

Marjaana Järvinen & Hanna-Leena Nurmi

**Kouluterveydenhoitajien henkinen hyvinvointi**

Opinnäytetyö  
Syksy 2012  
Sosiaali- ja terveysalan yksikkö  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Marjaana Järvinen & Hanna-Leena Nurmi

Työn nimi: Kouluterveydenhoitajien henkinen hyvinvointi

Ohjaaja: Marja Toukola THM, lehtori & Raija Tolonen THM, lehtori

Vuosi: 2012

Sivumäärä: 40

Liitteiden lukumäärä: 2

---

Kouluterveydenhoitajien henkinen hyvinvointi on tärkeää oppilaiden auttamisen kannalta. On tärkeää työssä jaksamisen edistämiseksi tietää henkistä hyvinvointia erityisesti kuormittavat asiat sekä henkistä hyvinvointia ylläpitävät asiat. Opinnäytetyössä tutkittiin kuinka kouluterveydenhoitajat pitivät huolen omasta henkisestä hyvinvoinnistaan sekä jaksamisestaan. Tarkoituksena oli saada tietoa kouluterveydenhoitajien henkisestä hyvinvoinnista. Tavoitteena oli saada kouluterveydenhoitajien henkistä hyvinvointia parantumaan. Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat neljä kouluterveydenhoitajaa, joilta kerättiin aineisto teemahaastattelujen avulla. Kerätty aineisto käsiteltiin käyttämällä sisällönanalysia.

Kouluterveydenhoitajat kokivat henkisen hyvinvointinsa hyväksi. Heidän henkistä hyvinvointiaan kuormittivat eniten työn kiireisyys, nuorten ongelmat, yksin työskentely, heikko yhteistyö vanhempien kanssa, työn haastavuus sekä työasioiden miettiminen työajan ulkopuolella. Työssä jaksamista ylläpitäviä ja edistäviä asioita olivat: hyvä työilmapiiri, positiivisen palautteen saaminen, omaehtoinen työskentely, työn mielekkäisyys ja töistä irrottautuminen esimerkiksi oman perheen avulla.

Omaehtoinen työskentely edisti kouluterveydenhoitajien työssä jaksamista. He kokivat positiivisena sen, että pystyivät itse suunnittelemaan työnsä ja työnsä aikataulun. Hyvän palautteen saaminen edisti kouluterveydenhoitajien työssä jaksamista. Haastattelujen avulla kouluterveydenhoitajat jäivät todennäköisesti miettimään keskusteltuja asioita, sekä he ehkä jopa alkoivat toimia paremmin henkisen hyvinvointinsa kannalta, niin työssä, kuin työajan ulkopuolellakin. Olisi tärkeää, että tulevaisuudessa kouluterveydenhoitajien henkistä hyvinvointia kuormittavia asioita saataisiin karsittua sekä henkistä hyvinvointia edistäviä asioita lisättyä. Edellä mainittujen asioiden toteuduttua voisivat myös työuupumuksista johtuvat väsymykset, stressit ja sairauslomat vähentyä.

Avainsanat: kouluterveydenhoitaja, työhyvinvointi, henkinen hyvinvointi, työuupumus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## **Thesis abstract**

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Nursing

Specialisation: Public health nurse

Author/s: Marjaana Järvinen & Hanna-Leena Nurmi

Title of thesis: Mental Wellbeing of School Nurses

Supervisor(s): Marja Toukola MNSc, Senior lecture & Raija Tolonen MNSc, Senior lecture

Year: 2012

Number of pages: 40

Number of appendices: 2

---

School nurses' mental wellbeing is important so they can help students. It is important to know what things are bad for mental health and what things help it. In this thesis I researched how school nurses took care of their mental wellbeing. The meaning of this thesis was to get information about school nurses' mental health. The aim was to improve school nurses' mental wellbeing. For the thesis four school nurses were interviewed. The material was gathered through thematic interviews. The material was analyzed through content analysis.

School nurses felt that their mental wellbeing was good. The worst things for school nurses' mental health were hurriedness of their job, youth problems, working alone, bad cooperation with students' parents, challenges of the work and thinking of the job issues even during their free time. Good work atmosphere, getting positive feedback, independent working, delightful job and free time for example with the family are things that promote mental wellbeing.

Working alone aided school nurses' well-being at work. They thought that it was a positive thing that they could plan their own schedule at work. Getting good feedback aided school nurses' well-being at work.

After interviews, school nurses probably thought about the conversations and they maybe started to act better at work and out of work about their mental health. It would be important that in the future school nurses' mental health could improve, so that they could have less burn outs, stress, tiredness and sick leaves.

Keywords: school nurse, work welfare, mental health, burn out

## SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO .....	5
2 KOULUTERVEYDENHOITAJAN TYÖ JA SEN HAASTEET .....	6
2.1 Kouluterveydenhuolto ja sen vaiheet .....	6
2.2 Kouluterveydenhoitajan työ .....	9
3 HENKINEN HYVINVOINTI.....	13
3.1 Henkisesti hyvinvoiva ihminen .....	13
3.2 Työhyvinvointi ja hoitoala .....	15
3.3 Stressistä työuupumukseen .....	16
3.3.1 Työssä jaksamisen edistäminen sekä työuupumuksen ehkäisy .....	18
3.3.2 Työuupumuksen hoito .....	19
4 OPINNÄYTETYÖNTAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT .....	21
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	22
6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET .....	24
6.1 Kouluterveydenhoitajien henkinen hyvinvointi heidän kuvaamaan .....	24
6.2 Kouluterveydenhoitajien mielestä heidän henkistä hyvinvointiaan kuormittavat asiat .....	26
6.3 Kouluterveydenhoitajien tavat pitää yllä ja edistää työssä jaksamistaan ...	28
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	30
7.1 Johtopäätökset .....	30
7.2 Työn eteneminen.....	33
7.3 Jatkotutkimusaiheet .....	34
7.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	35
LÄHTEET.....	37
LIITTEET .....	41

## 1 JOHDANTO

Kouluterveydenhoitajien jaksaminen on usein koetuksella, ja joskus he saattavat joutua jäämään sairauslomalle työuupumuksen vuoksi. Kouluterveydenhoitajilla on suuri vastuu isoista oppilasryhmistä, esimerkiksi erään koulun kouluterveydenhoitaja vastaa ammattikorkeakoulun opiskelijoiden lisäksi 250 lukiolaisesta. Nämä jokapäiväiset asiat sekä esimerkiksi lähimenneisyydessä tapahtuneet koulu tragediat kuormittavat kouluterveydenhoitajien työssä jaksamista sekä henkistä hyvinvointia (Hankonen 2011, 37).

Opinnäytetyössä tutkittiin kuinka kouluterveydenhoitajat pitivät huolen omasta henkisestä hyvinvoinnistaan sekä jaksamisestaan. Tavoitteena oli saada kouluterveydenhoitajien henkistä hyvinvointia parantumaan. Tarkoituksena oli saada tietoa kouluterveydenhoitajien henkisestä hyvinvoinnista.

Yhteistyökumppaneiksi hankittiin neljä kouluterveydenhoitajaa, joita haastateltiin kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän mukaisesti. Työelämäyhteytenä olivat siis kouluterveydenhoitajat sekä hanke, jossa selvitetään maatalousyrittäjien jaksamista ja pidempään työssä jatkamista (Kyrölahti, Loppela, Lauhanen & Lähdesmäki 2011).

Tämä aihe valittiin opinnäytetyöhön, koska todennäköisesti työskennellään joskus tulevaisuudessa kouluterveydenhoitajina. Tällöin tietoa tulee olemaan paljon kouluterveydenhoitajien työstä ja henkistä hyvinvointia kuormittavista asioista sekä apukeinoja työssä jaksamiseen raskaiden asioiden kohtaamisessa. Helsingin terveystieteiden tutkimuskeskuksen suositusten mukaan, yhden kouluterveydenhoitajan tulisi huolehtia korkeintaan 800 oppilaasta (Kuusisto 2011, 26). Kyseisestä aiheesta ei ole paljoa aikaisempaa tutkittua tietoa, joten myös tästä syystä tutkimus on aiheellinen. Tutkimuksia löytyy paljon hoitajien työuupumuksista eri aloilla, mutta ei kouluterveydenhoitajien henkisestä hyvinvoinnista. Opinnäytetyössä tuotiin esiin kouluterveydenhoitajien näkökulmia asiaan.

## 2 KOULUTERVEYDENHOITAJANTYÖ JA SEN HAASTEET

### 2.1 Kouluterveydenhuolto ja sen vaiheet

Kouluterveydenhuoltotyötä on tehty Suomessa runsaan sadan vuoden ajan. Kouluterveydenhuollon sisältö on muuttunut kovasti yhteiskunnan kehittyessä ja lääketieteellisen tiedon lisääntyä. Kuitenkin sen tavoite on pysynyt samana: turvata jokaiselle lapselle mahdollisimman terve kasvu sekä kehitys, juurruttaa oppilaisiin terveyttä edistävät elämäntavat ja täten luoda pohja terveelle aikuisuudelle. (Terho 2002, 12.)

1900-luvun alussa kouluterveydenhuollon tehtäviksi muodostui oppilaiden ravinnosta, urheilusta, terveydenhoito-opista ja rokotuksista huolehtiminen sekä koulurakennusten hygieniasta huolehtiminen. Vuonna 1921 perustettiin Mannerheimin Lastensuojeluliitto, joka pyrki saamaan lasten terveydenhuollon valtiolliseksi toiminnaksi ja vuonna 1927 kouluhallitus hyväksyikin Mannerheimin Lastensuojeluliiton laatiman kouluhoitajan ja koululääkärin ohjesäännön. (Tuomaala 2003, 94.)

Kouluhoitajan ja koululääkärin ohjesääntö piti sisällään monia asioita. Lääkäriä veloitettiin tarkistamaan oppilas kolmesti koulunkäynnin aikana ja muuten kouluhoitaja piti huolta oppilaiden käytännön terveydenhoidosta. Opettaja ja kouluhoitaja olivat velvollisia tekemään oppilaille puhtaustarkastuksia, sekä kouluohjaajalla oli oikeus mennä kotikäynnille oppilaan kotiin esimerkiksi oppilaan sairauden tai poissaolon takia. 1920 luvun lopulla kansakoululaisten terveystarkastukset ulottuivat isoon osaan kaupunkilaisista, mutta maalla asuvista koululaisista vain pienelle osalle tehtiin terveystarkastus. Kaikilla kunnilla ei saattanut olla kouluhoitajia, jolloin koululaisten terveydenhuollosta pitivät huolen kiertävät diakonissat tai sairaanhoitajat muun työnsä ohella. (Tuomaala 2003, 94 - 96.)

Kansanterveyslaki tuli voimaan vuonna 1972, jolloin kouluterveydenhuolto tuli osaksi terveyskeskustoimintaa (Terho 2002, 15). Kansanterveyslain mukaan kunnan oli pidettävä yllä kouluterveydenhuoltoa. Tähän luetaan kunnassa sijaitsevien peruskoulujen, lukioden ja ammatillisten oppilaitosten terveydellisten olojen val-

vonta, oppilaiden terveydenhuolto sekä tarvittaessa oppilaan terveydentilantutkimiseen vaadittava erikoistutkimus, kuten lääkärin suorittama kuulon- tai näöntutkimukset. Kansanterveyslain tarkoituksena oli luoda kaikille opiskelijoille ja koulu-  
laisille tasa-arvoiset mahdollisuudet sekä oikeudet kouluterveydenhuollon palveluihin. (Terho 2002, 12.)

Kansanterveyslain tulemisen jälkeen kouluterveydenhuoltotyö vakiintui ja yhä enemmän kiinnitettiin huomiota oppilaan kokonaisvaltaiseen huomiointiin. Oppilaiden mielenterveydellisten ongelmien ehkäisyyn sekä pitkäaikaissairaiden oppilaiden hoitoon käytettiin yhä enemmän voimavaroja. Ensimmäistä kertaa jokaiselle oppilaalle tehtiin omat henkilökohtaiset terveydenhuollon suunnitelmat. (Terho 2002, 15.)

Viime vuosituhanen lopussa kokonaisvaltainen kouluterveydenhuoltotyö kehittyi edelleen. Yhä enemmän tiedostettiin lapsuus- ja nuoruusiän merkitys terveemmälle aikuisiälle. Terveyttä ei enää pidettykään sairauden puuttumisena, vaan henkisen, fyysisen ja sosiaalisen terveyden tasapainona. Vuosituhannen vaihteessa nuorten fyysisten sairauksien lisäksi on lisääntynyt huomattavasti muun muassa mielenterveysongelmat sekä päihteiden käyttö. Nämä asiat ovat tuoneet kouluterveydenhuoltoon uudenlaisia haasteita. (Terho 2002, 15–16.)

Toukokuussa 2011 astui voimaan terveydenhuoltolaki, minkä tarkoituksena on muun muassa ylläpitää ja edistää väestön terveyttä, hyvinvointia, sosiaalista turvallisuutta sekä työ- ja toimintakykyä, vähentää eri väestöryhmien välisiä terveyseroja sekä vahvistaa asiakaskeskeisyyttä terveydenhuollon palveluissa. Terveystieteiden lain mukaan kunnan on järjestettävä kouluterveydenhuollon palvelut kyseisen kunnan alueella sijaitsevien perusopetusta antavien oppilaitosten oppilaille. Palveluihin kuuluu kouluympäristön turvallisuuden ja terveellisuuden sekä koulu-  
yhteisön hyvinvoinnin edistäminen ja seuranta joka kolmen vuoden välein, oppilaan kehityksen ja kasvun, sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja seuraaminen vuoden välein, oppilaan huoltajien kasvatustyön tukeminen, suun terveydenhuolto, oppilaan erityistarpeiden varhainen tunnistaminen ja tukeminen, sekä oppilaan tarvitsemat erikoistutkimukset. (L 30.10.2010/1326.)

Kouluterveydenhuollon tavoitteita ovat oppilaiden ja koko kouluyhteisön terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Tämä toteutuu yhteistyössä oppilaiden ja opettajien kanssa. Kouluterveydenhuoltoon kuuluvat kouluterveydenhoitaja, koululääkäri, kuraattori, koulupsykologi, hammashuolto ja tarvittaessa ravitsemus-, puhe- ja fysioterapeutti. Kouluterveydenhuoltoa voi täydentää myös psykiatrinen sairaanhoitaja. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 63.) Kouluterveydenhuollon tehtäviä ovat osallistuminen kouluyhteisön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen, koulun työolojen ja koulutyön terveellisyys- ja turvallisuuden valvonta ja edistäminen, oppilaan terveyden ja hyvinvoinnin seuraaminen, arviointi sekä edistäminen ja osallistuminen oppimisen, tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmien tunnistamiseen sekä selvittämiseen yhteistyössä muun oppilashuoltohenkilöstön ja opetushenkilöstön tukena. (Kouluterveydenhuolto 2002, 28.)

Kouluyhteisön ja opiskeluympäristön terveellisyys ja turvallisuus on tarkastettava kolmen vuoden välein oppilaan ja opiskelijan terveyden edistämiseksi. Tarkastus tulee suorittaa yhteistyössä oppilaitoksen ja sen oppilaiden tai opiskelijoiden, koulu- tai opiskeluterveydenhuollon, työsuojeluhenkilöstön, terveystarkastajan, työterveyshuollon henkilöstön sekä tarvittaessa muiden asiantuntijoiden kanssa. Puut- teiden korjaamista on seurattava vuosittain. (L 28.5.2009/380.)

Kunnassa tai terveyskeskuksessa pitää olla viranhaltija, jolla on hallinnollinen vastuu kouluterveydenhuollon kehittämisestä, toteutumisesta ja arvioinnista. Hänen tehtäviin kuuluu huolehtia siitä, että kouluterveydenhuollolla on yhteiset toimintalinjat sekä riittävät ja samanlaiset edellytykset toimia kunnan eri alueilla ja, että uudet työntekijät perehdytetään kouluterveydenhuollon tehtäviin. (Kouluterveydenhuolto 2002, 29.)

Kuntien terveystoimen toimintasuunnitelmassa on tehtävä kaikki koulut kattava kouluterveydenhuollon suunnitelma, joka käsitellään sekä terveys- että koululautakunnissa ja se hyväksytään niin kuin kunnan johtosäännössä määrätään. Toimintasuunnitelma tulee tarkastaa joka vuosi. (Kouluterveydenhuolto 2002, 29.)

Kouluterveydenhuollon suunnitelmassa olisi hyvä selventää seuraavia asioita: kouluterveydenhuollon tavoitteet ja tehtävät, kouluterveydenhuollon käytettävissä

olevat voimavarat, koululaisten terveyden ja koulu yhteisön hyvinvoinnin seuranta, koulu yhteisöjen työoloselvitysten suorittaminen ja raportointi, vastuut kouluterveydenhuollon toteuttamisesta, arvioinnista sekä kehittämisestä, kouluterveydenhuollon sisältö ja toteutus, runko-ohjelma määräaikaistarkastuksista, terveystapaamisista, seulontatutkimuksista ja rokotuksista. Kouluterveydenhuollon suunnitelmasa on hyvä olla mainittu myös jatkotutkimusten, hoidon ja tuen järjestämisestä, kouluterveydenhoitajan ja koululääkärin työajoista, tiloista ja sisällöstä, suun terveydenhoidon tavoitteista, henkilöstöstä, tiloista sekä sisällöstä. (Kouluterveydenhuolto 2002, 30.)

Kunnissa tulisi joka vuosi tehdä kouluterveydenhuollon toimintakertomus, jossa kuvataan tutkimus- ja tilastotietoihin perustuen pääasiat koulu yhteisöjen ja oppilaiden hyvinvoinnin ja terveyden kehityksestä edeltäneen vuoden aikana. Toimintakertomuksessa kuvataan pääasiat kouluterveydenhuollon ja suun terveydenhoidon toteutumisesta ja tuloksista, arvioidaan toteutuneita tuloksia suhteessa kouluterveydenhuollon toimintasuunnitelmassa oleviin tavoitteisiin sekä tiivistetään johtopäätökset seuraavien vuosien talous- ja toimintasuunnittelua varten. (Kouluterveydenhuolto 2002, 31.)

## **2.2 Kouluterveydenhoitajan työ**

Terveydenhoitaja on hoitotyön ja erityisesti terveydenhoitajatyön, kansanterveys-työn ja terveyden edistämisen asiantuntija ihmisen eri elämänvaiheissa. Keskeistä terveydenhoitajan työssä on motivoida ihmisiä pitämään omasta terveydestään huolta. Terveydenhoitajan tulee työssään ottaa huomioon ne hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavat asiat, jotka vaikuttavat ihmisten elinolosuhteisiin, elinympäristöön sekä hyvinvointiin. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2008, 22.)

Terveydenhoitajan työ on terveyttä edistävää ja ylläpitävää, sekä sairauksia ehkäisevää työtä, jossa terveydenhoitaja pyrkii vahvistamaan asiakkaiden itsehoitoa ja voimavaroja (Haarala ym. 2008, 22). Terveydenhoitajan ammatillisuudessa korostuvat kriittinen ajattelu, itsenäinen päätöksentekokyky sekä vastuun ottaminen.

Työ edellyttää kykyä eläytyä, sekä tarvittaessa rohkeutta puuttua asiakkaan elämään. Terveystenhoitajan ammatillisen kasvun perustana on, että hän tuntee oman ammattikuvansa, tunnistaa oman persoonallisuutensa ja ammatillisuutensa merkityksen työssä, sekä kehittää koko ajan omaa ammattitaitoaan väestön terveyden muuttuessa. (Haarala ym. 2008, 23–24.)

Terveystenhoitajat työskentelevät kaiken ikäisten ihmisten kanssa. Terveystenhoitajien työpaikkoja voivat olla muun muassa perhesuunnittelu- ja lastenneuvolat, koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto, työterveyshuolto sekä kotihoito. Asiakkaiden erilaiset elämäntilanteet ja tarpeet sekä yhteiskunnan tilanne ohjaavat terveystenhoitajan työtä. (Haarala ym. 2008, 25.)

Kouluterveydenhuolto on jatkoa lastenneuvolan terveystenhoitajatyölle. Lapsen siirtyessä lastenneuvolan palveluista kouluterveydenhuoltoon, on tärkeää, että keskeinen tieto lapsen ja hänen perheensä terveydestä ja hyvinvoinnista välittyy kouluterveydenhoitajalle. Peruskoulun jälkeen opiskelijoiden terveydenhuollon palveluista vastaa opiskeluterveydenhuolto. (Haarala ym. 2008, 365.)

Kouluterveydenhoitaja ja -lääkäri ovat kouluterveydenhuollon työntekijöitä. He toimivat työparina yhteistyössä koulun henkilökunnan kanssa. (Kouluterveydenhuolto 2002, 31.) Koulun henkilökuntaan kuuluvia muita ammattiryhmiä, joiden kanssa kouluterveydenhoitaja tekee yhteistyötä, ovat koulupsykologi, koulukuraattori, opettajat ja koulun johto (Ahtola & Kiiski-Mäki 2010, 236). Kouluterveydenhoitaja on koulu yhteisön terveyden edistämisen osaaja ja vastaa hoitotyön asiantuntijana kouluterveydenhuollosta. Koululääkäri vastaa lääketieteellisenä asiantuntijana kouluterveydenhuollosta, ja osallistuu opetussuunnitelman tekemiseen, oppilashuoltoryhmän toimintaan, terveystiedon opetukseen ja koulun sisäiseen ja ulkoiseen arviointiin. (Kouluterveydenhuolto 2002, 31.)

Kouluterveydenhoitaja vastaa kouluterveydenhuollosta hoitotyön asiantuntijana sekä koulu yhteisön terveyden edistamisestä. Hän osallistuu opetussuunnitelman tekemiseen, terveystiedon opettamiseen, oppilashuollon toimintaan sekä koulun ulkoiseen ja sisäiseen arviointiin. Kouluterveydenhoitaja seuraa lähietäisyydeltä koululaisten kasvua ja kehitystä, tukee oppilaita heidän ongelmissaan sekä huo-

lehtii seulontatutkimuksista. Hän vastaa terveydenhuollon tiedottamisesta oppilaille, opettajille sekä vanhemmille, oppilaskohtaisesta yhteistyöstä opettajien ja vanhempien kanssa, vuosittaisista terveystapaamisista, sekä tarvittaessa oppilaan ohjaamisesta jatkotutkimuksiin, jotka suorittaa koululääkäri tai muut asiantuntijat. Kouluterveydenhoitaja vastaa myös ensiavusta kouluaikana. (Kouluterveydenhuolto 2002, 31.)

Mäenpään (2008, 60) tutkimuksessa on todettu, että perheen huomiointi ja mukaan ottaminen lapsen terveyden edistämiseen on tutkimukseen osallistuneiden kouluterveydenhoitajien mukaan keskeinen ja tärkeä osa heidän työssään alakouluissa. Kouluterveydenhoitajien mukaan yhteistyön koululaisen vanhempien kanssa tulisi olla sitä tiiviimpää, mitä nuoremmasta koululaisesta on kyse. Kouluterveydenhoitajien mukaan perheen merkitys koululaisen voimavarana tai sitä heikentävänä tekijänä on suuri, ja siksi koululaista tulisikin tarkastella yhtenä perheen jäsenenä. Lapsen terveydellisten ongelmien alkuperä löytyykin usein kotioloista ja perheestä.

Kouluterveydenhoitajan tulee antaa koululaisille ja opiskelijoille terveysneuvontaa. Terveysneuvonnan tulee sisältää ajantasaista, tarpeenmukaista ja tutkimukseen perustuvaa tietoa yksilölle ja hänen perheelleen heidän tarvitsemallaan tavalla. Terveysneuvonnassa tulee ottaa huomioon koululaisen tai opiskelijan kehitysvaiheet ja kehitysympäristöt, tukea mahdollista parisuhdetta ja vanhemmaksi kasvamista sekä edistää nuoren perheen sosiaalista tukiverkostoa. Terveysneuvonnan keskeisiä aiheita ovat muun muassa koululaisen tai opiskelijan kasvun ja psykososiaalisen ja fyysisen kehityksen tukeminen, ihmissuhteiden, levon ja vapaaajan merkitys, suun terveyden edistäminen, painon hallinta, liikunta, seksuaaliterveyden edistäminen sekä tupakoinnin ja päihteiden käytön ehkäisy. Kouluissa terveysneuvonta sisältyy osin terveystiedon opetukseen. (L. 28.05.2009/380.)

Myös mielenterveys- ja päihdepalvelut kuuluvat opiskelijaterveydenhuoltoon. Kouluterveydenhoitajan rooli päihde- ja mielenterveysongelmien hoidossa ovat ongelmien varhainen toteaminen, lievien ongelmien hoito, opiskelijan tukeminen sekä tarvittaessa jatkohoitoon ohjaaminen. (L. 28.05.2009/380.) Nuorten ongelmiin tulisi puuttua mahdollisimman varhain, koska se saattaa pelastaa nuoria syrjäytymiseltä

(Väänänen 2002, 15). Kouluterveydenhoitajat ovat tärkeässä asemassa oppilaiden mielenterveysongelmien tunnistamisessa ja puuttumisessa (Alakare, Karttunen & Löhönen 2011, 12). Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan kouluterveydenhuollon tulisi huomata mielenterveys- ja päihdeongelmat aikaisessa vaiheessa, ja huolehtia niiden jatkohoidosta. Jos kouluterveydenhoitaja pystyisi tutustumaan oppilaiden arkeen, olisi näiden ongelmien huomaaminen ajoissa mahdollista. (Kuusisto 2011, 27.) Yläasteikäisillä tytöillä masentuneisuutta ilmeni vuosina 2008–2009 18 prosentilla ja pojista kahdeksalla prosentilla (Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela 2010, 29–30).

Tärkeä työmuoto kouluterveydenhuollossa ovat avoimet vastaanotot, joille oppilaat voivat mennä aikaa varaamatta. On tärkeää, että koululaisille ja opiskelijoille on helppoa mennä kouluterveydenhoitajan luokse keskustelemaan oireistaan ja heidän mieltään vaivaavistaan asioistaan. (Kouluterveydenhuolto 2002, 41.)

Niin kuin terveydenhoitajan työssä yleensäkin, myös kouluterveydenhoitajan tavatessa oppilasta kohtaaminen on aina kokonaisvaltaista. Se koskettaa kouluterveydenhoitajaa sekä oppilasta tunteiden, ajattelun ja tahdon tasolla. Kouluterveydenhoitaja tuntee ja kokee samoja inhimillisiä asioita kuin oppilaskin. (Isokorpi 2011, 21.)

On tärkeää, että kouluterveydenhoitaja pitää huolta omasta jaksamisestaan. Kouluterveydenhoitajalle itselleen, sekä hänen oppilailleen on tärkeää, että kouluterveydenhoitaja tunnistaa omat voimavaransa. (Isokorpi 2011, 22.) Kouluterveydenhoitajilla on usein suuri määrä oppilaita omalla vastuullaan ja jaksaminen saattaa olla välillä koetuksella (Hankonen 2011, 37). Koska kouluterveydenhoitajan vastuulla on monta sataa oppilasta, ongelmaksi syntyy, että hän ei näe oppilaita kuin pakollisissa terveystarkastuksissa (Kuusisto 2011, 26). Joskus oppilaiden kuunteleminen ja auttaminen käy niin raskaaksi, että pieni irtiotto arjesta on paikallaan (Hankonen 2011, 37).

## 3 HENKINEN HYVINVOINTI

### 3.1 Henkisesti hyvinvoiva ihminen

Koettu hyvinvointi ei terveystottumusten yhteydessä tarkoita elämän kokemista arvokkaaksi ja elämisen arvoiseksi eikä myöskään onnellisuutta. Enemmänkin kyse on sellaisesta psykofyysisestä tilasta, jota ihmiset voisivat kuvailla sanoilla ”hyvä olo”. Tällöin oma ruumis tuntuu toimintakykyiseltä ja elävältä, eikä siinä ilmene häiritseviä tuntemuksia. Mieliala on myönteinen, eivätkä huolet tai kiusaavat ajatukset häiritse normaalia elämistä. (Nupponen 2011, 43–44.)

Jotta ihminen jaksaisi ja voisi hyvin, tulee hänen olla oman elämänsä päättähti. Se onnistuu silloin, kun ihminen on luonut rakentavan suhteen itseensä ja rakastaa itseään terveellisellä tavalla. Omaan elämäänsä asettunut ihminen tuntee itsensä ja tietää, mikä juuri hänelle itselleen on hyväksi. Tällaisen ihmisen kanssa on toisten helppo olla. Hän osaa sanoa asioihin oman mielipiteensä, kuitenkin vähättelemättä muiden mielipiteitä. (Nykänen 2007, 75.)

Ihmisen hyvinvointiin vaikuttaa ratkaisevasti hallitsemisen tunne. Mitä enemmän ihminen kokee hallitsevansa elämäänsä ja työtänsä, sitä paremmin hän jaksaa. Elämänhallinnan tunne toimii selviytymisen voimavarana muuttuvassa toimintaympäristössä. Yhä useampi ihminen kokee kuitenkin olevansa ulkopuolelta tulevien vaatimusten puristuksissa, tai kohtalon armoilla. Hallinnan tunteen puuttuminen voi pahimmillaan näkyä ihmisen passiivisuutena ja avuttomuutena. Tähän liittyy myös korkeampi riski sairastua, masentua tai stressaantua. (Manka 2006, 153.)

Hallinnan tunnetta voidaan tarkastella monista näkökulmista. Hallinnan tunne ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ihminen voisi olla varautunut kaikkeen elämässä tapahtuvaan ja, että hän tietäisi kaiken tulevan. Elämänhallinnan tunnetta voidaan pitää elämässä pärjäämisen keinona. Se on myös usein liitetty muun muassa stressin kokemiseen, koherenssin tunteeseen, työn hallintaan, tehokkaisuuteen sopeu-

tumisstrategioihin, terveyteen, tyytyväisyytenä työhön ja elämään sekä paniikkihäiriöihin ja sairauspoissaolojen määrään. (Manka 2006, 153 - 154.)

Henkisesti hyvinvoiva ihminen on tyytyväinen elämäänsä ja työhönsä. Vaikka asiat eivät olisikaan täydellisesti, hänellä on silti pääasiassa hyvä olla. Hyvinvoiva ihminen suhtautuu asioihin avoimesti ja kiinnostuneesti, sekä hänellä on kyky sietää pienissä määrin epävarmuutta ja vastoinkäymisiä. On tärkeää hyväksyä omat puutteensa ja vahvuutensa. Tällöin ihminen jaksaa tehdä muutakin kuin sen mikä on pakko. (Hakanen, Ahola, Härmä, Kukkonen & Sallinen 2009, 12.)

Kokonaisvaltainen hyvinvointi on ihmisen oman elämän tyytyväisyyden ylläpitämistä omaa toimintaa ohjaamalla. Toiminnan ohjaus edellyttää aktiivista kehittämistä sekä omien voimavarojen tunnistamista. Voimavaroja ovat fyysinen ja henkinen hyvinvointi, itselle soveltuva työ sekä ravitsemus, lepo ja palautuminen. (Leskinen & Hult 2010, 13.)

Jotta ihminen voisi olla onnellinen ja saada tuloksia työelämässä, tulee hänen huolehtia seuraavien elementtien tasapainosta elämässään: työ, perhe, sosiaalinen elämä, ja oma aika. Ihminen tarvitsee tasapuolisesti kaikkia näitä osa-alueita voidakseen henkisesti hyvin. Ensimmäisenä näistä henkisen hyvinvoinnin elementteistä mainittiin työ. Työ vie suuren osan ajasta, joten on merkityksellistä miten ihminen suhtautuu työhönsä. Usein ihminen antaa liikaa aikaansa työlleen ja samalla unohtaa huolehtia muiden osa-alueiden tasapainosta. (Rytikangas 2008, 42 - 43.)

Ihmisen fyysinen voimavara on hyvä kunto. Psykkisiä voimavaroja ovat vakaa itsetunto, tunneäly, hyvä itsetuntemus, myönteinen perusasenne, monipuolinen stressinhallinta sekä ammatillinen pätevyys. Perhe, ystävät ja työyhteisö ovat sosiaalisia voimavaroja. Sosiaalisia voimavaroja ovat myös pyrkimys rakentavaan vuorovaikutukseen, sekä työn ohella muutkin tärkeät elämänalueet esimerkiksi harrastukset. (Hakanen ym. 2009, 15.)

### 3.2 Työhyvinvointi ja hoitoala

Käsitteenä työhyvinvointi on hieman ongelmallinen, koska se erottaa palkkatyön muusta elämästä. Työ ei siltikään ole irrallinen osa muusta elämästä. Työläinen on töissä kodin murheiden kanssa ja vie kotiin työpaineet. Olisi parempi puhua hyvinvoinnista työssä tai työntekijän hyvinvoinnista, mutta yleensä siitä käytetään käsitettä työhyvinvointi. (Mamia 2009, 23 – 24.)

Edelleen joka viides työvoimasta altistuu kemiallisille, fysikaalisille ja biologisille haittatekijöille, vaikkakin viime vuosisadan kuluessa työympäristöjen laadut ovat parantuneet merkittävästi. Kuitenkin näiden haittatekijöiden vähentyessä, työelämän psykososiaalisten tekijöiden merkitys hyvinvoinnille ja terveydelle on lisääntynyt. (Vahtera, Kivimäki, Ala-Mursula & Pentti 2002, 29.)

Erilaiset työolotekijät jaetaan yleensä kahteen pääryhmään: kuormittaviin tekijöihin sekä voimavaratekijöihin. Kuormittavat tekijät luonnollisesti verottavat työntekijän voimavaroja, kun taas voimavaratekijät auttavat ja innostavat työntekijää toimimaan. Täten työhyvinvoinnin edistämiseen on kaksi keinoa: työvoimavarojen vahvistaminen sekä kuormitustekijöiden vähentäminen. (Aholo 2011, 71.) Työhön kuuluvat tekijät vaikuttavat olennaisesti siihen, miten ihminen jaksaa työskennellä kuormittavassa elämäntilanteessa. Ihmisten korostuneiden luonteenpiirteiden ja yksityiselämässä esiintyvien ongelmien on todettu heikentävän ihmisen voimavaroja, jos työ on näiden lisäksi haitallisesti kuormittavaa. Työkyky on aina yksilön toimintakyvyn sekä työolosuhteiden vuorovaikutuksen tulosta. Hyvissä työoloissa erilaiset elämäntilanteetkaan eivät yleensä muodostu ylitsepääsemättömiksi. (Aholo 2011, 65.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstön loppuunpalaminen, uupuminen ja masentuminen tunnetaan yleisesti varsin hyvin (Kiikkala 2003, 117). Nuikka (2002, 5) on tutkimuksessaan määrittänyt sairaanhoitajien kuormittumista hoitotilanteissa mittaamalla sekä fyysistä, että psyykkistä kuormittumista todellisissa hoitotilanteissa, sekä selvittänyt yksilöllisten ominaisuuksien yhteyksiä kuormittumiseen. Tutkimustulosten mukaan sairaanhoitajat kokivat potilaan kuoleman ahdistavana ja vaikeana kokemuksena. Vakavan sairauden kohtaaminen yhdessä potilaan kanssa ja

varsinkin lasten vanhempien kanssa oli kokemuksena vaikeaa ja ahdistavaa. Hoitotilanteet, joissa ei löytynyt yhteistä näkemystä hoitamisesta potilaan ja omaisten kanssa, olivat vaikeita. Uusien tutkimusten, laitteiden ja lääkkeiden hallitseminen tuotti epävarmuutta sairaanhoitajille. Ristiriitaa aiheutti osastojen kiireisyys johtuen sijaispulasta sekä paikkoihin nähden liian suuresta potilasmäärästä. (Nuikka 2002, 71 - 73.)

### **3.3 Stressistä työuupumukseen**

Tietynlaisia luonteenpiirteitä omaavilla ihmisillä on suurempi riski sairastua työuupumukseen. Esimerkiksi ihmiset, joilla on alhaisempi stressinsietokyky, uupuvat helpommin. Näille ihmisille uupumista voi aiheuttaa päivittäiset toiminnot sekä elämän mukana tuomat muutokset. (Maslach, Schaufeli & Leiter 2001, 410.) Joillekin ihmisille kohtuullinen vastuunotto on helpompaa kuin toisille ihmisille. Nämä ihmiset eivät yleensä ota vastuuta niin paljoa, että stressiä syntyisi. Kuitenkin useimmilla ihmisillä vastuun ottamisen rajat ovat häilyviä, jolloin he ottavat lähes aina liikaa vastuuta, jolloin syntyy stressiä. (Hämäläinen 2007, 140.)

Työstä johtuvaa stressiä kutsutaan luonnollisesti työstressiksi. Työstressiteoriat kohdentuvat työympäristön piirteisiin, koska ne voivat kuormittaa työntekijöitä. Teorioiden pohjalla on psyykkisen stressin käsite. Sen mukaan stressi on yksilön kykyjen tai resurssien sekä ympäristön odotusten ristiriita. Tieteellisiin tutkimuksiin perustuvista työstressin malleista tunnetuimpia ovat työnvaatimukset – työn hallinta -malli ja työn ponnistelujen ja palkitsevuuden epäsuhta. Aikapaineet, työnkuormittavuus ja työn psyykinen rasittavuus ovat työn vaatimuksia. Työn hallinta viittaa työntekijöiden mahdollisuuteen käyttää työnteossa työympäristöön ja persoonallisuuteen liittyviä resursseja ja sosiaalisia resursseja. Suurimmalle osalle työntekijöistä työstressiä oletetaan aiheutuvan työn suurien vaatimusten ja vähäisen hallinnan yhdistelmän vuoksi. Työn ponnistelut muistuttavat vaatimusten käsitettä: työnkuormittavuus, vaativuus, häiriöt, keskeytykset ja aikapaine kuvaavat työstressin osatekijöitä. Rahalliset palkkiot, arvostus sekä työn varmuus ovat palkkioita töistä. (Hintsa & Hintsanen 2011, 49.)

Stressiä pidetään kiihtymystilana, joka alkaa yleensä psyykkisenä, mutta pian johdtaa myös elimistön kiihtymiseen. Yleensä ajatellaan, että pieni määrä stressiä on tarpeellista normaalista arjesta suoriutumiseksi. Kuitenkaan liiaksi kertyneen stressin haitallisuutta ei tule vähätellä. (Nykänen 2007, 40.) Pitkään jatkunutta niin sanottua negatiivista stressiä nimitetään distressiksi (Nykänen 2007, 43). Distressi vaikuttaa autonomiseen hermostoon, aineenvaihduntaan, hormonaaliseen toimintaan, sydän- ja verenkiertojärjestelmään, lihasten toimintaan ja immunitetiivijärjestelmään. Lisäksi stressi lisää mielenterveysongelmia, infektiosairauksia, tuki- ja liikuntaelintensairauksia ja sydäntautien riskiä. Stressi saattaa myös lyhentää elinikää. Pitkittynyttä tai useasti toistuvaa stressiä pidetään keskeisenä tekijänä psykososiaalisiin terveysriskeihin. (Kivimäki, Elovainio, Vahtera & Virtanen 2002, 51.)

Pitkäaikainen stressi aiheuttaa työuupumusta. Työuupumus syntyy, kun työn vaatimukset ylittävät ihmisen voimavarat. Työuupumus ei synny hetkessä, vaan se kehittyy monien vuosien kuluessa. Kyseiselle häiriölle on ominaista kyyninen asennoituminen työhön, kokonaisvaltainen väsymys sekä heikentynyt ammatillinen itsetunto. (Nykänen 2007, 48.) Vuosina 2001 ja 2002 puolella hoitohenkilöstöstä esiintyi keskimääräistä työuupumusta ja yhdellä kymmenestä voimakasta työuupumusta. Työuupumuksen taustalla olivat erityisesti epäsäännöllinen kolmi-vuorotyö, hoitajan nuori ikä sekä esimiesasemassa työskentely. Kansainvälisessä vertailussa suomalaisilla hoitajilla esiintyi vähiten työuupumusta. (Kanste 2006, 233.)

Moni ihminen on töistään uupunut, joten perheelle ja lapsille jää liian vähän aikaa. Sosiaaliset suhteet kärsivät, jos ihminen on liian kiinni työssään. Hyvinvoinnille ja jaksamiselle on tärkeää oma aika. Oma aika on sitä aikaa, jolloin ihminen tekee asioita, jotka tekevät hänet onnelliseksi. Oma aika ei kukaan tule tarjoamaan, vaan ihmisen on otettava ja järjestettävä se itse. (Rytikangas 2008, 43 - 44.)

Ihmisillä on erilaiset odotukset koskien työtänsä. Joissakin tapauksissa nämä odotukset ovat liian korkeat, ja tällöin ihminen tekee liikaa töitä saadakseen arvostusta. Tämä aiheuttaa helposti liiallista työnkuormittumista sekä lopulta työuupumusta. Työuupumus on työntekijöiden henkiselle hyvinvoinnille vakava uhkatekijä: sillä

on negatiivisia seurauksia yksilölle sekä yksilön kanssa tekemisissä oleville. (Maslach ym. 2001, 411.)

### **3.3.1 Työssä jaksamisen edistäminen sekä työuupumuksen ehkäisy**

Säännöllinen liikunta tuottaa ja ylläpitää hyvää mielialaa. Runsas vapaa-ajan liikunta sekä kestävyysliikunta ovat yhteydessä myönteisempään mielialaan, vähäisempiin ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden merkkeihin sekä yleiseen hyvinvoinnin tunteeseen. (Nupponen 2011, 48.) Liikunnalla on positiivista merkitystä sosiaaliseen ja psyykkiseen toimintakykyyn (Manka 2006, 214).

Harrastuksiin ja elämäntyyliin liittyvät rentoutumistavat ovat hyviä jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta. Näitä voivat olla muun muassa lenkkeily tai muut omat rentoutumismuodot, kuten saunominen, avantouinti, tai mikä vaan sellainen asia mikä saa ihmisen tuntemaan olonsa rentoutuneeksi. Usein ihmiset puhuvat alkoholista rentoutumisen keinona, mutta pitkällä ajalla siitä voi olla vain haittaa. Rentoutuminen muun muassa lievittää särkyjä, vilkastuttaa ääreisverenkiertoa, alentaa verenpainetta, helpottaa unensaantia, lisää stressinsietokykyä sekä parantaa keskittymis- ja suorituskykyä. (Nykänen 2007, 58–59.)

Oikeanlaisen ja oikeaan aikaan syödyn ruuan merkitys voimavarana on valtava. Ravitsemus vaikuttaa olotilaamme ja suorituskykyymme ja pitkällä tähtäimellä myös terveyteemme. Tärkeintä on, että nauttimamme ruuan määrä ja laatu olisivat tasapainossa energian tarpeemme eli kulutuksen kanssa. Hyvä ruokavalio on monipuolinen ja ruokailuväli tarpeeksi tiheä. Useimpien kohdalla tämä tarkoittaa sitä, että hereillä oloaikana tulisi syödä 3–4 tunnin välein. (Leskinen & Hult 2010, 48 - 49.)

Kukaan ihminen ei pärjää ilman unta, koska se on terveydelle välttämätöntä. Se, kuinka paljon ihminen tarvitsee unta, on yksilöllistä. Sopiva terve uni lisää voimia ja vireyttä sekä korjaa päivän rasituksia. Unettomuus sekä muut unihäiriöt voivat olla ihmisen itsensä aiheuttamia. Nykyaikaisessa yhteiskunnassa tehokkuuden tarve sekä kiireen tunne on lisääntynyt samoin kuin osaamisen vaatimukset. Nämä

asiat vaativat ihmiseltä enemmän aivotyöskentelyä, jolloin nukahtaminenkin on vaikeaa, koska päivän tapahtumat pyörivät mielessä. Alkava unettomuus voi olla ennakkovaroitus siitä, että voimavarat alkavat loppua. Jos stressaantunut ihminen alkaa kärsiä unettomuudesta, on hänellä suuri vaara kokea uupumusta. (Partiainen 2007, 189.)

Parhaiten työuupumusta ehkäistään työolosuhteiden säännöllisellä arvioinnilla ja jatkuvalla kehityksellä, sekä luomalla hyviä keinoja ottaa epäkohdat puheeksi. Kun ongelmakohtiin päästään puuttumaan varhain, löytyvät ongelmien ratkaisut sieltä, missä ne ovat syntyneet. Työntekijän tulee huolehtia työstä palautumisestaan joka päivä. Työaikojen noudattaminen, riittävä uni ja terveelliset elämäntavat, sekä vapaa-ajan vietto mahdollistavat voimavarojen riittävyden työssä. Työpaikalla kohdatut epäkohdat on ilmoitettava esimiehelle ja sen jälkeen osallistuttava yhteistoimintaan ratkaisun löytämiseksi. Jos tilanteesta seuraa oireilua ja hoidon tai sairausloman tarvetta, työntekijä voi ottaa yhteyttä työterveyshuoltoon työnkuormituksen selvittämiseksi. (Ahola, Tuisku & Rossi 2011, 127–128.)

Työuupumuksesta pysyvästi toipuminen vaatii toimia työntekijän voimavarojen vahvistamiseksi sekä työpaikalle kohdistuvia toimia työperäisten taustatekijöiden muuttamiseksi. Kun työntekijä on toimintakykyinen, selvittelyn pääpaino on oltava työtilanteen arvioimisessa ja muutosten aikaansaamisessa työntekijän ja lähiesimiehen kesken, mutta työntekijän on myös muutettava elämäntapojaan. Jos työn rajaaminen ja elämäntapojen muuttaminen on vaikeaa, työterveyspsykologilla käynti voi auttaa selkeyttämään tilannetta. (Ahola ym. 2011, 128.)

### **3.3.2 Työuupumuksen hoito**

Jos työntekijän työkyky on alentunut tai hän on huolestunut terveydestään, on syytä hakeutua työterveyslääkärin vastaanotolle. Hän arvioi työntekijän terveydentilaa, työolojen vaikutusta terveyteen sekä hoidon tarvetta. Pitkittyneeseen työuupumukseen voi liittyä sairauksia ja mielenterveysongelmia. Sen vuoksi työuupumuksen yhteydessä tulisi selvittää mahdolliset muut sairaudet. Jos työntekijällä ei ole enää muita mielihyvän ja kiinnostuksen kohteita kuin työ, saattaa hänel-

lä olla masennusta, joka tarvitsee aina aktiivista hoitoa. (Ahola ym. 2011, 128 - 129.) Huomattava osa työuupumistiloista onkin todellisuudessa eriasteisia masennustiloja, mikä tulee ottaa huomioon tilan hoidossa (Huttunen 2011, 132).

Työterveyslääkäri arvioi parhaiten sairausloman tarpeen. Sairausloman perusteena ei kuitenkaan koskaan voi olla pelkkä työuupumus. Työuupumukseen vahvasti liittyvät unettomuus, keskittymis- ja muistivaikeudet sekä ahdistuneisuus ja muut oireet saattavat vaatia lääketieteellisiä hoitotoimenpiteitä. Jos oireet selvästi vähentävät tai merkittävästi rajoittavat työstä selviytymistä, lyhytkestoinen sairausloma voi olla tarpeen. Silloinkin oireiden on täytettävä jonkin psykiatrisen häiriön diagnostiset määritteet, esimerkiksi masennustilan. Joskus sairauslomaa parempi vaihtoehto on tukea työntekijää pysymään töissä järjestämällä väliaikaisia työjärjestelyjä kuten keventämällä työtä tai lyhentämällä työaikaa. Työuupumuksesta selviytymiseksi tarvitaan aina työkuormituksen ja stressinhallintakeinojen selvittelyä ja muokkaamista. Työterveyspsykologin palvelut ovat silloin tarpeen. Työterveyshuolto voi järjestää yhdessä työntekijän ja esimiehen kanssa työterveysneuvottelun. Neuvottelussa on tarkoitus huolehtia työhyvinvointia sekä terveyttä tukevista työjärjestelyistä. (Ahola ym. 2011, 129 - 130.)

## 4 OPINNÄYTETYÖNTAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tavoitteena oli saada kouluterveydenhoitajien henkistä hyvinvointia parantumaan. Tarkoituksena oli saada tietoa kouluterveydenhoitajien henkisestä hyvinvoinnista. Opinnäytetyössä keskityttiin kouluterveydenhoitajiin sekä siihen, mitkä asiat työssä ja heidän henkilökohtaisessa elämässään vaikuttivat heidän hyvinvointiinsa sekä työssä jaksamiseensa. Kun kouluterveydenhoitaja voi itse hyvin, hän jaksaa kuunnella ja auttaa myös muita.

Tätä opinnäytetyötä tehdessä opittiin paljon kouluterveydenhoitajan työstä ja sen vaativuudesta sekä henkisestä hyvinvoinnista.

Tutkimuskysymykset:

- Minkälainen on kouluterveydenhoitajien henkinen hyvinvointi heidän kuvaamanaan?
- Mitkä asiat kouluterveydenhoitajien mielestä kuormittavat eniten heidän henkistä hyvinvointiaan?
- Miten kouluterveydenhoitajat pitävät yllä ja edistävät työssä jaksamistaan?

## 5 OPINNÄYTETYÖNTOTEUTUS

Opinnäytetyön lähestymistavaksi paras tapa oli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä. Opinnäytetyön aiheen tutkiminen vaati tekijöiltä ja kouluterveydenhoitajilta läheistä ja luotettavaa suhdetta, jotta voidaan saada mahdollisimman todellisia kokemuksia ja tuntemuksia kouluterveydenhoitajien työstä. Opinnäytetyössä haastateltiin neljää kouluterveydenhoitajaa henkilökohtaisesti ja ajan kanssa. Haastattelu eteni etukäteen suunnitellun teemahaastattelurungon (LIITE 1) mukaan, mutta haastattelussa esiin tulleet asiat johdattivat tekijöitä kysymään lisää asioista sekä ohjasi monipuoliseen keskusteluun haastateltavien kanssa.

Halutessamme tietää, mitä ihminen ajattelee ja miksi hän toimii niin kuin toimii, on helpoin tapa kysyä asiaa häneltä itseltään (Tuomi & Sarajärvi 2009, 72). Yksi haastattelun eduista on joustavuus. Haastattelijalla on mahdollisuus oikaista väärinkäsityksiä, toistaa kysymys sekä selventää ilmausten sanamuotoa ja käydä keskustelua haastateltavan kanssa. Haastattelussa on myös joustavaa se, että kysymykset voidaan esittää missä järjestyksessä tahansa. Haastateltavan eleet ja ilmeet voivat myös kertoa paljon haastattelijalle. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.) Henkinen hyvinvointi on arka aihe, joten siitä ei olisi saanut tarpeeksi monipuolista ja luotettavaa tietoa kouluterveydenhoitajilta, jos opinnäytetyö olisi tehty kvantitatiivisella menetelmällä.

Tässä opinnäytetyössä käytettiin puolistrukturoitua haastattelua eli teemahaastattelua, joka on avoimuudellaan lähellä syvähaastattelua. Teemahaastattelu on avoimen- ja lomakehaastattelun välimuoto (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2004, 197). Teemahaastatteluun valitaan ennen haastattelua teema ja kysymykset, joiden mukaan edetään haastattelussa. Kyseisessä haastattelumenetelmässäkään ei voida kysyä mitä tahansa, vaan punainen lanka kulkee koko ajan mukana. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.) Haastatteluissa toinen opinnäytetyön tekijöistä toimi päähaastattelijana, ja toinen seurasi haastateltavan eleitä ja ilmeitä. Kuitenkin, jos mieleen tuli tarkennettavaa kysymyksiin liittyen, oli tekijöiden kummankin mahdollisuus kysyä. Haastatteluissa käytettiin haastattelunauhuria, jonka sisältö kirjoitettiin tekstiksi, eli litteroitiin (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 132). Haas-

tatteluista saatu aineisto analysoitiin käyttämällä deduktiivista eli teorialähtöistä sisällön analyysiä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 135). Sisällönanalyysi on menetelmä, jolla voidaan analysoida suullista ja kirjoitettua kommunikaatiota, ja jonka avulla voidaan tarkastella tapahtumien ja asioiden merkityksiä, yhteyksiä ja seurauksia (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 21).

Litteroinnin jälkeen jaettiin aineisto kolmeen osaan tutkimuskysymyksittäin. Esimerkiksi yksi tutkimuskysymys oli ”Minkälainen on kouluterveydenhoitajien henkinen hyvinvointi heidän kuvaamanaan?”. Tällöin etsittiin aineistosta tähän kysymykseen vastaavat asiat. Aineistosta tutkimusongelmiin löytyneet vastaukset liimattiin kolmelle eri kartongille, eli jokaiselle tutkimuskysymykselle oli oma kartonkinsa. Tämän jälkeen käytiin jokainen vastaus yksitellen läpi ja tehtiin niistä pelkistetyt lauseet. Samaa asiaa tarkoittavat pelkistetyt lauseet jaettiin omiin alaluokkiinsa. Tämän jälkeen mietittiin jokaiselle alaluokalle nimi, joka kuvasi hyvin kaikkia ryhmän pelkistettyjä lauseita.

Kouluterveydenhoitajien kokeman henkisen hyvinvoinnin alaluokiksi muodostuivat työasioiden erottaminen vapaa-ajasta, ammatillinen itsetunto, työn mielekkyys, palautteen saaminen, hyvä työilmapiiri ja työssä jaksaminen. Henkisen hyvinvoinnin kuormittavat alaluokat olivat kiire, nuorten ongelmat, yksin työskentely, heikko yhteistyö vanhempien kanssa, työn haastavuus sekä työasioiden miettiminen työajan ulkopuolella. Työssä jaksamista ylläpitävien ja edistävien asioiden alaluokat olivat työilmapiiri, positiivinen palaute, omaehtoinen työskentely, töistä irrottautuminen sekä työn mielekkyys. Alaluokista muodostuivat yläluokat, jotka olivat henkinen hyvinvointi, henkistä hyvinvointia kuormittavat tekijät sekä työssä jaksamista ylläpitävät ja edistävät asiat. (LIITE 2)

Sisällönanalyysistä saatiin tulokset, jotka koottiin Tutkimustulokset kappaleeksi. Näitä saatuja tuloksia vertailtiin aiemmin käytettyihin teorioihin ja näistä vertailuista muodostui Johtopäätökset ja pohdinta -kappale.

## 6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Haastateltavat kouluterveydenhoitajat olivat kaikki naisia. He olivat työskennelleet kouluterveydenhoitajina 2–11 vuotta. Heillä oli kouluterveydenhoitajan työn lisäksi kokemusta muun muassa kotisairaanhoidosta, lastenneuvolasta, väestövastuullisesta terveydenhuoltotyöstä, äitiysneuvolasta sekä työterveyshuollosta. Kaikilla oli omia lapsia.

### 6.1 Kouluterveydenhoitajien henkinen hyvinvointi heidän kuvaamana

Haastatteluissa olleiden kouluterveydenhoitajien henkinen hyvinvointi piti sisällään monia asioita. Haastatteluissa keskeisimmiksi asioiksi nousivat työasioiden erottaminen vapaa-ajasta, ammatillinen itsetunto, työn mielekkyys, palautteen saaminen, hyvä työilmapiiri sekä työssä jaksaminen. Edellä mainitut asiat pitivät myös sisällään paljon eri asioita.

Kouluterveydenhoitajatyön tekeminen koettiin pääasiassa mielekkääksi, mikä oli erityisen tärkeää henkisen hyvinvoinnin kannalta. He viihtyivät työssään ja kokivat sen olevan mielenkiintoista ja antoisaa. Välillä työ koettiin turhauttavana, mutta onnistumisen elämykset palkitsivat. Lisäksi nuorten kanssa työskentely oli mielenkiintoista, *”tosi mielenkiintosta et mä tykkään nuorten kanssa tehdä työtä...”*, joskin haasteellista ja rankkaa. *”...mä en silloin ymmärtäny, että täällä on näin rankkaa.”*

Työasioiden mielestä poissulkeminen vapaa-ajalla oli vaikeaa. Varsinkin vaikeat asiat tulivat helposti haastateltujen kouluterveydenhoitajien mieleen töiden ulkopuolella. *”...silloin tällöin on sellaisia vaikeita rankkoja asioita, jotka sitten tulee kotonakin mieleen.”* Kouluterveydenhoitajat kertoivat, että vaikka työasioita tulee mieleen lähes joka ilta, niin ei voi sanoa, että he olisivat kyseisiä asioita murehtineet. Töistä palautuminen iltaisin oli hankalaa, mutta loman tai viikonlopun aikana he pystyivät palautumaan kunnolla.

Myös työssä jaksaminen oli yksi henkiseen hyvinvointiin liitoksissa oleva tekijä kouluterveydenhoitajien mielestä. Eniten haastatteluissa ilmeni kouluterveydenhoi-

tajilla väsymystä ja stressiä kausiluonteisena, mutta varsinaista työuupumusta ei ollut kukaan heistä kokenut. Jokainen kuitenkin tunsi kollegan, joka oli kärsinyt työuupumuksesta. Työuupumuksesta kärsineet kollegat olivat olleet pitkällä sairauslomilla, jonka jälkeen työkuvioita oli mietitty uudelleen. Jotkut olivat myös joutuneet jäämään kokonaan töistä pois uupumuksen vuoksi. Haastatteluissa kävi myös ilmi, että haastateltavat pelkäsivät työuupumuksen puhkeamista, jos työ määrä pysyy jatkossa samana tai lisääntyy. *”...tässä keväällä sellanen pelko että kohta, kohta tää pinna katkee eikä jaksaa...”*. Kouluterveydenhoitajat pitivätkin tärkeänä omien töiden rajaamista sekä töidensä priorisointia.

Kouluterveydenhoitajat kokivat ammatillisen itsetuntonsa hyvänä. He kokivat hallitsevansa töitään, enemmän kuin, että työ hallitsisi heitä. *”...koen, että minä hallitsen töitäni...kyllä mä tiedän tasantarkkaan missä mennään.”*. Heillä oli halua ja motivaatiota kehittää itseään kouluterveydenhoitajana nyt ja tulevaisuudessa. Osa haastatelluista kouluterveydenhoitajista teki myös muuta terveydenhoitajan työtä koulutyön rinnalla. He kokivat siitä olevan hyötyä ja, että se antoi lisää motivaatiota kouluterveydenhoitajan työhön.

Henkisen hyvinvoinnin kannalta oli kouluterveydenhoitajien mielestä tärkeää, että he kokivat voivansa sanoa mielipiteensä työyhteisössä ja saivat äänensä kuuluviin esimerkiksi oppilashuoltoryhmissä. *”...sellanen ilmapiiri, että uskaltaa sanoa...”*. Avoin työilmapiiri muodostui heidän mukaansa muun muassa siitä, että esimerkiksi esimiehen kanssa pystyi keskustelemaan vaikeistakin asioista. Haastatteluissa tuli myös ilmi, että heidän ei ole aina ollut helppo lähestyä esimiestään. Joskus he ovat joutuneet ensiksi miettimään millä mielellä esimies tänään on, ennen kuin ovat häntä lähestyneet.

Palautteen saaminen oli tärkeää henkisen hyvinvoinnin kannalta. *”...ikinä niin kun oikeastansa ole tullut niin kun moitteita vaan aina niin kun kiitosta...”*. Pääasiassa negatiivinenkin palaute oli tervetullutta, koska sen koettiin auttavan omaa työnteoko. Rakentava palaute sai kouluterveydenhoitajat miettimään omaa työnteokoan ja sitä, miksi he tekevät asiat niin kuin tekevät. *”Niin risut ja ruusut ovat aina tervetulleita, että, että tuota niin niin, ne on aina pystyy risustakin, huomaa sen kehittämisen.”* Positiivista palautetta tuli pääasiassa työyhteisöltä, lasten ja nuorten van-

hemmilta sekä oppilailta. Varsinkin oppilailta tullutta kiitosta pidettiin konkreettisenä tuloksena tehdystä työstä. *”...se on niin kun parasta palautetta se oppilailta tullut kiitos...”*

## **6.2 Kouluterveydenhoitajien mielestä heidän henkistä hyvinvointiaan kuormittavat asiat**

Haastatellut kouluterveydenhoitajat toivat haastatteluissa paljon esiin erilaisia asioita, jotka kuormittavat heidän henkistä hyvinvointiaan ja työssä jaksamistaan. Merkittävimmiksi asioiksi nousivat: kiire, nuorten ongelmat, yksin työskentely, yhteistyö vanhempien kanssa sekä työasioiden miettiminen vapaa-ajalla. Edellä mainitut asiat pitivät sisällään myös paljon asioita.

Haastatteluissa eniten henkistä hyvinvointia kuormittavaksi asiaksi muodostuivat kiire ja ajanpuute tehdä kaikki tarpeellinen työ. Kiire aikataulu loi paineita ja haasteita ja täten kuormitti henkistä hyvinvointia. *”...se loi kyllä aikalailla niitä paineita ja haasteita, että kerkeenkö mää oikeesti kaikki siihen mennessä...”*. Kouluterveydenhoitajat olivat halukkaita osallistumaan erilaisiin koulutuksiin, mutta joutuivat karsimaan niitä paljon, koska ne veivät aikaa perustyöltä. *”...silloin kun on kiire ni kyllä ne koulutukset on ensimmäisiä mistä tinkii, valitettavasti.”* Kiire aikataulu aiheutti myös sen, että kouluterveydenhuollossa ei ollut mahdollisuuksia toteuttaa kaikkia kouluterveydenhuollon asetuksen mukaisia tarkastuksia. Kouluterveydenhoitajat kokivat, että palaverit veivät paljon aikaa normaalilta kouluterveydenhoitajan työltä. *”Kun olis tunteja päivähän lisää niin sit se vois olla parempi yhtälö vielä.”*

Kouluterveydenhoitajat kokivat yksintyöskentelyn raskaana. *”...täällä on aika paljon sellasta yksinäistä työtä, että ei oo sellasta lähityökaveria, työparia.”* Työyhteisön puute koettiin hankalana varsinkin silloin, kun olisi haluttu puhua vaikeista asioista toisen kanssa. Toisia kouluterveydenhoitajia saatettiin nähdä palavereissa ja koulutuksissa, joissa ei välttämättä ollut mahdollisuutta keskustella mieltä painavista asioista. Läheisimpinä työkavereina kouluterveydenhoitajat mainitsivat kuraattorin, oppilaanohjaajan sekä koululääkäriin.

Yksi kouluterveydenhoitajien henkistä hyvinvointia kuormittavista tekijöistä oli työn haastavuus. Kouluterveydenhoitajilla oli tunne, että ihmiset ajattelevat, että kouluterveydenhoitajien tulee tietää paljon asioita. *”Kaikki olettaa, että kouluterveydenhoitaja tietää kaikesta kaiken...”*. Se loi kouluterveydenhoitajille paineita ja epävarmuutta itsestään. Haastatteluissa tuli myös ilmi, että kouluterveydenhoitajat kokivat työn olevan sopivampaa nuorelle kuin vanhemmalle työntekijälle. *”Kyllä tää on näiden nuorempien paikka...”*.

Nuorten ongelmat ja niiden miettiminen myös vapaa-ajalla olivat yksi iso asia, jotka kuormittivat kouluterveydenhoitajien henkistä hyvinvointia ja työssä jaksamista. Haastateltavat kokivat, että nuorilla on aina ollut mielenterveysongelmia, mutta niistä puhutaan nykyään enemmän. Nuorten ongelmat koettiin haastavina, ja ne vaativat paljon tietoa ja taitoa kouluterveydenhoitajilta. *”... se niin kun sellaista haasteellista on kun ne, ne tuota oppilaan ongelmat ja vaivat voi olla ihan laidasta laitaan....”*. Usein kouluterveydenhoitajat kokivat, että heidän tiedot ja taidot eivät riittä auttamaan nuorta, jolloin heidän tuli ohjata oppilaita menemään esimerkiksi kuraattorin luokse. *”...huomaan, että en niin kun voi yksin tän asian kans mitään, et pitää niin kun ohjata nuoria niin kun etehen päin ja niin kun lisäävun piiriin.”*. Kouluterveydenhoitajat kokivat, että suuri osa oppilaista oli välinpitämättömiä itsestään ja asioista, jotka koskivat heidän terveyttään. Tämä tuotti haastateltaville turhautuneisuuden ja riittämättömyyden tunnetta.

Yksi iso asia, joka kuormitti haastateltavien kouluterveydenhoitajien henkistä hyvinvointia, oli usein työasioiden miettiminen vapaa-ajalla. Varsinkin vaikeat asiat kulkeutuivat mielessä mukana työajan ulkopuolelle. *”...täytyy sanoa et jos on jotain isompia et mää oon oikeesti tosissani huolissani jostain oppilaasta niin kyllä ne tahtoo vähän kotiin tulla.”*. He myös kokivat, että nuorempana, kun työvuosia oli vähemmän takana, palautuminen töistä oli vieläkin hankalampaa kuin useiden työvuosien jälkeen. *”...aina en ehkä nuorempana ehkä pystynyt niin hyvin kuin nyt.”* Viikonloppuisin työasiat yleensä purkautuivat mielestä, ja varsinkin pidemmällä lomilla työasioita ei enää mietitty.

Yhteistyö kouluterveydenhoitajien ja oppilaiden vanhempien välillä sujuu pääasiassa hyvin. Kuitenkin joidenkin vanhempien kanssa yhteistyö on heikkoa, ja tämä

aiheuttaa kouluterveydenhoitajille turhautuneisuutta sekä voimattomuuden tunnetta. Usein kouluterveydenhoitajat tekevät paljon töitä oppilaan hyvinvoinnin eteen, mutta vanhempien piittaamattomuus lastensa elämästä vaikeuttaa kouluterveydenhoitajien työtä. *”...vanhemmiltakaan ei aina saa tukea siihen tavallaan siihen koulukasvatukseen, että tuntuu et kotona ei kasvateta eikä he halua et kouluun kasvatata...”*.

### **6.3 Kouluterveydenhoitajien tavat pitää yllä ja edistää työssä jaksamistaan**

Tapoja, joilla kouluterveydenhoitajat pitävät yllä ja edistävät työssä jaksamistaan, on monia. Jokaisella on hieman erilaiset rentoutumiskeinot. Haastatteluissamme keskeisimmiksi asioiksi pitää yllä ja edistää työssä jaksamistaan nousivat kuitenkin muutamia asioita: työilmapiiri, positiivinen palaute, omaehtoinen työskentely, töistä irrottautuminen sekä työn mielekkyys.

Omaehtoinen työskentely tuntui haastateltavista kouluterveydenhoitajista hyvältä ja se edisti heidän työssä jaksamistaan. *”Kukaan ei puhalla sun niskaan tuola koko ajan.”* He pystyivät itse suunnittelemaan työnsä ja työnsä aikataulun. *”...mä raamitan oman työni, että teen tavallaan sellasen niinkun suunnitelman aina lukuvuodelle, että kuinka mä niinkun jaksotan aikatauluni, kuinka mä minkäkin luokan tarkastan siinä vaihees ja missä toisen ja...”*. Osa haastateltavista teki myös muuta terveydenhoitajan työtä. He saivat sieltä lisäpontta kouluterveydenhoitajan työhön ja se tuntui tasapainottavan työtä, *”...oon tavallaan saanu sieltä diabetes puolelta semmosta lisäpontta sitte näiden nuorten ja lähinnä ylipainosten, reilusti ylipainosten poikien suhteen...”*. Haastateltavat halusivat kehittää itseään kouluterveydenhoitajina koulutuksien ja palaverien muodossa. Jotkut olivat miettineet jatko-opiskelunkin mahdollisuutta.

Työn mielekkyys edisti työssä jaksamista. Kouluterveydenhoitajan työ koettiin itsenäiseksi työskentelyksi. Vaikka joskus työn itsenäisyys ja yksinäisyys koettiin taakaksi, oli se pääasiassa kuitenkin hyvä asia ja se toi siihen positiivisen haasteen. Nuorten parissa työskentely koettiin mielenkiintoiseksi, *”...nuoret on ihania*

*pääsääntöisesti ja niiren kans on niin kun, että sieltä saa sitä voimaa...".* Lisäksi tieto siitä, että terveydenhoitajana on mahdollisuus tehdä paljon erilaista työtä, auttoi työssä jaksamisessa siten, että jos joskus kyllästyy koulumaailmaan, niin työt eivät suinkaan lopu siihen. Kukaan haastateltavista ei kuitenkaan ollut työpaikkaa vaihtamassa.

Haastateltavat kokivat työilmapiirin ja työyhteisönsä mukavana. Hyviä asioita siinä oli työyhteisön asioiden kehittäminen yhdessä muiden työntekijöiden ja esimiehen kanssa, *"...yhyres kehitetään ja arvioidaan näitä juttuja ja työstetään näitä juttuja...".* Lisäksi raskaista asioista pystyttiin puhumaan oman esimiehen kanssa. Työolojen arviointia oli kerran vuodessa ja se olikin tarpeellista, muun muassa työergonomian vuoksi. Kaiken kaikkiaan koulutukset ja palaverit olivat hyviä, *"...tosi paljon koulutuksia ja kaikenmoisia palavereita, ryhmiä, jotka on sinänsä ihan hyviä...".*

Töistä irrottautuminen vapaa-ajalla piti yllä ja edisti kouluterveydenhoitajien työssä jaksamista. Keinoja irrottautumiseen ja työssä jaksamisen ylläpitämiseen olivat pääasiassa liikunta ja *perhe, "Lasten harrastukset, käsityöt ja oma liikunta, liikkuminen, ne on niinku semmoset, että saa tyhjätä sen pään. Ja kesällä puutarhatyöt."* sekä lomat ja niiden pätkittäminen pitkin vuotta, *"...matkustelen jonkin verran ja käyn aina välillä vähän pohjoses keväällä hiihtämäs, ja syksyllä sitten patikoimas, ja välillä eteläs välillä niin sitten siitä taas saa sitä uutta voimaa."* Haastateltavat kouluterveydenhoitajat irtaantuivat töistään myös ystävien ja kotitöiden avulla. Vaikeista työasioista he palautuivat puhumalla työkavereiden kanssa.

Kouluterveydenhoitajien työssä jaksamista edisti hyvän palautteen saaminen. Sitä tuli kollegoilta, lapsilta ja nuorilta sekä heidän vanhemmiltaan, *"...kyllä ne on semmonen suola kuitenkin tähän työhön, että saa sitä palautetta...".* Parasta kiitosta työstään kouluterveydenhoitajat saivat kuitenkin konkreettisista asioista, kuten nuoren painon putoamisesta, tai nuoren tupakoinnin lopettamisesta. *"...se on sitä parasta kiitosta, että kun näkee sitten, että se oma puhe on mennykki sitten perille ja kantaa hedelmää."*

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada tietoa kouluterveydenhoitajien henkisestä hyvinvoinnista. Teoriatietoa kouluterveydenhoitajien henkisestä hyvinvoinnista löytyi suppeasti ja sitä oli tutkittu aikaisemmin vähän, jos ollenkaan. Opinnäytetyöhön saatiin hyvin aineistoa haastattelujen kautta, vaikkakin haastateltavia oli vain neljä ja aihe oli arka. Kaikilla haastateltavilla oli hyvin kokemusta kouluterveydenhoitajan työstä sekä myös muusta terveydenhoitotyöstä. Jo olemassa oleva teoriatieto sekä haastatteluista saatu aineisto kohtasivat pääasiassa hyvin toisensa, mutta haastatteluista löytyi myös uutta tietoa.

Tavoitteena oli saada kouluterveydenhoitajien henkistä hyvinvointia parantumaan. Opinnäytetyön avulla ei saatu varmastikaan kouluterveydenhoitajien henkistä hyvinvointia parantumaan, mutta keinoja siihen löytyi hyvin. Haastattelujen avulla kouluterveydenhoitajat jäivät varmasti miettimään keskusteltuja asioita, sekä ehkä jopa alkoivat toimia paremmin henkisen hyvinvointinsa kannalta, niin työssä kuin työajan ulkopuolellakin. Olisi tärkeää, että tulevaisuudessa kouluterveydenhoitajien henkistä hyvinvointia kuormittavia asioita saataisiin karsittua sekä henkistä hyvinvointia edistäviä asioita lisättyä. Edellä mainittujen asioiden toteuduttua voisivat myös työuupumuksista johtuvat väsymykset, stressit ja sairauslomat vähentyä.

Opinnäytetyön sisällönanalyysi vaiheessa huomattiin, että teemahaastattelurungosta puuttui yksi olennainen kysymys ja täten yhden tutkimusongelman käsitteleminen oli erityisen hankalaa. Kuitenkin tähänkin tutkimusongelmaan saatiin kattava vastaus. Ajankäytössä olisi ollut parannettavaa, sillä viimeiselle viikolle jäi huomattavan paljon tekemistä ja kiire meinasi yllättää.

### 7.1 Johtopäätökset

Työn mielekkyyks on tärkeä asia kouluterveydenhoitajien henkisen hyvinvoinnin kannalta. Kouluterveydenhoitajat kertoivat viihtyvänsä työssään sekä kokivat työn olevan mielenkiintoista ja antoisaa. Leskisen ja Hultin mukaan (2010) yksi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin voimavaroista on itselle soveltuva työ.

Henkisen hyvinvoinnin kannalta oli tärkeää työssä jaksaminen. Eniten haastatteluissa ilmeni kouluterveydenhoitajilla väsymystä ja stressiä kausiluonteisena, mutta varsinaista työuupumusta ei ollut kukaan kokenut. Jokainen kuitenkin tunsi kollegan, joka oli kärsinyt työuupumuksesta. Haastatteluissa kävi myös ilmi, että kouluterveydenhoitajat pelkäävät työuupumuksen puhkeamista, jos työmäärä pysyy samana tai lisääntyy. Aholan ym. (2011) mukaan työstä palautumisesta tulee huolehtia joka päivä. Työaikojen noudattaminen, riittävä uni ja terveelliset elämäntavat sekä vapaa-ajan vietto mahdollistavat voimavarojen riittävyyden työssä.

Hyvä ammatillinen itsetunto on tärkeää henkisen hyvinvoinnin kannalta. Kouluterveydenhoitajat kokivat hallitsevansa töitään sekä heillä oli motivaatiota kehittää itseään. Mankan (2006) mukaan ihmisen hyvinvointiin vaikuttaa ratkaisevasti hallitsemisen tunne. Mitä enemmän ihminen kokee hallitsevansa elämäänsä sekä työtänsä, sitä paremmin hän luultavasti jaksaa.

Hyvä työilmapiiri on yksi ehto henkiselle hyvinvoinnille. Henkisen hyvinvoinnin kannalta oli kouluterveydenhoitajien mielestä tärkeää, että he kokivat voivansa sanoa mielipiteensä työyhteisössä ja saivat äänensä kuuluviin esimerkiksi oppilashuoltoryhmissä. Kouluterveydenhoitajille oli myös tärkeää, että he pystyivät lähestymään esimiestään avoimesti. Ahola ym. (2011) korostavat, että työpaikalla kohdatut epäkohdat on ilmoitettava esimiehelle ja sen jälkeen osallistuttava yhteistoimintaan ratkaisun löytämiseksi.

Kouluterveydenhoitajat pitivät palautteen saamista tärkeänä henkisen hyvinvointinsa kannalta. Rakentava palaute sai kouluterveydenhoitajat miettimään omaa työntekoaan ja sitä, miksi he tekevät asiat niin kuin tekevät. Pääasiassa myös negatiivinen palaute oli tervetullutta. Työyhteisön arvostus oli tärkeää kouluterveydenhoitajille. Hintsan & Hintsasen (2011) mukaan yksi palkkio tehdystä työstä on arvostus.

Kiire kuormittaa kouluterveydenhoitajien henkistä hyvinvointia. Tutkittavien kouluterveydenhoitajien suuret asiakasmäärät sekä sairauslomien sijaisten puute aiheuttivat jatkuvaa kiirettä. Hintsan & Hintsasen (2011) mukaan yksi työnvaatimus, joka aiheuttaa työstressiä, on aikapaine.

Yksintyöskentely on kouluterveydenhoitajien mukaan henkistä hyvinvointia kuormittava tekijä. Työyhteisön puute koettiin hankalana varsinkin silloin, kun olisi haluttu puhua vaikeista asioista toisen kanssa. Haaralan ym. (2008) mukaan terveydenhoitajan ammatillisuudessa korostuvat muun muassa itsenäinen päätöksentekokyky sekä vastuun ottaminen.

Yksi asia, joka kuormittaa kouluterveydenhoitajien henkistä hyvinvointia ja työssä jaksamista ovat nuorten ongelmat. Nuorten ongelmat koettiin haastavina, ja ne vaativat paljon tietoa ja taitoa kouluterveydenhoitajilta. Alakaren ym. (2011) mukaan kouluterveydenhoitajat ovat tärkeässä asemassa oppilaiden mielenterveysongelmien tunnistamisessa ja niihin puuttumisessa.

Kouluterveydenhoitajien henkistä hyvinvointia kuormittaa työasioiden miettiminen vapaa-ajalla. Varsinkin vaikeat asiat kulkeutuivat mielessä mukana työajan ulkopuolelle. Rytikankaan (2008) mukaan ihminen antaa yleensä liikaa aikaa työlleen. Tällöin muut elämän osa-alueet, kuten perhe, sosiaalinen elämä ja oma aika jäävät vähäiseksi.

Heikko yhteistyö lasten ja nuorten vanhempien kanssa aiheuttaa kouluterveydenhoitajille turhautuneisuutta ja voimattomuuden tunnetta. Usein kouluterveydenhoitajat tekivät paljon töitä oppilaan hyvinvoinnin eteen, mutta vanhempien piittaamattomuus lastensa elämästä vaikeutti kouluterveydenhoitajien työtä. Mäenpään (2008) teoksessa tuodaan esiin, että kouluterveydenhoitajien mukaan yhteistyön koululaisen vanhempien kanssa tulisi olla sitä tiiviimpää mitä nuoremasta koululaisesta on kyse.

Työn mielekkyys edistää kouluterveydenhoitajien työssä jaksamista. Kouluterveydenhoitajan työ koettiin itsenäiseksi työskentelyksi. Vaikka joskus työn itsenäisyys ja yksinäisyys koettiin taakaksi, oli se pääasiassa kuitenkin hyvä asia ja se toi siihen positiivisen haasteen. Nuorten parissa työskentely koettiin mielenkiintoiseksi. Mankan (2006) mukaan tyytyväisyyden tunne omaa työtänsä kohtaan on yksi elämänhallinnan osa-alue.

Töistä irrottautuminen esimerkiksi perheen avulla on tärkeä henkistä hyvinvointia edistävä tekijä. Kouluterveydenhoitajat pois sulkiivat työasiat mielestään vapaa-

ajalla, esimerkiksi olemalla perheen kanssa tai harrastamalla liikuntaa. Rytikan-  
kaan (2008) mukaan hyvinvoinnille on tärkeää oma aika. Oma aika on sitä aikaa,  
jolloin ihminen tekee asioita, jotka tekevät hänet onnelliseksi.

Työn haastavuus kuormittaa kouluterveydenhoitajien henkistä hyvinvointia. Koulu-  
terveydenhoitajilla oli tunne, että ihmiset ajattelevat, että kouluterveydenhoitajien  
tulee tietää paljon asioita. Kouluterveydenhuolto 2002 -oppaan mukaan kouluter-  
veydenhoitaja vastaa hoitotyön asiantuntijana kouluterveydenhuollosta sekä kou-  
lu yhteisön terveyden edistämisestä. Hän osallistuu opetussuunnitelman tekemi-  
seen, terveystiedon opettamiseen, oppilashuollon toimintaan sekä koulun ulkoi-  
seen ja sisäiseen arviointiin. Kouluterveydenhoitaja vastaa myös ensiavusta kou-  
luaikana.

Omaehtoinen työskentely edistää kouluterveydenhoitajien työssä jaksamista. Kou-  
luterveydenhoitajat pystyivät itse suunnittelemaan työnsä ja työnsä aikataulun.  
Haastatteluissa tuli ilmi, että omaehtoinen työskentely voi olla negatiivinen asia,  
mutta myös positiivinen asia. Haaralan ym. (2008) mukaan terveydenhoitajan  
ammattillisuudessa korostuvat muun muassa itsenäinen päätöksentekokyky sekä  
vastuun ottaminen.

Hyvän palautteen saaminen edistää kouluterveydenhoitajien työssä jaksamista.  
Haastatteluissa tuli esiin positiivisen palautteen tärkeys. Sitä tuli kollegoilta, lapsilta  
ja nuorilta sekä heidän vanhemmiltaan. Parasta kiitosta työstään kouluterveyden-  
hoitajat saivat kuitenkin konkreettisista asioista, kuten nuoren painon putoamisesta.  
Arvostus on Hintsan & Hintsasen (2011) mukaan yksi palkkio tehdystä työstä.

## **7.2 Työn eteneminen**

Alunperin opinnäytetyön aiheeksi valittiin pitkän mietinnän jälkeen ”Naistentautien  
osaston hoitajien henkinen hyvinvointi”. Opinnäytetyöhön kerättiin lähteitä kysei-  
seen aiheeseen. Opinnäytetyöhön käytiin kysymässä suullisesti lupaa Seinäjoen  
keskussairaalan ylihoitajalta, joka pyysi lähettämään opinnäytetyösuunnitelman

sekä tutkimuslupa-anomuksen. Hyvin nopeasti kävi kuitenkin ilmi, että tutkimusluvut olisivat tulleet maksamaan liikaa koululle, joten aiheemme hylättiin. Opinnäytetyön ohjaajan kanssa keskusteltua, päädyttiin tekemään opinnäytetyö henkisestä hyvinvoinnista, mutta kohderyhmänä olivatkin meidän koulutukseen enemmän liittyvät kouluterveydenhoitajat.

Opinnäytetyön tekeminen alkoi lähteiden hankkimisella ja opinnäytetyösuunnitelman tekemisellä. Suunnitelman valmistuttua alettiin miettiä mahdollisia yhteistyökumppaneita sekä samalla kirjoitettiin työn teoriaosuutta. Jouduttiin soittamaan useaan paikkaan, ennen kuin saatiin suullinen hyväksyntä opinnäytetyön haastattelujen tekemiselle. Kyseiseen paikkaan lähetettiin opinnäytetyösuunnitelma sekä tutkimuslupa-anomus. Yhteistyökumppani lupasi ilmoittaa päätöksestä kahden viikon kuluttua, mutta lopulta lupa opinnäytetyön tekemiselle tulikin vasta kahden kuukauden kuluttua.

Luvan saatua alettiin etsiä neljää kouluterveydenhoitajaa, jotka olisivat suostuvaisia haastatteluihin. Yhteystietojen saaminen oli aluksi hankalaa, ja tämä vaihe vei paljon aikaa. Lopulta saatiin neljä vapaaehtoista kouluterveydenhoitajaa haastatteluihin ja haastattelut sujuivatkin ongelmitta. Haastatteluista saatu materiaali litteroitiin, jonka jälkeen päästiin tekemään sisällönanalyysia.

Sisällönanalyysi oli opinnäytetyön vaiheista haastavin ja se vaatikin eniten ohjausta. Sisällönanalyysin jälkeen kirjoitettiin opinnäytetyöhön tulokset, joita vertailemalla teoriaan saatiin työn johtopäätökset.

### **7.3 Jatkotutkimusaiheet**

Teoriassa tuli esiin, että Helsingin terveystieteiden tutkimuskeskuksen suosituksen mukaan, yhden kouluterveydenhoitajan tulisi huolehtia korkeintaan 800 oppilaasta (Kuusisto 2011, 26). Vaikka haastateltavilla kouluterveydenhoitajilla ei ollut näinkään paljoa oppilaita vastuullaan, oli työmäärä heillä valtava ja opinnäytetyön haastatteluissa eniten kouluterveydenhoitajien henkistä hyvinvointia kuormittava asia oli kiire. Yksi jatkotutkimuksen aihe voisikin olla, että pystyykö yksi kouluterveydenhoitaja huoleh-

timaan 800 oppilaasta ja tekemään heille kaikki asetusten mukaiset terveystarkastukset. Kyseistä aihetta on varmasti tutkittu aikaisemminkin, mutta nuorten huolenpidon ja tuen tarve on luultavasti lisääntynyt sen jälkeen.

Toinen esiin tullut kouluterveydenhoitajien henkistä hyvinvointia kuormittava asia oli työyhteisön ja työparin puuttuminen. Olisikin syytä tutkia vähenisivätkö kouluterveydenhoitajien työuupumukset, jos heillä olisi aina työparin konsultaatio käytävissä. Nykyään suurin osa kouluterveydenhoitajista tuntee yksistään oppilaan taustat ja asiat. He voivat soittaa kollegalle kysyäkseen neuvoa ja mielipiteitä, mutta harvoin toinen kouluterveydenhoitaja tuntee oppilaan tarpeeksi hyvin. Jos toinenkin työntekijä, esimerkiksi koulukuraattori, tuntisi oppilaan yhtä hyvin, voisi hänestä olla enemmän apua ongelmien ratkomisessa.

#### **7.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus**

Tutkimustulosten hyödyntäjä lähtee siitä oletuksesta, että tutkimus on tehty rehellisesti ja huolellisesti eli siihen voi luottaa. Myös tutkimusryhmän työnjako perustuu luottamukseen: jokainen tekee oman osuutensa, josta sitten kehittyy yhteinen kokonaisuus. Koehenkilöt ja kyselyihin vastaajat luottavat siihen, että heitä on tiedotettu oikein. Kun valmis tutkimus lähetetään julkaistavaksi, julkaisija ja julkaisun kirjoittaneet tutkijat luottavat, että käytettävät asiantuntijat tekevät työnsä huolellisesti ja tasapuolisesti. Tutkimustoiminnan eri osa-alueiden toiminta perustuu siis vahvaan luottamukseen ja siihen, että ihmiset toimivat oikein. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 84.)

Aineiston analyysin luotettavuutta tuodaan esille sillä, että tutkimuksessa on tutkittu sitä mitä on luvattu (validiteetti) sekä tutkimustulosten toistettavuudella (reliabiliteetti) (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136). Opinnäytetyössä tutkittiin niitä asioita mitä oli alun perin tarkoituskin. Teemahaastattelurunko tehtiin tutkimuskysymysten pohjalta. Haastatteluista saatiin paljon aineistoa, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymyksiin. Näitä vastauksia ei käytetty opinnäytetyössä. Reliabiliteetti tulee ilmi johdopäätökset kappaleessa.

Tutkimusta tehdessä, tutkija ei saa osallistua vilpin harjoittamiseen ja haastattelussa tulleita asioita ei saa muuttaa tai kaunistella, vaan ne on esitettävä niin kuin ne ovat haastattelussa kerrottu. On tärkeää, että tutkija on paneutunut huolellisesti tutkittavaan asiaan, jolloin hänen hankkimansa ja välittämänsä informaatio vastaa mahdollisimman hyvin todellisuutta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172.) Sisällönanalyysin suorissa lainauksissa käytettiin pelkästään muokkaamattomia haastatteluaineiston materiaalia.

Tiedonhaussa ongelmaksi helposti muodostuu se, että kuinka hyvin tutkija osaa valita suuresta tietomäärästä oman tutkimuksen kannalta keskeiset julkaisut. Ammattikorkeakouluissa on mahdollista käyttää tieteellisiä tietokantoja kirjallisuuden etsimiseen. Tiedonlähteitä hankittaessa otetaan huomioon kirjoittajan ammatti, aineiston tuoreus sekä sen missä se on julkaistu. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 73–74.)

Opinnäytetyötä tehdessä luotiin luotettava suhde haastateltavien kanssa, jolloin he uskalsivat kertoa arkaluontoisiakin asioita. On tärkeää, että haastateltavat olivat vapaaehtoisesti mukana tutkimuksessa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 177). Tällöin he olivat oikeasti halukkaita osallistumaan opinnäytetyön haastatteluihin, ja he kertoivat mitä oikeasti tuntevat ja ajattelevat. Vapaaehtoisesti haastatteluun osallistuneet olivat itsekin kiinnostuneita opinnäytetyön tuloksista. Haastatteluissa ja tutkimustuloksissa ei tuotu esiin haastateltavien nimiä, työpaikkoja eikä muitakaan henkilökohtaisia asioita, joista heidät olisi voinut tunnistaa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140 - 141).

## LÄHTEET

- Ahola, K. 2011. Tue työkykyä – käsikirja esimiestyöhön. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Ahola, K., Tuisku, K. & Rossi, H. 2011. Työuupumus (burnout). Teoksessa: Mustajoki, P. (toim.) Terveysteksti: Hyvinvoinnin abc. Helsinki: Duodecim, 124–130.
- Ahtola, A. & Kiiski-Mäki, H. 2010. Koulupsykologinen työ Suomessa – opettajien ja muun oppilashuoltohenkilöstön käsityksiä. *Psykologia* 45 (3), 234–249.
- Alakare, B., Karttunen, M. & Löhönen, E. 2011. Kouluterveydenhuollon ja nuorisopsykiatrian yhteistyö Länsi-Pohjan alueella. *Terveysteksti* (7), 12 - 13.
- Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. 2007. Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino.
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveysteksti: Hyvinvoinnin abc. Helsinki: Edita.
- Hakanen, J., Ahola, K., Härmä, M., Kukkonen, R. & Sallinen, M. 2009. Voiman lähteet. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Hankonen, R. 2011. Selviytymisen ihme. *Tehy* 31 (5), 34–37.
- Hietala, T., Kaltiainen, T. Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.
- Hintsa, T. & Hintsanen, M. 2011. Ovatko työstressin juuret lapsuudessa? Teoksessa: Pietikäinen, P. (toim.) Työstä, jouta ja jaksa: työn ja hyvinvoinnin tulevaisuus. Helsinki: Gaudeamus, 45–54.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huttunen, M. 2011. Elämäntilanteeseen liittyvät reaktiiviset häiriöt. Teoksessa: Mustajoki, P. (toim.) Terveysteksti: Hyvinvoinnin abc. Helsinki: Duodecim, 131–133.
- Hämäläinen, P. 2007. Rennosti vastuullinen työssä ja elämässä. Helsinki; Jyväskylä: Minerva.
- Isokorpi, T. 2011. Tunneäly terveydenhoitajatyössä. *Terveysteksti* (2), 20–22.

- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY pro Oy.
- Kanste, O. 2006. Suomalaishoitajien työuupumus kansainvälisessä vertailussa. *Hoitotiede* 18 (5), 233–244.
- Kiikkala, I. 2003. Hyvää vointia edistävä työpaikka. Teoksessa: Peiponen, A., Koivisto, T., Muurinen, S. & Rajalahti, E. (toim.) *Hoitotyön vuosikirja 2004 – Hoitotyön johtaminen ja työhyvinvointi*. Helsinki: Tammi, 117–125.
- Kivimäki, M., Elovainio, M. Vahtera, J. & Virtanen, M. 2002. Johtaminen ja työpaikan sosiaaliset suhteet. Teoksessa: Vahtera, J., Kivimäki, M. & Virtanen, P. (toim.) *Työntekijöiden hyvinvointi kunnissa ja sairaaloissa: tutkittua tietoa ja haasteita*. Helsinki: Työterveyslaitos, 44–52.
- Kouluterveydenhuolto 2002: opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. 2002. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteen tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Kuusisto, R. 2011. Terkkareilta aikaa ja ymmärrystä. *Mielenterveys* 50 (6), 26 - 27.
- Kyrölähti, E., Loppela, K., Lauhanen, R. & Lähdesmäki, L. 2011. Maatalousyrittäjien jaksaminen ja pidempään työssä jatkaminen. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Tarkennettu suunnitelma.
- L 30.10.2010/1326. Terveystieteiden tutkimuslaki.
- L 28.5.2009/380. Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta.
- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2003. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa: Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) *Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä*. Helsinki: WSOY, 21–43.
- Leskinen, T. & Hult, H-M. 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi: Kristallisoitu toimintatapa. Saavuta tavoitteesi. Helsinki: Tammi.
- Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T. & Jokela, J. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla: Kouluterveyskysely 2000-2009. Helsinki: Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos.
- Mamia, T. 2009. Mistä työhyvinvointi syntyy? Teoksessa: Blom, R. & Hautaniemi, A. (toim.) *Työelämä muuttuu, joutaako hyvinvointi?* Helsinki: Gaudeamus, 20–55.

- Manka, M-L. 2006. Tiikerinloikka työniloon ja menestykseen. Helsinki: Talentum.
- Maslach, C., Schaufeli, WB. & Leiter, MP. 2001. Job burnout. [Verkkolehtiartikkeli]. Annual Review of Psychology 52, 397–422. [Viitattu 16.11.2011]. Saatavana Ebsco tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Mäenpää, T. 2008. Alakoulun terveydenhoitajan ja perheen yhteistyö : Substantiivinen teoria ongelmalähtöisestä yhteydenpitämisestä. Tampere: Tampere University Press
- Nuikka, M-L. 2002. Sairaanhoidtajien kuormittuminen hoitotilanteissa. Tampere: Tampere University Press
- Nupponen, R. 2011. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa: Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim, 43–56.
- Nykänen, E. 2007. Rennosti töissä: käytännön ohjeita työssäjaksamiseen. Jyväskylä: WSOYpro; Docendo
- Partiainen, M. 2007. Unesta terveyttä. Teoksessa: Huttunen, J. & Mustajoki, P. (toim.) Elämä pelissä. Helsinki: Duodecim, 189–198.
- Rytikangas, I. 2008. Tehokas ajankäyttö: Vähemmän stressiä, enemmän tuloksia. Helsinki: Kauppakamari.
- Terho, P. 2002. Kouluterveydenhuollon historiaa. Teoksessa: Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Duodecim, 12–17.
- Tuomaala, S. 2003. Punaiset posket ja suorat polvet Kansakoulun terveydenhoidon ihanteita ja käytäntöjä 1920- ja 1930-luvulla. Helen, I. & Jauho, M. (toim.) Kansalaisuus ja kansanterveys. Helsinki: Gaudeamus, 87–109.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.
- Vahtera, J., Kivimäki, M., Ala-Mursula, L. & Pentti, J. 2002. Työn hallinta ja työaikojen hallinta. Teoksessa: Vahtera, J., Kivimäki, M. & Virtanen, P. (toim.) Työntekijöiden hyvinvointi kunnissa ja sairaaloissa: tutkittua tietoa ja haasteita. Helsinki: Työterveyslaitos, 29 - 36.
- Väänänen, A. 2002. Opiskelijaterveydenhuollon haaste: Haavoittuva sukupolvi. Socius 8 (3), 15-18.



## LIITTEET

## LIITE 1 Teemahaastattelu

- Kuinka kauan olet ollut kouluterveydenhoitajana?
- Viihdytkö työssäsi?
- Mitkä asiat edesauttavat henkistä hyvinvointiasi?
- Kuinka usein vapaa-aikanasi mietit työasioita?
- Tuntuuko sinusta, että pystyt palautumaan töistäsi iltaisin ja viikonloppuisin?
- Mitä keinoja sinulla on palautumiseen?
- Onko sinulla riittävästi vapaa-aikaa tehdä asioita joista pidät? (harrastukset)
- Mitkä asiat koet henkisesti raskaina töissäsi?
- Hallitsetko sinä töitäsi vai työ sinua?
- Onko sinulla stressiä?  
Kuinka usein?
- Oletko kokenut työuupumusta?
- Tunnetko ketään kollegaa, jolla on ollut työuupumus?  
Kuinka hän selvisi siitä?
- Pelkäätkö tai ajatteletko, että nykyisellä työtahdilla työuupumus voisi tulla?
- Voitko ilmaista mielipiteesi työpaikalla kollegoille tai koulun muulle henkilökunnalle?
- Minkälaisena koet ammatillisen itsetuntosi?
- Onko sinulla kiinnostusta kehittää itseäsi terveydenhoitajana?
- Saatko töissäsi kiitosta tai hyvää palautetta?
- Onko mielestäsi työolojen arviointia tarpeeksi usein?

## LIITE 2 Sisällönanalyysi

### ALKUPERÄINEN VERSIO

"...se loi kyllä aikalailla niitä paineita ja haasteita, että kerkeenkö mää oikeesti kaikki siihen mennessä..."

"Kun olis tunteja päivähän lisää niin sit se vois olla parempi yhtälö vielä."

"...nuorilla on sellainen yleinen välinpitämättömyys..."

"...se niin kun sellasta haasteellista on kun ne, ne tuota oppilaan ongelmat ja vaivat voi olla ihan laidasta laitaan..."

"...täällä on aika paljon sellasta yksinäistä työtä, että ei oo sellasta lähityökaveria, työparia."

"...niin kun työpari, työkaveri. Se niin kun puuttuu..."

### PELKISTETTY VERSIO

KIIRE AIKATAULU LUO  
PAINeita JA HAASTEITA

TÖIDEN MÄÄRÄ EPÄTASA-  
PAINOSSA AIKAAN NÄHDEN

NUORTEN VÄLIN-  
PITÄMÄTTÖMYYS

NUORTEN ONGELMAT  
HAASTEELLISIA

YKSINÄINEN TYÖ

TYÖKAVERIN PUUTOS  
RASKASTA

### ALALUOKKA

KIIRE

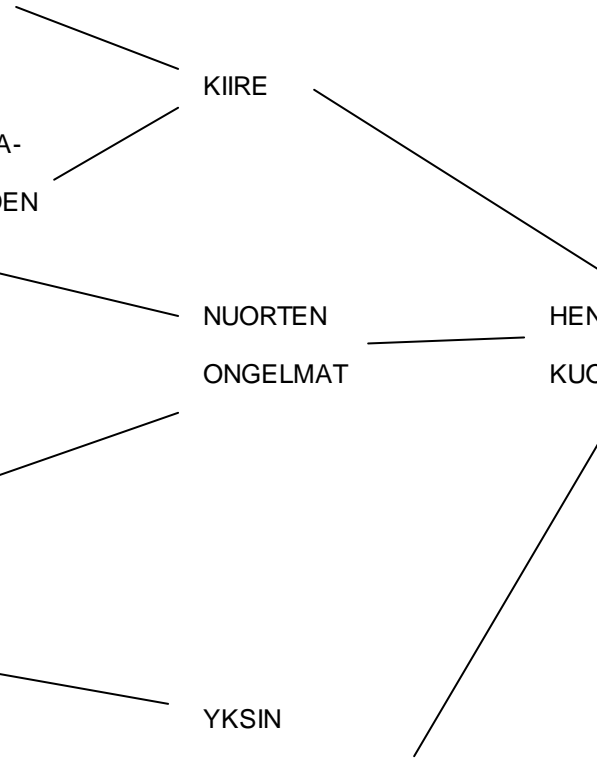
NUORTEN  
ONGELMAT

YKSIN

TYÖSKENTELEY

### YLÄLUOKKA

HENKISTÄ HYVINVOITIA  
KUORMITTAVAT TEKIJÄT



## ALKUPERÄINEN VERSIO

"...vanhemmiltakaan ei aina saa tukeä siihen tavallaan, siihen koulukasvatukseen..."

"...pitää taitoja välillä käyttää, pitää yrittää uida niiden liiveihin vähä niinku takaportin kautta..."

"Kaikki olettaa, että terveydenhoitaja tietää kaikesta kaiken..."

"Kyllä tää on näiden nuorempien paikka..."

"Erittäin usein...Ja se on kyllä oikeesti välillä ärsyttävääki, ku ei pysty jättämään kaikkia tänne."

"...jos on jotain isompia et määhän oon oikeesti tosissani huolissani jostain oppilaasta niin kyllä ne tahtoo vähän kotiin tulla."

## PELKISTETTY VERSIO

YHTEISTYÖ VANHEMPIEN  
KANSSA JOSKUS  
HAASTAVAA

YHTEISTYÖ VANHEMPIEN  
KANSSA VÄLILLÄ HANKALAA

TERVEYDENHOITAJAN TULEE  
TIETÄÄ PALJON  
KOKEE TYÖN OLEVAN  
LIIAN RASKASTA IÄKKÄÄMMILLE

MIETTII USEIN TYÖASIOITA  
VAPAA-AJALLA

VAIKEAT ASIAT KULKEUTUVAT  
MIELESSÄ KOTIIN

## ALALUOKKA

YHTEISTYÖ VANHEMPIEN  
KANSSA

TYÖN HAASTAVUUS

TYÖASIOIDEN  
MIETTIMINEN  
TYÖAJAN  
ULKOPUOLELLA

## YLÄLUOKKA

HENKISTÄ HYVINVOINTIA  
KUORMITTAVAT TEKIJÄT