



## PSYKKARITOIMINTA

Juhani Ahon koulun henkilökunnan kokemuksia psykiatrisen sairaanhoitajan ennaltaehkäisevästä mielenterveystyöstä koulussa



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma	
Työn tekijä Sari Herttuainen	
Työn nimi Psykkaritoiminta; Juhani Ahon koulun henkilökunnan kokemuksia psykiatrisen sairaanhoitajan ennaltaehkäisevästä mielenterveystyöstä koululla	
Päiväys	4.11.2014
Sivumäärä/Liitteet	36/3
Ohjaaja Arja-Sisko Kainulainen, Merja Jokelainen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Ylä-Savon SOTE ky/Elena Ålander	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Erilaisten itsetuntoa vahvistavien, koulukiusaamista vähentävien ja emotionaalisia toimintakykyjä parantavien kouluohjelmien on todettu edistävän nuoren mielenterveyttä. Psykkari on psykiatrisen sairaanhoitaja, joka tekee tällaista ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä koulussa. Psykkaritoiminta on matalan kynnyksen palvelu, joka on käytössä muutamassa koulussa ympäri Suomea.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää iisalmelaisen Juhani Ahon koulun oppilashuoltotyöryhmän ja luokanvalvojen kokemuksia psykkaritoiminnasta ja sen hyödyistä koulussa. Tavoitteena oli saada psykkaritoimintaa enemmän näkyville ja kehittää toimintaa Juhani Ahon koulussa. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena avoimena kyselynä, joka lähetettiin sähköpostikyselyllä 33:lle Juhani Ahon koulun työntekijälle. Heistä neljätoista vastasi kyselyyn.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksissa kävi ilmi, että psykkaritoiminta on koettu hyvänä lisänä koulukuraattorien ja psykologin rinnalla. Psykkaritoiminnasta on ollut apua niin henkilökunnalle, oppilaille ja oppilaiden lähiverkostolle. Haittoja toiminnasta ei juurikaan kuvattu, mutta psykkarin työnkuva tulisi vielä selkeyttää ja yhteistyötä eri tahojen kanssa parantaa. Psykkaritoimintaa haluttiin laajentaa myös muille kouluille Ylä-Savon Sote kuntayhtymän alueella.</p>	
Avainsanat ehkäisevä mielenterveystyö, henkilöstö, henkinen hyvinvointi, psykiatrian sairaanhoitaja, psykkari, yläkoulu	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Nursing			
Author Sari Herttuainen			
Title of Thesis Personnel's experiences of mental health promotion by psychiatric nurse in Juhani Aho lower secondary school			
Date	4.11.2014	Pages/Appendices	36/3
Supervisor Arja-Sisko Kainulainen, Merja Jokelainen			
Client Organisation /Partner Ylä-Savon SOTE Joint Municipal Authority in Social and Health Care/Elena Ålander			
<p>Abstract</p> <p>It has been shown that different school activities which strengthen self esteem, reduce bullying and improve emotional ability promote mental health of young people. Psykkari is a psychiatric nurse who does this kind of preventive mental health work at schools. Psykkari activity is a low-threshold service that is used in few Finnish schools.</p> <p>The purpose of this study was to find out about experiences from Psykkari activity and its benefits for Juhani Aho lower secondary school in Iisalmi. The aim was to develop Psykkari activity at Juhani Aho school and make it more visible. A qualitative study was carried out as an open questionnaire survey, which was sent by e-mail to thirty-three Juhani Aho school teachers and members of the student welfare team. Fourteen of these responded to the questionnaire.</p> <p>It was shown by the thesis results that the role of a psykkari greatly supplements the role of a counsellor and psychologist at school. Psykkari activity has been a big help for the staff, students and students' network. Disadvantages of the activity are not really described, but psykkari's job description should be further clarified and co-operation improved with various partners. The respondents wish more schools in the Upper Savo region to implement Psykkari activities.</p>			
<p>Keywords preventive mental health, personnel, mental well-being, psychiatric nurse, lower secondary school</p>			

# SISÄLTÖ

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	7
2	NUORTEN PSYKKINEN HYVINVOINTI .....	8
2.1	Psykeen kehittyminen .....	8
2.2	Psyykkisen kehityksen myönteinen edistäminen .....	9
2.3	Nuorten psyykettä haavoittavat riskitekijät .....	10
2.4	Mielenterveyshäiriöiden ilmeneminen.....	11
3	MIELENTERVEYSTYÖ .....	12
3.1	Mielenterveystyö yhteiskunnassa.....	12
3.2	Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö .....	12
4	PSYKKARIN ELI PSYKIATRISEN SAIRAANHOITAJAN TYÖNKUVA KOULUISSA.....	15
4.1	Psyykkari kouluissa kansainvälisesti .....	15
4.2	Psyykkari Suomen kouluissa .....	16
4.3	Psyykkari Juhani Ahon koulussa Iisalmessa .....	17
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TEHTÄVÄT .....	18
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	19
6.1	Aineiston keruu .....	19
6.2	Aineiston analysointi .....	20
7	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET .....	21
7.1	Psyykkaritoiminnan tuominen koululle.....	21
7.2	Psyykkaritoiminnan sisältö.....	22
7.3	Psyykkaritoiminnan hyödyt .....	23
7.4	Psyykkaritoiminnan haitat.....	24
7.5	Psyykkaritoiminnan kehittäminen .....	25
8	POHDINTA.....	26
8.1	Opinnäytetyön tulosten pohdinta.....	26
8.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	28
8.3	Jatkotutkimusaiheet.....	30
8.4	Ammatillinen kehittyminen .....	30

LÄHTEET ..... 31

LIITTEET .....

- Liite 1 Kyselylomakkeen runko
- Liite 2 Saatekirje kyselyyn vastaajille
- Liite 3 Teemoittelua

## 1 JOHDANTO

Nuoruus on tärkeä vaihe elämässä. Niin omaksuttu elämäntapa kuin koulutus ja ammatinvalintakin luo perustan aikuisiän terveydelle ja hyvinvoinnille. Siksi huomion kiinnittäminen lasten ja nuorten terveyteen on yhteiskunnallinen investointi tulevaisuuteen sekä työvoimaan. (Rimpelä 2010, 14.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen erikoissairaanhoidon avohoitokäyntirekisterin mukaan eniten poliklinikoilla käyvät 15–16-vuotiaat erilaisten mielenterveyshäiriöiden tai niiden diagnosoinnin vuoksi. Psykosomaattisten tai stressiin liittyvien oireiden esiintyminen on lisääntynyt etenkin 1990-luvun puolivälin jälkeen. Mitä paremmin sairaudet hoidetaan tai niitä ehkäistään, sitä paremmin nuori selviytyy ikäkautensa kehityksestä ja sitä paremman tulevaisuuden hän saa aikuisena. (Rimpelä 2010, 16–17, 23.)

Kehityksen saavuttaminen voi olla erityisen vaikeaa somaattisesti pitkäaikaissairaille nuorille, koska he ovat myös suuremmissa riskissä sairastua nuoruusiän mielenterveydenhäiriöön. Kun nuoren mielenterveyttä tutkitaan, tulee arvioida mahdollisen häiriön vaikutus hänen ikätasonsa kehitykseen. Suurin osa nuorista ei kuitenkaan saa tarvitsemaansa hoitoa. (Aalto-Setälä 2010, 25.) Se voi johtua siitä, ettei olla tietoisia nuorten mielenterveydenhäiriöistä tai siitä, ettei ole tarpeeksi sopivia palveluita.

Opinnäytetyön aiheena on psyykkaritoiminta eli psykiatrisen sairaanhoitajan ennaltaehkäisevä mielenterveystyö Juhani Ahon koulussa. Iisalmessa psyykkaritoiminta on saanut alkunsa Kaste-hankkeen projektista Arjen Mieli – avohoitopalveluiden kehittäminen. Projekti on suunnattu 7–20-vuotiaille nuorille. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Juhani Ahon koulun oppilashuoltotyöryhmän ja luokanvalvojien kokemuksia psyykkaritoiminnasta ja sen hyödystä koulussa. Tavoitteena on saada psyykkaritoimintaa enemmän näkyville sekä Iisalmessa että kansallisesti ja siten myös laajempaan käyttöön sekä kehittää toimintaa. Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimii Ylä-Savon SOTE kuntayhtymä ja yhteistyökumppanina psyykkari Elena Ålander.

Koska psyykkaritoiminnassa keskitytään ennaltaehkäisyyn, voi psyykkaritoiminta leikata nuorten mielenterveystyöhön käytettäviä varoja ja siten vaikuttaa yhteiskuntaan. Psyykkaritoiminnan myötä mielenterveystyötä tulisi kehittää ja tuoda tällaista toimintaa enemmän kouluille. Nuorille itselleen toiminnasta on suurin apu. Kun nuorten hyvinvointi paranee, näkyy se myös koulun arjessa.

## 2 NUORTEN PSYKKINEN HYVINVOINTI

Lapsen psyyke ei ole kuin tyhjä taulu, sillä lapsi kokee jo kohdussa monenlaista vuorovaikutusta ympäristöönsä. Kaikilla on valmiina biologinen ja sosiaalinen perimä sekä tietty neurologinen rakenne ja perustemperamentti. Nuorella itsellä on syntymästä asti hyvin aktiivinen rooli omassa kehityksessään ja vuorovaikutuksessaan. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 46; Soisalo 2012, 103.)

Kehitys ei koskaan ole tasaista vaan se etenee jaksoittain ja normaalin kehityksen vaihteluväli on suuri. Kaikki kehitysalueet ovat yhteydessä toisiinsa ja jos yhden alueen kehitys viivästyy, vaikeutuu siirtyminen toiselle kehitystasolle. Ympäristö, hoiva ja huolenpito sekä lapsen yleinen terveydentila vaikuttavat psyyken kehitykseen. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 50–51; Soisalo 2012, 103–104.) Nuoren lapsuuden tapahtumat ja kehitys vaikuttavat siihen, miten hän nuoruudessa pystyy kehittymään ja miten yksilölliset erot tulevat näkyville (Rantanen 2004, 46).

### 2.1 Psyykeen kehittyminen

Lapsen kulttuuritaustalla, perheellä, kodilla ja yhteisöllä on suuri merkitys hänen kehitykseensä, sillä ne antavat hänelle erilaisia mahdollisuuksia ja kokemuksia. Lasten kasvatuksessa esiintyy erilaisia arvoja, prioriteetteja sekä toimintatapoja, jotka kaikki vaikuttavat lapsen kehitykseen ja tietynlaisten taitojen ja käyttäytymisen oppimiseen. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 37–39; Soisalo 2012, 103.) Ihmisen kehitys on nopeampaa ennen syntymää, varhaislapsuudessa ja murrosiässä, kuin missään muussa vaiheessa elämää. Tämä voi tehdä nuoren elämästä osittain hankalaa. Nuoren kanssa työskentelevien aikuisten tulisi olla herkkiä havainnoimaan ja ymmärtämään sekä tarjoamaan tukea ja apua tässä elämänvaiheessa. Nuori on haavoittuvainen ja tarvitsee ympärilleen tasapainoisia, rakastavia ja kannustavia ihmissuhteita. Turvallisessa ympäristössä nuori voi toteuttaa itseään parhaiten ja saavuttaa kehitystasonsa. (Soisalo 2012, 103–105.)

Koska opinnäytetyö käsittelee yläkouluikäisten mielenterveyttä ja kehitystä, keskitytään tässä tarkastelemaan 12–18-ikäkauden kehitystä. Fyysiset muutokset saattavat vaikuttaa paljon nuoren kokemukseen itsestä ja siten vaikuttaa myös psyykeen ja sen kehitykseen. 12–18 vuoden iässä nuori käy läpi paljon fyysisiä muutoksia kuten pituuskasvu ja kehonmuotojen muutokset. Puberteetti aiheuttaa omat muutoksensa nuoressa. Uusia asioita ovat tytöille kuukautiset ja rintojen kasvu sekä karvoituksen lisääntyminen. Pojille uusia asioita ovat kivesten ja peniksen kasvu sekä yölliset siemensyöksyt ja tahattomat erektiot. (Väestöliitto 2013.) Seksuaalisuuden lisääntyminen ja intiimisuhteiden aloittaminen on normaalia ja ehkäisyn ajankohtaisuus tulee molemmille sukupuolille eteen. Yleensä nuoren ruokahalu kasvaa ja unentarve lisääntyy. Kehossa tapahtuvien muutoksien takia hikoilu lisääntyy, joten hygieniasta tulee pitää yhä parempaa huolta. (Aalto-Setälä 2010, 25; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 167–168; Soisalo 2012, 119.)

Nuoren käsitys itsestä tulee muuttumaan siten, että voidaan keskittyä enemmän itseän. Sekundaariset sukupuoliominaisuudet vaikuttavat nuoren käsitykseen itsestä sekä hänen ihmissuhteisiinsa ja harrastuksiinsa. Nuori alkaa käsitellä seksuaalisuutta ja kehittää itselleen sukupuoleen ja kulttuuriin



perustuvan identiteetin. Nuori kokee tulevansa aikuiseksi ja se tuo mukanaan sekä mahdollisuuksia että haasteita. (Soisalo 2012, 119.)

Nuoren sosiaalis-emotionaalinen kehitys käy läpi paljon uusia muutoksia. Nuoren kyky tehdä moraalisia valintoja ja kokea empatiaa toisia kohtaan lisääntyy. Nuoren omat arvot ja etiikka alkavat muoutua ja vaikuttavat siten nuoren näkemyksiin. Jotta sosiaalis-emotionaaliset tarpeet tulisivat tyydytettyä, nuori alkaa viettää enemmän aikaa vertaistensa kanssa. Nuorilla on tarve mukautua joukkoon ja siten toisten nuorten arvostelu vaikuttaa nuoren käsitykseen itsestä ja käyttäytymisestä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 190; Soisalo 2012, 119.)

Nuori saa enemmän vastuuta niin koulussa, kotona kuin työssäkin ja siten hän pyrkii entistä itsenäisempään ja henkilökohtaisempaan päätöksentekoon. Nuori kokee erilaisia tunnemyrskyjä; vahvoja ja ristiriitaisia tunteita sekä odottamattomia mielialanvaihteluja. Nuorella voi myös olla ristiriitoja perheen kanssa, mutta hän on samaan aikaan riippuvainen heistä. Nuori kykenee neuvottelemaan asioista ja asettamaan rajoja. Näin nuori oppii vastavuoroisuutta. Nuori keskittyy paljon nykyhetkeen, jolloin hän saattaa ajautua ottamaan merkittäviä riskejä, koska ei ajattele niiden tuomia seurauksia. Nuori ymmärtää kuitenkin millaista on sopiva käytös, vaikka itsehillintä saattaakin olla puutteellinen. (Soisalo 2012, 119.)

Myös nuoren kognitiivinen ja luova ajatustoiminta kehittyy paljon tässä ikävaiheessa. Nuori ajattelee loogisesti sekä abstraktisti ja ratkaisee ongelmia aikuismaisesti. Nuori saattaa alkaa kiinnostua ja muodostaa mielipiteitä yhteisöstä ja maailman tapahtumista. Samalla hän osaa arvostaa toisten mielipiteitä ja katsoa tilanteita eri näkökulmista. Ammatinvalinta voi olla joko realistinen tai ristiriidassa koulumenestyksen tai lahjakkuuden kanssa. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 168–169; Soisalo 2012, 120.)

## 2.2 Psyykkisen kehityksen myönteinen edistäminen

Myönteistä psyykkistä kehitystä edistävät monet eri asiat. Tällaisia ovat muun muassa sisäiset suojaavat tekijät, kuten tunne siitä, että nuori kuuluu perheeseen ja yhteisöön sekä sosiaalisuutta edistävään vertaisryhmään eli nuorella on omanikäistä seuraa. Omanikäinen seura tukee nuoren sosiaalisten taitojen kehittymistä, tukee haavoittavissa tilanteissa ja auttaa todellisuudentajun kehittymisessä. (Paulo 2006, 59–62.)

Nuoren oma sosiokulttuurinen identiteetti, vuorovaikutustaidot ja hyvä terveys edistävät psyykkistä kehitystä. Myönteiset varhaiset ihmissuhteet, hyvä itsetunto ja ongelmanratkaisutaidot sekä oppimiskyky ovat osaltaan myös hyvin tärkeitä. Mahdollisuus toteuttaa itseään sekä kyky tyydyttäviin ihmissuhteisiin eivät ole yhtään vähempiarvoisia taitoja. (Soisalo 2012, 109.)

Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat muun muassa vanhempien myönteiset odotukset ja myönteinen oppimisympäristö sekä mahdollisuus saavuttaa ikäkauden kehitys. Saatavilla olevat tarvittavat terveyspalvelut ja harrastusmahdollisuudet sekä naapuriyhteisö ja ympäristö luovat turvallisuutta nuoren

kehitykselle. Palvelujärjestelmät, joissa tuetaan vanhemmuutta ja kunnioitetaan kaltoinkohdelluksi joutuneita, ovat tärkeitä nuoren psyyken kannalta. Myös perusasiat, kuten ruoka, suoja ja turvallinen ympäristö ovat tärkeitä. (Soisalo 2012, 121.)

On myös yhteiskunnallisia tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa nuoren psyyken kehitykseen. Tällaisia tekijöitä ovat muun muassa toimiva yhteiskuntarakente, taloudellinen perusturva ja työllisyys, mitkä auttavat nuorta kehittymään itsenäisesti pärjääväksi kansalaiseksi. Palvelujen saatavuus ja koulutusmahdollisuudet lisäävät nuorten mahdollisuutta saavuttaa haluamansa tulevaisuus. Lainsäädäntö, asenteet erilaisuutta kohtaan ja mahdollisuus tuntea itsensä tärkeäksi yhteiskunnassa saavat nuoren tuntemaan itsensä merkitykselliseksi. Vaikutusmahdollisuudet ja kuulluksi tuleminen ovat mahdollisuus toteuttaa itseään sekä luoda itselle merkityksellisiä asioita. (Soisalo 2012, 121.)

Nuorella voi lähtökohtaisesti olla niin sanottu hyvä temperamentti, jonka piirteet suojaavat nuorta vastaantulevilta haasteilta. On myös tutkittu, että nuoren lahjakkuustaso voi vaikuttaa positiivisesti nuoren kohtaamiin ongelmiin. Myös riskitekijöinä ajatellut asiat voivat kääntyä suojaaviksi tekijöiksi, jos ne on osattu kohdata oikein ja niistä on jäänyt nuorelle positiivinen vaikutelma. Tällöin riskitekijät ovat auttaneet nuorta kohtaamaan kehityksensä haasteita. (Tamminen & Räsänen 2004, 375.)

### 2.3 Nuorten psyykettä haavoittavat riskitekijät

Nuoren ja perheen monet sisäiset haavoittavat tekijät voivat vaikuttaa haitallisesti nuoren psyyken kehittymiseen. Tällaisia haavoittavia tekijöitä voivat olla sairaus, vamma tai moninaiset lääketieteelliset tarpeet, jotka luovat helposti stressiä ja monenlaisia negatiivisia tunteita. Itsetunnon haavoittuvuus, avuttomuuden tunne, huonot ihmissuhteet ja seksuaaliset ongelmat ovat vakavia asioita, jotka vaikuttavat paljon nuoren kehitykseen. Myös huono sosiaalinen asema, eristäytyneisyys ja vieraantuneisuus ovat epäsuotuisia nuoren kehitykselle. (Soisalo 2012, 121; Tamminen & Räsänen 2004, 374.)

Ulkoisia haavoittavia tekijöitä ovat perheväkivalta, mielenterveysongelma tai -häiriö, päihteet ja riippuvuus, jotka vaikuttavat aina negatiivisesti psyyken kehitykseen. Taloudelliset vaikeudet ja työttömyys sekä kodittomuus tai väliaikainen asuminen voivat olla todella raskas asia nuorelle. Myös vähäosaisuuden tuomaa puutteellisuutta voi olla vaikea ymmärtää ja hyväksyä, hänen verratessaan itseään ja perhettään muihin. Erot ja menetykset sekä kiusaaminen ja syrjintä luovat emotionaalisia häiriöitä. Myös haitallinen ympäristö voi vaikuttaa epäsuotuisasti. Nämä kaikki asiat altistavat nuoren psyyken kehittymisen vääristymiselle. (Soisalo 2012, 121; Tamminen & Räsänen 2004, 374.)

Vanhempiin liittyviä riskitekijöitä ovat vanhemman ikä (alle 20-vuotias tai alle 20-vuotias ensimmäisen lapsen syntyessä), koska silloin on itekin vielä kehittymätön sellaiseen vastuuseen kuten lapsen hoitaminen. Haluttomuus ja kyvyttömyys asettaa lapsen tarpeet omiensa edelle sekä lapsen torjuminen ja käyttäminen syntipukkina ovat verrattavissa psyykkiseen väkivaltaan ja laiminlyöntiin. Myös kasvatustyylit voi olla vääränlaisia, jos se sisältää ankaruutta, epä johdonmukaista kurinpitoa, laiminlyöntiä tai hyväksikäyttöä ja väkivaltaa. (Soisalo 2012, 109.)

Jos nuorella ei ole riittävästi valvontaa, vanhemman ollessa yksinhuoltaja tai vanhemmalla on useita kumppaneita, nuori voi helposti kokea jäävänsä suhteessa ulkopuolelle. Tällöin hänestä voi tuntua, ettei hänestä välitetä. Myös riittämätön raskaudenaikainen terveydenhoito ja päihteidenkäyttö vaikuttavat lähes aina jollakin tavalla nuoren kehitykseen. (Soisalo 2012, 109; Tamminen & Räsänen 2004, 374.)

#### 2.4 Mielenterveyshäiriöiden ilmeneminen

Yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä nuorilla ovat mieliala-, ahdistuneisuus- ja käytöshäiriöt sekä päihteiden aiheuttamat häiriöt. On myös tavallista, että nuorella on useita samanaikaisia häiriöitä. Jopa 20–25 % nuorista kärsii häiriötasoisesta oireilusta. (Aalto-Setälä 2010, 25.) Usein nuoren psyykkiset häiriöt ilmenevät myös fyysisinä oireina, koska kasvuprosessin aikana nuoren mieli ja ruumis ovat yhteydessä koko ajan. Tällöin nuoren psyyke voi hyökätä omaa kehoaan vastaan. Tällaisia fyysisiä oireita voivat olla muun muassa viiltely ja itsetuhoisuus. Lisäksi voi esiintyä sopeutumisvaikeutta ja depressioalttiutta. (Rantanen 2004, 46.)

Nuori voi tiedostamattaan vältellä kehityksen haasteita, jolloin hän saattaa yrittää suoraan siirtyä aikuisuuteen tai jarruttaa kehitystä. Oireina voi olla myös käytöshäiriöitä, epäsosiaalisuutta ja päihteidenkäyttöä. Nämä ovat merkkejä siitä, että nuori tarvitsee apua. (Rantanen 2004, 48.) Jokainen nuori kehittyy omaa tahtiaan, eikä ikää voi käyttää merkinä siitä missä vaiheessa nuoren tulisi olla. Useinmiten hoitoon ohjautuu tyttöjä ja heidän ongelmiaan ovat mielialahäiriöt sekä syömishäiriöt. Nämä ongelmat voivat johtua seksuaalisuuden torjumisesta tai täydellisyyden tavoittelusta. (Rantanen 2004, 47–48.)

### 3 MIELENTERVEYSTYÖ

Mielenterveystyötä on sekä mielenterveyden edistäminen että mielenterveysongelmien hoito. Mielenterveystyö keskittyy lisäämään ihmisten hyvinvointia, toimintakykyä ja edistämään persoonallisuuden kasvua. Mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäiseminen, parantaminen ja lievittäminen ovat myös mielenterveystyön osa-alueita. Usein ihmisillä on käsitys, jonka mukaan mielenterveystyössä keskitytään ensisijaisesti sairauksien hoitoon, vaikka tärkein painopiste on mielenterveyden edistämässä. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010, 25.)

Mielenterveyden edistäminen on lähikäsite mielenterveystyölle. Tällä tarkoitetaan ennaltaehkäisevää työtä, jota voidaan tehdä jokaisen kohdalla. Tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn lisääminen, terveysongelmien ja ennenaikaisten kuolemien vähentäminen sekä väestön terveyserojen kaventaminen. (Kuhanen ym. 2010, 26–27.)

#### 3.1 Mielenterveystyö yhteiskunnassa

Kansallisesti keskeiset mielenterveystyön periaatteet ja painotukset tulevat Sosiaali- ja terveysministeriön asettaman Mieli 2009 -työryhmän ehdotuksista. Tässä suunnitelmassa painottuvat potilaan asema, mielenterveyden ja päihteettömyyden edistäminen sekä ongelmien ja haittojen ehkäisy ja hoito. Kansanterveydellisiä haasteita mielenterveystyössä ovat lasten ja nuorten psykososiaalinen oireilu eli erilaiset käytöshäiriöt ja vaikeudet sosiaalisissa suhteissa, kasvava alkoholinkulutus ja työikäisten masennusoireilu. (STM 2009, 23.) Yhteiskunnan päättävät tahot ovat tärkeässä roolissa tehdessään päätöksiä, jotka vaikuttavat kansalaisten mielenterveyteen. Varsinkin jos mielenterveystyön katsotaan olevan yhteiskunnallista väestöön kohdistuvaa sijoittamista. (Kuhanen ym. 2010, 25.)

Mielenterveystyötä tehdään sekä julkisella että yksityisellä sektorilla ja erilaisissa organisaatioissa. Mielenterveystyö kuuluu perusterveydenhuoltoon, erikoissairaanhoidon, kouluihin, työpaikkoihin, lastensuojeluun sekä potilasjärjestöihin ja organisaatioihin. Se millä tavalla mielenterveystyötä toteutetaan, riippuu siitä, missä sitä annetaan. Myös se mihin paikkaan ihminen ohjataan, riippuu siitä millaista apua ja tukea hän tarvitsee. Mielenterveystyön kohteena voi olla yksilö, perhe tai ryhmä. (Kuhanen ym. 2010, 26.)

#### 3.2 Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö

Ennaltaehkäisevä työ on määritelty prosessiksi, jossa annetaan yksilölle sekä yhteisölle paremmat mahdollisuudet hallita terveyttään ja siihen vaikuttavia taustatekijöitä (Kuhanen ym. 2010, 26). On tärkeää tunnistaa sukupolven yli vanhemmilta lapsille siirtyvät ongelmat, jotta voidaan tukea perheitä ja lapsia sekä vähentää heidän sairastumisriskiään. Mielenterveyden ennaltaehkäisevässä työssä keskitytään vahvuuksiin ja voimavaroihin sekä vahvistamaan pärjäävyyttä ja lisäämään suojaavia ulkoisia tekijöitä (STM 2009, 24). Käytännössä tämä on henkisen hyvinvoinnin edistämistä lisäämällä tietoa mielenterveyden tärkeydestä sekä häpeän, syrjinnän ja sosiaalisen eristämisen ehkäisemiseksi.

tä. Tärkeintä on ehkäistä mielenterveysongelmia ja siten parantaa elämänlaatua. Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö voidaan jakaa mielenterveyttä edistävään ja mielenterveyden häiriöitä ehkäisevään osa-alueeseen. (Kuhanen ym. 2010, 27.)

Mielenterveyttä edistävä toiminta eli primaaripreventio (taulukko 1) kohdistuu mielenterveyttä edistävien yhteiskunnallisten ja yksilöllisten tekijöiden tunnistamiseen sekä voimistamiseen. Ensisijaisesti se on positiivisen mielenterveyden vahvistamista ja yhteiskunnallisesti se voidaan nähdä yleisenä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisenä. Tavoitteena on vähentää riskitekijöitä ja vastaavasti vahvistamaan jo olemassa olevia suojaavia tekijöitä. Mielenterveyttä edistävää toimintaa voidaan kohdistaa erityisesti niille, joilla uskotaan olevan riski sairastua mielenterveysongelmaan. Jokaisen kohdalla se on kuitenkin elinikäinen prosessi, jonka tavoitteena on edistää hyvinvointia. (Kuhanen ym. 2010, 27.) Mielenterveyttä edistäviä tekijöitä ovat muun muassa selviytymiskeinot, joita ihminen käyttää selvitäkseen elämän stressaavista ja kuormittavista tilanteista. Mielenterveyden edistämisen onnistuessa, se myös vähentää alkoholin ja huumeiden käyttöä. Positiivisia vaikutuksia ovat mahdollisesti myös parempi työkyky sekä fyysinen terveys. (Kuhanen ym. 2010, 28.)

Mielenterveyden häiriöiden ehkäisyn toiminta eli sekundaaripreventio (taulukko 1) kohdistuu mielenterveyttä uhkaaviin tekijöihin ja torjuu niitä. Tavoitteena on tunnistaa ensioireet ja lyhentää häiriön pituutta varhaisella toteamisella sekä nopealla hoidolla. Tehtävänä on ehkäistä häiriön kroonistumista ja estää negatiiviset vaikutukset esimerkiksi sairastuneen lähipiiriin. Näin pyritään vaikuttamaan sairastuneisuuden määrään. Tätä osa-aluetta ei ole kuitenkaan tarpeeksi painotettu yhteiskunnassa, vaikka sen merkityksellisyys tiedetään. Erityisesti tällä mielenterveyden häiriöiden ehkäisyllä tarkoitetaan psykoottistasoisia häiriöitä, joiden tunnistaminen alkaa jo lapsen kehityksen seurannassa neuvolassa ja myöhemmin koulussa. Näin ollen kouluterveydenhuolto on avainasemassa psykoosiriskin tunnistamisen kehittämisessä (Weare & Nind 2011, 29). Lapsen ja nuoren käytöksen muutoksiin tulisi reagoida mahdollisimman nopeasti, myös epävarmoissa tilanteissa. Mielenterveyspalveluilla on suuri merkitys mielenterveyden edistämässä sekä mielenterveyden häiriöiden ehkäisyssä. (Kuhanen ym. 2010, 28.)

Nuorten kohdalla on huomattu, ettei ennaltaehkäisevä työ psyykkisten häiriöiden kohdalla ole toiminut niin hyvin kuin sen voisi toivoa toimineen. Psykkisen häiriön oireiden alkamisesta on saattanut kulua hyvinkin 4–6 vuotta ennen kuin tilanne on tullut esille ja sitä on alettu hoitaa. Tuossa ajassa häiriö on ehtinyt mahdollisesti pahentua, ja siten hoito pitkittyy entisestään, koska tilanne on edennyt koko ajan. Tällöin hoidon tuloksetkin saattavat olla huonommat. (Tamminen & Räsänen 2004, 375–377.)

TAULUKKO 1. Mielenrveystyön osa-alueet (Kuhanen ym. 2010, 30)

Mielenrveyttä edistävä taso eli primaaripreventio	Mielenrveyshäiriöitä ehkäisevä taso eli sekundaaripreventio
Mielenrveydellisen hyvinvoinnin luominen ja ylläpitäminen.	Mielenrveyttä edistävän tiedon lisääminen.
Yksilöiden ja perheiden tukeminen haavoittavissa elämänvaiheissa.	Varhainen tunnistaminen ja tuki.
Kansalaisten rveyttä edistävän tiedon lisääminen ja motiointi.	Uusiutumisen ehkäiseminen.

## 4 PSYKKARIN ELI PSYKIATRISEN SAIRAANHOITAJAN TYÖNKUVA KOULUISSA

Nuori tarvitsee vähintään yhden läheisen aikuisen tukemaan selviytymistään. Tämä aikuinen voi olla vanhemman tai muun sukulaisen lisäksi myös joku koulun henkilökunnasta. Erilaisten itsetuntoa vahvistavien, koulukiusaamista vähentävien ja emotionaalaisia toimintakykyjä parantavien kouluohjelmien on todettu edistävän nuoren mielenterveyttä. (Vuokila-Oikkonen 2012, 54.)

Nuoren saadessa apua hänen tunne- ja ajatusmaailmansa kehittyessä, hän oppii samalla myös hyödyntämään näitä taitoja myös tulevaisuudessa. Tästä on kyse Vuokila-Oikkosen (2012, 51) mukaan kun psykiatrisia sairaanhoitajia tuodaan tekemään työtään kouluille. Vuokila-Oikkonen (2012, 51) pitää myös tärkeinä tavoitteina sosiaalisten-, ongelmanratkaisu- ja tunnetaitojen kehittymistä.

### 4.1 Psykkari kouluissa kansainvälisesti

Eri puolilla maailmaa on ymmärretty koulu tärkeänä tekijänä nuorten hyvinvoinnin ja ennaltaehkäisevän mielenterveystyön kenttänä. Monenlaisia menetelmiä on kehitetty nuorten mielenterveyden edistämiseksi kouluissa. Näillä menetelmillä on myös nähty olevan vaikutusta nuorten hyvinvointiin. (Weare & Nind 2011, 30.)

Pittsburghissa, Englannissa, on tehty tutkimusta, joissa seitsemään yläkouluun on tuotu uudenlaista toimintaa, jonka tarkoituksena on ollut ehkäistä nuorten huume- ja alkoholi ongelmia sekä edistää nuorten mielenterveyttä. Toimintaa on tuottanut mielenterveystutkija, joka on ollut koululla 20 tuntia viikossa. Hänen toimipisteensä on sijainnut oppilaiden läheisyydessä siten, että sinne on helppo tulla. Toimintaa on ollut pienryhmissä tai yksilötapaamisissa. Tarjolla on ollut myös tietoa mielenterveydestä ja sen ongelmista. Nuoret ovat voineet tulla tapaamaan kouluttajaa suoraan itse tai sitten jonkun muun välityksellä (vanhemmat, sisarukset, opettajat ym.). Toimintaa on esitelty oppilaille ja heille on ollut tarjolla erilaisia työpajoja. Tutkimuksen mukaan tällainen tapa kohtaa monia erilaisia nuoria ja ongelmia, mitkä eivät muuten tulisi esille. Toiminnalle oli paljon käyttöä. (Fertman & Ross 2003, 147.)

Toisessa tutkimuksessa on tutkittu mielenterveyden edistämistä ja itsemurhien ehkäisyä kouluissa. Tutkimuksessa tultiin siihen tulokseen, että parasta ennaltaehkäisyä on pitkäaikainen toiminta, jossa ovat mukana nuori, koulu, vanhemmat ja yhteisö. Tutkimuksessa tuli myös esille se, että on tärkeää, että palveluita on tarjolla. Tutkimuksen mukaan mielenterveyttä edistävät ohjelmat ovat tärkeitä ennen kaikkea alueille, joilla ei ole saatavilla palveluita. Tutkimuksen mukaan tällaisia toimintatapoja tulee kehittää. (Balaguru, Sharma & Waheed 2013, 137.)

## 4.2 Psykkari Suomen kouluissa

Pitkään ennaltaehkäisevä mielenterveystyö on ollut vain huomion kiinnittämistä nuorten riskikäyttäytymiseen ja riskiryhmiin. Painopistettä tulisi kuitenkin muuttaa ja kiinnittää enemmän huomiota mielenterveyden vahvistamiseen muun muassa tukemalla nuorten persoonallisuuden ja identiteetin kehittymistä sekä jakamalla nuorten tunnekokemuksia ja kannustamalla nuoria ajattelemaan itse arvoja ja valintoja. (Vuokila-Oikonen 2012, 51.)

Yhteistyö eri tahojen kanssa painottaa psykiatrisen sairaanhoitajan työtä hänen työskennellessä koulussa. Tämä tarkoittaa sitä, että psykkarin ja oppilaan suhteessa tulisi olla tunne kuulluksi tulemisesta, tukemisesta ja tuen saamisesta. Keskustelujen tulisi aina olla voimavaralähtöisiä ja positiivisia. Toivon luominen ja löytäminen luovat luottamusta nuoren ja psykkarin välille. (Vuokila-Oikonen 2012, 52.)

Psykkaritoiminnassa tärkeää on tiedon jakaminen mielenterveydestä ja sen edistämisestä sekä matalan kynnyksen paikat kuten välituntitoiminta. Toiminta, jossa voidaan harjoitella tunteita ja vuorovaikutusta, on tärkeää. Erityisesti silloin kun toimitaan ryhmässä, jossa kaikilla on samanlaisia haasteita näissä taidoissa. Yhteistyö vanhempien ja verkoston kanssa luo kumppanuutta eri tahojen välillä ja yksilötyö on henkilökohtaisempi tapa edistää mielenterveyttä. (Vuokila-Oikonen 2012, 54.)

Onnelan (2009, 17) opinnäytetyössä haastateltiin psykiatrisia sairaanhoitajia, jotka työskentelivät peruskouluissa. Heidän mukaansa työ perustuu ohjaukseen, yhteistyöhön, hoidollisiin menetelmiin sekä asiantuntijuuteen. Työnkuvan koettiin myös olevan monitahoinen ja haastava. Eri yhteistyötahojen ja verkostoitumisen merkitys korostui Onnelan (2009, 21) opinnäytetyössä ja psykkarin työn kehittämisen tarpeellisuus tuli esille.

Hämäläinen, Kallio ja Nyqvist (2010, 15) kysivät Helsingin kaupungin kouluissa työskenteleviltä psykkareilta heidän työnkuvastaan. Psykkareiden mielestä heidän työtänsä on asiakastyötä, joka edistää nuorten mielenterveyttä. Työmenetelminään psykkarit käyttävät vastaanottotyötä, ratkaisukeskeistä ja voimavaralähtöistä työtä, arviointia tukevia menetelmiä ja mittareita, kirjaamista, raportointia sekä konsultointia. Psykkarit tekevät myös yhteistyötä koulun sisä- ja ulkopuolisten tahojen ja perheiden kanssa. Psykkarit kokivat olevansa helposti lähestyttäviä ja tavoitettavia sekä työnsä merkittävänä myös yhteiskunnallisesti tarkasteltuna. (Hämäläinen, Kallio & Nyqvist 2010, 23.)

Oululaiset psykkarit kertoivat, että työ on sekä mielenterveyden edistämistä että mielenterveysongelmien ehkäisyä. Voimaannuttaminen oli myös työn yksi tavoite. Käytännössä työ on ollut mielenterveydestä tiedottamista ja oppilaiden yksilöllistä tukemista asioissa, joissa he kokivat tarvitsevansa apua tai kuuntelijaa. Tarkoituksena oli järjestää oppilaille matalan kynnyksen paikka ja toteuttaa yhteistyötä muiden tahojen kanssa, esimerkiksi tarvittaessa lasten- ja nuorten mielenterveyspalveluihin. (Päätalo 2012, 35–37.)



#### 4.3 Psykkari Juhani Ahon koulussa Iisalmessa

Iisalmessa Juhani Ahon yläkoulussa toimiva psykkari on toteuttanut työtään melko samalla tavalla kuin muutkin psykkarit Suomessa. Psykkari aloitti keväällä 2012 ja yksi syy viran perustamiseen oli lasten ja nuorten mielenterveyspalveluihin lisääntynyt läheteiden määrä, vaikka aina ei ole tarvetta mielenterveyspalveluille. Psykkarin toimenkuvan ei ole tarkoitus korvata terveydenhoitajan, koulupsykologin tai kuraattorin työnkuvaa. (Ålander 2013b.)

Tavoitteena on ollut toteuttaa ennaltaehkäisevää työtä ja parantaa varhaista puuttumista lasten ja nuorten ongelmiin. Lapsilla ja nuorilla on ollut mahdollisuus tavata psykkaria koulu-aikaan yksilöta-paamisissa. Todella tärkeää on ollut tarjota nuorille matalankynnyksen palvelua; paikkaa jonne on helppo tulla. (Ålander 2013b.)

Psykkarin työ on ollut myös vanhempien tapaamista nuorten asioissa sekä kotikäyntejäkin, jolloin nuori on voitu hakea kouluun. Psykkarin työnkuvaan kuuluu paljon yhteistyötä eri tahojen, kuten kuraattorien, koulupsykologien, kouluterveydenhoitajan, nuorten päihde- ja huumepestäki Stopin, sosiaalitoimen, nuorisopsykiatrian ja perheneuvolan kanssa. (Ålander 2013a.) Lisäksi työhön on kuulunut oppilashuoltotyöryhmän viikoittaisiin kokouksiin osallistuminen sekä päihteisiin ja mielenterveyteen liittyvien oppituntien pitäminen. (Ålander 2013a, 6.)

Psykkari-palvelua käyttävät melko tasapuolisesti sekä tytöt että pojat. Jokaiselta luokka-asteelta (7.–9.) oli asiakkaita, mutta hieman enemmän vanhempia oppilaita. Oppilaat ovat tulleet joko oma-aloitteisesti, vanhemman pyynnöstä tai opettajan, kuraattorin ja terveydenhoitajan kautta. Yksilöta-paamisia on ollut noin viisi kertaa, jonka jälkeen on tehty arvio nuoren tilanteesta ja jatkosta. Kaikki toiminta on kuitenkin nuorille vapaaehtoista. (Ålander 2013a, 4.)

Keskeisimpiä syitä hakeutua psykkarin luo Juhani Ahon koulussa on ollut muun muassa uneen ja viireystilaan liittyvät tekijät, päivän ja elämän hallinta, alkoholiin, tupakointiin sekä kaverisuhteisiin ja yksinäisyyteen liittyvät asiat. Lisäksi tulosityitä ovat olleet käytöshäiriöt, mielialaan liittyvät tekijät, psyykkiset oireet (harhat, syömisongelmat, viiltely) ja koulunkäyntiin liittyvät ongelmat. Apua on myös haettu perheeseen sekä aikuistumiseen ja seksuaalisuuteen liittyvissä huolissa. Itsetuntoon liittyvät asiat ja koulukiusaaminenkin ovat tulleet esille. (Ålander 2013a, 3, 5.)

Psykkari on kerännyt palautetta oppilailta, jotka ovat palvelua käyttäneet sekä muutamalta henkilökunnan jäseneltä. Palaute on ollut pääosin positiivista, mutta on myös nähty, että toiminta tarvitsee vielä hiomista ja uusia ideoita. Toiminta on nähty kannattavana ja edistävän mielenterveyttä. Kaikki koulut eivät ole kuitenkaan kokeneet tarvetta tällaiselle toiminnalle Ylä-Savon SOTE alueella, mutta toimintaa haluttaisiin suunnata koko kuntayhtymän alueelle. (Ålander 2012, 11-13.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Juhani Ahon koulun oppilashuoltotyöryhmän ja luokanvalvojien kokemuksia psyykkaritoiminnasta ja sen hyödystä koulussa. Tavoitteena oli saada psyykkaritoimintaa enemmän näkyville sekä Iisalmessa että kansallisesti, ja siten mahdollisesti laajempaan käyttöön. Lisäksi tavoitteena oli kehittää psyykkaritoimintaa Juhani Ahon koulussa.

Työn tuloksia voi hyödyntää erityisesti Juhani Ahon koulussa, mutta myös jokaisessa yläkoulussa esimerkiksi ottamalla psyykkaritoiminnan käyttöön. Tätä kautta opinnäytetyöllä voi olla myös merkitystä nuorten hyvinvoinnin kannalta, jos ennaltaehkäisevää mielenterveyshoitotyötä lisätään kouluihin. Tällä opinnäytetyöllä saadaan nuorten ongelmien kohtaamista näkyvämmäksi koulu yhteisöissä sekä terveydenhuollossa.

Opinnäytetyön tehtävät ovat:

Miten koulun henkilökunta kokee psyykkaritoiminnan?

Millaista hyötyä/haittaa psyykkaritoiminnasta on ollut?

Miten psyykkaritoimintaa tulisi kehittää?

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Yksinkertaisimmillaan laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta voidaan kuvata aineiston ja analyysin muodon kuvaukseksi. Laadullista tutkimusta käytetään usein, kun tutkittavaa asiaa ei ole vielä paljon tutkittu, eikä siitä ole teoretietoa. Aineistona laadullisessa tutkimuksessa on yleensä teksti, jonka on muodostanut joko tutkija tai joku muu henkilö. Aineistot on usein kerätty haastattelulla, kyselyillä, havainnoinnilla, päiväkirjoista ja omaelämäkertoista sekä kirjeistä ja muuta tarkoitusta varten tuotetuista kuva- ja äänimateriaaleista. Tutkimussuunnitelma elää koko ajan tutkimuksen edetessä. (Eskola & Suoranta 1998, 13, 15; Tuomi & Sarajärvi 2009, 65.)

Aineiston koko laadullisessa tutkimuksessa on usein melko pieni. Aineisto kerätään harkinnanvaraisella poiminnalla. Tällöin vastaajat valitaan tarkoitukseen sopivalla tavalla, jolloin heillä on tarvittava kokemus ja tietämys tutkittavasta asiasta. Aineiston voi sanoa olevan riittävä saturaation avulla, eli kun aineisto kyllääntyy, jolloin uudet vastaukset eivät enää tuo esille uutta tietoa. Aineisto tulee rajata mahdollisimman tarkkaan, sillä muuten aineistoa voi olla liian paljon. Tarkoituksena on, että aineistoa pystyttäisiin yleistämään eli aineisto on siirrettävää. Sitä voidaan soveltaa toiseen toimintaympäristöön. (Eskola & Suoranta 1998, 18; Tuomi & Sarajärvi 2009, 71–90.)

### 6.1 Aineiston keruu

Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisena avoimena kyselytutkimuksena, joka lähetettiin sähköpostikyselynä (Liite 1). Avoimessa kyselyssä oli viisi kysymystä, joihin tuli vastata vapaasti kirjoittaen. Haastattelusta se eroaa tiedonantajan toiminnalla tiedonkeruuvaiheessa eli tiedonantaja vastaa kyselyyn omin sanoin itsenäisesti ilman, että tilannetta valvotaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74). Sähköpostikyselyn kysymyksien kannattaa olla lyhyitä ja avoimia. Tämä menetelmä sopii, koska kyseessä oli rajattu ryhmä vastaajia. Kysely oli helppo ja nopea lähettää, ja aineiston sai kirjallisena suoraan sähköiseen käyttöön. Haittana oli, ettei sähköpostikyselyssä muodostunut kontaktia tutkimuksen tekijän ja vastaajan välille. (ks. Kylmä & Juvakka 2007, 104.)

Laadullinen avoin kysely tehtiin ja toteutettiin Webropol-menetelmällä. Kyselytutkimuksessa haluttiin selvittää kokemuksia psyykkaritoiminnasta sekä sen hyödyistä. Opinnäytetyössä aineiston keruun kohteena oli Juhani Ahon koulun oppilashuoltotyöryhmä ja luokanvalvojat. Heidät valittiin opinnäytetyön kohteeksi, koska heillä koettiin olevan kaikista eniten tietoa ja kokemusta psyykkaritoimintaan osallistumisesta sekä henkilökuntana että oppilaiden osallistumista seuranneina. Oppilashuoltotyöryhmästä ja luokanvalvojista käytetään opinnäytetyössä käsitettä henkilökunta. Tutkimuslupaa ei tarvittu opinnäytetyön tekemiseen, koska henkilökunta oli itse kykenevä päättämään osallistumisestaan opinnäytetyön aineiston keräämiseen eikä opinnäytetyössä kerätty tietoa henkilökunnasta.

Ennen varsinaisen kyselyn lähettämistä kyselylomake esitettiin muutamalla Juhani Ahon koulun henkilökuntaan kuuluvalla. Henkilökunta vastasi kysymyksiin, jonka jälkeen heiltä kysyttiin palautetta kysymyksien ymmärrettävyydestä ja tarkoituksenmukaisuudesta. Tämän jälkeen kysymyksiä muo-

kattiin sopivimmiksi. Varsinainen kysely lähetettiin web-linkkinä työsähköpostiin yhteensä kolmekymmenelle oppilashuoltotyöryhmään ja luokanvalvojiin kuuluvalla. Kyselyn mukana lähetettiin myös saatekirje (Liite 2), jossa kerrottiin opinnäytetyön tekemisestä ja sen tavoitteista. Kyselyyn oli aikaa vastata kolme viikkoa. Vastauksia ei ensimmäisellä kerralla tullut tarpeeksi. Tällöin vastauksien luotettavuus kärsii, eikä saturaatio välttämättä täyty. Kyselyn web-linkki lähetettiinkin uudestaan vastaajaryhmälle ja vastaamattajättäneitä pyydettiin vastaamaan kyselyyn. Tämän jälkeen vastauksia saatiin yhteensä neljätoista ja sen koettiin olevan tarpeeksi sekä aineiston koon että saturaation puolesta.

## 6.2 Aineiston analysointi

Analysoinnin tavoitteena on tiivistää aineisto ilman, että sen sisältämä informaatio häviää (Eskola & Suoranta 1998, 19). Laadullisen kyselytutkimuksen aineiston analyysia voidaan tehdä muun muassa teemoitteluna, tyypittelynä, sisällönanalyysina ja Grounded-teoria -menetelmällä. Aineiston analysoimisen lopuksi kuvataan, selitetään ja tiivistetään tulokset. Lisäksi analyysimenetelmä voi olla kvantifioiminen. (Eskola & Suoranta 1998, 160, 164.)

Tähän opinnäytetyöhön sopi teemoittelu, joten ensisijaisesti se toimi analysointimenetelmänä. Teemoittelu tarkoittaa sitä, että saadut vastaukset jaetaan teemoihin, joita aineistosta löydetään. Tässä opinnäytetyössä jokaisen kysymyksen aineisto teemoiteltiin kysymyksen alle. Teemoja tuli vaihtelevasti riippuen kysymyksestä ja sen laajuudesta. Joissakin kysymyksissä oli useampi teema, joista siten yhdisteltiin isompia teemoja. Konkreettisesti teemoittelu tapahtui leikkaa ja liimaa -tekniikalla (Liite 3).

Koska laadullisessa tutkimuksessa ei voitu etukäteen tietää millaisia vastauksia tullaan saamaan, eivätkä laadulliset analysointimenetelmät sovi kaikille vastaustyypeille oli sisällönanalyysi varamenetelmänä. Sitä voidaan soveltaa haluamalla tavalla. (Eskola & Suoranta 1998, 174–180.) Sisällönanalyysia ei kuitenkaan tässä tutkimuksessa käytetty ensisijaisena analysointitapana, koska tässä tutkimuksessa haluttiin ottaa huomioon kaikki saatu tieto, eikä tuloksista löytyviä asioita, jotka sopivat kysymyksiin.

## 7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Opinnäytetyön tulokset esitellään kyselylomakkeen kysymysten mukaisessa järjestyksessä. Jokainen alaotsikko vastaa yhtä kyselylomakkeen kysymyksistä. Jokaisen kysymyksen vastaukset ovat teemoiteltu pääluokkiin joita vastauksista pystyttiin muodostamaan. Nämä pääluokat tulevat esille tekstissä ja kappalejaoissa.

Kyselyn tuloksista on esimerkkeinä suoria viitteitä. Ne havainnollistavat hyvin sitä miten kysymyksiin on vastattu. Tulokset ovat kauttaaltaan melko yhtäläiset ja vastaavat hyvin kysytyihin kysymyksiin. Tulokset ovat siis kattavat ja luotettavat.

### 7.1 Psykkaritoiminnan tuominen koululle

Psykkaritoiminnan esittelystä kysyttiin kysymyksellä ”Millä tavalla psykkaritoimintaa on esitelty sinulle?”. Kysymyksellä haluttiin saada selville kuinka tietoinen henkilökunta on psykkaritoiminnasta koululla ja sitä kuinka hyvin uuden toimintatavan tuominen koululle on onnistunut. Vastauksista muodostui kaksi pääteemaa, joissa toisessa on kyse yleisestä ja melko pintapuolisesta tiedottamisesta henkilökunnalle. Toisessa teemassa psykkaritoiminnan esittely on ollut syvempää ja sitä voisikin kutsua toimintaan tutustumiseksi ja jopa osallistumiseksi.

Psykkaritoiminnasta on tiedottanut henkilökunnalle psykkarina toimiva henkilö itse käymällä esittäytymässä ja kertomassa toiminnastaan. Lisäksi psykkarin ja Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän edustaja ovat molemmat käyneet esittelemässä toimintaa koululla. Vastauksissa kerrottiin, että toiminnan alkaessa hankkeesta oli myös pidetty yhteinen info opettajille.

– – sekä psykkarin että soten edustaja kertoivat toiminnasta.

Vastauksissa mainittiin myös se, että toiminnasta on koululla kerrottu ja tietoa on saatu kollegalta. Vastauksista välittyi tieto siitä, että toiminnasta on ehkä lukuvuoden alussa ohimennen mainittu ja että henkilökunnalle on kerrottu toiminnan olemassaolosta. Kävi ilmi, ettei tiedottaminen ole kuitenkaan saavuttanut kaikkia tarkoituksenmukaisesti.

On kerrottu, että sellaista on.  
En tunne toimintaa kovinkaan.

Jollekin psykkarin on ollut henkilökohtaisesti tuttu jo ennen psykkarin aloittamaa toimintaa ja siten tietoa on saatu suoraan häneltä. Psykkarin on myös tutustuttu työkaverina psykkarin aloittaessa työn koululla. Psykkaritoimintaan on tutustuttu omissa tiimeissä esimerkiksi perheneuvolassa ja oppilashuoltotyöryhmässä.

– – tunnen työntekijän entuudestaan.  
Olen tutustunut siihen oppilashuoltotyöryhmän kautta.

Lisäksi toimintaa on esitelty koulun palaverissa ennen toiminnan aloittamista. Osa henkilökunnasta on suunnitellut toimintaa nuorten työryhmässä. Lisäksi henkilökunta on ollut muotoilemassa ja psyykkarin toimenkuvaa. Myöhemmin henkilökunta on ollut oppilashuoltotyöryhmässä miettimässä oppilaiden jakautumista eri työntekijöiden välillä.

Olen ollut suunnittelemassa toimintaa – –

## 7.2 Psykkaritoiminnan sisältö

Kysymyksellä ”Millaisena kuvaisit psyykkaritoimintaa?” haluttiin saada henkilökunnan näkemyksiä siitä, millaisena toimintana he psyykkarin työkuvaan näkevät. Psykkaritoimintaa kuvattiin laajasti tukimuotona oppilaiden koulunkäyntiin ja kehittymiseen. Tämän lisäksi vastauksissa kerrottiin, että psyykkari toimii myös tukena ja apuna oppilaiden lähiverkostolle, johon kuuluu koulun lisäksi oppilaan perhe. Psykkarin toimintaa kuvattiin ennaltaehkäisevänä mielenterveystyönä, josta on suora yhteys julkisen terveydenhuollon piiriin. Vastauksissa tuli kuitenkin ilmi myös se, ettei tuntemusta psyykkaritoiminnasta ole.

Psykkaritoimintaa on kuvattu oppilaiden kannalta matalan kynnyksen paikkana, josta voi hakea apua psyykkisiin ongelmiin. Psykkari on ollut aina apuna ja heti saatavilla akuutteihin pulmatilanteisiin. Hän tulee tarvittaessa oppilaan luokse ja toimii nuoren omassa ympäristössä sekä yhteistyössä lähiverkoston kanssa. Psykkari osaa ja pystyy lähettämään oppilaan tarvittaessa myös eteenpäin saamaan tarvitsemaansa hoitoa.

Matalan kynnyksen ennaltaehkäisevää psykososiaalista oppilashuoltoa.

Psykkaria on kuvattu luottoaikuiseksi, asiantuntijaksi ja yhdeksi tarpeelliseksi aikuiseksi, joka tukee oppilasta murrosiän läpi. Psykkari on ollut keskusteluapuna oppilaille, jotka haluavat keskustella asioistaan. Hänen kanssaan on voinut puhua psykososiaalisista asioista. Psykkaritoiminta tukee sekä yksittäisten oppilaiden että ryhmien selviytymistä ja välien selvittelyä.

Oppilaalle luottoaikuinen – –  
 – – asiantuntija-apua tarvittaessa – –  
 – – voi auttaa myös luokassa jotain ryhmää – –

Psykkari tekee yhteistyötä oppilaiden lähiverkoston kanssa. Henkilökunta onkin kokenut, että psyykkaritoiminta on ollut myös iso apu ja tuki koulun henkilökunnalle sekä oppilaiden vanhemmille. Psykkaritoiminta ennaltaehkäisee ongelmia ja mahdollistaa varhaisen puuttumisen oppilaiden haasteisiin sekä koulutyössä että käytöksen kohdalla.

Tukena myös vanhemmille – –  
 Tosi iso apu koululle – –

Psyykkaritoiminta tukee koulun oppilashuoltotyötä ja on hyvä lisäapu kuraattorien rinnalla. Psyykkari vähentää kuraattorin työkuormitusta ja tuo omia näkemyksiään oppilaista oppilashuoltotyöryhmässä. Psyykkarin asiantuntijuus psyykkisissä ongelmissa on ollut apuna opettajille. Opettajat ovat saaneet psyykkarilta apua käytännötilanteisiin haastavien oppilaiden kanssa. Psyykkaritoiminnan avulla opettajat ovat myös pystyneet tarjoamaan tukeaan oireilevan lapsen perheelle, kun lapsen tilannetta on selvitetty.

– – asiantuntijatuki opettajalle oppilaan psyykkisissä ongelmissa.

Psyykkari on erityisesti keskittynyt mielenterveyteen, mielenongelmiin sekä nuorten murrosiässä läpikäyviin muutoksiin. Työ on ennaltaehkäisevää eli nuorten kanssa keskustellaan myös mielenterveyteen liittyvistä asioista vaikka nuorella ei olisikaan minkäänlaisia ongelmia. Jos nuorella havaitaan haasteita esimerkiksi koulunkäynnissä, on tarkoituksena puuttua näihin ongelmiin mahdollisimman pian. Lisäksi psyykkari psytyy tarjoamaan nuorille ja heidän lähiverkostoilleen apua jo ennen kuin asioista tulee ongelmallisia, esimerkiksi keskustelemalla asioista heidän kanssaan.

– – ennaltaehkäisee ongelmia ja mahdollistaa varhaisenpuuttumisen asioihin.

Psyykkari voi ohjata oppilaita tarvittaessa hoitoon terveydenhuollon muihin palveluihin. Hän pystyy työnkuvansa ansiosta myös konsultoimaan eli kysymään neuvoa terveydenhuollon muilta työntekijöiltä ja osa-alueilta. Psyykkari tuntee hoitokentän, jolloin hän tuo uutta tietoa ja näkökulmaa koululle. Lisäksi yhteistyö terveydenhuollon ja koulun välillä lisääntyy.

Hoitoon-ohjaa tarvittaessa. Tuntee hoitokentän.  
Myös konsultointi mahdollisuus.

### 7.3 Psyykkaritoiminnan hyödyt

Psyykkaritoiminnan tuottamia hyötyjä henkilökunnalle sekä oppilaille henkilökunnan näkökulmasta saatiin selville kysymällä ”Millaista hyötyä psyykkaritoiminnasta on ollut?”. Kysymyksessä oli eritelty henkilökunnan kokema hyöty ja oppilaiden hyötyminen psyykkaritoiminnasta. Tässä kysymyksessä ei sen takia vastauksia enempää teemoiteltu. Vastauksissa tuli ilmi se, ettei tietoa ollut tarpeeksi, jotta vastaaja olisi voinut vastata tähän kysymykseen henkilökunnan tai oppilaiden osalta. Vastauksissa oli mainittu eräs enemmänkin kunnallinen tai valtakunnallinen hyöty, sillä vastaajan mielestä psyykkaritoiminta säästää erityishoidosta ja ohjaa mielenterveytyön resurssien käyttöä ennaltaehkäisyyn.

Psyykkaritoiminta on auttanut koulun henkilökuntaa oman työn kanssa muun muassa siten, että työkuormitus on vähentynyt. Henkilökunta on voinut ohjata oppilaita psyykkarille, kun sellainen tilanne on tullut, eikä henkilökunnan ole tarvinnut puuttua ja käyttää aikaansa niin paljon ongelmien selvittämiseen kuin ennen. Psyykkarin työpanos on myös ollut merkittävä oppilashuololle, sillä hän on yksi henkilö lisää apua. Työparityöskentely on lisääntynyt koululla ja henkilökunta on saanut kes-

kusteluapua ongelmallisten oppilaiden asioissa. Psykkaritoiminta on tuonut uudenlaista asiantuntijuutta psykiatriasta koululle ja monet vaikeat pulmat ovat ratkenneet.

Vähentänyt huomattavasti omaa työkuormitusta.  
Työparityö on myös lisääntynyt.

Psykkaritoiminta on tuonut omia näkemyksiään oppilashuoltotyöhön ja siten rakentanut kokonaiskuvaan. Psykkarin asiantuntijuus on ollut tarpeellista, koska opettajien taidot eivät ole riittäneet selvittämään oppilaiden mielenterveyden asioita. Opettajien on helpompi motivoida oppilaita hakemaan apua ongelmiinsa, koska psykkarin luo on matalampi kynnyks lähteä kuin esimerkiksi nuorten työryhmään. Opettajien työnteko oppilaiden kanssa on helpottunut, koska oppilaat ovat selkeästi saaneet apua psykkarilta ja siten tuntityöskentely on parantunut. Oppilaat ovat myös jaksaneet käydä koulua säännöllisemmin.

Motivointi helpompaa. Nuorten työryhmään meno monelle vaikeampaa ja koska tuen tarve kuitenkin on.  
Psykkarin apu on pitänyt oppilaita työkykyisinä – –

Psykkaritoiminnan hyöty oppilaille henkilökunnan mielestä on se, että palvelu on matalan kynnyksen paikka eli sinne on oppilaiden helppo mennä eikä tarvitse varata aikaa. Apua saa nopeasti eli heti kun psykkarin tavoittaa. Oppilaan ei myöskään tarvitse lähteä muihin virastoihin vaan apu on lähellä koulussa ja psykkarin voi tavata koulupäivän aikana.

Nopeasti tavoitettavaa apua.  
Oppilaan ei tarvitse lähteä erikseen jonnekin virastoon.

Hyötynä on myös se, että palvelu on riittävän yksilöllistä ja sieltä oppilaat voivat saada apua ja ymmärrystä ongelmiinsa. Vieraille aikuiselle on ehkä helpompi puhua kuin tutulle, ja psykkari on tarvittaessa asiantuntija, joka voi viedä asioita eteenpäin. Lisäksi oppilaat oppivat puhumaan tunteistaan ja asioistaan. Oppilaat oppivat myös sen, että puhuminen helpottaa heidän oloaan. Apua siis kannattaa hakea ja pyytää. Oppilaiden hyvinvointi on parantunut, koska ahdistus on vähentynyt heidän saadessaan apua koulutehtävissä. Myös jaksaminen koulutyössä on lisääntynyt esimerkiksi siten, että kouluun jaksetaan tulla säännöllisemmin kuin aikaisemmin.

Ymmärrys ongelmiin.  
He ovat saaneet apua mm. masennukseen ja jaksamisongelmiin.

#### 7.4 Psykkaritoiminnan haitat

Haittoja selvitettiin kysymyksellä ”Onko psykkaritoiminnasta ollut jonkinlaista haittaa? Jos on, niin millaista? “. Haittoja ei ole juurikaan koettu psykkaritoiminnasta olevan. Häiritsevänä asiana opettajien kannalta on koettu se, että oppilaat yrittävät joskus tavata psykkaria sellaisilla oppitunneilla, joilla eivät mieluusti ole. Tällöin oppilaat voivat jäädä opiskeltavissa opinnoissa muita jälkeen.



Oppilaiden kannalta haittana on ollut se, että poikia on vaikea saada psykkarin luo, vaikka tarvetta sille henkilökunnan mielestä olisi. Pojat eivät mielellään psykkaria tapaa, sillä he kokevat tunteistaan puhumisen vaikeana. Nämä eivät kuitenkaan ole varsinaisesti psykkaritoiminnan aiheuttamia haittoja.

## 7.5 Psykkaritoiminnan kehittäminen

Viimeiseksi selvitettiin henkilökunnan mielipiteitä psykkaritoiminnan kehittämistä. Henkilökunta vastasi kysymykseen ”Millä tavalla psykkaritoimintaa tulisi kehittää?”. Osa vastaajista ei osannut sanoa mitään kehitettävää. Ja osa vastaajista oli sitä mieltä, että nykyinen toimintatapa on hyvä, eikä sitä tarvitse muuttaa.

Psykkaritoiminnan tulisi olla ennen kaikkea pysyvä toimintamuoto koululla. Vastaajien mielestä toimintaa tulisi laajentaa myös muille yläkouluille Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän alueella. Vastaajien mielestä olisi hyvä idea kehittää toimintaa myös alakouluille, lukioille ja ammattikouluihin sopivaksi toiminnaksi.

Laajentaa myös muille Soten yläkouluille.

– – myös hieman vanhemmille nuorille esim. lukioon ja ammattikouluihin.

Lisäksi psykkarin ajankäyttöä tulisi miettiä; riittääkö aika kaikkeen siihen työhön, mitä hänellä on. Psykkari saisi olla vielä näkyvämmän paikalla koulussa ja tavoitettavissa esimerkiksi opettajainhuoneissa. Psykkaritoimintaa tulisi kehittää myös uusilla toimintatavoilla, esimerkiksi ryhmätoimintaa jännittäjille.

– – vielä enemmän tavoitettavissa esim. opettajainhuoneessakin ja näkysällä koulussa.

– – esim. ryhmiä jännittäjille tms.

Yhteistyötä opettajien kanssa tulisi parantaa esimerkiksi keskustelemalla oppilaista opettajien kanssa. Opettajat voisivat aktiivisemmin ohjata oppilaita psykkarille, kun huomataan ongelmia esimerkiksi jaksamisessa. Psykkarin työnkuvaa tulisi vielä suunnitella ja tarkentaa. Psykkarin ja muun henkilökunnan, esimerkiksi kuraattorien, työnkuvien erottelua ja työnjakoa tulisi selventää ja muistuttaa.

– – toiminnan kenttää tulisi profiloita.

Yhteistyötä opettajien kanssa voisi parantaa.

Psykkaritoiminnasta tiedottamista saisi olla enemmän. Psykkaritoiminnasta saisi muistuttaa ja kertoa toistuvammin henkilökunnalle, jotta he käyttäisivät sitä hyödykseen mahdollisimman hyvin. Myös oppilaille tulisi muistuttaa ja markkinoida psykkaritoimintaa enemmän, jotta mahdollisimman monet oppilaat saataisiin psykkaritoimintaan mukaan.

Tietoa asiasta ensinnäkin enemmän.

## 8 POHDINTA

Uusi laki oppilas- ja opiskelijahuollosta tuli voimaan 1.8.2014. Lain tarkoituksena on tukea yhteisön ja yksilön hyvinvointia muun muassa edistämällä mielenterveyttä ja ehkäisemällä syrjäytymistä. Lisäksi lailla pyritään mahdollisimman varhain puuttumaan oppimisen esteisiin, vaikeuksiin ja muihin opiskeluun liittyviin ongelmiin. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2014, 6 §.) Lain mukaan koulun on järjestettävä psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä koulu- ja oppilasterveydenhuolto (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2014, 3 §). Laki määrittää myös sen kuka voi kuraattorina toimia ja sen että koululla on oltava vastaavan kuraattorin palveluita (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2014, 7 §).

Jotta näihin tuloksiin olisi mahdollista päästä, laki määrää, että oppilailla on oltava mahdollisuus keskustella henkilökohtaisesti oppilashuollon psykologin tai kuraattorin kanssa viimeistään seitsemäntenä oppilaitoksen työpäivänä sen jälkeen kun oppilas on sitä pyytänyt. Ja kiireellisissä tapauksissa oppilaan tulisi päästä keskustelemaan samana tai seuraavana työpäivänä. Tarvittaessa opiskelija on ohjattava muihin oppilashuollon palveluihin. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2014, 15 §.) Tämän lain asiat ovat olleet aiemmin osia muista koulutoimintaan liittyvistä laista, mutta nyt ne ovat koottu yhteen omaksi laikseen.

Laki varmasti selkeyttää koulujen oppilashuoltoa ja siten parantaa palveluita ja niiden saatavuutta. Tästä näkökulmasta ajatellen psykkaritoiminnan jatkuvuus kouluissa on hieman kyseenalaista. Tarvitaanko psykkaritoimintaa, jos kouluilla on kuraattorit ja psykologit, joiden puheille tulisi päästä tiettyssä määräajassa? Toisaalta psykkaritoiminta tarjoaa palveluita, joita ei tarvitse pyytää ja jonne oppilaiden on helppo mennä. Lisäksi psykkaritoiminta on ensisijaisesti ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä, jota kouluilla ei juuri ennestään ole ja mielenterveyden hoidossa ennaltaehkäisy on tärkeää. Psykkaritoiminta on varmasti hyvä lisä kuraattorien ja psykologien rinnalla, mutta tehdäänkö avun hakeminen oppilaille monimutkaiseksi tarjoamalla paljon erilaisia palveluita?

### 8.1 Opinnäytetyön tulosten pohdinta

Opinnäytetyön tulokset puhuvat selkeästi psykkaritoiminnan puolesta. Psykkaritoiminnan koetaan olevan tarpeellista ja siitä on ollut apua oppilaille, henkilökunnalle ja oppilaiden perheille sekä näiden tahojen yhteistyölle. Vuokkila-Oikkosen (2012, 54) mukaan yhteistyö vanhempien ja verkostojen kanssa luo kumppanuutta, mikä helpottaa työskentelyä oppilaiden asioissa. Tuloksissa tuli kuitenkin ilmi myös joitakin asioita, joita olisi syytä pohtia ja kehittää, jos Juhani Ahon koulu ja Ylä-Savon SOTE Ky haluavat toimintaa jatkaa tai mahdollisesti laajentaa muillekin kouluille.

Eräs asia oli se, että oppilaat saattavat tavata psykkaria sellaisten tuntien aikana, joilla eivät mielellä ole ja siten jäädä opinnoissa jälkeen. Nuoret keskittyvät paljon nykyhetkeen, eivätkä osaa vielä ajatella seurauksia pitkällä aikavälillä, joita voisi esimerkiksi poissaoloista seurata (Soisalo 2012, 119). Tällaisissa tilanteissa tulisikin sekä opettajan että psykkarinkin pohtia hyvin tarkasti onko oppilaalla todella tarve tavata psykkari vai yrittääkö hän niin sanotusti lintsata tunnilta. Oppilaiden

tarvetta ei saa kuitenkaan koskaan aliarvioida ja heillä tulee olla vaikutusmahdollisuuksia ja tilaisuus tulla kuulluksi heitä koskevissa asioissa (Soisalo 2012, 121). Oppilaat voisivat aina etukäteen ilmoittaa opettajalle menostaan psyykkarin luo. Tällöin opettaja tietää missä oppilas on ja voi etu- tai jälkikäteen ohjeistaa oppilaalle mitä kyseisellä tunnilla opiskeltiin ja mitä oppilaan tulisi kotitehtävänä tehdä. Psyykkari voisi pitää oppilaiden käynneistä myös jonkinlaista seurantaa, jossa kävisi ilmi milloin ja kuinka kuinka kauan hän on psyykkarilla ollut ja miltä tunnilta ollut pois.

Tällaista toimintaa psyykkarin taholta on ollutkin jo käytössä, mutta koska osa henkilökunnasta kokee sen yhä hieman häiritsevänä, tulisi kenties keskustella yhdessä henkilökunnan kanssa vielä menettelyistä. Olisi hyvä selittää miksi psyykkarin tapaaminen on tärkeää oppilaiden hyvinvoinnin kannalta, vaikka tapaamiset sattusivatkin samalle oppitunnille. Oppilaan oppiminen voi yhtälailla jäädä jälkeen, jos hänen terveyttään ei oteta huomioon tarpeeksi.

Toinen asia oli se, että poikia on vaikeampi saada psyykkarin luo kuin tyttöjä, vaikka opettajien mielestä tarvetta olisi. Nuoren psyykettä suojaa yhteenkuuluvuuden tunne ja kokemus siitä, että on osa yhteisöä. Nuoret haluavat myös mukautua ja hakeutua yhä enemmän vertaistensa joukkoon. (Soisalo 2012, 121.) Tästä syystä psyykkaritoimintaan voisikin kuulua myös ryhmämuotoista toimintaa enemmän. Esimerkiksi ryhmä jänjittäjille tai omia ryhmiä pojille sekä tytöille. Psyykkari voisi kohdistaa suoraan pojille psyykkaritoimintaan tutustumisen, jossa puhuttaisiin siitä, mitä psyykkaritoiminta on ja miksi on hyvin tärkeä puhua omista tunteistaan ja pyytää apua.

Kehittämissideoita tuli jonkin verran, vaikka psyykkaritoimintaan oltiin yleisellä tasolla tyytyväisiä ja toiminnan haluttiin pysyvän samanlaisena. Lähinnä toimintaa haluttiin viedä eteenpäin muillekin kouluille Ylä-Savon SOTE kuntayhtymän alueella. Tammisen ja Räsäsen (2004, 375–377) mukaan nuorten ennaltaehkäisevä mielenterveystyö ei ole toiminut niin hyvin kuin sen olisi ollut tarkoitus, joten psyykkaritoiminnan lisääminen kouluille olisi varmasti hyvä asia. Weare ja Nind (2011, 29) korostavat koulun asemaa ennaltaehkäisevän mielenterveystyön tahona, joten jos kouluilla ja Ylä-Savon SOTE kuntayhtymällä on resursseja toimintaa lisätä myös muille kouluille, se olisi kannattavaa.

Vaikka psyykkari onkin toiminut jo jonkin aikaa Juhani Ahon koululla, olisi vielä hyvä selkeyttää hänen työnkuvaansa, jotta yhteistyö muiden tahojen kanssa toimisi paremmin ja ajankäyttö sekä oppilaille suunnattu toiminta olisi tehokkaampaa. Kenties tässä voisi auttaa Korhosen ja Seunavaaran (2014) laatima toimintamalli psyykkaritoiminnalle. Psyykkaritoiminta ei vielä ole saanut täyttä jalkisijaa Juhani Ahon koululla vaan henkilökunta ja oppilaat tarvitsevat ohjausta palvelun käytössä ja muistuttamista sen olemassaolosta. Psyykkari voisikin suunnitella yhdessä oppilaiden kanssa yhteistä toimintaa koko koululle esimerkiksi joka kouluvuoden alussa. Teemoina olisivat esimerkiksi hyvinvointi koulussa ja mielenterveys.

## 8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa tiedonkeruu saattaa olla lähellä tavallista vuorovaikutusta, jolloin tiedonantajan tunnistettavuus kärsii. Tutkimuksen tulokset vaikuttavat osaltaan tutkimuksen ratkaisuihin ja toisaalta tutkijan eettiset kannat vaikuttavat hänen tekemiin ratkaisuihin. Eettisiä kysymyksiä ovat millainen on hyvä tutkimus, onko tiedonjano hyväksyttävää, mitä tutkitaan, millaisia tuloksia tutkija saa tavoitella ja millaisia keinoja tutkija saa käyttää. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 125–126.) Eettisessä tutkimuksessa tutkimukseen osallistujat ovat vapaaehtoisia ja tieteellisesti päteviä. Tutkimus ei saa aiheuttaa kärsimystä tai minkäänlaista vammaa. Tutkimus on myös pystyttävä lopettamaan milloin vain. Eettinen tutkimus on myös oikeutettu aiempien tutkimusten perusteella ja siitä on hyötyä yhteiskunnallisesti. (Kylmä & Juvakka 2007, 138.)

Tässä opinnäytetyössä kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista sekä nimetöntä, mikä on eettisesti oikein tutkimuksen tekemisessä. Tutkimukseen osallistujat olivat luotettavia ja tutkimukseen sopivia. Tutkimusaihe oli yleinen aihe, eikä se ollut salainen tai koskenut ketään erityisesti. Tutkimuksen tuloksista voi myös olla yhteiskunnallista hyötyä. Tulokset otettiin vastaan sellaisina kuin ne olivat, eikä niihin yritetty vaikuttaa millään tavalla. Tutkimuksessa ei myöskään aiheutettu osallistujille minkäänlaista kärsimystä.

Luotettavuutta voidaan laadullisessa tutkimuksessa arvioida käsitteiden uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tulokset ovat uskottavia ja että uskottavuus voidaan todistaa. Uskottavuutta voidaan todistaa muun muassa keskustelemalla tutkimuksen tuloksista tutkimukseen osallistuvien kanssa. Vahvistettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen vaiheet on kirjattu niin, että toinen tutkija voi seurata tutkimuksen edistymistä. Raportointia voi käyttää hyödykseen tutkimuksen eri vaiheissa. Refleksiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkija on tietoinen omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. Tutkija arvioi kuinka hän vaikuttaa aineistoonsa ja tutkimusprosessiin. Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tulokset ovat siirrettävissä muihin vastaaviin tilanteisiin. Tulee siis antaa tarpeeksi tietoa tutkimuksen osallistujista ja ympäristöstä, että lukija voi päätellä onko tulokset siirrettäviä. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–128.)

Tässä opinnäytetyössä luotettavuutta lisäsi se, että tutkimustehtävä oli selkeästi kerrottu, jolloin jokainen vastasi varmasti juuri sitä koskeviin kysymyksiin. Kysymykset olivat myös selkeitä ja lyhyitä. Kysymyksiä ei siis ollut helppo ymmärtää väärin. Uskottavuutta opinnäytetyössä lisäsi se, että vastaajien määrä oli suhteellisen suuri. Kysely lähetettiin 33 henkilölle, ja vastauksia saatiin yhteensä 14. Vastauksien määrä ja suhde oli melko suuri laadullisen kyselyn aineistoksi. Lisäksi uskottavuudesta kertoi vastauksien yhteneväisyys. Vahvistettavuutta opinnäytetyössä olivat ideaseminaari ja suunnitelmaseminaari sekä niihin liittyvät raportit ja lopullinen opinnäytetyö, joista näkyy opinnäytetyön eteneminen. Refleksiivisyyttä opinnäytetyössä oli se, että tutkija tiesi olevansa vasta aloittelija ja siksi otti selvää ja opiskeli asioita, joita opinnäytetyön tekemiseen liittyi. Siirrettävyyttä tässä opinnäytetyössä voitiin kuvata sillä, että nuoret ja koulut ympäri Suomea ovat melko samanlaisia, jo-

ten tuloksia voidaan mahdollisesti siirtää. Lisäksi raportissa kerrotaan kaikki oleellinen tutkimuksesta, joten lukija voi itse päätellä ovatko tulokset siirrettäviä.

### 8.3 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimusta Juhani Ahon koulun psyykkaritoiminnasta voisi edelleen tehdä oppilaiden sekä oppilaiden vanhempien näkökulmasta. Erityisesti oppilaiden mielipide psyykkaritoiminnasta ja sen kehittämisestä olisi arvokasta tietoa. Vaikka henkilökunta vaikuttaa olevan melko tyytyväinen toimintaan, ei tiedetä miten oppilaat ovat kokeneet psyykkarin palvelujen saatavuuden ja avun.

Jatkossa olisi myös mielenkiintoista selvittää psyykkaritoiminnan kattavuus Suomessa. Psyykkaritoiminnasta jo tutkitun tiedon avulla voitaisiin selvittää olisiko kouluilla, joissa ei vielä psyykkaritoimintaa ole, tarvetta sen tapaiselle toiminnalle. Lisäksi uuden Oppilas- ja opiskelijahuoltolain myötä olisi mielenkiintoista tutkia muutaman vuoden kuluttua, kuinka sen muutokset koulumaailmassa vaikuttivat psyykkaritoiminnan kehittämiseen tai lisääntymiseen kouluilla.

### 8.4 Ammatillinen kehittyminen

Timosen (2008) tutkimus osoittaa, että opinnäytetyön tekeminen kehittää opiskelijan ammatillisuutta. Ammatillisuutta kehittää muun muassa kokonaisvaltaisesti asioiden hallintaa ja kyky syventää omaa osaamista, mitkä molemmat ovat suuri osa opinnäytetyön tekemistä. Opinnäytetyön tekemisessä tarvitaan myös ongelmanratkaisutaitoja ja vuorovaikutustaitoja, joten niiden kehittyminen opinnäytetyöprosessin aikana kehittää myös ammatillisuutta. (Timonen, 2008.)

Opinnäytetyön tekemisen myötä olen oppinut prosessityöskentelyä sekä raportointitaitoja. Koen myös syventyneeni tähän aihealueeseen. Olen tehnyt yhteistyötä terveydenhuollon alan organisaatioiden kanssa ja oppinut paljon kouluterveydenhuollosta. Opinnäytetyön tekeminen vaatii paljon stressinsietokykyä, mikä on sairaanhoitajan ammatissa hyvin tärkeä ominaisuus. Koska hoitotyö perustuu tutkittuun tietoon, on hyvin tärkeää myös itse sairaanhoitajana ymmärtää tutkimuksen eteneminen ja ennen kaikkea tutkimusten luotettavuuden arvioiminen.

## LÄHTEET

Aalto-Setälä, T. 2010. *Nuorten mielenterveyden häiriöt* [verkkodokumentti]. Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim [viitattu 22.1.2014]. Saatavissa: <http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f1595320-904/konsensus2010artikkelikirja.pdf>, 25–29.

Balaguru, V., Sharma, J. & Waheed, W. 2013. *Review: Understanding the effectiveness of school-based interventions to prevent suicide: a realist review* [verkkodokumentti]. Child and Adolescent Mental Health 18, No. 3. [viitattu 23.1.2014]. Saatavissa: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1/j.1475-3588.2012.00668.x/pdf>, 131–139.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Gummerus.

Fertman, C. & Ross, J. 2003. *Differences in the Use of a School Mental Health Program in Secondary Schools* [verkkodokumentti]. American Journal of Health Behavior 2003 [viitattu 23.1.2014]. Saatavissa: <http://web.ebscohost.com.ezproxy.savonia-amk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=d-c3210d0-ce2f-4479-aa52-d0e20d729ea3%40sessionmgr198&vid=1&hid=126>, 146–155.

Hämäläinen, K., Kallio, M. & Nyqvist, K. 2010. *Psykiatristen sairaanhoitajien kokemuksia nuorten mielenterveyden edistämisestä koulu- ja opiskelijaterveydenhuollossa*. Metropolia ammattikorkeakoulu. Hoitotyönkoulutusohjelma. Opinnäytetyö [viitattu 16.12.2013]. Saatavissa: <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/21826/Ont.pdf?sequence=1>

Korhonen, E. & Seunavaara, R.-M. 2014. *Toimintamallin laatiminen psyykkaritoimintaan*. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö [viitattu 23.9.2014]. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/72620/Korhonen\\_Emmi\\_Seunavaara\\_Rosa-Maria.pdf.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/72620/Korhonen_Emmi_Seunavaara_Rosa-Maria.pdf.pdf?sequence=1)

Kronqvist, E.-L. & Pulkkinen, M.-L. 2007. *Kehityopsykologia; matkalla muutokseen*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, T. 2010. *Mielenterveyshoitotyö*. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Onnela, A. 2009. *Mukana kouluarjessa; psykiatrisen sairaanhoitajan työnkuva peruskoulussa*. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö [viitattu 16.12.2013]. Saa-

tavissa: [http://www2.tokem.fi/kirjasto/opinntyo2.nsf/0b42161b9a24090d8025672e004ded54/31c39-2172c4103a9c225762700369176/\\$FILE/opinnayte.pdf](http://www2.tokem.fi/kirjasto/opinntyo2.nsf/0b42161b9a24090d8025672e004ded54/31c39-2172c4103a9c225762700369176/$FILE/opinnayte.pdf)

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki. L 1287/2013. Finlex. Lainsäädäntö [viitattu 2.9.2014]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>

Paulo, A. 2006. *Nuori ikäistensä joukossa*. Teoksessa: Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. (toim.) Nuorten psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Hämeenlinna: Karisto, 59–64.

Päätalo, R. 2012. *Mielenterveyttä edistävä toiminta perusopetuksen arjessa: Psykiatristen sairaanhoitajien kuvaus työstään Oulun kouluissa*. Tampereen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö [viitattu 27.5.2013]. Saatavissa: [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49476/Paatalo\\_Ritva.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49476/Paatalo_Ritva.pdf?sequence=1)

Rantanen, P. 2004. *Nuoruusikä*. Teoksessa: Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 46–49.

Rimpelä, A. 2010. *Suomalaisnuorten terveys* [verkkodokumentti]. Suomalainen Lääkäri-seura Duodecim [viitattu 22.1.2014]. Saatavissa: <http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f1595320904/konsensus2010artikkelikirja.pdf>, 14–23.

Soisalo, R. 2012. *Särkyvä mieli – lasten ja nuorten psyykinen oireilu*. AS Printon Trükikoda.

STM. 2009. *Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma* [verkkodokumentti]. Sosiaali- ja terveysministeriö [viitattu 22.1.2014]. Saatavissa: <http://pre20090115.stm.fi/pr1233819605898/passthru.pdf>, 23–25.

Tamminen, T. & Räsänen, E. 2004. *Sairauksien ennaltaehkäisy*. Teoksessa: Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (toim.) Lasten- ja nuorisopsykiatria. Jyväskylä: Gummerus, 373–377.

Timonen, P. 2008. *Opiskelijan ammatillisen kehittymisen edistäminen opinnäytetyön tekemisen avulla*. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Lisensiaatin tutkinto [viitattu 2.9.2014]. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/76490/lisuri00083.pdf?sequence=1>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Vuokkila-Oikkonen, P. 2012. *Mielenterveyden edistäminen peruskoulun alakoulussa, yläkoulussa, lukiossa ammatillisessa koulutuksessa ja ammattikorkeakoulussa* [verkkodokumentti]. Dosentti Merja Nikkosen Juhlakirja [viitattu 16.12.2013]. Saatavissa: [http://theseus17-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/53446/Mielenterveyden\\_edistaminen.pdf?sequence=1](http://theseus17-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/53446/Mielenterveyden_edistaminen.pdf?sequence=1), 50–57.



Väestöliitto. 2013. *Mieheksi kasvamisen askelia* [verkkosivu]. Väestöliitto [viitattu 12.12.2013]. Saatavissa: [http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/poikienmuutokset/kasvaminenmieheksi/](http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ ja_ kehitys/poikienmuutokset/kasvaminenmieheksi/)

Weare, K. & Nind, M. 2011. *Mental health promotion and problem prevention in schools: what does the evidence say?* [verkkoartikkeli]. Health Promotion International. Vol 26. No. S1. [viitattu 25.11.2013]. Saatavissa: [http://heapro.oxfordjournals.org/content/26/suppl\\_1/i29.full.pdf+html](http://heapro.oxfordjournals.org/content/26/suppl_1/i29.full.pdf+html), 26–69.

Ålander, E. 2012. *Lasten ja nuorten palvelut; Psykiatrinen sairaanhoitaja, Psykkari; Juhani Ahon koululla; Raportointi elo-joulukuu 2012 (80 työpäivää)*. Raportti.

Ålander, E. 2013a. *Lasten ja nuorten palvelut; Psykiatrinen sairaanhoitaja, Psykkari; Juhani Ahon koululla; Raportointi tammi-toukokuu 2013 (99 työpäivää)*. Raportti.

Ålander, E. 2013b. Psykkarin työstä [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Sari Herttuainen. Lähetetty 17.12.2013. [viitattu 17.12.2013].

## LIITTEET

### Liite 1. Kyselylomakkeen runko

1. Millä tavalla psykkaritoimintaa on esitelty sinulle?
2. Millaisena kuvaisit psykkaritoimintaa?
3. Millaisia hyötyjä psykkaritoiminnasta on ollut
  - sinulle?
  - oppilaille?
4. Millaista haittaa psykkaritoiminnasta on ollut
  - sinulle?
  - oppilaille?
5. Millä tavalla psykkaritoimintaa tulisi kehittää?

Kiitos vastaamisesta!

Liite 2. Saatekirje kyselyyn vastaajille

Arvoisa Juhani Ahon koulun työntekijä!

Olen sairaanhoitajaopiskelija Savonia ammattikorkeakoulusta ja teen opinnäytetyötäni koulunne psykiaritoiminnasta, jossa psykiatrinen sairaanhoitaja tekee ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä nuorten parissa.

Tavoitteenani on saada selville millaisia kokemuksia koulun henkilökunnalla (tarkemmin oppilashuoltotyöryhmällä ja luokanvalvojilla) on psykiaritoiminnasta sekä selvittää millaisia hyötyjä ja haittoja siitä on mahdollisesti ollut henkilökunnalle ja oppilaille. Tulosten avulla on mahdollista kehittää toimintaa ja laajentaa sen käyttöä muihin Ylä-Savon SOTE:n kuntayhtymän kouluihin.

Opinnäytetyö ei ole tarvinnut tutkimuslupaa, koska vastaajat ovat kykeneviä itse päättämään osallistumisestaan. Kyselyn tulokset raportoidaan opinnäytetyössäni, jonka lähetän koululenne.

Toivoisin teidän vastaavan tähän nimettömään kyselyyn, jossa on viisi avointa kysymystä. Kyselyyn vastaaminen kestää n. 20 min.

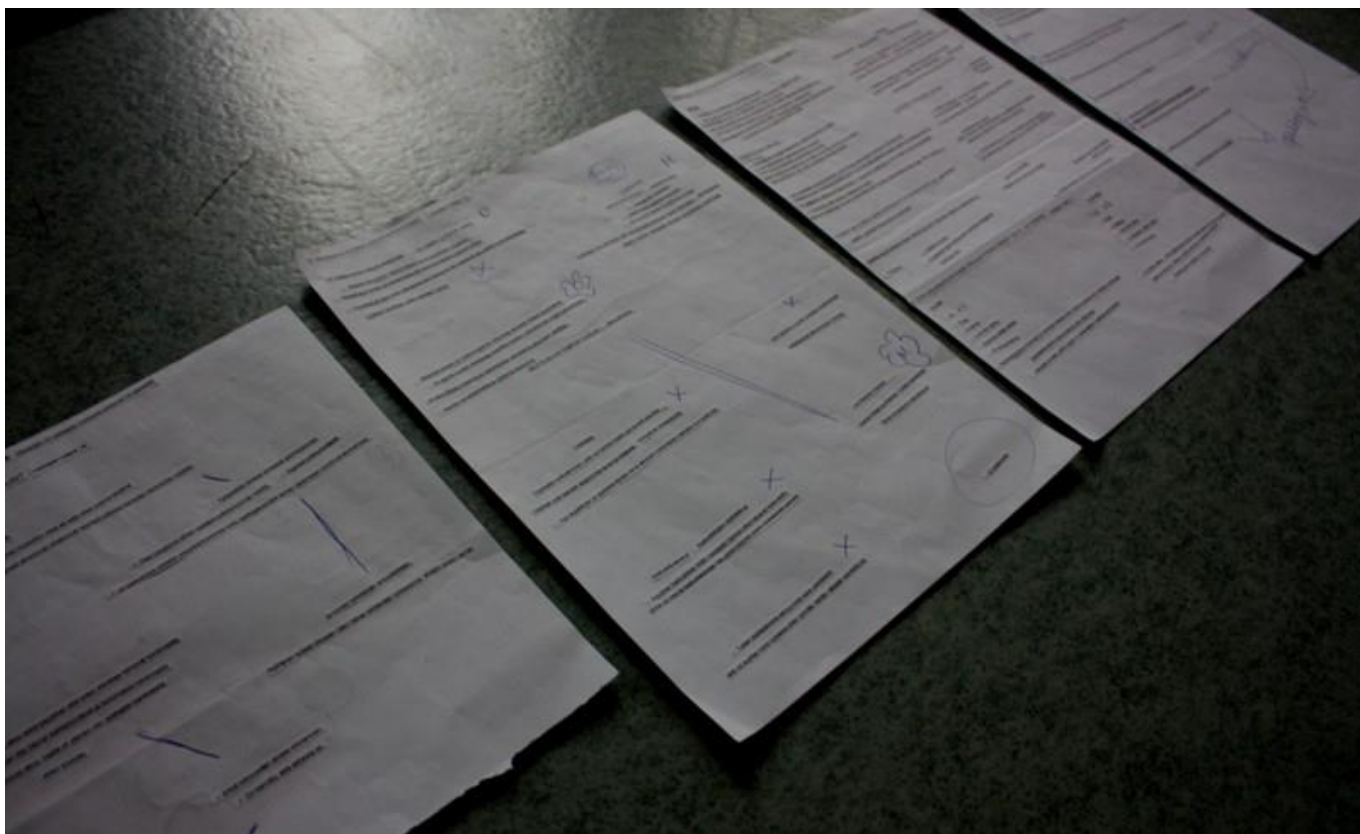
Vastaisittehan 14.3.2014 mennessä!

Kiitos!

Sari Herttuainen  
sairanhoitajaopiskelija  
Savonia AMK Iisalmi  
p. +358 50 527 6483  
sari.j.herttuainen@edu.savonia.fi

Arja-Sisko Kainulainen  
TtM, lehtori, hoitotyö  
opinnäytetyön ohjaaja  
Savonia AMK Iisalmi  
p. +358 44 785 6698  
arja-sisko.kainulainen@savonia.fi

## Liite 3. Teemoittelua



**Psyykkaritoiminta Juhani Ahon koulussa** Nähtäisin: 14 vastaus, lyhyt vastaus, yhteensä 14 vastaus

1. Millä tavalla psyykkaritoimintaa on esitelty sinulle? Vastaus määrä: 14

- Olen ollut suunnittelemassa toimintaa
- Suunnitelma vaiheessa nuorten työryhmässä
- Alussa psyykkarin tullessa hänen työnsä muotoilin mää se voisi olla uutena tekijänä
- Suhteet kollegan toiminta ei lähinnä miten opitait jakautuvat ohjautuvat oppilashuolissa toimivien henkilöiden kesken
- Työskään omassa tiimissä (peitepuvot)
- Olen tutustunut siihen oppilashuolto ryhmittä kaulta
- Oppilashuolto ryhmässä
- 15-päiväisessä esittelin psyykkaritoimintaa koko opettajakunnalle ennen varsinaisen toiminnan aloitusta
- Sitten kun toiminta alkoi sekä psyykkari että soten edustaja kertoval toiminnasta
- Psyykkari itse käyivät esittelyssä ja kertomassa toiminnasta
- Kun toiminta alkoi, meillä oli yleinen info opettajille hankkeesta
- aiten koululla
- ja tunnen työntekijän entuudestaan
- Nyt hänen työnsä ollessaan näen hänen tehtävänsä työkalvona, ainakin jonkin verran
- Että lukuviiden alussa ohimennen
- On kerrottu, että sellaista on
- En tunne toimintaa kovinkaan