

Peruskoulussa toimivien kuraattoreiden työhyvinvoinnin edistäminen

LAB-ammattikorkeakoulu

Terveystieteiden yksikkö (AMK), Sosiaali- ja terveysala

2022

Janina Kukkonen & Emmi Kinni

Tiivistelmä

Tekijä(t) Kukkonen, Janina Kinni, Emmi	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 20	Valmistumisaika 2022
Työn nimi Peruskoulussa toimivien kuraattoreiden työhyvinvoinnin edistäminen		
Tutkinto Terveydenhoitaja (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus – Opiskelu- ja työhyvinvoinnin palvelut		
Tiivistelmä <p>Nykyään on alettu kiinnittää työhyvinvointiin enemmän huomiota. Työhyvinvointi vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen jaksamiseen, myös vapaa-ajalla. Tämän vuoksi työhyvinvointi ja siitä huolehtiminen on aina ajankohtainen ja tärkeä aihe tutkittavaksi. Sosiaalialan työ on monella tapaa kuormittavaa ja tämän vuoksi on tärkeää selvittää ja löytää keinoja, joilla työn tuomaa kuormaa voitaisiin lievittää.</p> <p>Opinnäytetyössä kuvattiin Etelä-Karjalan alueen peruskouluissa toimivien kuraattorien työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Aihetta lähestyttiin neljällä eri teemalla, joita käsiteltiin learning cafe- menetelmää hyödyntäen. Tapaamiseen, jossa tiedonkeruu tapahtui, osallistui yhdeksän kuraattoria.</p> <p>Opinnäytetyön lähestymistapana oli laadullinen tutkimus ja tarkoituksena oli tuottaa tietoa Etelä-Karjalan alueen kouluissa työskentelevien kuraattoreiden työhyvinvoinnista ja kuinka työhyvinvointiin voisi vaikuttaa. Ennen aineistonkeruuta tutustuttiin kuraattoreiden työhön sekä työhyvinvoinnin piirteisiin etsimällä eri tietokannoista tieteellisiä tutkimuksia ja –artikkeleita kyseisistä aiheista. Jatkotutkimusaiheina voisi tutkia lisää kollegiaalisen tuen merkitystä, psykososiaalisen kuormituksen hallintaa ja Covid-19 pandemian vaikutuksia kuraattorien työhön.</p>		
Asiasanat Kuraattori, työhyvinvointi, peruskoulu, oppilashuoltoryhmä		

Abstract

Author(s) Kukkonen, Janina Kinni, Emmi	Type of Publication Thesis, UAS	Published 2022
	Number of Pages 20	
Title of Publication Improving Comprehensive School Social Workers' Well-Being at Work		
Name of Degree Public health nurse (USC)		
Name, title and organization of the client South-Karelia Social and Health Care District Eksote		
Abstract <p>The interest towards well-being at work has been growing in the recent years. Well-being at work, and its maintenance, is especially important due to its influence on a person's overall coping, even in their spare time. Therefore, the topic at hand is always relevant and thus an important subject to study and research. The profession of a school social worker is demanding in many ways, which is why it's important to research and discover new ways to lighten the workload of this occupational group.</p> <p>The present thesis studied the factors affecting the well-being at work of social workers employed at comprehensive schools in South Karelia. We approached the subject through the use of four different themes that were explored utilizing the learning cafe method. The research meeting was attended by nine school social workers.</p> <p>This thesis utilized qualitative research method and its goal was to produce information on the well-being at work of the social workers employed at the comprehensive schools in South Karelia and the ways in which well-being at work could be improved. Prior to collecting information and material on the work of school social workers as well as well-being at work, we researched prior scientific studies on these topics. Further studies could be conducted on the importance of collegial support, the management of psychosocial workload, and the effects of the COVID-19 pandemic on the work of school social workers.</p>		
Keywords School social worker, well-being at work, elementary school, student welfare group		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Kuraattorin toiminta koulussa.....	2
2.1	Työtä ohjaavat lainsäädännöt	2
2.2	Kuraattorin työnkuva kouluympäristössä	2
3	Työhyvinvoinnin edistäminen.....	5
3.1	Työhyvinvoinnin määrittelyä	5
3.2	Koulussa työskentelevien kuraattoreiden työhyvinvointi	6
4	Opinnäytetyön toteutus	7
4.1	Kohderyhmän kuvaus.....	7
4.2	Aineiston keruu ja analyysi.....	7
5	Tulokset.....	9
5.1	Itseohjautuvuus ja itsejohtamisen taidot	9
5.2	Psykososiaalinen kuormitus	11
5.3	Työhyvinvoinnin edistäminen	13
6	Pohdinta	17
6.1	Tulosten tarkastelu	17
6.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	18
	Lähteet.....	20

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

1 Johdanto

Oppilashuollon merkitys oppilaiden ja koulu yhteisön terveyden edistäjänä on yhteiskunnallisesti merkittävä. Toiminnan lähtökohdaksi on tarjota yksilöllistä ja yhteisöllistä tukea koulu yhteisössä, sekä edistää ja ylläpitää oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Oppilashuollolla on myös tärkeä tehtävä tunnistaa yksilöllisiä ja yhteiskunnallisia riskitekijöitä, jotta ongelmien syntymiseen voidaan puuttua varhain ja tehdä ennaltaehkäisevää työtä näiden välttämiseksi. (Koistinen 2020, 6.)

Koulukuraattoreiden työ on ajan saatossa muuttunut, mutta työn perusta on pysynyt samana. Kuraattorien työpiste on pääsääntöisesti kouluissa, oppilaiden läheisyydessä. Kuraattorit tekevät tärkeää työtä, muun oppilashuoltoryhmän ja opettajien kanssa oppilaiden hyvinvoinnin ja koko koulun ilmapiirin edistäjinä. (Suikkanen 2014, 88.)

Maailmanlaajuinen koronapandemia on vaikuttanut kouluterveydenhuollon työhön suuresti. Koulukuraattorit ovat pääsääntöisesti työskennelleet etänä ja tämä on huonontanut yhteisöllisen työn toteutumista. Noin viidennes oppilashuollossa työskentelevistä olivat aiempaan enemmän huolissaan lasten ja perheiden hyvinvoinnista. Tänä aikana myös moniammatillinen yhteistyö oppilashuollossa korostui varsinkin lastensuojelun kanssa. (Hakulinen ym. 2020, 40–45.)

Monien terveystalv palvelujen vähentämisen ja etä palveluiksi muuttamisen seurauksena yhä useammat asiakkaat ovat hakeutuneet kouluterveydenhuollon palvelujen piiriin, lisääntyneen tuen- ja avuntarpeen vuoksi. Tämä on näkynyt jälkeinpäin kouluterveydenhoitajien ja koulukuraattorien yhteistyön lisääntymisenä. (Hakulinen ym. 2020, 34, 41.) Työhyvinvointi onkin siksi hyvin ajankohtainen aihe, sillä nykyisten poikkeusolojen vuoksi opiskelu huollon työntekijät ovat olleet kovan paineen alla.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli koota peruskouluissa työskentelevien Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystalv piiriin, Eksoten, alueen kuraattoreiden näkemyksiä työhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteena oli kerätä ja hyödyntää koottua tietoa peruskouluissa työskentelevien kuraattoreiden työhyvinvoinnin edistämiseen. Learning cafe-menetelmää hyödyntäen tarkoituksenamme oli osallistaa kuraattoreita miettimään omaa työhyvinvointia, siihen vaikuttavia tekijöitä sekä heidän omia toiveitaan tulevaisuuteen.

Tämän opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä oli koota koulukuraattorien näkemyksiä psykososiaalisesta kuormituksesta, itsejohtamisen ja itseohjautuvuuden taidoista, jokaisen omasta osuudesta työ yhteisön työhyvinvoinnin edistämiseen, sekä organisaation tuesta.

2 Kuraattorin toiminta koulussa

2.1 Työtä ohjaavat lainsäädännöt

Kunta on veloitettu järjestämään oppilashuollon palveluita alueellaan olevien perusopetusta antavien oppilaitosten oppilaille. (Terveystieteiden laiksi 1326/2010 § 16.) Oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa (1287/2013) on määritelty opiskeluhuollon järjestämisestä, yksilökohtaisen opiskeluhuollon toteuttamisesta, ohjauksesta ja valvonnasta. Koulukuraattoria ohjaa myös laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992). Tässä laissa on säädetty potilaan oikeuksista, potilasasiakirjoista sekä hoitoon liittyvistä materiaaleista, muistutuksista ja potilasasiamehestä. Myös muita yleisiä ja erinäisiä säännöksiä on tässä laissa säädetty.

Kuraattoreiden toimintaa ohjaa myös lastensuojelulaki (417/2007). Lain toisen luvun 9§:n kohdassa on säädetty, että kunnan tulee huolehtia koulukuraattori- ja koulupsykologipalveluiden järjestämisestä. Lain tavoitteena on edistää perusopetuslaissa määritettyjen oppilaiden hyvinvointia, tarjota oppilaille heidän tarvitsemaansa lisätukea ja tukea oppilaita sosiaalisissa ja psyykkisissä vaikeuksissa. Kuraattorin työtä määrittelee myös kansanterveyslaki (67/1972) sekä sosiaalihuoltolaki (1301/2014). Kuraattorin työ on kansainvälisiin yleissopimuksiin perustuvaa sosiaalialan työtä, periaatteinaan ihmisoikeudet ja yhteiskunnallinen oikeudenmukaisuus. Työssään kuraattorin tulee noudattaa tarkasti myös salassapitosäännöksiä. (Eksote 2022 a.)

2.2 Kuraattorin työnkuva kouluympäristössä

Koulukuraattorin rooli oppilashuollossa on turvata oppilaiden koulunkäyntiä, sekä tukea lapsen kasvua ja kehitystä. Kuraattorit toimivat lapsen edun mukaisesti ja tukevat vanhempia kasvatuksessa. Koulussa työskentelevien kuraattoreiden rooli opiskeluhuollossa on toimia ennaltaehkäisevän lastensuojelutyön ammattilaisena. (Kittilä 2019, 12.)

Ennaltaehkäisevä työ kuraattoreilla pitää sisällään niin yksilö- kuin yhteisölähtöistä toimintaa. Yksilötasolla ennaltaehkäisevä työ voi olla oppilaan kanssa luottamuksellista keskustelua, ikätasoisien kehityksen tukemista ja ohjausta, sekä myös oppilaan vanhempien ohjausta ja neuvontaa. Yhteisöllisellä tasolla kuraattorin ennaltaehkäisevää työtä toteutetaan muun muassa kiusaamista kartoittavilla kyselyillä, sosiogrammien laadinnalla, koulun yhteisön ja luokkien ilmapiirin selvityksillä ja luokan keskeisen vuorovaikutuksen vahvistamisella. Tärkeä osa ennaltaehkäisevää työtä on kyky tunnistaa tuen tarpeessa olevat opiskelijat ja heidän ohjauksensa. Kuraattoreilla ei ole kouluilla

saatavilla oman alansa kollegiaalista tukea, vaan he ovat usein yksin oman ammattiryhmänsä edustajia ja asiantuntijoita kouluilla. Tämän vuoksi tiivis yhteistyö ja vuorovaikutus koulussa toimivien ammattilaisten välillä on tärkeää. Kuraattoreiden tulee omalta osaltaan tuoda tietoa ja lisätä ymmärrystä sosiaalityöstä ja sen mahdollisuuksista koulu yhteisössä. (Petranen ym. 2018, 120-122.)

Koulussa toimivien kuraattoreiden työnkuvaan kuuluu tukea ja edistää oppilaiden psykososiaalista toimintakykyä, antaa tukea ja neuvontaa vaikeissa elämäntilanteissa kuten koulukiusaamisessa, perheongelmissa, oppimiskyvyn ongelmissa ja mielenterveydellisissä haasteissa sosiaalityön keinoin. Kuraattorin työssä haasteina voivat olla muilta tahoilta tulevat liialliset odotukset, toiminnan edellytysten puutteet, sekä vaikeaselkoisuus oppilashuollon työntekijöiden vastuualueiden jakautumisessa. (Kittilä 2019, 13–14.)

Leppäsen (2014) tekemän pro gradu- tutkielman mukaan selvisi, että oppilashuoltoryhmä on tärkeä paikka välittää tietoa oppilaista ja tämän ansiosta moniammatillinen työ oppilaiden hyvinvoinnin edistämiseksi tehostui. Koulussa kuraattoreiden yhteistyökumppaneita ovat mm. Opettajat, sosiaalihuolto ja oppilashuolto. Koulukuraattori kuuluu oppilaitoksen oppilashuoltoryhmään ja hänen lisäksi ryhmään kuuluu rehtori, laaja-alainen erityisopettaja, koulupsykologi ja kouluterveydenhoitaja. (Leppänen 2014, 14, 24.)

Kuraattorina on tärkeää pystyä työskentelemään laaja-alaisella työotteella ja sovittaa sosiaalialan osaamistaan osaksi koulua ja sen käytäntöjä. Kuraattorit toimivat koulun sisäisten ammattilaisten sekä kouluympäristön ulkopuolisten tahojen kanssa moniammatillisessa yhteistyössä, tämä vaatii kuraattorilta jatkuvaa muuntautumiskykyä. (Heino 2022,17,26.)

Perttulan (2015) tekemässä väitöskirjassa on tarkasteltu eläytymistarinoiden kautta kuraattorityön ulottuvuuksia. Esille nousi neljä keskeistä kuraattorintyötä kuvaavaa asemaa kouluympäristössä, jotka olivat sillanrakentaja, koordinoija, tulkitsija ja tukija, sekä rinnalla kulkija. Sillanrakentajana toimiessaan kuraattori siirtää oppimiseen ja opiskeluun liittyvää tietoa oppilaan kanssa käytyjen keskustelujen ja siitä tekemien havaintojen perusteella opettajalle. Tavoitteenaan tuoda oppilaan opiskeluun liittyvät edellytykset huomioiduksi. Sillanrakentajan rooli näyttäytyy myös oppilaan ja kodin tai koulun välisissä erinäisissä ristiriitatilanteissa. Koordinoijan roolissa kuraattori huolehtii, että oppilas saa asianmukaista apua tarvittavilta tahoilta ja luo verkostoja oppilaan ja eri yhteistyötahojen välille. Tulkitsijana ja tutkijana kuraattori toimii oppilaan ongelmaisen tai konfliktisen elämäntilanteen selvittäjänä. Tärkeänä on oppilaan kokemus luottamuksellisesta keskustelusta ja kuulluksi tulemisesta. Rinnalla kulkijan asemassa kuraattori käyttää empatiakykyään auttaessaan

oppilasta pääsemään eteenpäin opinnoissaan tai elämäntilanteen tuomissa hankaluuksissa. Kuraattori toimii turvallisena aikuisena oppilaalle, tällainen työskentely vaatii useita säännöllisiä tapaamisia ja yhdessä tehtyjä toimintasuunnitelmia. (Perttula 2015, 79–83.)

3 Työhyvinvoinnin edistäminen

3.1 Työhyvinvoinnin määrittelyä

Työhyvinvointi koostuu useasta eri elementistä ja jokainen osatekijä on tärkeässä roolissa, kun puhutaan työhyvinvoinnin ylläpitämisestä ja sen parantamisesta. Työhyvinvointi muodostuu itse työstä, yksilöllisestä ja yhteisöllisestä hyvinvoinnista, työn kokemisesta tärkeänä, sekä työympäristön terveellisyydestä ja turvallisuudesta. Mikään yksittäinen tapahtuma tai asia ei riitä työhyvinvoinnin ylläpitämiseen ja hoitamiseen, vaan tähän täytyy olla mahdollisuuksia työn lomassa. Työhyvinvointi vaatii pitkäjänteisyyttä. (Työterveyslaitos a; Sosiaali- ja terveysministeriö.)

Työhyvinvointia voi edistää monin tavoin, kuten työn epäkohtia puheeksi ottamalla, kokemusten ja keinojen jakamisella muiden ihmisten kanssa, säännöllisellä oman voinnin ja jaksamisen arvioinnilla. Myöskin työyhteisössä on hyvä olla työstressiä ehkäiseviä toimia kuten työntekijöiden henkilökohtaiset kehityskeskustelut esimiehen kanssa. (Työterveyslaitos b.)

Työntekijä itse, sekä työnantaja ovat molemmat vastuussa työhyvinvoinnin ylläpitämisessä sekä edistämisessä. Työnantajan vastuualueina on työympäristön turvallisuudesta huolehtiminen, sekä työntekijöiden tasa-arvoinen kohtelu ja sekä kelpo johtaminen. Työntekijä taas ottaa vastuun oman työkykynsä ylläpitämisestä, sekä työhön tarvittavan ajankohtaisen tiedon ja osaamisen ylläpidosta. Myös jokainen voi yksilönä vaikuttaa suotuisaan työilmapiiriin. (Sosiaali- ja terveysministeriö.)

Työterveyslaitoksen mukaan työhyvinvointia voi kuormittaa niin psyykkiset, kuin sosiaalisetkin tekijät. Pitkäaikaisesta työstressistä lopputulemana on pahimmissa tapauksessa työuupumus (Työterveyslaitos a). Uupumus itsessään ei ole sairaus, mutta tutkimusten mukaan se altistaa työntekijän sairauksille ja voi hoitamattomana johtaa työkyvyttömyyteen (Ahola & Hakanen 2010).

Psyykkisinä kuormitustekijöinä pidetään muun muassa mahdottomuus edetä työssään, työmäärän ja tahdin epäsovpiisuus, jatkuva kiire ja liika työmäärä. Sosiaalisina tekijöinä pidetään muun muassa epätasa-arvoista kohtelua ja syrjintää sekä seksuaalista häirintää. (Työterveyslaitos a.)

3.2 Koulussa työskentelevien kuraattoreiden työhyvinvointi

Kaasalainen (2021) on tehnyt pro gradu -tutkielman aiheesta "Koulukuraattorien kokemuksia työhyvinvoinnista sekä työn vaatimus- ja voimavaratekijöistä. Tutkielman tarkoituksena on ollut selvittää koulukuraattorien työhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä haastatteleamalla peruskoulun koulukuraattoreita. Voimavarana tutkielmassa nousi esille tiimityöskentely muiden kuraattorien, sekä moniammatillisen työryhmän kanssa, esimiehen tuki ja työnohjauksen saatavuus. Omasta työstä saatu positiivinen palaute todettiin myös edistävän työssä jaksamista ja työhyvinvointia. Osa haastatelluista kuraattoreista piti sopivan kokoisia oppilasmääriä tärkeänä osana psyykkistä työhyvinvointia. Positiivisena asiana nähtiin vapaus suunnitella ja toteuttaa työpäiviensä aikataulu sekä omien vahvuuksien hyödyntäminen työssä. (Kaasalainen 2021, 52–53.)

Suikkasen (2014) pro gradun "Asiantuntijuus ja ammatillinen tuki koulun sosiaalityössä" tarkoituksena oli muun muassa selvittää mistä kuraattoreiden ammatillinen tuki koostuu ja mitkä tähän vaikuttavat. Tässäkin tutkielmassa koulussa toimivien kuraattoreiden työhyvinvointiin on vaikuttanut positiivisesti riittävä tuki esimiestaholta, toimiva työyhteisö sekä työnohjaus. (Suikkanen 2014, 43–44.)

Koulukuraattorien työ on itsenäistä, jonka moni työntekijöistä kokee haasteena. Itsenäisen työskentelyn vuoksi, joutuvat koulukuraattorit tekemään isojaakin eettisiä ratkaisuja yksin. Osa kuraattoreista toivoi muutosta johtamistapoihin ja heidän vastuunsa vähentämistä päätöksenteoissa. Moni koki haasteeksi päästä osaksi koulun moniammatillista työyhteisöä, tähän vaikutti näkemuserot ja vastuualueiden epäselvyys eri koululla toimivien ammattiryhmien välillä. Koulukuraattorit joutuivat muita ammattiryhmiä enemmän perustelemaan toimintaansa ja päätöksiään. Vastuualueiden epäselvyys toi haasteita siihen, että muut koulunsisäiset ja ulkopuoliset ammattiryhmät antoivat kuraattoreille työtehtäviä, joihin heillä ei ole pätevyyttä puuttua. Työssä koetaan paljon yksinäisyyttä, eikä kunnan kuraattorien yhteistapaamisia ollut riittävästi tai niiden sisältö on ollut puutteellinen, eikä yhteisöllistä tukea antava. Myöskin työnohjauksessa ja esimiestyössä koettiin olevan parannettavaa. Työnohjaukseen osallistuvien määrä koettiin olevan liikaa varattuun aikaan nähden. Yksilötyönohjausta ei ollut saatavilla, vaikka sitä olisi tarvinnut. Kuraattorit kohtaavat työssään henkisesti raskaita tilanteita, jotka vaativat kuraattoreilta hyviä kriisityön taitoja, kuten kuolemantapauksien käsittely. Aika ei kuitenkaan riittänyt siihen, että kuraattori itse pääsisi purkamaan vaikeita ja kuormittavia tapauksia. (Kaasalainen 2021, 55–60.)

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Kohderyhmän kuvaus

Kohderyhmänämme oli Eksoten alueen peruskouluissa työskentelevät kuraattorit. Eksoten alueella työskentelee yhteensä 21 kuraattoria eri oppilaitoksissa, joissa lakisääteisesti on tarjottava kuraattorin palveluita. Tämän opinnäytetyön aineiston keruuseen osallistui yhdeksän Eksoten alueen peruskoulussa toimivaa kuraattoria. Työelämänohjaajana toiminut kuraattoreiden esihenkilö toimi yhdyshenkilönä, joka järjesti yhteisen tapaamisen, sekä kutsui osallistujat koolle.

4.2 Aineiston keruu ja analyysi

Tämän opinnäytetyön aineisto kerättiin sovitusti 28.2.2022 Lauritsalan peruskoululla järjestetyssä tapaamisessa, aiheena koulussa toimivien kuraattoreiden työhyvinvointi. Laadimme saatekirjeen, jonka kuraattorien esihenkilö välitti eteenpäin sähköpostilla (Liite 1). Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa aineisto koottiin Learning Cafe -menetelmällä etukäteen suunniteltujen teoriasidonnaisten teemojen avulla.

Learning cafe on osallistava ja toiminnallinen kehittämismenetelmä. Menetelmän tarkoituksena, on saada pienryhmät keskustelemaan keskenään ja löytämään yhtenäisiä mielipiteitä eri teemoihin liittyen. Jokaisen omat henkilökohtaiset mielipiteet ovat sallittuja ja tärkeitä, mutta on tärkeää, että ryhmässä löydetään asioihin yhteisymmärrys. Ryhmäläiset kirjoittavat yhteisen ideointinsa ylös, jonka jälkeen ryhmät siirtyvät toiseen annettuun teemaan. Toisen teeman äärellä ryhmäläiset pääsevät lukemaan edellisen ryhmän synnyttämiä ideoita annetusta aiheesta ja lisäämään tähän oman pienryhmän näkemyksiä. Kaikki pienryhmät kiertävät kaikki käsiteltävät teemat lävitse. Lopuksi kaikki teemojen tuotokset käydään yhdessä läpi. (Innokylä.)

Aloitimme tilaisuuden esittelemällä itsemme, opinnäytetyömme sekä sen tarkoituksen ja tavoitteet. Olimme valmistelleet jokaiselle neljälle teemalle omat paperit, joihin osallistujaparit vuorollaan kirjoittivat omat huomionsa ja näkemyksensä kyseessä olevasta aiheesta. Osallistujia oli yhdeksän, joten jaoimme heidät pareihin. Aikaa yhden teeman äärellä oli kymmenen minuuttia, jonka jälkeen siirryttiin seuraavaan aiheeseen. Lopuksi jokainen pari esitteli teeman, jonka kohdalta aloitti. Käsiteltävinä olevat teemat valikoituivat työelämänohjaajan avulla: Psykososiaalinen kuormitus, itseohjautuvuus ja itsensä johtamisen taidot, miten yksilönä voi vaikuttaa työyhteisön työhyvinvointiin ja miten organisaatio voi tukea hyvinvointia. Tapaaminen kesti kolme tuntia.

Teemojen läpikäynnissä syntyi paljon keskustelua ja huomasimme näissä keskusteluissa olevan paljon yhtäläisyyksiä asioihin, joita olimme aikaisemmista tutkimuksista lukeneet. Saimme positiivista palautetta kuraattoreilta tästä iltapäivästä, sillä työelämässä he eivät pääse tapaamaan kovinkaan usein.

Koottu aineisto analysoitiin teemoittelun avulla. Merkitykselliset ilmaisut koottiin alateemoiksi sovittujen pääteemojen mukaan. Teemoittelulla tarkoitetaan teemojen muodostamista saaduista aineistoista. Taulukointia hyödynnettiin teemoittelun selkeyttämiseksi ja kerätyn materiaalin jäsentämiseksi tiettyihin teemoihin. Ryhmittelyn avulla muodostettiin pääteemojen alle alateemoja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

5 Tulokset

5.1 Itseohjautuvuus ja itsejohtamisen taidot

Kuraattorit nostivat esille, että työn itseohjautuvuus tuo positiiviseksi koettua vapautta suunnitella omaa työpäiväänsä sekä sitä, mitä tekee milloinkin, työhyvinvointia edistävänä asiana nähtiin myös työn joustavuus.

Itseohjautuvuus koettiin osin negatiivisenakin asiana, sillä kuraattorit ovat yksin vastuussa asiakasryhmästään ja heille toteutuvasta tuesta. Kuraattorien keskusteluista tuli myös ilmi, että muut koulussa työskentelevät ammattiryhmät sysäävät ajoittain oppilaiden huolia heille, vaikkei kuraattorien ammattitaito ja koulutus riittäisi näiden asioiden hoitamiseen. Tämän vuoksi tärkeänä taitona koettiin työn rajaaminen. Myös itsestä lähtöisin olevat tekijät kuten liiallinen joustavuus sekä tunnollisuus kuormittavat kuraattoreiden työskentelyä. Myös tunne siitä, että ollaan muiden ammattiryhmien ongelmien ”roskaämpäreinä”. Haasteellisena koettiin myöskin sairauspoissaolot, jolloin täytyy itse hoitaa mm. Varattujen aikojen peruuttamiset ja uudelleenjärjestelyt. Hakeutuminen lisäkoulutuksiin ja itsensä jatkuva kehittäminen nähtiin tärkeänä osana itsejohtamista ajatellen, myös kurinalaisuus ja tunnollisuus nousivat piirteinä hyvin tärkeäksi osaksi työn onnistumisen kannalta. Itseohjautuvuus ja itse johtamisen taidot ovat kuvattuna taulukossa 1.

Merkityksellinen ilmaisu	Alateema
<p>Työn rajaaminen</p> <p>Osaa sanoa EI!</p> <p>Sosiaalialan "Akilleen kantapää", liika joustavuus, ja aina ymmärtäväinen "roskaämpäri" muille</p> <p>Itseohjautumisessa on tärkeää tunnistaa omat voimavarat ja vetää rajat: kukaan muu ei sitä tee</p> <p>Voi turhauttaa ja kuormittaa</p>	<p>Työn rajaaminen</p>
<p>Vastuu ja vapaus</p> <p>Kurinalaisuus, tunnollisuus</p> <p>Omatoinisuus ja aloitteisuus</p> <p>Ymmärrys alaistaidoista</p> <p>Luottamus puuttuu, että kaikki tekevät töitä (seuranta puuttuu ja sitä kautta palautekin)</p> <p>Sitoutuminen työhön</p> <p>Työntekijä joutuu itsenäisesti arvioimaan ja arvottamaan tilanteita (esim. Milloin ohjata eteenpäin)</p> <p>Yksinäisyys</p> <p>Lisäkoulutuksen merkitys</p>	<p>Vastuullisuus</p>
<p>Itseohjautuvuus voi olla ja on kuormittavaa</p> <p>Kalenteroinnilla iso merkitys</p> <p>Itsehoidettava perumiset sairastuessa</p>	<p>Aikataulut</p>

Taulukko 1. Itseohjautuvuus ja itsejohtamisen taidot

5.2 Psykososiaalinen kuormitus

Psykososiaalista kuormitusta kuraattorin työssä lisäsi ajanpuute, asiakkaiden kohtalot ja nuorten pahan olon lisääntyminen. Työssä voi tulla myös hyvin akuutteja tilanteita, jossa kuraattorin ammattitaitoa ja nopeaa reagointia tarvitaan muun muassa kriisitilanteet. Kuraattoreiden ei ole myöskään helppo saada kollegiaalista tukea, koska kuraattorikollegat ovat muissa työpisteissä ympäri Eksotea. Tämän vuoksi yhdeksi kuormittavaksi tekijäksi nousi myös kuraattoreiden yksinäisyys. Työ vaatii kärsivällisyyttä ja keskeneräisyyden- ja paineen sietoa, koska työn tulokset eivät ole heti nähtävissä. Myös asioiden etenemättömyys ja muuttumattomuus itsestä riippumattomista syistä lisäävät työn kuormitusta. Kouluissa edelleen kuraattorin työnkuva on monille työyhteisössä epäselvä, joka aiheuttaa painetta ja epärealistisia odotuksia kuraattorityöltä. Koska työtä tehdään omalla persoonalla, on myös kuormitustekijöiden kokemisessa yksilöllisiä eroja.

Kuraattorit toivat esille myös keinoja, joilla omaan psykososiaaliseen kuormitukseen voi vaikuttaa. Yhdeksi oleelliseksi taidoksi tuotiin esille oman ajankäytön hallinta ja suunnittelu, sekä ammatillisen osaamisen ylläpitäminen ja itsensä kouluttaminen. Jokaisen on tärkeää löytää omat keinot käsitellä työn kuormittavia tekijöitä, tunnistaa omat voimavarat ja hallita työn ja vapaa-ajan erottaminen toisistaan. Kuormitusta vähentää myös rohkeus pyytää muilta apua, työn rajaaminen sekä luottamus muun työyhteisön ammattitaitoon.

Organisaation puolelta työn psykososiaalista kuormittavuutta voitaisiin vähentää työntekijöiden riittävyydellä, riittävällä työnohjauksella ja valmiina olevilla selkeillä toimintasuunnitelmilla, jonka avulla voidaan reagoida eri tilanteisiin nopeasti. Keskustelussa nousi ilmi kuraattorien toivovan säännöllisiä tapaamisia kuraattorikollegoiden kesken, jotta he pääsisivät tutustumaan toisiinsa. Kollegoiden parempi tunteminen helpottaisi myös kuraattoreiden keskinäistä yhteistyötä. Esimiehen on myös oltava helposti tavoitettavissa. Psykososiaalinen kuormitus on kuvattuna taulukossa 2.

Merkityksellinen ilmaisu	Alateema
<p>Ajanpuute</p> <p>Perheiden ja oppilaiden karut kohtalot ja lisääntynyt paha olo</p> <p>Akuutit tilanteet</p> <p>Itsenäinen työote</p> <p>Kollegat kaukana arjesta</p> <p>Kun asiat ei itsestä riippumattomista syistä etene tai muutu</p> <p>Työn tulokset eivät ole heti näkyvillä tai niitä on vaikea todentaa</p> <p>Opettajien epärealistiset odotukset</p> <p>Oma persoona</p> <p>Vanhempien vaatimukset, odotukset ja kieltäminen kuormittaa</p> <p>Opettajat kuormittuneita, "kaatavat" huolet kuraattoreille</p> <p>Paineen, epävarmuuden ja keskeneräisyyden sietäminen</p>	<p>Kuormittavat tekijät</p>
<p>Parempaa suunnittelua ajankäytössä</p> <p>Koulutus, ammatillinen osaaminen</p> <p>Kyky tunnistaa omat voimavaransa ja keinoja käsitellä kuormittavia tekijöitä</p> <p>Vapaa-ajan merkitys ja työasioiden jättäminen työpaikalle</p> <p>Rohkeus pyytää apua ja luottaa muiden ammattitaitoon</p> <p>Opeteltava rajaamaan työn määrää</p>	<p>Omat keinot ehkäistä psykososiaalista kuormittuneisuutta</p>
<p>Tarpeeksi työntekijöitä</p> <p>Työnohjaukset</p> <p>Esimies tavoitettavissa</p> <p>Tuki, nopea reaktiokyky esim. Valmiit toimintasuunnitelmat</p> <p>Tunnetaan toisemme esim. Järjestettyjä tilanteita, joissa tutustutaan</p> <p>Säännölliset palaverit ja tapaamiset</p>	<p>Organisaation keinot ehkäistä psykososiaalista kuormittuneisuutta</p>

Taulukko 2. Psykososiaalinen kuormitus

5.3 Työhyvinvoinnin edistäminen

Kuraattoreiden näkemyksiä koottiin myös siitä, miten organisaatio voisi tukea työssä jaksamista ja työhyvinvointia. Merkittävimmäksi asiaksi nousi uusien työntekijöiden hyvä ja riittävä perehdytys työhön. Monet kuraattorit kokivat työn perehdytyksen jääneen puutteelliseksi, joka on korostunut eteenkin nyt korona aikana. Myös organisaatiolähtöinen työn raamien määrittäminen on tärkeää työn onnistumisen kannalta. Toivottiin otettavan työntekijöitä mukaan päätöksentekoon sekä tarjottavan toimivat työtilat, niin ergonomian, kuin tarvittavien työvälineidenkin suhteen. Mahdollisuutta osallistua koulutuksiin, sekä ammattipäiviin pidettiin tärkeänä työn mielekkyyden ja ammattitaidon edistämisen kannalta. Organisaation avoin ja rehellinen tiedottaminen asioista, etätöiden mahdollistaminen, työstään palautteen saaminen sekä luottamus työntekijään koettiin edistävän työhyvinvointia. Tällä hetkellä kuraattorit kokivat palautteen saamisen vähäiseksi ja hankalaksi, koska esimies ei ole kentällä näkemässä työstä suoriutumista. Kuraattorit toivoivat myös luottamuksen osoituksia työskentelyään kohtaan, koska kokivat myös heihin kohdistuvan epäluottamusta, johon ei kuitenkaan ole selkeää syytä miksi. Organisaatiolta toivottiin myös joustavuutta työntekijöitä kohtaan, sekä resurssien ja lakien noudattamista. Myös tyhy-päivät sekä e-passin käyttömahdollisuus vaikuttavat positiivisesti työssä jaksamiseen. Liikunnan mahdollisuus sekä ruokatauko työajalla esimerkiksi kollegan kanssa koettiin työhyvinvointia edistäväksi asiaksi. Johdon tulisi myös huolehtia työn vaativuuden arvioinnin (TVA) pisteiden ajantasaisuudesta. Organisaation tuki työhyvinvoinnille on kuvattuna taulukossa 3.

Merkityksellinen ilmaisu	Alateema
Avoin, rehellinen tiedottaminen Palaute Selkeä informointi Määrittelemällä työnraamit Käytettävät järjestelmät Kunnollinen perehdytys	Työn sujuvuus ja kommunikointi
Luottamus työntekijöihin Etätyö mahdollisuus Osallistamalla mukaan päätöksien tekoon Tasapuolinen kohtelu Joustavuus	Organisaation luottamus
Toimiva työtila, terveellisyys/ergonomia + välineet Laadukas työterveyshuolto Tyhy (työkykyä ylläpitävä toiminta) Epassi Kilometri korvaukset Liikunta työajalla Palkkaus (-arvostus) Resurssien ja lakien noudattaminen TVA pisteet ajan tasalle (Työn vaativuuden arviointi) Koulutus, ammattipäiville osallistuminen	Organisaation konkreettiset keinot tukea työhyvinvointia ja työssä jaksamista
Yksilöllinen huomiointi Vahvuuksien huomiointi Työnohjaus Kuuntelemalla työntekijöitä Ruokatauko työn ohessa, ei omalla ajalla, kollegan kanssa Mahdollistaa kollegiaalisen tuen	Yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden huomiointi

Taulukko 3. Organisaation tuki työhyvinvoinnille

Työhyvinvointi on koko työyhteisön vastuulla ja jokainen voi omalta osalta tähän vaikuttaa. Tämän vuoksi on tärkeää jokaisen tiedostaa miten omalta osalta yksilönä voi vaikuttaa omaan ja koko työyhteisön hyvinvointiin ja viihtyvyyteen. Kuraattorien tuomissa asioissa nousi esille vahvasti perinteisten kohtelaiden käytöstopojen merkitys työyhteisössä kuten tervehtiminen, ystävällisyys, muiden kohtelu siten miten haluaisi itse tulla kohdelluksi, hyvän puhuminen selän takana, kuuntelu, auttaminen ja avoimuus. Hyvät yhteistyötaidot, ideoiden ja tiedon jakaminen muille, kyky arvostaa ja luottaa toisten osaamiseen ja ammattitaitoon, sekä rohkeus ottaa asioita puheeksi ovat tärkeitä taitoja yhteistyön sujumuuden kannalta ja vaikuttaa suoranaisesti työssä viihtymiseen. Mukaan työyhteisöön pääseminen on merkityksellinen osa työhyvinvointia. Kuraattorina pääseminen tasavertaiseksi jäseneksi työyhteisöön koulussa saattaa olla haastavaa ja siksi on tärkeää osata olla itse aktiivinen, "mainostaa" itseään ja osallistua aktiivisesti keskusteluihin opettajanhuoneessa. Työ vaatii muuntautumiskykyä kahden organisaation välillä, toisen työn ymmärtämistä ja arvostusta. Huumorin katsottiin myös olevan tärkeä osa työssä jaksamista, tässäkin kuitenkin on huomioitava erilaiset persoonat.

Omalla asenteella on suuri merkitys työssä jaksamiseen. Kuraattoreiden mukaan työ on muuttuvaa ja on tärkeää osata päästää vanhoista asioista irti ja suunnata katse eteenpäin kohti tulevaa eikä jäädä paikoilleen. Tämän vuoksi avoimuus muutoksille on tärkeä asennekysymys työssä. Työssä jaksamista auttaa myös oma aktiivinen asenne asioiden eteenpäin viemisessä ja käsittelyssä, sekä pyrkimys positiiviseen ajatteluun ja asennoitumiseen. Asioista valittaminen valittamisen ilosta ja kiireen korostamista toivottiin vähennettävän kaikkien työhyvinvoinnin lisäämiseksi. Suuri merkitys työyhteisön ilmapiirissä ja hyvinvoinnissa on jokaisen kyky ottaa myös negatiiviset asiat rakentavasti esiin. Tärkeää on jokaisen muistaa ja tajuta, että muutos lähtee yksilöstä itsestä, ei muiden muuttamisesta. Oman henkilökohtaisen työhyvinvoinnin kannalta on jokaisen huolehdittava itsestä ja omasta jaksamisestaan myös vapaa-ajalla ja osattava vetää rajoja työssä sekä työn ja yksityiselämän välille. Yksilön keinot vaikuttaa työyhteisön työhyvinvointiin on kuvattuna taulukossa 4.

Merkityksellinen ilmaisu	Alateema
<p>Irti päästäminen, suunta eteenpäin -> Ei junnaamista liikaa</p> <p>Muutos lähtee yksilöstä itsestä, ei muiden muuttamisesta</p> <p>Hyvät alataidot, yhteistyötaidot, aktiivinen asenne asioiden käsittelyssä ja eteenpäin viemisessä (avoin muutoksille)</p> <p>Osallisuus ja yhteisöllinen työ myös henkilöstölle</p> <p>Muuntautumiskyky kahden organisaation välillä: toisen työn ymmärtäminen: arvostus ollaan kiinnostuneita</p> <p>Ison organisaation struktuurit, jotka voivat vaikuttaa hyvinvointiin, saattavat olla yksilön vaikutuksen ulottumattomissa</p>	Muuntautuminen
<p>Valittamisen ilosta valittaminen pois</p> <p>Huumori</p> <p>Ystävällisyys</p> <p>Kohtele muita, kuin haluaisit itseä kohdeltavan</p> <p>Tiedon ja ideoiden jakaminen</p> <p>Ei kiire-puhetta</p> <p>Pos. Ja neg. Ilmiöt rakentavasti esiin</p> <p>Rohkeus ottaa asiat puheeksi</p> <p>Selän takana hyvän puhuminen</p> <p>Avoimuus, kuuntelee, on valmis auttamaan, yhteistyökykyinen</p> <p>Sosiaalinen pelisilmä, oma asenne-> arvostaa ja luottaa toisen osaamiseen ja ammattitaitoon</p> <p>Käytöstavat, kohteliaisuus</p>	Yhteistyötaidot
<p>Itsestään huolehtiminen, oma jaksaminen!</p> <p>Pyrkimys positiiviseen ajatteluun</p> <p>Rajaaminen -> yksityiselämä ja työ</p>	Yksilön oma hyvinvointi

Taulukko 4. Yksilön keinot vaikuttaa työyhteisön työhyvinvointiin

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kerätä tietoa peruskouluissa toimivien koulukuraattoreiden työhyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Aihe oli mielestämme tärkeä ja aina ajankohtainen. Myös itse koemme terveydenhoitoalalla töitä tehneenä omasta työhyvinvoinnista huolehtimisen olevan avainasemassa työssä ja arkielämässä jaksamiseen, sekä laadukkaan ja arvokkaan hoidon takaamiseen. Lisäksi aihe myös kiinnostaa tulevana terveydenhoitajina ammatillisesta näkökulmasta. Terveydenhoitajina tulevia työkenttiämme voivat olla opiskeluhuolto, sekä työterveyshuolto. Näissä molemmissa tarvitsemme tietoa moniammatillisen yhteistyön mahdollisuuksista, sekä työhyvinvoinnin edistämisestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

Etsiessämme aikaisempia tutkimuksia aiheesta, saimme paljon esitietoa kuraattorien työnkuvasta, sen haasteista ja työhyvinvointia edistävästä tekijöistä. Tämän opinnäytetyön tuloksissa on paljon yhtäläisyyksiä aiempaan tutkittuun tietoon. Yhdistäviä aiheita, joita kuraattorit pitivät tärkeinä työhyvinvoinnin edistämisen kannalta, olivat esimerkiksi hyvä perehdytys, työnkuvan rajaaminen ja selvä määrittely, vapaus suunnitella omaa aikataulua, kollegiaalisen tuen mahdollistaminen, riittävä työnohjaus ja esimiehen tavoitettavuus. Työssä koettu yksinäisyys nousi lähes jokaisessa löydetyssä tutkimuksessa esille, sekä myös kohderyhmältämme kerätystä aineistosta. (Kaasalainen 2021, 55–60 ; Petranen ym. 2018, 120-122 ; Suikkanen 2014, 43–44)

Yksi keskeinen ongelma oppilashuoltoryhmissä ja kouluyhteisöissä vaikuttaisi olevan muiden ammattiryhmien epäselvät käsitykset ja odotukset kuraattorin työtä kohtaan. Tämä lisää entisestään kuraattoreiden työkuormaa ja vaikeutta rajata omaa työtään. Lisäksi merkittävästi voimavaraksi työssä jaksamiseen nousi kollegiaalinen tuki. (Kaasalainen 2021, 52–60.) Kyseiset asiat nousivat esille myös tapaamisessamme kuraattoreiden kanssa. Näistä voitaisiin päätellä, että työn rajaaminen, työnkuvan selkeyttäminen ja kollegiaalisen tuen mahdollistaminen edistäisivät kouluissa toimivien kuraattoreiden työssä jaksamista. Tämä vähentäisi työssä koettua yksinäisyyttä ja näin ollen parantaisi myös työhyvinvointia. Kollegiaalista tukea voisi käytännönläheisesti toteuttaa esimerkiksi yhteisillä työajalla tapahtuvilla ruokatauoilla ja säännöllisillä kuraattoreiden keskeisillä yhteisillä tapaamisilla.

Työhyvinvointia edistää työyhteisön toimivuus sekä esimieheltä saatu tuki. Työyhteisön toimivuus edellyttää, työyhteisön jäsenten työ- ja vastualueiden tuntemista sekä hyvää kommunikointia työyhteisön kesken. Hyvällä esimiestyöllä on positiivinen vaikutus

työhyvinvoinnissa. Esimieheltä ja organisaatiolta toivottuja asioita, joita tutkimuksissa ja tapaamisessamme nousi esille, olivat palautteen antaminen, esimies helppo tavoitettavuus, riittävän työnohjauksen tarjoaminen ja mahdollistaminen ja luottamus työntekijöihin. Työhön toivottiin myös riittävää perehdytystä, joka vähentäisi työssä koettua epävarmuutta ja rajaamisen vaikeutta ja ylikuormitusta. (Suikkanen 2014, 37-42 ; Kaasalainen 2021, 55–60.) Löytämässämme tutkimuksissa ja keräämässämme materiaaleissa yhdistyvät hyvin paljolti samankaltaiset työhyvinvointiin vaikuttavat tekijät ja keinot, kuinka kuraattoreiden työhyvinvointia ja työssä jaksamista voidaan tukea ja edistää.

Työn tekemiseen vaikuttaa myös paljon oma persoona, minkä pystyi huomaamaan keräämiemme tulosten tarkastelussa ja aiemmista tutkimuksista. Tämä teki tulosten tarkastelun ja analysoinnin ajoittain haastavaksi, koska se minkä joku saattoi kokea työhyvinvointia edistäväksi, saattoi olla toiselle kuormittava tekijä. Jatkotutkimusaiheina voisi tutkia syvemmin kollegiaalisen tuen merkitystä osana työhyvinvointia, sekä kuraattoreiden psykososiaalisen kuormituksen hallintaa. Lisäksi olisi mielenkiintoista tietää, tuleeko Covid-19 pandemian vaikutukset näkymään kuraattoreiden asiakasmäärissä ja millainen vaikutus tällä on kuraattoreiden työn kuormittavuuteen.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön aihe ja tutkimusmenetelmä määrittävät, kuinka tutkimuksen tiedonhankinta tehdään ja miten kerättyä aineistoa analysoidaan ja arvioidaan. Kerätty aineisto ja tulokset tulee käsitellä puolueettomasti ja rehellisesti, jotta tutkimustulokset pysyvät luotettavina. Osallistuminen opinnäytetyön tiedonkeruuseen on oltava osallistujille täysin vapaaehtoista. Työn toteutuksessa ja saatujen tietojen analysoinnissa tulee noudattaa aina hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa tapaa toimia rehellisesti ja tiedostaa jokaisen osapuolen oikeudet, vastuut ja velvollisuudet sekä tekijyyttä koskevat periaatteet ja käytettävissä olevien aineistojen säilyttämistä sekä käyttöoikeuksia koskevat ratkaisut, kaikkien osapuolten hyväksymällä tavalla. Myös tutkimusluvan hankinta on osa hyvää tieteellistä käytäntöä. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 361–370; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2021; Eksote 2022b.)

Tutkimus toteutettiin pohjautuen Eksoten strategiaan, joka tiivistyy kolmeen osa-alueeseen: Rohkeus, Ihminen ja yksinkertaisuus. Ja yhden strategian tavoitteena on uudistuvan työkuulttuurin vahvistaminen. (Eksote 2022b.)

Keräämämme tiedot ja aineistot ovat koottu iltapäivään osallistuneilta nimettömästi eikä heidän henkilöllisyyksiään tuoda julki aineistossa tai opinnäytetyön raportissa. Osallistuminen tapaamiseen perustui kuraattoreiden vapaaehtoisuuteen. Opinnäytetyötä

tehdessä otimme huomioon lähdeaineistojen laadun sekä luotettavuuden ja lähdekriittisyyden, jotta saimme muodostettua opinnäytetyöstä mahdollisimman kattavan, tarpeita vastaavan ja luotettavan. Lähdekriittisyyttä arvioidessa huomioimme löydetyn lähteen julkaisuvuoden, ajantasaisuuden, sisällön ja lähteen alkuperän varmistaaksemme työn luotettavuutta. Sovelsimme tutkimuksessa eettisiä tiedonhankintamenetelmiä. Etsimme tieteellisiä artikkeleita eri tietokantoja hyödyntäen. Saamiamme tuloksia olemme analysoineet taulukoilla, jotka myös lisäävät luotettavuutta. Hyvän tutkimustavan mukaisesti opinnäytetyössämme hyödynnettyjä tutkimuksia ja aineistoja ja näiden tekijöitä on kunnioitettu merkitsemällä lähdeviittaukset ja merkinnät asianmukaisesti opinnäytetyönohjeiden mukaisesti. (Arene 2020,12.)

Kohderyhmän pienuudesta huolimatta, voidaan tuloksista päätellä, että Eksotessa ja muualla Suomessa työskentelevät kuraattorit jakavat paljon samoja ajatuksia työhyvinvoinnistaan ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Tämä voidaan nähdä myös luotettavuutta lisäävänä tekijänä opinnäytetyössä.

Lähteet

Ahola K. & Hakanen J. 2010. Terveysammattilaisten työuupumus: erityisenä haasteena vuorovaikutus auttamistyössä. Lääketieteellinen aikakauskirja. Duodecim. Viitattu 29.11.2020. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo99077>

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 21.9.2022 Saatavissa <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/Arenen%20ONT%20eettiset%20ohjeet%20esitysmateriaali%202020.pdf?t=1578486373>

Eksote 2022 a. Kuraattorityön käsikirja. Perhekeskus – Opiskeluhuollonpalvelut. Julkaisematon lähde. Viitattu 15.10.2022

Eksote 2022 b. Strategia ja johtaminen. Viitattu 5.10.2022. Saatavissa <https://eksote.fi/eksote/tietoa-meista/paatoksenteko/strategia-ja-johtaminen/>

Hakulinen T., Hietanen-Peltola M., Hastrup A., Vaara S., Jahnukainen J. & Varonen P. 2020. "Pahin syksy ikinä.": Lasten, nuorten ja perheiden peruspalvelut koronasyksynä 2020. Viitattu 4.4.2020. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140643/URN_ISBN_978-952-343-579-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Heino A. 2022 Moniammatillinen työ koulukuraattorin silmin. Tampereen yliopisto. Pro gradu. Viitattu 7.9.2022. Saatavissa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/138704/HeinoAnneliina.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Innokylä.fi. Learning cafe eli oppimiskahvila. Viitattu 25.1.2022. Saatavissa <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/learning-cafe-eli-oppimiskahvila>

Kaasalainen V. 2021. Koulukuraattorien kokemuksia työhyvinvoinnista sekä työn vaatimus- ja voimavaratekijöistä. Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu. Viitattu 05.02.2022 Saatavissa https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/26162/urn_nbn_fi_uef-20211374.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kalliola N. 2012. Työhön sitoutuminen avaimena työssä jaksamiseen. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu. Viitattu 7.12.2020. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/38083/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201206221940.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR1dzzhTVI3ZnfS6cpo9YaNzPB N7SBEL4RXLoNSZZEDXZD2K6k-zRgUYqYI>

Kittilä E. 2019. Koulukuraattorin työ esi- ja alkuopetuksessa moniammatillisesta näkökulmasta. Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu. Viitattu 1.2.2022. Saatavissa https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/20780/urn_nbn_fi_uef-20190633.pdf?sequence=-1&isAllowed=y

Koistinen E. 2020. Oppilashuollon henkilökunnan ja opettajien välinen yhteistyö peruskoulussa opettajien kuvaamana. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro Gradu. Viitattu 8.9.2022. Saatavissa <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-202012183403.pdf>

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992. Finlex. Viitattu 9.3.2021. Saatavissa https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785?fbclid=IwAR3Vh2W3ILQI666KBow7RaOoVyu7WL_6mVZ8OZenmT7n2_utg5gdnApy2Tk#L3

Lastensuojelulaki 417/2007. Finlex. Viitattu 1.2.2022. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2007/20070417#Pidm45237817097520>

Leino-Kilpi H. & Välimäki M. 2014. Etiikka Hoitotyössä. Helsinki: WSOY

Leppänen H. 2014. Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede. Pro gradu. Viitattu 7.12.2020. Saatavissa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/95788/GRADU-1403588506.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Oppilas ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. Viitattu 9.3.2021. Saatavissa https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287?fbclid=IwAR2upNLL_MPkEMJ8py_neFgaUAjn1zLcPEXB8sU9yTUI0Y6_1NMIhUBYOVY

Perttula R. 2015. Syrjäytymispuhe hallinnan strategiana opiskelijahuollon sosiaali- työssä. Väitös. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 21.9.2022. Saatavissa https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45264/978-951-39-6076-6_vaitos20022015.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Petranen S., Pietinen H. & Saukko L. 2018. Koulun sosiaalityö ”Miten myö kuraattorit tätä työtä tehhän täällä Etelä-Karjalassa”. Nummela, T. & Wright, H.(toim.) Muuttuva sosiaalialan työ Etelä-Karjalassa. Saimaan ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 80, Saimaan ammattikorkeakoulu, Kaakkois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus Oy Socom & Talentia Etelä-Karjala ry, 113–128. Viitattu 20.9.2022 Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/139392/Taitto_15_12_2017_final_pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 7.9.2022 Saatavissa https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html

Saastamoinen M., Vähä T., Ypyä J., Alahuhta M. & Päätaalo K. 2018. Toiminnallisen opinnäytetyön oppimiskokemukset. Viitattu 30.11.2020. Saatavissa <http://www.oamk.fi/epooki/2018/toiminnallinen-opinnaytetyo/>

Sosiaali- ja terveysministeriö. Työhyvinvointi. Viitattu 25.3.2021 Saatavissa <https://stm.fi/tyohyvinvointi>

Suikkanen H. 2014. Asiantuntijuus ja ammatillinen tuki koulun sosiaalityössä. Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu. Viitattu 25.1.2022. Saatavissa https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/13582/urn_nbn_fi_uef-20140555.pdf

Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede. Pro gradu. Viitattu 09.03.2021. Saatavissa https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2010/20101326?fbclid=IwAR3MaooWzrluKzeAUdzVZ4cAra_4VeG5j0l0f-t3J54TnFLliz3gsFISiZk#Pidp446393696

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK) Viitattu 4.4.2020 Saatavissa <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

Työterveyslaitos a. Työhyvinvointi. Viitattu 25.3.2021. Saatavissa <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>

Työterveyslaitos b. Stressi ja työuupumus. Viitattu 29.11.2020. Saatavissa <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/>

Liite 1. Saatekirje



Hyvinvointi

Saatekirje

Heil!

Olemme viimeisen vuoden terveydenhoitajaopiskelijat LAB-ammattikorkeakoulusta.

Teemme opinnäytetyötä Eksoten perusasteen koulukuraattorien työhyvinvoinnista ja tarkoituksena on keräämämme tiedon avulla edistää työhyvinvointia moniammatillisessa oppilashuoltotyössä. Järjestämme yhdeksälle koulukuraattorille työpajan, jossa käsittelemme Learning Cafe menetelmän avulla seuraavia aiheita:

- Aivotyön kuormitus (psykososiaalinen kuormitus)
- Itseohjautuvuus ja itsensä johtamisen taidot
- Miten yksilönä voin vaikuttaa työyhteisön työhyvinvointiin
- Miten organisaatio voi tukea työhyvinvointia

Teemme yhteistyötä Eksoten koulukuraattoreiden lähiesimies Heidi Pietisen kanssa, joka auttoi keräämään osallistujat työpajaan. Osallistuminen on vapaaehtoista ja osallistujien henkilötietoja emme käsittele missään vaiheessa.

Työpaja toteutetaan Lappeenrannan Lauritsalan koululla ja kestää noin 1-2h

Kokoamme keväällä 2022 saamistamme tiedoista raportin, teemoittelun avulla.

Ystävällisin terveisin: Janina Kukkonen janina.kukkonen@student.lab.fi & Emmi Kinni emmi.kinni@student.lab.fi