työskentelyn tueksi kehitettäviä menetelmiä voisivat olla myös päihteiden käytön kartoittamiseen kohdistuvat menetel-mät. Oppilaiden päih-teettömyyden tukemisessa erityisesti vuorovaikutus- ja kieltäytymis-taitojen ohjaukseen koulukuraattorit kertoivat tarvitsevansa lisää menetelmiä työskente-lynsä tueksi. Menetelmiä koettiin tärkeiksi saada myös faktatiedon tueksi, kuten päihtei-den vaikutuksesta elimistöön.

Saimme yhteensä kaksi koulukuraattorin haastattelua. Haastatteluista saamiemme vas-tauksien analysoinnissa käytimme teemoittelua. Teemoittelu on laadullisen analyysin pe-rusmenetelmä, joissa tutkimusaineistosta pyritään hahmottaa keskeisiä aihepiirejä eli teemoja. Teemoittelu analyysimenetelmänä etenee teemojen muodostamisesta ja ryh-mittelystä niiden yksityiskohtaisempaan tarkasteluun. (Hirsijärvi ym. 2009, 208-210.)

Molemmat haastatteluun osallistuneet kokivat oman työnsä olevan enemmän korjaavaa, kuin ennaltaehkäisevää. Kummatkin toivoivat työn kuitenkin olevan enemmän ennalta-ehkäisevää. Toinen haastateltavista kiteytti erityisen hyvin sen, että usein oppilaat ohja-taan kuraattorille vasta, kun ongelmat ovat jo näkyviä tai laajoja. Jos oppilaan tilanteen kartoittaminen alkaa vasta tällöin, ovat ongelmat jo saattaneet kasaantua valtaviksi. Tässä tuen oikea-aikaisuus on erityisen tärkeää. Mikäli ongelmiin päästään puuttumaan mahdollisimman varhain, on ongelmiin helpompi puuttua. Tällöin ongelmat eivät ole päässeet vielä kärjistymään. Tämä kertoo etenkin koulukuraattorin työn painopisteestä korjaavassa työssä, eikä niinkään ongelmia ennaltaehkäisevässä työssä. Toinen haas-tateltavista mainitsi myös vaikeuden arvioida sitä, riittääkö yksilötyö oppilaan autta-miseksi, vai tuleeko kyseeseen järjestää oppilaan ympärille monialaisen asiantuntijaryh-män verkostoneuvottelu, jossa pohditaan yhteistyössä myös oppilaan itsensä ja hänen huoltajiensa kanssa oppilaan kokonaisvaltaista auttamista.

Haastateltavista toinen koki, että luottamussuhde oppilaan kanssa syntyy hyvin ja tapaa-misilla on riittävästi aikaa. Haastateltava nosti esille, että luottamussuhde syntyy siltä

osin, kuin se on mahdollista, sillä useinkaan oppilas ei halua jatkaa kuraattorin tapaamista. Tapaamisia järjestetäänkin oppilaan tarpeen mukaisesti. Mikäli oppilas on siirtymässä esimerkiksi yläasteelta lukioon ja koulukuraattori vaihtuu, saattaa luottamusuhde kärsiä. Nuoren opiskelijan tulee aloittaa täysin alusta uuden kuraattorin kanssa, mikäli hänellä on tarvetta vielä koulukuraattorin palveluille. Haastateltavat mainitsivat myös toiminnallisten menetelmien auttavan tapaamisissa, joissa oppilaat kokevat keskustelun vaikeaksi tai ahdistavaksi. Yksilötyössä tärkeimmäksi koettiin keskustelu ja oppilaan kuuntelu.

Haastateltavat olivat kummatkin yksimielisiä riittävän koulutuksen suhteen. He kokivat saavansa tarpeeksi koulutusta ammattitaitonsa ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Toinen haastateltavista piti myös tärkeänä tapaamiset muun kouluhenkilökunnan kanssa, jolloin tärkeäksi muodostuu omien tuntemuksien purkaminen ja jakaminen. Haastateltava mainitsi myös keskustelutaitojen tärkeyden, joka hänen mielestään kuraattorin työssä on avainasemassa hyvän yhteistyön ja luottamuksen kannalta, kun taas muun työn hän kertoi oppivansa paremmin jokapäiväisen työn ohella. Haastateltavat mainitsivat koulutuksen tärkeyden tulevaisuudessa. Kummatkin olivat sitä mieltä, että tulevaisuudessa asioiden muuttuessa ja kehittyessä koulukuraattoreiden lisäkoulutuksen tarve kasvaa. Toinen haastateltavista mainitsi myös työnohjauksen tärkeyden, jolloin kuraattorit pääsevät purkamaan omia tuntemuksiaan ja mieltään askarruttavia asioita ammattilaisen kanssa.

Toinen haastateltavista koki tulevansa kuulluksi osana muuta oppilashuoltoa. Kuraattoreita kuunnellaan ja heidän näkökulmansa otetaan huomioon. Haastateltavista toinen ei kokenut kuitenkaan voivansa tarpeeksi vaikuttaa koulussa tehtäviin päätöksiin oppilaiden hyvinvointia ajatellen. Haastateltava koki, että usein opettajat tekevät suurimman osan päätöksistä yksivaltaisesti ja tällöin muut ammattilaiset ”jäävät hieman ulkopuolelle”.

Haastateltavat pitivät koulunkäynnin tukea ja ohjauspalveluita riittämättöminä. Heidän mielestään tuen määrä saisi olla vahvempaa ja matalakynnyksisempää. Tässä myös ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen nousivat jälleen esille. Haastateltavat olivat huolissaan niin sanotuista ”väliinputoajista”. Yksilöllisempi työote olisi ehdoton, etteivät apua tarvitsevat oppilaat häviäisi muuhun oppilasmassaan. Keskustelua käydessä toinen haastateltavista mainitsi, että havainnointi ja yksilöllisempi työote on vaikea saavuttaa, jos oppilaita on paljon. Haastateltava mainitsi myös, että vanhemmat usein ajattelevat koulukuraattoreiden ”pelastavan” heidän lapsensa, eivätkä käsitä sitä, kuinka iso

rooli vanhemmillä itsellään on nuoren hyvinvoinnissa. Koulukuraattorit voivat toimia yhteistyössä niin, että he voivat antaa apukeinoja myös kotiin, jolloin niiden toteuttamisesta myös vanhempien tulisi yhteistyössä huolehtia. Jos vanhemmat eivät toimi yhteistyössä, ei myöskään usein mennä eteenpäin nuoren hyvinvoinnin edistämiseksi.

Kuraattorit kokivat, että suurin osa oppilaista viihtyy koulussa. He kokivat kuitenkin, että pieni osa ei viihdy. Kuraattorit mainitsivat ongelmiksi kouluissa esiintyvän koulukiusaamisen sekä muut ongelmat, kuten päihteet. Haastateltavat näkivät nuorten ongelmien selkeästi lisääntyneen kouluissa viimeisen kymmenen vuoden aikana. Nuorten pahoinvointi ja mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet. Sosiaalisen median luomat paineet nuorison keskuudessa ovat vaikuttaneet suuresti nuorten itsetuntoon. Haastateltavista toinen mainitsi myös Covid19-viruksen tuomat haasteet. ”Elämme uudenlaista ajanjaksoa, joka on myös vaikuttanut omalla tavallaan nuoriin ja aiheuttanut ahdistusta heidän keskuudessaan. Tilanteen vaikutuksia on hankala arvioida”.

Haastateltavat näkivät koulukiusaamisen ehkäisyn ja varhaisen puuttumisen kuitenkin parantuneen, vaikka koulukiusaamista edelleen kouluissa esiintyy. Toinen haastateltavista mainitsi, että nykyään on enemmän tietoa kiusaamisen muodoista sekä piirteistä, joten puuttuminen on helpompaa havainnoin parantuessa. Kummatkin haastateltavista olivat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että epätodennäköistä on saada koulukiusaaminen kokonaan loppumaan.

Haastateltavat kokivat osaavansa tunnistaa nuorten päihteiden käytöstä kertovia merkkejä. Keskustelussa oppilaan kanssa esiin nousevat asiat herättävät epäilyksiä, jonka syyksi usein paljastuu päihteiden käyttö. Huolestuttavia merkkejä antavat esimerkiksi oppilaan jatkuvat poissaolot koulusta ja ongelmat kotona, oppimisessa tai kaveripiirissä. Toinen haastateltavista nosti tärkeänä seikkana esille nuoren itsetunnon, jota tulisi yhä enemmän vahvistaa nuorten keskuudessa, jotta he osaisivat helpommin kaverien painostuksesta huolimatta kieltäytyä päihteistä. Nuorten itsetunnon vahvistaminen ja positiivisten kokemusten tukeminen nousi esille useamman kerran haastattelussa. Kuraattorit olivat myös huolissaan nuorten syrjäytymisestä ja heidän siirtymisestäään pelimaailmaan, joka ilmiönä on lisääntynyt huomattavasti.

Menetelmiä oppilaiden päihteettömyyden tukemisessa on rajallisesti ja niitä toivottaisiin kuraattoreiden keskuudessa lisää. Haastateltava mainitsi verkostotyön tärkeyden nuoren yksilöllisen avun saamisen kannalta. Psykologin ja terveydenhoitajan kanssa tehtävä tiivis yhteistyö koettiin myös erityisen tärkeäksi.

## 8 POHDINTA JA TULOSTEN HYÖDYNTÄMINEN

Tutkimuksemme tarkoituksena oli tutkia Turun kaupungin Koulukuraattoreiden roolia nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja päihteettömyyden tukemisessa ja syventää esille tulleiden ilmiöiden ymmärrystä haastatteluilla. Tutkimuksen keskeisinä käsitteinä ovat nuorten kokonaisvaltainen hyvinvointi ja nuorten päihteettömyys.

Vastauksista voidaan päätellä, ettei koulukuraattorin työnkuvassa Turun kaupungin yläkouluissa korostu ainoastaan koulunkäynnin tukemiseen liittyvät osa-alueet, vaan ennen kaikkea oppilaita yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti kohtaavan aikuisen rooli. Koulukuraattorin roolissa yhteistyö on ensiarvoisen tärkeää oppilashuollon kanssa, mutta ensiarvoista on myös yhteistyö oppilaiden vanhempien kanssa. Vastauksista nousi esille se, että erityisen paljon koulukuraattori perehtyy oppilaan kotioloihin ja kaverisuhteisiin sekä itsetunnon ja henkilökohtaisen toimintakyvyn tukemiseen. Nämä osa-alueet nousivat vastauksissa tärkeämmiksi, kuin esimerkiksi opiskelun ja koulunkäynnin tuki ja ohjaus tai oppivelvollisuuden suorittamisen tukeminen. Aiemmissa tutkimuksissa koulukuraattorit ovat kertoneet roolinsa olevan enemmän kasvattajan roolia ja oppivelvollisuuden suorittamisen tukijan roolia, joten tässä tutkimuksessa painopisteen voidaan nähdä siirtyneen yhä enemmän korjaavaan työhön. Koulukuraattorin työssä kotioloihin ja kaverisuhteisiin sekä oppilaan henkilökohtaisen itsetunnon ja toimintakyvyn tukemiseen liittyvät olennaisesti myös mielenterveyttä ja toimintakykyä tukevien ja heikentävien tekijöiden tunnistaminen, jolloin koulukuraattoreiden osaamisen tason on myös vastattava tarpeita. Haastatteluiden perusteella koulukuraattorit kertoivat osaamisen ja koulutuksen tason vastaavan oppilaiden tarpeita. Kuitenkin tähän tarvitaan riittävästi työaikaresursseja. Koulukuraattorin työssä tuen saatavuudella ja sen laadulla on suuri merkitys. Mikäli kuraattorilla on liian suuri oppilasmäärä, ei hän ehdi tehdä laadukasta työtä ja esimerkiksi tavata oppilaita riittävästi. Tapaamisia varten kuraattorilta tarvitaan myös suunnitelmallisuutta, joka osaltaan tarvitsee aikaa toteutua.

Yhteiskunnallisessa kontekstissa koulukuraattorilla on tärkeä rooli oppilaita kohtaavana aikuisena. Vastauksissa koulukuraattorin roolissa ei korostu ainoastaan oppivelvollisuuden suorittamista lisäävät tukitoimet, vaan roolissa korostuu mahdollisuus nuorten elämänpolkuja muuttavaan kohtaamistyöhön. Tässä koulukuraattori on nuorten elämään yksi tärkeä aikuinen, joka osaltaan kantaa vastuuta ylisukupolvisten ongelmakierteiden katkaisemisessa. Koulukuraattorin osaamiseen kuuluu tunnistaa nuoren mielenter-

veyttä, itsetuntoa ja toimintakykyä tukevia tekijöitä, jolloin parhaassa tapauksessa ohjaamistyö kohdistuu positiivisemmän elämänpolun tukemiseen, vaikka lähtökohtaisesti nuorella olisikin niin sanotusti huonommat elämän eväät. Vastauksissa nousi esille tunnetyöskentelyosaaminen ja nuorten itsetunnon tukeminen. Laajemmassa kontekstissa koulukuraattorin työnkuva vaatii jopa koulupsykologille ominaista osaamista esimerkiksi juuri tunnetyöskentelyn tai itsetunnon tukemisen yhteydessä. Koulukuraattorin työnkuvan tulisi lähtökohtaisesti olla ennaltaehkäisevää, ja pohdimmekin sitä, että jos koulussa myös opettajan rooliin kuuluisi oppilaiden kokonaisvaltaisempi kohtaaminen jo luokkatilanteissa, voisiko tällöin koulukuraattorin työnkuva sijoittua enemmän ongelmia ennaltaehkäisevään työhön kuin niitä korjaavaan. Pohdimme myös sitä, voisiko opettajien työaikaresurssien lisäämisellä olla vaikutusta siihen, kuinka paljon koulukuraattoreiden työnkuvassa näyttäytyy korjaavan tai ennaltaehkäisevän työn merkitys.

Koulukuraattoreiden vastauksissa molempien, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen ja päihteettömyyden tukemisen yhteydessä, itsetunnon merkitys nostettiin tärkeimmäksi osa-alueeksi. Tämän lisäksi päihteettömyyden tukemisessa jälleen vanhempien kanssa tehty yhteistyö koettiin erityisen tärkeäksi. Yhdessä vastauksessa on tiivistetty hyvin kyselyn päihteettömyyden tukemisen osa-alueen tuloksia. Erään kyselyyn vastanneen koulukuraattorin sanoin vanhempien vastuu ja rajat, vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö ja itsetunnon vahvistaminen ovat nuorelle polkuja kohti päihteettömämpää elämää. Vastaus kulkee käsi kädessä teoretiedon ja aiempien tutkimusten kanssa. Päihteettömyyden tukemisen yhteydessä koulukuraattorit näkevät yhteistyön vanhempien kanssa tärkeäksi, jolloin päihteettömyyden tukemisella ei ainoastaan pyritä vaikuttamaan kouluyhteisön sisäisiin arvoihin ja normeihin, vaan suhtautuminen päihteisiin nähdään liittyvän olennaisesti myös kotiloissa vallitseviin arvoihin ja olosuhteisiin. Tässä yhteydessä koulukuraattorin rooli kantaa jälleen tärkeän vastuun nuorta kokonaisvaltaisesti kohtaavana ja nuoren elämää kokonaisvaltaisesti havainnoivana aikuisena, joka parhaassa tapauksessa voi osaltaan tukea myös nuoren ja hänen vanhempiansa välistä suhdetta sekä kotiloja. Tämä myös teoriassa on nostettu tärkeäksi päihteiden käytön ehkäisemistyössä. Kouluyhteisön mielipideilmaston ja toimintakulttuuriin vaikuttamisen kannalta koulukuraattorien roolissa korostuivat vuorovaikutus- ja kieltäytymistaitojen harjoittelu sekä positiivisten kaverisuhteiden tukeminen. Ryhmäpaineesta tiedottaminen nostettiin esille myös yhtenä tärkeänä osa-alueena. Koulun mielipideilmastoon ja toimintakulttuuriin vaikuttavassa työssä koulukuraattorit itse kertoivat tarvitsevansa tukea juuri vuorovaikutus- ja kieltäytymistaitojen opettamiseen ja ohjaukseen.

Tutkimusten perusteella koulukuraattorit kertovat tarvitsevansa menetelmiä tai toimintamalleja työnsä tueksi erityisesti itsetunnon, tunnetaitojen, mielenterveyden sekä perhe- ja kaverisuhteiden tukemiseen. Näistä sekä kyselyissä että haastatteluissa erityisesti esille nousi nuoren itsetunnon vahvistamisen merkitys. Henkilökohtaisen toimintakyvyn tukeminen ja ryhmämuotoinen tukeminen nousivat myös vastauksissa esille. Tutkimuksen vastauksissa nämä aiheet koettiin kuraattoreiden keskuudessa tärkeimmiksi osa-alueiksi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen ja päihteettömyyden tukemisen kannalta.

Nuorten päihteettömyyden tukemiseen kyselyn ja haastatteluiden vastaajat eivät tällä hetkellä käytä menetelmiä yhtä paljon verrattuna hyvinvoinnin tukemiseen. Päihteettömyyden tukemiseen vastausten perusteella kaivattiinkin eniten työkaluja ja menetelmiä kuraattoreiden työskentelyn tueksi. Erityisesti päihteettömyyden tukemiseen kehitettäviä menetelmiä voisivat olla päihteiden käytön kartoittamiseen kohdistuvat menetelmät, joita koulukuraattoreista kaikki eivät tällä hetkellä käytä työssään, vaikka tutkimusten mukaan kartoittaminen on erityisen tärkeä osa päihteettömyyden tukemista. Ennaltaehkäisevän työn painopiste etenkin päihteettömyyden tukemisessa koettiin erityisen tärkeäksi. Ennaltaehkäisevän työn painopisteen yhteydessä koulukuraattorit mainitsivat osa-alueiksi vuorovaikutus- ja kieltäytymistaitojen opettamisen ja ohjauksen sekä faktatiedon ohjaamisen.

Koulukuraattorit kertoivat käyttävänsä tällä hetkellä toiminnallisia menetelmiä työnsä tueksi oppilaiden tukemisessa. Menetelmiä ei kuitenkaan haastattelun perusteella koettu riittävän monipuolisiksi. Menetelmistä mainittiin muun muassa voimavarakeskeiset menetelmät sekä vahvuus- ja voimavarakortit. Haastatteluiden perusteella toiminnalliset menetelmät koettiin kuitenkin erityisen tärkeiksi esimerkiksi oppilaan kanssa käytävän keskustelun tueksi. Vastauksista voidaan päätellä, että monipuolisemmille toimintamenetelmille on tarvetta koulukuraattoreiden työn tueksi.

Tutkimustulokset antavat tietoa etenkin siitä, millaista roolia Turun yläkouluissa työskentelevät koulukuraattorit kantavat tällä hetkellä nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa sekä päihteettömyyden tukemisessa. Vastauksista nousee esille roolin osa-alueista kaikkein tärkeimmiksi koetut osa-alueet ja myös ne osa-alueet, joihin koulukuraattorit itse kokevat tarvitsevansa kaikkein eniten toimintamallia oman työnsä tueksi. Tutkimustuloksia kuraattoreiden roolin tärkeimmistä osa-alueista kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja päihteettömyyden tukemisessa voidaan hyödyntää NIKO-projektissa. Vastauksista nousevat esille ne osa-alueet, jotka eniten toteutuvat koulukuraattoreiden

työssä ja ne osa-alueet, jotka koetaan kaikkein tärkeimmiksi nuorten hyvinvoinnin ja päihteettömyyden tukemisen kannalta. NIKO-projektille osa-alueet antavat tietoa toimintamallin kehittämiseksi koulukuraattoreiden työskentelyn tueksi.

Koulukuraattoreille tutkimuksen tulokset antavat viitteitä siitä, millainen koulukuraattoreiden rooli Turun kaupungin yläkouluissa tällä hetkellä on. Vastauksista voi päätellä, että vastanneiden koulukuraattoreiden työnkuva vaihtelee koulu yhteisöstä toiseen, mutta kuitenkin kaikista vastauksista yleensä voidaan vetää johtopäätöksiä. Tuloksista selvenee, missä koulukuraattorin roolin osa-alueissa kuraattoreiden työ tällä hetkellä eniten toteutuu ja mitkä osa-alueet koetaan tärkeimmiksi oppilaiden kannalta. Osa-alueet, kuten itsetunnon tukeminen, tunnetyöskentely ja esimerkiksi huoltajien kanssa tehty yhteistyö toistuu vastauksissa, joista osaltaan voidaan päätellä, että koulukuraattoreiden työ Turun kaupungin yläkouluissa on haastavaa ja myös hyvin tärkeää nuorten oppilaiden elämässä. Työaikaresurssien sekä osaamisen tason on oltava oppilaiden tarpeiden mukaisia. Koulukuraattoreille NIKO-projektin kehittämä toimintamalli antaa lisää tukea haastavaan työskentelyyn.

Tutkimuksen tekijöille opinnäytetyö avaa ennen kaikkea ymmärrystä koulukuraattorin työhön. Haastatteluissa esiin tulleet ilmiöt ovat kiehtovia ja antavat kuvaa siitä, kuinka samankaltaisesti mutta samaan aikaan eri tavalla koulukuraattorit voivat kokea omaa työtänsä. Esimerkiksi haastateltavista toinen koki olevansa arvokas ja toimiva osa oppilashuoltoa, kun taas toinen haastateltavista koki, ettei tule kuulluksi esimerkiksi aineopettajien rinnalla. Myös saman kaupungin sisällä yhä edelleen koulukuraattorin työnkuva voi olla moniulotteinen ja määrittelemätön. Koulukuraattorin työnkuvaan ja roolin määrittelemiseen tarvitsee kohdistaa yhä lisää huomiota. Tutkimusprosessi on ollut mielenkiintoinen ja se on antanut paljon osaamista ammattikorkeakoulutasoisena tutkijana. Tutkijan on arvioitava jatkuvasti omaa tilaansa tutkimusprosessissa varmistaakseen tulosten luotettavuuden ja eettisen lähtökohdan.

Molemmat tutkimuksen ulottuvuudet, nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen ja päihteettömyyden tukeminen täydentävät toisiaan, eivätkä ulottuvuuksia vastaustensa perusteella voi täysin erottaa toisistaan. Kokonaisvaltaisella nuorten hyvinvoinnin ja päihteettömyyden tukemisella parhaimmillaan voidaan vaikuttaa monenlaisiin kasviin terveydenhuollon kustannuksiin, jotka aiheutuvat nuoruudessa alkavasta päihteiden käytöstä. Tutkimustuloksista nousevat esille tärkeimmät osa-alueet, joihin NIKO-projekti voi kehittää toimintamallin tukemaan työskentelyä.

## LÄHTEET

- Erkko, A & Hannukkala, M. 2018. Mielenterveys voimaksi. Helsinki: Suomen mielenterveys ry.
- Fröjd, S.; Kaltiala-Heino, R.; Ranta, K.; Von Red Pahlen, B. & Marttunen, M. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja Päihteiden käyttö. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Tammi.
- Hulme, J. 2017. The school of wellbeing. 12 Extraordinary Projects Promoting Children and Young People's Mental Health and Happiness. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Ikonen, R. & Helakorpi, S. 2019. Kouluterveyskysely 2019. Helsinki: STM:n hallinnonalan avoin julkaisuarkisto Julkari. Viitattu 13.3.2020. <http://www.julkari.fi/handle/10024/138562>
- Ikonen, S. 2014: Koulukuraattori yläkoululaisen tukena. Pro gradu- tutkielma. Lapin yliopisto.
- Juusola, M. 2011. Vahvaksi rakastetut lapset. Helsinki: Otava.
- Kalliopuska, M. 1984. Itsetunto. Tampere: Kirjayhtymä.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Hyvä itsetunto. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kiviruusu, O. 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. Viitattu 17.3.2020. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/172663/ITSETUNN.pdf?sequence=1>
- Klockars, L. 2011. Opiskeluterveys. Helsinki: Kustannus oy Duodecim.
- Kunnari, M. 2017. Aikuisväestön hyvinvointiin liittyvät huolet ja hyvinvoinnin heikentäjät. Oulun yliopisto. PDF-dokumentti. Viitattu 25.5.2020. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526215723.pdf>
- Kurki, L., Nivala, E. & Sipilä-Lähdekorpi, P. 2006. Sosiaalipedagoginen sosiaalityö koulussa. Helsinki: Finn Lectura 2006.
- Laki kansanterveydestä 1972/66. Kansanterveyslaki. Annettu Helsingissä 28.01.1972. Saatavissa osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1972/19720066>
- Laki Lastensuojelusta 417/2007. Annettu Helsingissä 13.4.2007. Saatavissa osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L5P25c>
- Laki Oppilas- ja opiskelijahuollosta 2013/1287. Annettu Helsingissä 30.12.2013. Saatavissa osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>
- Laki sosiaalihuollon ammatillisista kelpoisuusvaatimuksista 272/2005. Annettu Helsingissä 29.04.2005. Saatavissa osoitteesta: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2005/20050272>
- Lakin Perusopetuksesta 1998/628. Annettu Helsingissä 21.8.1998. Saatavissa osoitteesta: <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>.
- Lounais-Suomen syöpäyhdistys 2017. Viitattu 14.2.2020. [www.lounais-suomensyopayhdistys.fi/kurssit-ja-virkistys/niko/](http://www.lounais-suomensyopayhdistys.fi/kurssit-ja-virkistys/niko/)
- Mruk, C-J. 2006. Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem. New York, NY: Springer Publishing Company.



- Niemelä, S. 2009. Irti päihdeongelmista. Helsinki: Edita Publishing oy.
- Niemi, P. 2013. Resuinen ja rikas. Itsetunto, identiteetti, tunteet ja tahto. Hämeenlinna: Päiväosa-keyhtiö.
- Ojanen M. 2011. Minä ja muut. Itsetuntemuksen käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012. Perusopetuksen laatukriteerit. Viitattu 13.4.2020. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75311/okm29.pdf>
- Paananen, R.; Eriksson, J.; Santalahti, P.; Solantausta, T.; Taanila, A. & Gissler, M. 2012. Kansan terveys, yksilön hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Perusopetuksen laatukriteerit 2012. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2012:29. Viitattu 14.6.2020. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75311/okm29.pdf>
- Pirkanen, M. & Pietilä, A-M. 2011. Opiskeluterveys. Helsinki: Kustannus oy Duodecim.
- Poikonen, K.; Mikkonen, J.; Ruokonen, R. & Pakaslahti, R. 2011. Opiskeluterveys. Helsinki: Kustannus oy Duodecim.
- Pulkkinen, S. & Kanervio, P. 2014. Huuto! Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Raitasalo, K. & Härkönen, J. 2019. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2019. ESPAD-tutkimusten tulokset. STM:n hallinnonalan avoin julkaisuarkisto Julkari. Viitattu 13.4.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019110737026>
- Raitasalo, K.; Huhtanen, P. & Miekka, M. 2016. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2015. ESPAD-tutkimusten tulokset. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016.
- Sinkkonen J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.
- Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY.
- Sipilä-Lähdekorpi, P. 2004. "Hirveesti tekijänsä näköistä" -Koulukuraattorin työ peruskoulun yläluokilla. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 6.2.2020. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/67446>
- Sipilä-Lähdekorpi, Pirkko 2006: Sosiaalipedagoginen sosiaalityö koulussa. Helsinki: Finn Lectura oy.
- Steiner, H. & Hall, R. 2015. Treating Adolescents. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.
- Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos 2019. ESPAD-tutkimus. Viitattu 24.5.2020. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-rahapelaaminen-espac-tutkimus-2019>
- Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos 2019. Kouluterveyskysely. Viitattu 30.1.2020. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>
- Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos 2019. Kouluterveyskyselyn tulokset kuvioissa. Viitattu 15.2.2020. [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset2?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=199799&mittarit\\_1=187196&mittarit\\_2=199373&vuosi\\_0=v2017&kouluaste\\_0=161293](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=199799&mittarit_1=187196&mittarit_2=199373&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161293)
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Hyvinvointi. Viitattu 25.5.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Turun ammattikorkeakoulu 2019. NIKO II -terveyden edistäminen nuorten arjessa. Viitattu 8.11.2019. [www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/hae-projekteja/niko-ii-terveyden-edistaminen-nuorten-arjessa/](http://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/hae-projekteja/niko-ii-terveyden-edistaminen-nuorten-arjessa/)

Turun kaupunki 2014. Turun kaupungin vuosiluokkien 1-9 opetussuunnitelma 2014. Opetushallitus. Viitattu 9.4.2020. [https://blog.edu.turku.fi/ops2016/files/2014/05/OH\\_OPS\\_14\\_Turku\\_VAL-MIS\\_hyv-14\\_5\\_14.pdf](https://blog.edu.turku.fi/ops2016/files/2014/05/OH_OPS_14_Turku_VAL-MIS_hyv-14_5_14.pdf)

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.

Vilen, M., & Leppämäki, P., & Ekström, L. 2002: Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Väestöliitto 2019. Nuoret. Itsetunto. Viitattu 5.3.2020. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/itse-tunto-on-itsensa-tuntemista/>

Wallin, A. 2011: Sosiaalityö koulussa. Avaimia hyvinvointiin. Helsinki: Tietosanoma Oy.

## Kysely koulukuraattoreille

Turun ammattikorkeakoulu ja NIKO-projekti toteuttavat yhdessä hanketta, jossa pyritään tukemaan nuorten päihteettömyyttä. NIKO-Projekti on osa Lounais-Suomen syöpäyhdistystä, jossa pyritään ennaltaehkäisemään nuorten päihteiden käyttöä. Nuorten päihteiden käytön ehkäisemisellä voidaan ehkäistä monta myöhemmin elinaikana alkavaa syöpäsairautta.

Opinnäytetyömme kyselyn tuloksia käytetään hyödyksi määrittelemään koulukuraattorin roolia nuorten hyvinvoinnin ja päihteettömyyden tukemisen yhteydessä. Kyselyn osa-alueiden avulla kartoitetaan, mihin erilaisiin osa-alueisiin koulukuraattorit erityisesti tarvitsevat lisää apuvälineitä työnsä tueksi. NIKO-projektin koulukuraattoreille kehitettävä työkalu tai menetelmä auttaa koulukuraattoreita nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja päihteettömyyden tukemisessa.

Kyselyn vastaukset ovat anonyymejä ja tuloksia käsitellään luottamuksellisesti. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 15 minuuttia ja se koostuu kolmesta lyhyehköstä sivusta. **Sinulla on vastausaikaa 6.9.2020 asti.** Kaikkien kyselyyn vastanneiden kesken arvomme 2 kpl elokuvalipuja.

## Koulukuraattorin rooli hyvinvoinnin ja päihteettömyyden tukemisessa

TAUSTATIEDOT:

1. Mikä on koulutustaustasi?

2. Työkokemuksesi kuraattorin työssä, valitse:

- Alle 1 vuotta
- 1-2 vuotta
- 3-5 vuotta
- 6-10 vuotta
- Yli 10 vuotta

3. Suunnilleen, kuinka monta oppilasta yhteensä kuuluu työsi piiriin?

- Alle 200
- 200-500
- 500-1000
- 1000-1500
- 1500-2000
- Muu, Kuinka monta?

- En osaa sanoa

KOULUKURAATTORIN ROOLI:

4. Koetko kuraattorin roolisi selkeästi määriteltynä osana oppilashuoltoa?

- Koen
- En osaa sanoa
- En koe. Miksi?

5. Mitkä kolme osa-aluetta toteutuvat eniten työssäsi?

Valitse kolme:

- Opiskelun ja koulunkäynnin tuki ja ohjaus
- Yhteistyö lastensuojelun kanssa
- Positiivisen oppimisympäristön tukeminen
- Oppilaan henkilökohtaisen toimintakyvyn tukeminen
- Kaverisuhteiden tukeminen
- Harrastuksien tukeminen
- Vapaa-ajan vieton tukeminen
- Perhe- ja kotiolosuhteiden tukeminen
- Yhteistyö huoltajien kanssa
- Moniammatillisessa yhteistyössä toimiminen

- Päähteettömyyden tukeminen
- Oppivelvollisuuden suorittamisen tukeminen
- Muut, mitkä:

6. Mitkä kolme näistä edellä mainituista osa-alueista koet tuovan eniten hyötyä asiakkaillesi?

7. Koetko työhösi kohdennetun työaikaresurssin riittävän vastaamaan oppilaiden tarpeita?

- Koen
- Koen suurimmaksi osaksi
- En osaa sanoa
- En koe suurimmaksi osaksi
- En koe

#### HYVINVOINNIN TUKEMINEN

8. Mitkä kolme hyvinvoinnin tukemiseen liittyvistä osa-alueista koet vievän eniten aikaa työssäsi?

Valitse kolme:

- Ravinnon, levon ja liikunnan tukeminen
- Harrastusten ja vapaa-ajan tukeminen
- Murrosiän tukeminen
- Stressin ja paineen säätelytaitojen tukeminen
- Tunnetaitojen tukeminen
- Luovuuden tukeminen

- Perhe- ja tukiverkoston tukeminen
- Muiden sosiaalisten suhteiden tukeminen
- Itsetunnon tukeminen
- Yhteisöllisyyden ja osallisuuden tukeminen
- Mielenterveyden tukeminen
- Arjen tukeminen
- Koulukiusaamisen ehkäisy
- Muu, mikä?

9. Mitkä kolme näistä osa-alueista koet tärkeimmiksi oppilaiden hyvinvoinnin tukemisessä, miksi?

10. Käytätkö hyvinvoinnin tukemiseen menetelmiä työskentelysi tueksi? (esimerkiksi ratkaisu- ja voimavarakeskeisiä menetelmiä, keskustelun tueksi kortteja tai muita vastavia)

- En käytä
- Käytän, mitä:

11. Minkälaisiin asioihin erityisesti tunnet tarvitsevasi enemmän menetelmiä työsi tueksi oppilaiden hyvinvoinnin tukemisessa?

## PÄIHTEETTÖMYYDEN TUKEMINEN:

12. Mitkä kolme päihteettömyyden tukemiseen liittyvistä osa-alueista koet eniten vievän aikaa työssäsi?

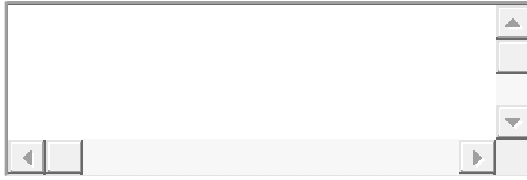
- Päihteiden käytön kartoittaminen
- Päihteistä ja käytön riskeistä tiedottaminen
- Vanhemmuuden tukeminen
- Yhteistyö huoltajien kanssa
- Vuorovaikutus- ja kieltäytymistaitojen opettaminen ja ohjaus
- Itsetunnon tukeminen
- Positiivisten kaverisuhteiden tukeminen
- Koulun sosiaalisiin normeihin vaikuttaminen
- Yhteisten sääntöjen luominen
- Ryhmäpaineesta tiedottaminen ja ohjaus
- Muu, mikä:

13. Mitkä kolme edellä mainituista osa-alueista koet tärkeimmiksi oppilaiden päihteettömyyden tukemisessa, miksi?

14. Käytätkö nuorten päihteiden käytön kartoittamiseen erilaisia menetelmiä?

- En käytä
- Käytän, mitä:

15. Minkälaisiin asioihin erityisesti tunnet tarvitsevasi enemmän menetelmiä työsi tueksi oppilaiden päihitteettömyyden tukemisessa?

An empty rectangular text input field with a thin black border. On the right side, there are two vertical scroll arrows (up and down). On the bottom left, there are two horizontal scroll arrows (left and right). The field is currently empty.



## Haastattelukysymykset

### ROOLI:

- Koetko työsi olevan enemmän ennaltaehkäisevää vai korjaavaa?
- Koetko sinulla olevan tarpeeksi aikaa luoda turvallinen luottamussuhde oppilaiseen?
- Onko osaamisesi mielestäsi riittävää verrattuna työn vaatimuksiin? jos vastasit ei, niin miksi ei?
- Koetko tarvitsevasi lisäkoulutusta ammattitaitosi kehittämiseen?

### HYVINVOINTI:

- Koetko voivasi vaikuttaa tarpeeksi koulussa tehtäviin päätöksiin oppilaiden hyvinvointia ajatellen?
- Ovatko koulunkäynnin tuki ja ohjauspalvelut mielestäsi riittävät tukemaan oppilaiden hyvinvointia?
- Koetko, että oppilaat viihtyvät koulussa yleisellä tasolla?
- Koetko työurasi aikana nuorten ongelmien lisääntyneen?
- Ehkäistäänkö koulussa mielestäsi tarpeeksi koulukiusaamista?

### PÄIHTEET:

- Osaatko mielestäsi tunnistaa nuoren päihteiden käytöstä kertovia merkkejä?
- Tunnistatko nuorten päihteiden käytön taustalla olevat syyt?
- Koetko hallitsevasi menetelmiä oppilaisen päihteettömyyden tukemisessa?
- Koetko saavasi muulta työyhteisöltä riittävästi tukea oppilaiden päihteettömyyden tukemisessa? mikäli et, niin miksi et?