

# ”YKSI PERUNA KERRALLAAN”

Oppilashuoltoryhmien näkemyksiä kouluissa tehtävästä ennaltaehkäisevästä mielenterveystyöstä

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaalipedagoginen lapsi- ja nuorisotyö  
Opinnäytetyö  
Kevät 2011  
Annika Lindeberg  
Emmi Vesterinen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma

LINDEBERG, ANNIKA & VESTERINEN, EMMI: ”Yksi peruna kerrallaan”  
Oppilashuoltoryhmien näkemyksiä kouluissa tehtävästä ennaltaehkäisevästä mielenterveystyöstä

Sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehdon opinnäytetyö  
49 sivua, 5 liitesivua

Kevät 2011

## TIIVISTELMÄ

---

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kouluissa toimivien oppilashuoltoryhmien näkemyksiä tekemästään ennaltaehkäisevästä mielenterveystyöstä. Tarkoituksena oli myös saada esille oppilashuoltoryhmän jäsenten kokemuksia käytävissä olevista työmenetelmistä ja tuottaa tietoa tutkimuksen toimeksiantajalle. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Suomen Mielenterveysseuran kanssa. Tutkimus tehtiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin ryhmähaastatteluilla kahdelta Lahden alueen yläkoulun oppilashuoltoryhmältä. Aineiston analysoinnissa käytettiin teoriasidonnaista sisällönanalyysin mallia.

Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön kannalta tutkimustulokset osoittivat, että aikuisen nuorelle antama aika on merkittävä mielenterveyttä tukeva tekijä. Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että nuoren kehityksen ja positiivisen mielenterveyden rakentumisen kannalta on tärkeää, että nuoren mielipiteille annetaan arvoa, aikuinen aidosti kuuntelee nuorta ja nuoren kanssa keskustellaan. Nuoren identiteetin rakentumisen kannalta keskeiseksi nousi toivon antaminen nuoren tulevaisuuteen liittyen. Tutkimustulokset osoittivat tärkeäksi myös oppilashuoltoryhmien jäsenten keskinäisen toimivan yhteistyön sekä ulkopuolisten toimijoiden kanssa toteutettavan yhteistyön.

Tutkimustulosten perusteella ennaltaehkäisevä mielenterveystyö on arkisiin asioihin huomion kiinnittämistä. Nuoren positiivisen mielenterveyden rakentuminen ei ole vain joidenkin tietyn ammattikuntien edustajien tehtävä, vaan asia, johon koko kouluyhteisöllä on mahdollisuus vaikuttaa. Toivomme, että tulevissa koulujärjestelmää koskevissa suunnitelmissa ja strategioissa painotettaisiin entistä enemmän niitä käytännön toimia, joilla nuorille turvataan läsnäoleva aikuinen.

Avainsanat: ennaltaehkäisy, mielenterveys, nuoruus, oppilashuolto

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

LINDEBERG, ANNIKA & VESTERINEN, EMMI: "One potato at a time"  
Student welfare group's visions of preventing mental health work done at schools

Bachelor's Thesis in social pedagogy for work with children and young people  
49 pages, 5 appendices

Spring 2011

## ABSTRACT

---

The target of this research was to find out student welfare groups' visions on preventing mental health work done at schools. The purpose was also to find out their experiences about the working methods in use and generate knowledge to the subscriber of the research. The research was accomplished in co-operation with The Finnish Association for Mental Health and was a qualitative research. The material used in the research was collected from two middle school student welfare groups in Lahti. Theory related content analysis was used to analyze the collected material.

What comes to preventing mental health work the research results showed that adult's time given to young people is an important factor in supporting mental health. Based on the research results it can be said that development and construction of positive mental health requires that value is given to young people's opinions and they are been discussed. To give hope to young people's conception related to the future has a significant impact on building identity. The co-operation between members in the student welfare group and the co-operation done with external operators are also considered important based on the research results.

The research results show that preventing mental health work is paying attention to everyday affairs. Constructing young people's positive mental health cannot be seen done only in some specific field of profession. It is a thing that the whole school community has an opportunity to affect. We hope that future plans and strategies related to school system would emphasize on practical measures to ensure a present adult in the life of young people.

Key words: prevention, mental health, youth, student welfare

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	NUORUUDESSA RAKENTUVA MIELENTERVEYS	3
2.1	Mielenterveys	3
2.2	Nuoruus elämänvaiheena	6
2.3	Koulu mielenterveyttä tukevana kasvuympäristönä	8
3	KOHTI TUTKIMUSTA	13
3.1	Yhteistyössä työelämän kanssa	13
3.2	Aiemmat tutkimukset	14
3.2.1	Kouluterveyskysely	15
3.2.2	Oppilaiden hyvinvointi kouluissa	16
3.2.3	Näkökulmia ulkomaisesta tutkimuksesta	17
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	18
4.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	18
4.2	Kvalitatiivinen tutkimusote	19
4.3	Aineistonkeruu	20
4.3.1	Haastattelurungon rakentuminen	22
4.3.2	Kohderyhmän valikoituminen	22
4.3.3	Haastattelujen toteutuminen	23
4.4	Tutkimusaineiston analysointi	24
4.5	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	26
5	TUTKIMUSTULOKSET	28
5.1	Koulun mahdollisuudet yksilön mielenterveyden tukemiseen	28
5.2	Yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen merkitys	30
5.3	Oppilashuoltoryhmä nuoren mielenterveyttä edistämässä	33
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	36
7	POHDINTA	42
	LÄHTEET	46
	LIITTEET	50

# 1 JOHDANTO

*Siipiinsä keijupölyä hän hieroi aamuisin  
että vastatuulessakin lentää jaksaisi  
Kovat oli ajat ollu hällä takana  
mut kuka uskois et' on olemassa  
surullisia keijuja?*

*Pää painuksissa mainitsi hän kerran  
murheistaan  
Fauni hymähti, ei ottanut tosissaan  
Kuinka muka siivekäs niin maassa olla vois?  
Vakavasti otti vasta kun tuo pieni keiju  
nukkui pois (Chisu 2009.)*

Aikuiselle nuoruus näyttäytyy paratiisina, johon kuuluu auringonpaiste, toveruus, lapsuudenmaisemiin sijoittuvat seikkailut ja ensirakastumiset. Nuorelle tämä elämänvaihe voi näyttäytyä kuitenkin aivan jonain muuna. (Sinkkonen 2010, 71.) Nuoruus elämänvaiheena edellyttää nuorelta uudenlaista itsensä määrittelyä; fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten ristiriitojen ja muutosten hyväksymistä. Muutosten ja ristiriitojen ymmärtämiseen nuori tarvitsee kaiken mahdollisen tuen niin perheeltä kuin koulultakin (Eirola, Friis & Mannonen 2004, 50).

Oma kiinnostuksemme oli toteuttaa tutkimus nuoriin ja nuorten kasvuolosuhteisiin liittyen. Toinen aiheen valikoitumista ohjaava tekijä oli halu tehdä tutkimus työelämän tarpeeseen. Ammattikorkeakoulumme verkkosivustolle Suomen Mielen terveysseuran jättämä tutkimusaihe herätti mielenkiintomme ja tutkimuksemme aiheeksi muodostui oppilashuoltoryhmien näkemyksien selvittäminen tekemästään ennaltaehkäisevästä mielen terveystyöstä. Aiheessa kiinnosti sen ajankohtaisuus, työelämälähtöisyys sekä tutkimuksen toteuttaminen koulujen oppilashuoltoryhmillä.

Koulun henkilökunnan yhdeksi aiempaa tärkeämmäksi tehtäväksi nostettiin vuoden 2002 perusopetuslain täydennyksessä nuorten kehitykseen liittyvien vaikeuksien ennaltaehkäiseminen ja varhainen ongelmiin puuttuminen. Myös nuorten hyvän oppimisen sekä oppilaiden psyykkisen ja fyysisen terveyden ja sosiaalisen

hyvinvoinnin edistäminen painottuu koulun henkilökunnan tehtävissä. (Perusopetuslaki 628/1998, 31 a §.)

Tutkimuksella haluamme nostaa esille, että mielenterveys on voimavara, jota voidaan tukea ja vahvistaa yhteisön toimilla. Koulu yhteisön vaikutus on merkittävä mielenterveyden rakentumisen kannalta, koska nuori viettää suuren osan päivittäisestä ajastaan koulussa. Toivomme lukijalle muodostuvan mielikuvan, että kouluissa tehtävä mielenterveystyö ei ole pelkästään ongelmiin ja kriiseihin takertumista, vaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä ja positiivisen mielenterveyden rakentumista tukevaa työtä. Tutkimuksemme painottuminen ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön perustuu Suomen Mielenterveysseuran näkemykseen, jossa keskeinen pyrkimys on siirtää painopistettä mielenterveyden häiriö- ja ongelma-keskeisestä käsityksestä mielen hyvinvointiin (Suomen Mielenterveysseura 2010).

Tässä tutkimuksemme kirjallisessa osuudessa käsittelemme ensin tutkimusta ohjanneet teoreettiset lähtökohdat, jonka jälkeen kerromme tarkemmin toimeksiantajasta sekä aiemmista tutkimuksista. Luvussa neljä kuvaamme tutkimuksen toteuttamisen ja seuraavassa luvussa tutkimustulokset. Johtopäätökset ja pohdinta esitellään kirjallisen työn lopussa.

## 2 NUORUUDESSA RAKENTUVA MIELENTERVEYS

Ennen tutkimuksen aloittamista tutkijan on hyvä tutustua aiheeseen liittyvään teoriaan. Kirjallisuuteen perehtymisen myötä ongelman rajaaminen ja täsmentäminen helpottuu (Hirsjärvi & Hurme 2001, 13). Tulevien alalukujen alle olemme koonneet tutkimuksemme keskeisiin käsitteisiin liittyvää teoriaa mielenterveydestä, nuoruudesta, koulusta kasvuympäristönä sekä oppilashuollollisesta työstä.

Tarkastelemme mielenterveyden käsitettä painottaen nuoren positiiviseen mielenterveyteen liittyviä vahvistavia tekijöitä. Nuoruutta käsittelevässä osuudessa tuomme esille nuoruusiän kehitystehtäviin liittyviä haasteita. Tarkastelemme onnistuneiden ratkaisujen löytämisen edellytyksiä sekä niiden merkitystä positiivisen mielenterveyden rakentumiseen. Viimeisessä teoriakappaleen osuudessa tuomme esille koulun ja oppilashuollon roolia nuoreen vaikuttavina yhteiskunnallisina tahoina.

### 2.1 Mielenterveys

Mielenterveydelle on annettu useita määritelmiä riippuen siitä, missä yhteydessä ja kuka sitä käyttää. Mielenterveys on emotionaalista ja henkistä kestävyyttä, joka mahdollistaa ihmisen elämästä nauttimisen sekä selviytymisen kivusta, pettymyksistä ja suruista huolimatta (Sohlman 2004, 28). Mielenterveys on perusta ihmisen hyvinvoinnille ja toimii voimavarana, joka mahdollistaa yksilöllisen ja mielekkään elämän. Mielenterveys-käsitteen alle kuuluvat erilaiset mielenterveyden häiriöt ja sairaudet sekä positiivinen mielenterveys. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluu kokemus hyvinvoinnista ja omista voimavaroista, hyvä itsetunto ja mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2009, 8–9.)

Mielenterveyteen vaikuttaa elämäntilanteen tai olosuhteiden vaihtuminen. Yksilö liikkuu mielenterveyden jatkumolla, jolloin oma kokemus mielenterveydestä voi muuttua. Yksilöllisten kokemusten lisäksi mielenterveyttä rakentavat läheiset ihmissuhteet ja sosiaalinen tuki, kasvuolosuhteet, kulttuurissa vallitsevat arvot sekä

yhteiskunnan tarjoamat puitteet. (Ruishalme & Saaristo, 2007, 85.) Mielenterveys rakentuu siis jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, eikä siten ole pysyvä tila. (Kanerva, Kuhanen, Oittinen, Schubert & Seuri 2010, 18.) Mielenterveyden perusta muokkautuu lapsuuden perheessä jonka jälkeen siihen vaikuttavat päivähoito, koulu, ystävät ja harrastukset (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2009, 8). Etenkin nuoruusiässä suhteet ikätovereihin ovat kehityksen kannalta välttämättömiä. Niiden epäonnistuminen ja nuoren eristäytyminen ovat vakavia varoitusmerkkejä nuoren kehityksen vaarantumisesta. (Fröjd, Kaltiala-Heino & Ranta 2010, 2036.)

Mielenterveys on yhteydessä fyysiseen terveyteen ja erilaiset tunnetilat ja psyykkiset oireet ilmenevät myös kehollisesti. Elintoimintojen häiriöitä ja psykosomaattisia oireita ei kuitenkaan aina tunnisteta mielenterveyden ongelmiksi. (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 47.) Myös somaattinen sairaus saattaa altistaa nuoren mielenterveysongelmille. Lähes jokaisesta koululuokasta löytyy nuori, jolla on jokin pitkäaikaissairaus kuten esimerkiksi astma, diabetes tai epilepsia. Nuoruuden ajan vakava tai pitkäaikainen sairastuminen asettaa haasteita nuoren psyykkiselle kehitykselle. Pitkäaikaissairauteen sairastunut nuori saattaa kokea itsensä poikkeavaksi juuri silloin kun halu samaistua ikätovereihin on suuri. Myös käytös opiskelua kohtaan saattaa muuttua pitkäaikaisen sairauden seurauksena. Nuoren pitkäaikais-sairaus saattaa aiheuttaa ikätovereista eristäytymistä, uhmakasta käyttäytymistä ja syyllisyyden kokemista sairastamiseen ja sen hoitoon liittyen. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 103–105.)

Tutkimuksessa keskitytään ennaltaehkäisevään ja nuorten positiivista mielenterveyttä vahvistavaan toimintaan. Positiivinen mielenterveyden määritelmä ohjaa ajattelua pois ongelma- ja sairausnäkökulmasta. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluva hyvinvoinnin kokemus mahdollistaa täysipainoisen ja mielekkään elämän. Se toimii voimavarana yksilölle, perheelle ja yhteiskunnalle. (Kanerva ym. 2010, 17.) Ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen jakamalla tietoa ihmisen perustarpeista, psyykkisestä kehityksestä, ihmisten välisestä kanssakäymisestä sekä näihin liittyvistä riskiolosuhteista on ennaltaehkäisevää mielenterveystyön toimintaa. Psyykkistä hyvinvointia tukemalla tuetaan ihmisen kokonaisvaltaista

selviytymistä: henkilö, joka pystyy kohtaamaan elämän kriisejä, käsittelemään niitä ja tarvittaessa hakemaan apua, on selviytyjä. (Punkanen 2003, 17–19.)

Toiminnan tasolla mielenterveystyö voidaan Punkasen (2003, 19) mukaan jakaa rakentavaan, suojaavaan ja parantavaan työhön. Näistä rakentava ja suojaava mielletään ennaltaehkäiseväksi mielenterveystyöksi. Rakentavalla toiminnalla tarkoitetaan yhteiskuntaan vaikuttamista, suojaavalla toiminnalla pyritään vähentämään riskitekijöiden haitallista vaikutusta ja parantava toiminta puolestaan on häiriöihin kohdistuva interventio. Rakentava ja suojaava työ on osittain päällekkäistä ja täydentävät toisiaan. Psykkisen hyvinvoinnin lisääminen on rakentavan mielenterveystyön päämäärä. Siihen pyritään valtakunnallisella suunnittelulla, kunnallisella ja paikallisella toiminnalla sekä yksikkökohtaisella työllä. Päätöksen tekoa ohjaavat lait ja säädökset. Suojaavassa mielenterveystyössä tavoitteena on rakentavaa mielenterveystyötä yksilöllisemmin tukea ihmisen hyvinvointia ja selviytymistä. Mielenterveyttä vaarantavat tekijät pyritään tunnistamaan ja vaikuttamaan niihin ennen kuin ne häiritsevät ihmisen mielenterveyttä. Tiedon jakaminen riskitekijöistä, kuten päihteiden haitoista ja hyvinvointia vaarantavista tekijöistä, on suojaavaa toimintaa. Vaikka perusterveydenhuolto ja sosiaalitoimi kantavat lakisääteisen vastuun suojaavasta mielenterveystyöstä, toteutetaan sitä monialaisesti eri palvelujärjestelmissä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 53–54.)

Yksi suojaavaa mielenterveystyötä toteuttavista tahoista on perusterveydenhuollon osana toimiva kouluterveydenhuolto. Se on kouluorganisaation sisään rakennettu järjestelmä, josta nuoren on mahdollista hakea apua ongelmiinsa. Kouluterveydenhuollon vahvuus on, että se tavoittaa lähes kaikki nuoruusikäiset. (Hietala ym. 2010, 63–65.) Kouluterveydenhuollossa tulisi kiinnittää huomiota varsinkin riskien tunnistamiseen ja mielenterveyden tukemiseen siirtymävaiheessa esimerkiksi alakoulusta yläkouluun ja myöhemmin jatko-opintoihin siirryttäessä. Ongelmien sukupolvelta toiselle siirtymisen tunnistaminen on myös tärkeää, koska nuori tuo kouluun elämänsä myös koulun ulkopuolelta. Tällöin koulu kohtaa nuoren lisäksi myös vanhemmat voimavaroineen ja vanhemmuuden haasteineen. (Hietala ym. 2010, 9.) Kanervan ym. (2010, 41–42) mukaan onkin tärkeää, että myös lapsi tai nuori saa tukea, mikäli vanhemmilla on mielenterveys- tai päihdeongelma.

## 2.2 Nuoruus elämänvaiheena

Nuoruus on elämänvaihe, jolloin nuori kasvaa fyysisesti, psyykkisesti sekä sosiaalisesti (Aaltonen, Ojanen, Vilhunen & Vilen 2003, 13–14.) Nuoruusikä ajoittuu ikävuosien 12–21/25 väliin. Se jaetaan usein kolmeen eri vaiheeseen: 12–16 -vuotiaana nuori elää nuoruuden varhaisvaihetta, 16–19 -vuotiaana keskivaihetta ja ikävuosien 19–21/25 välille ajoittuu nuoruuden loppuvaihe. (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 18.) Näiden ikävuosien aikana nuori kohtaa kehityksellisiä muutoksia suhteessa omaan itseensä ja sosiaaliseen ympäristöönsä. Nuoruuden eri vaiheet sisältävät myös erilaisia kehityksellisiä haasteita. (Ellonen 2008, 18.)

Tutkimuksessamme keskitymme 13–16 vuotiaiden yläkouluikäisten nuorten kohtaamiin kehityshaasteisiin ja heidän niihin saamaansa tukeen. Ellosen (2008, 18) mukaan yläkouluikäisten kohtaamat kehityshaasteet liittyvät hormonaalisten ja fyysisten muutosten käsittelyyn. Murrosiässä fyysinen kasvu on yhtä nopeaa kuin varhaislapsuudessa. Muuttuva ulkomuoto vaikuttaa nuoren kokemukseen itsestä. Naiseksi tai mieheksi kasvaminen on fyysisen kehityksen lisäksi myös persoonallisuuden kehitystä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 167–168.) Myös Eirola ym. (2004, 44–45) nostavat esille yläkouluikäisen nuoren lyhyen ajan sisällä kohtaamat fyysiset ja psyykkiset muutokset. Tällöin nuori etsii voimavarojaan, minuutetaan ja identiteettiään. Nuoren muutokset jatkuvat koko yläasteen ajan ja asettavat näin haasteita vuorovaikutukselle. Nuoren painiessa uusien haasteiden kanssa joutuu sekä hän että hänen ympäristönsä lujille (Impiö 2005, 44).

Nuoruuteen kuuluvat voimakkaat ristiriidat, jännitteet ja paineet, jotka asettavat nuorelle muita ikävaiheita suurempia vaatimuksia sietää muutosta ja epävarmuutta (Impiö 2005, 44–45). Eirolan ym. (2004, 45) mukaan nuoren tunteiden, ajatusten ja mielialojen suuret vaihtelut johtuvat lyhyessä ajassa tapahtuvasta fyysisestä kasvusta. Muutokset kehossa ovat sidoksissa seksuaalisen identiteetin muodostumiseen. Psyykkisesti nuori kamppailee löytääkseen tasapainon itsearvostuksen ja mitättömyyden tunteiden sekä lapsuudesta luopumisen ja aikuisuuteen siirtymisen välillä. (Impiö 2005, 45.) Kronqvistin ja Pulkkinen (2007, 172) mukaan nuoruus-

den persoonallisuuden kehitys on identiteetin etsimistä. Tällöin nuori muodostaa käsitystä itsestään ja etsii yksilöllisyyttään ja erillisyyttään.

Nuoruus on itsenäistymisen aikaa, jolloin kehitystehtävänä on harjoitella sietämään vaikeitakin tilanteita. Aikuisten ja ikätovereiden apu on välttämätöntä tasapainon saavuttamisessa ja nuoruuden psyykkisten kehitystehtävien toteuttamisessa. (Hietala ym. 2010, 42–43.) Toisinaan nuoren voi olla hankala kestää tasapainon puuttumista (Impiö 2005, 45). Tällöin Nuoren läheisten tulisikin muistaa, että itsenäistyminen ei tarkoita siteiden katkaisemista vanhempiin vaan he edelleen tarvitsevat lähelleen pysyviä aikuisia. Itsenäistyminen on helpompaa, mikäli nuorella on lapsuudestaan turvallinen suhde vanhempiinsa. (Sinkkonen 2010, 85.)

Nuoruus ei ole pelkkä ohimenevä elämänvaihe vaan se ohjaa koko myöhempää elämää. Nuoruusiän kriisien läpikäyminen edellyttää nuorelta myös rohkeutta kuunnella itseään. Riskinä on liika ympäristön odotuksiin ja ohjaukseen mukautuminen. Impiön (2005, 45) mukaan nuoruusiän ratkaisulla on merkittävä vaikutus koko muotoutumassa olevaan persoonallisuuteen. Myös Heikkinen-Peltonen ym. (2009, 19) nostavat esille, että nuoruuden epäonnistuneet kehitystehtävät voivat johtaa eristäytyneisyyteen muista ikätovereista, riippuvaisuuteen lapsuuden perheestä tai opinnoista syrjäytymiseen. Nuoren kehittyminen vaatii kehitystehtävien onnistumista: itsenäistymistä, identiteetin löytymistä, vastuuseen kasvamista sekä oman paikan löytämistä yhteiskunnassa. Nuoren kehittyminen helpottuu, kun hän oppii selviytymään erilaisista sisäisistä ja ulkoisista kuormittavista tilanteista. Murrosikäen kuuluvien muutosten ymmärtäminen edellyttää riittävää tietoa ja tukea kehitysvaiheista. Tässä muutosprosessissa nuori turvautuu perheen ja koulun kehityksestä tarjoamaan tietoon. (Eirola ym. 2004, 44–50.)

Yhteiskunnassa tapahtuneet elinolojen muutokset vaikuttavat myös hyvinvointiin (Honkanen & Suomala 2009, 13). Suurin osa nuorista viettää päivittäin tunteja tietokoneen ääressä surffaamalla, irkkaamalla, mesettämällä ja pelaamalla. Sosiaaliset kohtaamiset tapahtuvat enemmän tai vähemmän jonkin välineen avulla. Todellisuus on näiltä osin toisenlainen kuin aikaisempien sukupolven arki. Nykynuorten maailma on laajentunut ja teknistynyt. (Hietala ym. 2010, 24–25.)

Vaikka Internetillä ja sosiaalisella medialla on nykypäivänä iso rooli nuoren elämässä, on inhimillisillä kohtaamisilla edelleen suuri kehityksellinen merkitys nuoren elämässä. (Hietala ym. 2010, 9.) Myös kotien ihmissuhteiden monimuotoistuminen asettaa haasteita ihmissuhteiden ylläpidolle, sosiaaliselle vuorovaikutukselle ja kasvun tukemiselle (Honkanen & Suomala 2009, 32). Vanhempien rooli nuorten kannustajana on keskeinen kasvun ja kehittymisen kannalta. Tilannetta vaikeuttaa vanhempien sitoutumattomuus kasvattajan rooliinsa. Koulu voi osaltaan tukea vanhemmuutta kertomalla nuoren luontaisesta kehityksestä ja vanhempien mahdollisuudesta tukea sitä. (Honkanen & Suomala 2009, 33–34.)

### 2.3 Koulu mielenterveyttä tukevana kasvuympäristönä

Nuoren elämässä koulu on keskeinen yhteiskunnallinen laitos, jossa hän viettää elämäänsä lapsuudesta aina varhaisaikuisuuteen saakka. Useimmat nuoret viettävät koulussa kaksitoista vuotta elämästään, joten ei ole samantekevää, millaisia eväitä koulu heille noiden vuosien aikana antaa. (Lämsä 2009, 34.) Kouluihin kohdistunut paine on lisääntynyt yhteiskunnan ja perheiden turvaverkkojen heikentyessä. Koulun merkitystä oppilaiden hyvinvointia lisäävänä tai sitä heikentävänä tekijänä ei voi siksi vähätellä. Ohjaus, mukana eläminen, yhdessä tekeminen, asioiden jakaminen ja tukeminen ovat kasvatuksen ja opetuksen peruselementtejä. (Tilus 2004, 15.)

Yhteiskunnalliset muutokset ovat kuitenkin vaikeuttaneet kasvatustehtävää. Kouluun kohdistuu kasvava paine toimia nuoren sosiaalipedagogista kasvua ohjaavana yhteisönä, jossa nuori oppii vallitsevat yhteiset ja yhteisölliset tavoitteet, toimintatavat ja toiminnan moraalit. Toisaalta yhteisöllisyyteen kasvattamisen kautta nuorta kasvatetaan myös välittämisen, huolenpidon ja myönteisen vuorovaikutuksen toimintakulttuuriin. Tähän pyritään toteuttamalla sosiaalipedagogisia pääperiaatteita ihmisten välisen dialogisuuden sekä osallistumisen ja osallistamisen toteutumisesta. (Hämäläinen 2001, 62.) Mikäli nämä elementit eivät esiinny koulun toiminnassa, ei voida puhua yhteisöstä. Koulu yhteisön rakentaminen alkaakin ihmisten välisten suhteiden rakentamisesta, ei seinistä tai papereista eikä säännöistä

tai määräyksistä. (Nivala 2006, 156–159.) Vaikka sosiaalipedagoginen näkemys painottuu yhteisöä varten kasvattamiseen, yhteisössä ja yhdessä yhteisön kanssa, ei siinä kuitenkaan unohdeta yksilöä ja hänen ainutkertaisuuttaan. (Hämäläinen & Kurki 1997, 37.)

Koulutusjärjestelmän suurimpia haasteita ovat nuoren opiskelumotivaation ylläpitäminen sekä nuoren kannustaminen elinympäristöstä vastuuta ottavaksi jäseneksi. Haastavaa on myös nuoren sosiaalisen yhteenkuuluvaisuuden, yhteisöllisyyden sekä erilaisuuden hyväksymistä puoltavien arvojen edistäminen ja ylläpitäminen. (Tilus 2004, 29.) Koulu ei kuitenkaan tuota vain yhteiskunnallisen toiminnan tietoja ja taitoja vaan myös henkisiä valmiuksia (Nivala 2006, 153). Kouluyhteisöä tuleekin tarkastella myös mielenterveyden näkökulmasta: kuinka hyvinvointia edistäviä asioita on huomioitu käytännön arjessa ja toiminnan suunnittelussa (Hietala ym. 2010, 20).

Koulumenestys, osallisuus koulukiusaamiseen ja poissaolot koulusta ovat kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen sekä mielenterveyden indikaattoreita. Oppimisen ongelmat ja jotkin koulussa tapahtuvat asiat muodostavat riskin mielenterveydelle. Toisaalta mielenterveyden häiriöt voivat hankaloittaa koulunkäyntiä ja oppimista. Kuten mielenterveyttä käsittelevässä osuudessa olemme tuoneet esille, psyykkisen hyvinvoinnin lisääminen on rakentavan mielenterveystyön päämäärä. Koulunympäristön osalta tähän pyritään 1.7.2009 voimaan tulleen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon asetuksen avulla. Tämä edellyttää määräaikaisten terveystarkastusten järjestämistä asetusten edellyttämällä tavalla. Oppilaille on järjestettävä terveystarkastus jokaisella vuosiluokalla ja lisäksi ensimmäisellä, viidennellä ja yhdeksännellä luokalla laaja tarkastus. Yläkouluikäisille toteuttavissa tarkastuksissa arvioidaan oppilaiden erityistarpeet ammatinvalinnan ja jatko-opiskelun kannalta. Nuoren kehityksen suotuisa eteneminen ja mielenterveyshäiriöiden sekä niiden varhaisten varoitusmerkkien havaitseminen ovat tällöin erityisen tärkeitä. (Fröjd ym. 2010, 2033, 2036–2037.)

Oppilaan saadessa ajoissa apua vaikeuksiinsa ja tuntiessaan itsensä tulleen hyväksytyksi omana itsenään ryhmässä ja kouluyhteisössä voidaan vaikeuksien kumu-

loituminen ehkäistä (Tilus 2004, 16). Veivo-Lempinen (2009, 203) esittelee professori Andy Hargreavesin määritelmän ihannekoulusta. Siinä nuorelle annetaan mahdollisuus kasvuun omien mahdollisuuksien mukaisesti. Nuoret kokevat tulevansa tarvittaessa autetuiksi ja tasa-arvoisesti kohdelluiksi. Nuorta autetaan ilman että avun vastaanottamiseen liitetään häpeää tai että avun pyytämistä tarvitsee pelätä. Opettajat rohkaisevat nuorta ilmaisemaan omia mielipiteitään. Ihannekoulun määritelmässä nousee esille useita nuoren positiivisen mielenterveyden rakentamisen kannalta olennaisia asioita kuten itsenäistymiseen rohkaiseminen sekä kokemus siitä, että nuori saa tarvitsemaansa tukea.

Tärkeintä nuoren ja koulu yhteisössä työskentelevien aikuisten välisten suhteiden rakentumisessa on vuorovaikutus. Ammatillisuus, aitous ja inhimillisyys muodostavat toimivan vuorovaikutuksen. Nuoren kohtaaminen edellyttää aikuiselta kykyä aitoon keskusteluun. Nuori hyväksytään sellaisena kuin hän on ja aikuinen keskittyy siihen, mitä nuori kokee, ajattelee ja tuntee. Aitoon kohtaamiseen kuuluu että antaa tilaa nuoren omille mielipiteille. Aito kohtaaminen tukee myös nuoruusiän kriisien läpikäymistä kannustaen nuorta kuuntelemaan itseään ja tuomaan omia ajatuksiaan esille. (Veivo-Lempinen 2009, 204.)

*Oppilashuollolla* tarkoitetaan oppilaan oppimisen, psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa (Luhtanen 2008, 28). Oppilashuollon tavoitteen tulisi olla lapsi- ja nuorilähtöinen. Osallistaminen ja vastuuttaminen ikäkauteen sopivalla tavalla edesauttaa nuoren sitoutumista. (Honkanen & Suomala 2009, 18.) Oppilashuollon tavoitteet ja keskeiset periaatteet määritellään perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa. Sitä ohjaavat kansanterveyslaki (§66/1972) sekä laki lastensuojelusta (§683/1983). (Perusopetuslaki 628/1998.)

Opetussuunnitelman perusteissa edellytetään oppilashuollon toimintaa koskevan suunnitelman laatimista. Keskeisimmät tavoitteet ja periaatteet ovat yhtenäiset kaikilla peruskouluilla, kukin koulu kuitenkin itsenäisesti ratkaisee, kuinka tavoitteiden edellyttämä toiminta toteutetaan. Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön

kannalta oppilashuollon toiminnan keskeisimmät tavoitteet esitellään Savolan (2005, 8-9) määritelmää mukailten (KUVIO 1).



KUVIO 1. Oppilashuollon keskeiset tavoitteet

Oppilashuollollista toimintaa on myös muissa Pohjoismaissa. Sielläkin oppilaille on tarjolla psykologista ja opetuksellista ohjausta psykologin, sosiaalityöntekijän tai opettajan toimesta, mutta muista maista poiketen Suomessa oppilashuolto toteutetaan moniammatillisena yhteistyönä. (Hiilamo 2008, 31.) Oppilashuollon keskeisenä tavoitteena on luoda terve ja turvallinen oppimis- ja kouluympäristö, suojata mielenterveyttä ja ehkäistä syrjäytymistä sekä edistää kouluyhteisön hyvinvointia. Oppilashuoltoa toteutetaan antamalla sekä yhteisöllistä että yksilöllistä tukea. (Gråsten-Salonen & Mehtiö 2008.) Oppilashuollollisessa työssä hyödynnetään useita sosiaalipedagogisesta viitekehiksestä tuttuja elementtejä: dialogisuutta, osallistamista, osallistumista sekä toiminnallisuutta. Työn pyrkimyksenä on auttaa nuoria huomaamaan niitä mahdollisuuksia, jotka auttavat heitä hallitsemaan elämänsä yksilöinä ja yhteisöinä. (Hämäläinen 2001, 61–62.)

Oppilashuolto koostuu eri alojen asiantuntijoista, jotka toimivat moniammatillisesti koulun arjessa (Honkanen & Suomala 2009, 5). Lahdessa kaikissa peruskouluissa toimii oppilashuoltoryhmä. Oppilashuoltoryhmä on moniammatillinen tiimi, jossa koordinoidaan, kehitetään ja arvioidaan oppilashuoltotyötä (Lahden kaupun-

gin perusopetuksen opetussuunnitelma 2005, 20). Oppilashuoltoryhmän puheenjohtajana toimii yleensä koulun rehtori. Muina jäseninä siihen voivat kuulua kouluterveydenhoitaja ja – lääkäri, koulukuraattori, koulupsykologi, erityisopettaja ja opinto-ohjaaja. Tarvittaessa ryhmän työskentelyyn voivat osallistua luokanopettaja, luokanvalvoja tai muut oppilaan hyvinvointia ja kuntoutusta edistävät erityistyöntekijät. (Gråsten-Salonen & Mehtiö 2008.)

Säännölliset kokoontumiset ovat oppilashuoltoryhmän toiminnan edellytys. Tapaamisissa oppilashuoltoryhmällä on mahdollisuus seurata sovituin väliajoin oppilaiden hyvinvointia ja tuen tarvetta. (Honkanen & Suomala 2009, 93.) Oppilashuoltoryhmät kokoontuvat koulun koosta riippuen joko viikoittain, joka toinen viikko tai kuukausittain. Oppilashuoltoryhmä tekee lukuvuoden alkaessa suunnitelman toiminnalleen ja arvioi toimintaansa lukuvuoden päättyessä. (Lahden kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelma 2005, 21.)

Sitoutuminen oppilashuollon toimintaan ja tavoitteisiin on moniammatillisen asiantuntijaryhmän perusta. Jäsenet edustavat ryhmässä oman alansa osaamista ja ymmärtävät oman työpanoksensa merkityksen ryhmälle ja sen toiminnalle. (Honkanen & Suomala 2009, 100.) Oppilashuoltoon liittyvät asiat edellyttävät sovittua avoimuutta sekä yhteistä käsitystä vaitiolovelvollisuudesta ja salassapidosta. Eri ammattilaisten erilaiset salassapitovelvollisuudet on huomioitava ja lisäksi olisi hyvä käydä ammattieettinen keskustelu siitä, miten erilaisissa yhteistyötilanteissa toimitaan. Vaitiolovelvollisuuden varmistaminen lisää luottamusta ja ohjaa avoimeen ja suoraan tiedonkulkuun. (Honkanen & Suomala 2009, 96–97.)

### 3 KOHTI TUTKIMUSTA

Aiheen päättäminen oli tutkimusprosessin ensimmäinen vaihe. Pidimme tärkeänä, että aihe tarjoaisi riittäviä haasteita, jotta mielenkiinto säilyisi läpi prosessin. Aihetta miettiessämme koimme myös tärkeäksi tehdä tutkimus ajankohtaisesta aiheesta. Tässä yhteydessä oleelliseksi nousi tutkimuksen linkittyminen työelämän tarpeeseen. Koska tutkimuksemme aihe löytyikin työelämän tarjoamana, haluamme tässä yhteydessä esitellä tutkimuksen mahdollistaneen yhteistyötahon.

Tutkimuksen lopputuloksen kannalta on tärkeää, että tutkija on perehtynyt aiheeseen liittyviin aiempiin tutkimuksiin (Hirsjärvi & Hurme 2001, 13). Oman tutkimuksen luotettavuus lisääntyy, mikäli toisista tutkimuksista on löydettävissä vastaavia ilmiöitä ja selityksiä (Moilanen & Rähä 2010, 61). Läpi prosessin etsimme omaan aiheeseemme liittyviä tutkimuksia, joista tärkeimmät esittelemme aiempia tutkimuksia käsittelevässä osuudessa.

#### 3.1 Yhteistyössä työelämän kanssa

Tutkimuksemme toimeksiantaja, Suomen Mielensterveysseura, on kansanterveys- ja kansalaisjärjestö, joka tekee ehkäisevää mielensterveystyötä ja rakentaa vapaaehtoisen kansalaistoiminnan edellytyksiä mielensterveyden alalla. Mielensterveyden ymmärtäminen yksilön ja yhteiskunnan voimavarana on Mielensterveysseuran toiminnan perusta. Mielensterveysseuran toiminnassa pyritään mielensterveyden suoja-tekijöiden vahvistamiseen ja riskitekijöiden vaikutuksen vähentämiseen tai poistamiseen. Mielensterveyden edistämisen ja tukemisen sekä ehkäisevän työn tärkeys korostuu seuran toiminnassa niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnan tasolla. (Suomen Mielensterveysseura 2010.)

Suomen Mielensterveysseuraan kuuluu 54 paikallista mielensterveysseuraa, jotka edistävät mielensterveyttä ja tekevät henkistä hyvinvointia edistävää ja ongelmia ehkäisevää vapaaehtoista mielensterveystyötä kautta Suomen. Paikalliset seurat aktivoivat alueensa asukkaita työhön mielensterveyden hyväksi ja tekevät alueellis-

ta yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Yksi paikallisten seurojen tehtävä on alueellisten hankkeiden toteuttaminen. Lahden alueella toimivan Päijät-Hämeen Mielen-terveysseura on muun muassa keskittynyt lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseen sekä koulujen ja kotien välisen yhteistyön rakentamiseen Pulinapaja-hankkeen myötä. (Suomen Mielen-terveysseura 2010.)

Pulinapaja-hanke on valtakunnallinen Suomen Mielen-terveysseuran koordinoima kriisikeskusten yhteistyöprojekti, jossa sovelletaan Kuopion Kriisikeskuksessa kehitettyä yläkouluikäisten nuorten keskuuteen jalkautuvan kriisityön Pulinapajamallia. Päijät-Hämeen osalta hankkeessa hyödynnetään myös Nuorten Kriisikeskusprojektin (v. 2001–2005) aikana saatuja tietoja ja verkostoja. Lahdessa Pulinapaja-hankkeen tavoitteena on kehittää ehkäisevää kriisityötä perusopetuksen 7.-9. luokkalaisten parissa. Hankkeen pilottikouluja Lahdessa ovat Mukkulan, Tiirismaan ja Kärpäsen peruskoulut sekä Lahden Rudolf Steiner-koulu. Oppilaiden lisäksi kohderyhmänä ovat oppilaiden lähiyhteisö ja kouluyhteisö: vanhemmat, kaverit, opettajat ja oppilashuollon henkilöstö kouluilla. (Anttila, K., Anttila, M., Juote, Oksanen & Ruokolainen 2009, 4.) Lahden lisäksi hanketta toteutetaan Mikkeliissä, Oulussa ja Rauman seudulla (Suomen Mielen-terveysseura 2010).

### 3.2 Aiemmat tutkimukset

Ennen tutkimuksen toteuttamista etsimme aiheeseen liittyviä aiempia tutkimuksia ja selvityksiä. Tärkeimmiksi aiemmiksi tutkimuksiksi oman tutkimuksemme kanalta nousivat vuosittaisten Kouluterveyskyselyiden tulokset sekä Anne Konun väitöskirja ”Oppilaiden hyvinvointi kouluissa” (Konu 2002).

Edellä mainittujen lisäksi tutustuimme Southamptonin yliopiston professorin, Katherine Wearen, tutkimukseen “Promoting Mental, Emotional and Social Health: a whole school approach” (Weare 2000). Oman tutkimusasetelmamme kanssa yhtenäistä tutkimusta, jossa olisi kartoitettu kouluissa tehtävää ennaltaehkäisevää mielen-terveystyötä oppilashuoltoryhmän näkökulmasta, emme kuitenkaan löytäneet.

### 3.2.1 Kouluterveyskysely

Kouluterveyskyselyllä kootaan valtakunnallisesti yhtenäisellä menetelmällä tietoa nuorten elinoloista, kouluoloista, terveydestä, terveystottumuksista, terveysosaamisesta sekä oppilas- ja opiskelijahuollosta. Tuloksia pyritään hyödyntämään nuorten terveyttä ja hyvinvointia edistävän työn suunnittelussa, erityisesti oppilaitosten oppilas- tai opiskelijahuollon ja koulu- tai opiskeluterveydenhuollon kehittämisessä. Kouluterveyskysely tehdään samoissa kunnissa joka toinen vuosi maaliskuuhuhtikuussa. Valtakunnalliset tulokset ovat luettavissa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Internet-sivuilla. Tämän lisäksi niitä hyödynnetään ja esitellään tutkimusraporteissa sekä vuosittain järjestettävillä Kouluterveyspäivillä ja alueellisissa työkokouksissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010.)

Kouluterveyskyselyn tulosten tarkastelussa olemme keskittyneet yläkouluikäisten, kahdeksas ja yhdeksäsluokkalaisilta kerättyihin, tutkimustuloksiin. Olemme tutustuneet sekä valtakunnallisiin tuloksiin (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2010) että Päijät-Hämeen maakuntaraportissa (Jokela, Kinnunen, Lommi, Puusniekka, Roine & Vilkki 2011) esiteltyihin alueellisiin tuloksiin. Tutkimustuloksissa ei ollut merkittäviä eroja valtakunnallisten ja alueellisten tulosten välillä. Tästä johtuen keskityimme Päijät-Hämeen alueen tuloksiin, koska myös oma tutkimuksemme toteutettiin tällä alueella. Vuoden 2010 Päijät-Hämeen tutkimustuloksista oman tutkimuksemme kannalta oleellisia asioita olivat opiskeluun liittyvien vaikeuksien lisääntyminen sekä nuorten terveystottumuksiin liittyvät seikat.

Tuloksien perusteella oppilaat kokivat, etteivät he voi vaikuttaa koulun asioihin ja että tehtäviin liittyvä työmäärä on liian suuri. Joka kolmas kyselyyn vastanneista koki myös, ettei tule kuulluksi koulussa. Nämä seikat liittyvät nuorten kokemukseen opiskeluun liittyvien vaikeuksien lisääntymisestä. (Jokela ym. 2011, 12–13.) Nuorten terveystottumuksiin liittyvistä seikoista huomiomme kiinnittyi nukkumaanmenoon ja ruokailuun liittyviin tuloksiin. Neljännes vastaajista kertoi valvovansa myöhempään kuin kello 23.00 ja lähes puolet ei syö joka arkiamu aamupala. Myös kouluruoan jättää päivittäin syömättä noin kolmasosa vastaajista. Näi-

den seikkojen katsoimme vaikuttavan merkittävästi nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Jokela ym. 2011, 16–17.)

Uutena asiana Kouluterveyskyselyssä kysyttiin nuorten arkipäivisin käyttämää ruutu-aikaa. Ruutuajalla tarkoitetaan sitä aikaa, jonka nuori käyttää joko television katseluun, tietokoneen käyttöön sekä kännykkä ja konsolipeleihin. Yli neljännes vastaajista on ilmoittanut käyttävänsä arkipäivisin yli neljä tuntia ruutu-aikaa. (Jokela ym. 2011, 16–17.)

### 3.2.2 Oppilaiden hyvinvointi kouluissa

Anne Konun tekemä väitöskirja pohjautuu aiemmin tehtyihin tutkimuksiin ja sen tavoitteena on ollut selkiyttää kouluhyvinvoinnista käytävää keskustelua. Väitöskirjassaan hän selvitti hyvinvointia kouluissa oppilaiden näkökulmasta ja heidän kokemuksiinsa pohjautuen. Tutkimus toteutettiin pääasiassa psykologisesta näkökulmasta yksilön hyvinvointia tarkastellen, mutta myös sosiologisista näkökulmista, jolloin yksilöä tarkastellaan sosiaalisena toimijana ja yhteisön jäsenenä. Väitöskirjassaan Konu on hyödyntänyt Kouluterveyskyselyiden valtakunnallisia tuloksia vuosilta 1998 ja 1999. Lisäksi aineistona on käytetty vuosien 1998 ja 2000 tuloksia, joissa vastaajina ovat olleet samat koulut.

Konun (2002, 6–7) mukaan hyvinvointia voidaan arvioida koulun olosuhteiden, sosiaalisten suhteiden, itsensä toteuttamisen mahdollisuuksien ja terveydentilan kannalta. Merkittävimpiä nuoren hyvinvointiin vaikuttavia osa-alueita koulun taholta ovat Konun mukaan itsensä toteuttamisen mahdollisuuden tukeminen ja sosiaaliset suhteet. Nämä seikat ovat myös yhteydessä nuoren yleiseen subjektiiviseen hyvinvointiin.

Sosiaalisilla suhteilla hän tarkoittaa ei-kiusattuna olemisen kokemusta, opettajien kiinnostusta oppilaiden kuulumisista, ryhmissä toimimista ja koulukavereiden kanssa toimeentulemistä. Itsensä toteuttamisen mahdollisuudet liittyvät puolestaan nuoren kokemukseen yhteisöön kuulumisesta sekä mahdollisuuteen vaikuttaa itse-

ään koskeviin päätöksiin muun muassa koulunkäynnin ja jatko-opintojen suunnittelun osalta. Positiiviset oppimiskokemukset sekä opettajilta, vanhemmilta ja kouluhenkilökunnalta saatu arvostus tehdystä työstä vahvistavat nuoren kokemusta itsensä toteuttamisen mahdollisuuksista. (Konu 2002, 39, 45.)

### 3.2.3 Näkökulmia ulkomaisesta tutkimuksesta

Weare (2000, 65) käsittelee tutkimuksessaan “Promoting mental, emotional, and social health: a whole school approach” muun muassa nuorille asetettujen rajojen merkitystä. Pahimmillaan rajaton nuori kokee olevansa kaikkivoipa ja kaiken toiminnan keskipiste. Weare painottaa, että nuori tarvitsee vahvistusta itsetuntoonsa, mutta sen on oltava realistista. Terve itsetunto ei ole omaan kaikkivoipaisuuteen uskominen vaan perustuu Wearen mukaan tarkkaan arvioon itsestä suhteessa muihin. Nuori tarvitsee aikuisen tukea omien negatiivisten tunnekokemusten tunnistamisessa. Hän pitääkin yhtenä koulun tärkeimpänä tehtävänä auttaa nuorta saavuttamaan realistinen käsitys itsestään heikkouksineen ja vahvuuksineen.

Wearen (2000, 33–35) mukaan kouluilla on merkittävä rooli myötävaikuttaa yhteiskunnan keskeisiin ongelmiin luoden yhtenäisempiä yhteisöjä, edistämällä kansalaisuutta ja vahvistamalla nuoren sosiaalista omatuntoa. Koulun roolin yhteydessä Weare käyttää positiivisen mielenterveyden käsitettä jonka rinnalle hän nostaa myös tunneterveiden ja sosiaalisen terveyden käsitteet. Hän tarkastelee tutkimuksessaan, miksi henkisen, emotionaalisen sekä sosiaalisen terveyden edistäminen on nousemassa peruskysymykseksi kouluissa. Tässä yhteydessä hän tuo myös esille, kuinka kouluissa kokonaisvaltaisen terveyden edistämässä huomio on pitkään painottunut oppilaisiin, joilla tiedetään olevan oppimisvaikeuksia tai muita ongelmia, sen sijaan että huomio kiinnittyisi koko kouluyhteisöön; sen oppilaisiin sekä opettajiin. Mielenterveyden edistämisen hän korostaa olevan koko kouluun liittyvää ja keskeisintä siinä on kannustava ilmapiiri sekä sosiaalisten ja tunnetaitojen vahvistaminen (Weare 2000, 1, 72).

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimus on kokonaisuus, joka muodostuu useista osavaiheista. Tutkimusongelman määrittelymisen myötä syntyvät päätökset muun muassa siitä, millaista aineistoa tutkimuksen toteuttaminen edellyttää ja millaisin menetelmin sitä hankitaan. Jotta voi ymmärtää tutkimuksen kokonaisluonteen, on kiinnitettävä huomiota tutkimuksen eri osavaiheiden välillä vallitsevaan vuorovaikutukseen. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 14–15.) Tehtäessä ihmistutkimusta on myös tärkeää pohtia tutkimukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä tutkimuksen jokaisessa vaiheessa (Pohjola 2007, 13).

Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 189) mukaan osoittaakseen tutkimuksen luotettavuutta, tutkijan täytyy dokumentoinnilla tuoda näkyväksi, miten on päätytty tekemiinsä ratkaisuihin. Tulevissa kappaleissa pyrimme tähän esittelemällä tutkimustehtävän, valitun tutkimusmenetelmän ja valintaan liittyviä perusteluja. Lopussa pohdimme tutkimuksen luotettavuutta sekä eettisyyttä.

### 4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimustehtävänä oli selvittää kouluissa toimivien oppilashuoltoryhmien jäsenten näkemyksiä tekemästään ennaltaehkäisevästä mielenterveystyöstä. Ensisijainen tutkimusongelma oli ”Millaisin toimenpitein ja järjestelyin oppilashuoltoryhmä edistää nuorten mielenterveyttä tukevia rakenteita?”. Tutkimusongelmaa lähestyttiin sitä tarkentavien tutkimuskysymysten avulla.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Millä käytännön toimenpiteillä koulussa vahvistetaan yksilön mielenterveyttä suojaavia tekijöitä?
2. Miten vahvistetaan yhteisön mielenterveyttä suojaavia rakenteita?
3. Mitä käytännön toimenpiteitä oppilashuoltoryhmällä on käytettävissä nuoren mielenterveyttä vaarantavien tekijöiden poistamiseen tai vähentämiseen?

4. Millä tavoin koulussa pyritään vaikuttamaan yhteisön mielenterveyttä vaarantaviin rakenteisiin niitä poistaen tai vähentäen?

Tutkimuskysymysten muoto tarkentui haastattelurungon tekemisen yhteydessä. Tutkimuskysymysten tarkentumista ja haastattelurungon rakentumista käsittelemme tarkemmin haastattelurungon rakentumista koskevassa kappaleessa.

#### 4.2 Kvalitatiivinen tutkimusote

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on nostaa esiin ja tunnustaa tutkimuksen kohteena olevien toimijoiden omia tulkintoja (Hakala 2010, 21). Pyrkimys ei ole tilastollisten yleistyksien luominen vaan ilmiön tai tapahtuman kuvaaminen ja ymmärtäminen (Sarajärvi & Tuomi 2009, 85). Kun kvantitatiivisessa tutkimuksessa päätetään yleensä hyvissä ajoin tutkimusongelmista ja tutkimusmenetelmistä, kvalitatiivisessa tutkimuksessa liian tarkasta tehtävänasettelusta voi puolestaan olla jopa haittaa. Kun rajausta ei ole suoritettu tiukasti jää mahdollisuus lukea, syventyä, tehdä muistiinpanoja ja selkeyttää ajatuksiaan tutkittavasta aiheesta. (Hakala 2010, 22.)

Kiviniemen (2010, 70, 73, 76) mukaan laadullinen tutkimus on prosessi, jossa tutkijan tietoisuus tutkittavasta aiheesta lisääntyy prosessin edetessä. Tutkimus on tutkijalle oppimiskokemus, jossa hän pyrkii kasvattamaan tietoisuuttaan tarkasteltavana olevasta ilmiöstä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Tutkimuksen vaiheita ei voi selkeästi etukäteen jäsenellä. Eräs selitys tutkimuksen vaiheiden avoimuudelle Kiviniemen mukaan on, että tutkija pyrkii tavoittamaan tutkittavan näkemyksiä tutkittavasta ilmiöstä. Tarkasteluperspektiivi rakentuu ja selkeytyy tutkimusprosessin edetessä tutkijan omien mielenkiintojen pohjalta. Laadullisen aineiston pyrkimys ei aina olekaan todellisuuden kuvaaminen vaan todellisuus välittyy tutkijoiden tarkasteluperspektiiveistä.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusotannon kokoa ei tule pitää tutkimuksen merkittävimpänä kriteerinä. Yleisesti laadullisen tutkimuksen koko on pieni tai

vähäinen verrattuna määrälliseen tutkimukseen. Tutkimusotannan koko vaihtelee muun muassa tutkimusaiheen, tutkimuksen laajuuden ja käytettävän analyysimenetelmän mukaan. Yksiselitteistä ohjeellista otannan lukumäärää ei voi antaa vaan asiasta on keskusteltava tutkimuksen ohjaajan kanssa. (Eskola & Vastamäki 2010, 42.) Tutkimusprosessimme edetessä tutkimusotannan koko muuttui ja kohderyhmä tarkentui. Tästä prosessista kerromme tarkemmin Kohderyhmän valikoituminen kappaleessa.

### 4.3 Aineistonkeruu

Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin haastattelua, koska tutkimuksen ensisijainen tavoite oli oppilashuoltoryhmien omien tulkintojen esille nostaminen (Hakala 2007, 19). Haastattelussa ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamat merkitykset ovat keskeisiä ja syntyvät vuorovaikutuksessa (Hirsjärvi & Hurme 2010, 48). Erilaisiin haastattelumuotoihin perehdyttyämme päätimme toteuttaa haastattelun ryhmähaastatteluna, joka toteutettiin teemahaastattelun keinoin.

Oletuksenamme oli, että oppilashuoltoryhmä tekee työtä tiiminä ja jäsenet ovat tottuneita työskentelemään avoimesti toistensa kanssa. Siksi koimme ryhmähaastattelun luonnolliseksi tavaksi toteuttaa haastattelu. Ryhmähaastattelun avulla uskoimme saavamme monipuolista tietoa tutkittavasta aiheesta. Ryhmähaastattelu on keskustelunomainen tilanne, jossa osanottajat kommentoivat asioita vapaasti, tekevät huomioita ja tuottavat monipuolista tietoa tutkimuskohteena olevasta ilmiöstä. Ryhmähaastattelu on myös nopea tapa saada tietoa usealta vastaajalta samanaikaisesti. Vaikka ryhmähaastattelua käytetään paljon markkinatutkimuksessa, niin sen käyttö pedagogisissa hankkeissa on myös sopivaa. (Hirsjärvi & Hurme, 2001, 61, 63.)

Koska ryhmähaastattelu on vapaamuotoista teemojen ympärille rakentuvaa keskustelua, saattaa keskustelun kulkua olla vaikea hallita. Kahden haastattelijan läsnäolo helpottaa tilanteen ohjailua. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 61–63.) Tutkijoina päätimme, että haastattelutilanteissa toinen toimii haastattelun ohjaajan roolissa ja

toinen tarkkailijana ja muistiinpanojen tekijänä. Lisäksi haastattelut nauhoitettiin teemahaastattelulle tunnusomaiseen tapaan. Nauhoitusta käyttämällä haastattelijan on mahdollista keskittyä paremmin itse haastattelutilanteeseen. Lisäksi haastattelutilanteesta tulee luontevampi, enemmän keskustelutyylinen ja kommunikaatiota-pahtumasta saadaan säilytettyä olennaisia seikkoja. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 92.) Nauhoitettu aineisto on aina rikkaampaa kuin kirjoittamalla muistiin merkitty aineisto (Puuronen 2007, 113).

Teemahaastattelussa tutkija pyrkii vuorovaikutuksessa haastateltavien kanssa saamaan esille ennalta määriteltyihin aihealueisiin eli teemoihin liittyviä asioita. Vaikka haastattelussa pyritään luontevaan keskustelutilanteeseen, selkeä päämäärä on kuitenkin tutkimustehtävän suorittaminen. (Eskola & Vastamäki 2010, 26.) Pyrkimyksenä on löytää merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja ongelman asettelun mukaisesti (Sarajärvi & Tuomi 2009, 75). Eskola ja Vastamäki (2010, 26) vertaavatkin teemahaastattelua keskusteluun, jossa tutkija toimii aloitteentekijänä ja keskustelun ohjaajana.

Haastattelun onnistumisen kannalta Tuomi ja Sarajärvi (2009, 73) suosittelevat, että haastateltavat voisivat tutustua kysymyksiin ja teemoihin etukäteen. Tällöin itse haastattelutilanteessa voi saada mahdollisimman paljon tietoa. Lähetimme haastatteluun osallistuville sähköpostilla teemahaastattelun rungon sekä saateen noin kahta viikkoa ennen sovittuja haastatteluja. (LIITE 1)

Metsämuurosen (2006, 114) mukaan haastattelulla kerätyn aineiston käsittely on aikaa vievää ja työlästä. Tutkimuksen kannalta se koettiin kuitenkin parhaaksi tavaksi saada tietoa tutkimukseen osallistuvien omista kokemuksista ja näkemyksistä, joita strukturoidulla kyselylomakkeella olisi ollut vaikea saada esille. Haastattelun etuna on myös, että haastattelutilanteessa haastateltava voi päättää, mitkä teemat ja niihin liittyvät kysymykset ovat sellaisia, joihin hän pystyy vastaamaan (Eskola & Vastamäki 2010, 38). Haastattelutilanteeseen sisältyy myös mahdollisuus toistaa kysymys ja oikaista väärinkäsityksiä. Strukturoidulla kyselylomakkeella toteutetussa tutkimuksessa oli mielestämme riski, että saaduista vastauksis-

ta olisi jäänyt haastateltavien omat kokemukset vähäisemmiksi ja kysymyksiin olisi jo sisältynyt ennako-oletuksia tutkittavien tekemästä työstä.

#### 4.3.1 Haastattelurungon rakentuminen

Teemahaastattelussa tutkijalla on mielessään asioita, joista hän haluaa haastateltavien kanssa keskustella. Teemojen muodostumista ohjaa asetettu tutkimusongelma, joka sitoo kokonaisuuden yhteen. (Eskola & Vastamäki 2010, 35.) Aloitimme haastattelurungon tekemisen palaamalla tutkimuksen alussa luotuihin tarkentaviin tutkimuskysymyksiin. Niiden pohjalta teimme ensimmäisen version haastattelurungosta.

Suomen Mielenterveysseuran taholta oli luvattu kommentoida tekemäämme haastattelurunkoa. Saimme palautetta sekä Suomen Mielenterveysseuran edustajalta että kahdelta ulkopuoliselta arvioitsijalta. Palautteiden perusteella muokkasimme ja jaottelimme kysymyksiä. Eskolan ja Vastamäen (2010, 38) mukaan teemahaastattelun rungon voi ajatella sisältävän kolmen tasoista teemoja. Ylimmällä tasolla ovat laajat teemat, toisella tasolla teemaa tarkentavat apukysymykset ja kolmannella tasolla yksityiskohtaiset pikkukysymykset. Apukysymyksillä ja yksityiskohteisilla pikkukysymyksillä haastattelija voi tarvittaessa tarkentaa teemoja. Niiden avulla haastattelija voi myös ohjata haastattelun kulkua haluttuun suuntaan. Haastattelurungossamme kysymykset jakautuivat kolmen pääteeman alle apukysymyksiksi sekä pikkukysymyksiksi. Osa muokatuista kysymyksistä päätettiin jättää haastattelurungon ulkopuolelle, koska ne eivät sopineet muodostuneisiin pääteemoihin eivätkä olleet tutkimusongelman kannalta olennaisia.

#### 4.3.2 Kohderyhmän valikoituminen

Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että haastateltavilla on mahdollisimman paljon tietoa ja kokemusta tutkittavasta asiasta. Haastateltavien valinnan tulee olla harkittua ja tarkoituksenmukaista. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 85–86.) Tutkimuksen varhaisessa vaiheessa päätettiin tutkimuksen toteuttamisesta koulujen oppilashuol-

toryhmille. Kohderyhmän valikoitumiseen vaikutti Suomen Mielenterveysseuran antama toimeksianto, jonka mukaisesti tutkimustehtävämme oli selvittää kouluhenkilökunnan näkemyksiä nuoren mielenterveyttä tukevista toimista ja rakenteista.

Tutkimussuunnitelmaan kirjasimme, että haastattelut toteutettaisiin kolmessa läheläisessä yläkoulussa. Yksi tutkimuskohteena olevista kouluista valikoitui Suomen Mielenterveysseuran ehdotuksesta. Koska tutkimuskoulujen mukaan saaminen osoittautui odotettua hankalammaksi, päätettiin tutkimus toteuttaa kahden yläkoulun oppilashuoltoryhmiä haastatellen. Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 59) mukaan jo muutamaa henkilöä haastatteleamalla voidaan kuitenkin saada tutkimuksen kannalta merkittävää tietoa.

#### 4.3.3 Haastattelujen toteutuminen

Haastattelukutsut lähetettiin kaikille oppilashuoltoryhmän vakituksille jäsenille. Toisesta koulusta haastattelutilanteeseen osallistui neljä jäsentä viidestä, toisesta viisi jäsentä seitsemästä. Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 63) mukaan yksi ryhmähaastattelun ongelmista on, etteivät kaikki kutsutut saavu paikalle. Toisaalta kun haastatteluista sovitaan henkilökohtaisesti osallistujien kanssa, he myönnyttyään harvoin enää kieltäytyvät haastattelusta tai kieltävät haastattelunsa käytön tutkimusaineistona (Sarajärvi & Tuomi 2009, 74). Koulujen kanssa käytyjen sähköpostikeskusteluiden perusteella tiedostimme, kuinka hankalaa voi olla saada koko oppilashuoltoryhmä samanaikaisesti paikalle. Tästä syystä emme ehdottaneet yksittäisiä haastattelupäiviä vaan asetimme aikavälin, jolle toivoimme haastatteluiden sijoittuvan. Myös oppilashuoltoryhmiltä itseltään tuli ehdotus, että he saisivat keskenään etsiä sopivan ajankohdan.

Haastattelut toteuttiin marras- ja joulukuun 2010 aikana. Ne sijoittuivat haastateltavien työaikaan ja kestivät noin puolitoista tuntia haastattelulta. Haastateltavien toiveiden mukaisesti haastattelut toteutettiin heidän omien työyhteisöidensä tiloissa. Myös Eskola ja Vastamäki (2010, 29–30) nostavat esille haastattelupaikan

valinnan vaikutuksen haastattelun onnistumiselle. Haastateltaville tutussa ympäristössä toteutetulla haastattelulla on suurempi mahdollisuus onnistua. Tutussa tilassa haastateltava kokee olonsa turvalliseksi eikä tilavalinta synnytä epävarmuutta, jota haastateltava saattaisi tuntea vieraassa tilassa toteutetussa haastattelussa.

#### 4.4 Tutkimusaineiston analysointi

Aineiston analyysin tavoitteena on löytää keskeiset ydinkategoriat, jotka kuvaavat tutkittavaa kohdetta ja joiden varaan tutkimustulosten analysointi voidaan rakentaa. Aineiston analysoinnin myötä tutkimustehtävä sekä tutkimuksen suunta täsmentyvät samalla kun tutkijan näkemykset kehittyvät. Aineistoa raportoidessaan tutkija on aina myös tulkintojen tekijä ja joku toinen tutkija saattaa tehdä samasta aineistosta erilaisen luokittelun ja löytää muita ulottuvuuksia. (Kiviniemi 2010, 80–81, 83.)

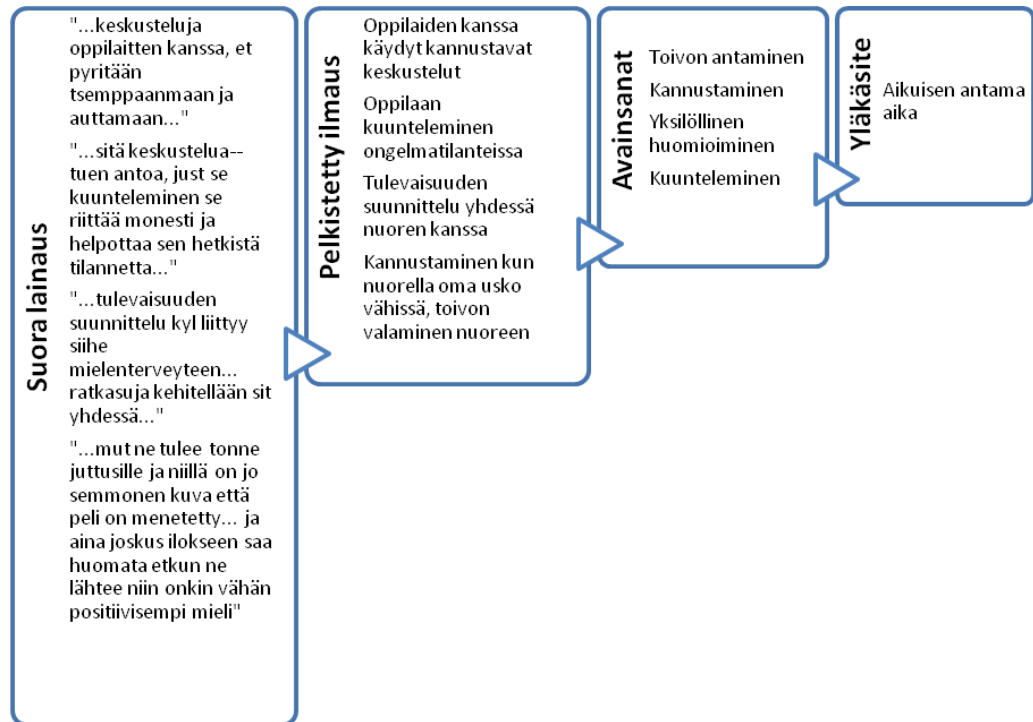
Tutkimusaineiston analysoinnissa hyödynsimme teoriasidonnaisen sisällönanalyysin mallia. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan pyrkimystä tiivistää ja selkeyttää dokumenttien sisältöä sanallisesti kadottamatta sen sisältämää informaatiota (Sarajärvi & Tuomi 2009, 106–108). Teoriasidonnaisessa analyysissä on teoreettisia kytkentöjä mutta se ei suoraan pohjautu teoriaan (Eskola 2010, 182).

Ennen analyysiä tutkimusaineisto on purettava analysoitavaan muotoon. Ääninauhalle tallennettu materiaali on ensin litteroitava tekstimuotoon. Ennen litterointia tutkija tekee päätöksen siitä, kuinka tarkasti nauhoitettu aineisto puretaan tekstimuotoon. Kun halutaan saada tietoa haastateltavien omista tulkinnoista, tulee litterointi suorittaa mahdollisimman tarkasti. (Puuronen 2007, 114.) Koska halusimme säilyttää haastateltavien alkuperäiset ilmaukset, litteroimme haastattelut sanasta sanaan. Litteroitua tekstimuotoista aineistoa tuli yhteensä 45 sivua.

Koska aineisto on ollut jo haastattelu- ja purkuvaiheessa esillä, on sen sisältö osittain tuttua. Aineistoa on kuitenkin luettava kokonaisuutena useaan kertaan. Hirs-

järven ja Hurmeen mukaan (2001, 143) analysoinnin onnistuminen riippuukin siitä, kuinka hyvin aineisto on tullut tutuksi. Luimme litteroinnit useaan kertaan, jonka jälkeen keskustelimme niiden herättämistä ajatuksista ja pohdimme alustavasti aineiston vastaavuutta asettamaamme tutkimuskysymykseen. Tästä oli apua kun aloimme koodata aineistosta tutkimuksen kannalta olennaisia vastauksia. Koodauksessa aineistosta alleviivattiin erivärisillä kynillä vastauksia haastattelurungossa esitettyjen teemojen ja niitä tarkentavien kysymysten mukaisesti. Tällä tavoin aineistosta erotettiin tutkimuksen kannalta olennainen osa, johon analysoinnin jatkovaiheissa keskityimme.

Koodauksen jälkeen jäljelle jäänyt aineisto pelkistettiin ja järjesteltiin uudelleen etsien yhtenäisiä ilmaisuja ja teemoja. Esimerkki aineiston pelkistämisestä ja yhtenäisten ilmaisujen luokittelusta esitellään sivulla 26 (KUVIO 2). Pelkistäminen ja teemoihin luokittelu on olennainen ja välttämätön osa analyysia. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 147.) Myös Sarajärven ja Tuomen (2009, 108) mukaan aineiston selkeyttäminen on tärkeää, jotta voidaan tehdä luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä. On kuitenkin tärkeä muistaa, että esiin nostetut teemat pohjautuvat aina tutkijan omiin tulkintoihin haastateltavien sanomisista ja joku toinen saattaa muodostaa aineiston perusteella toisenlaisen tulkinnan (Hirsjärvi & Hurme 2001, 173).



KUVIO 2. Aineiston analysointia

#### 4.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisyyden ja luotettavuuden tulee kiinnittää huomiota läpi tutkimusprosessin. Eettinen ajattelu edellyttää kykyä pohtia tilannesidonnaisesti oikean ja väärän eroa niin yhteisön kuin omien arvojen kautta. Eettisten normien tunteminen auttaa tutkimukseen liittyvien ratkaisujen tekemisessä. Tutkijan tulee pohtia eettiseltä kannalta tutkimuskohteen ja menetelmän valintaa sekä aineiston hankkimiseen liittyviä ratkaisujaan. Eettistä pohdintaa on tehtävä myös tiedon luotettavuuden, tutkittavien kohtelun sekä tutkimustulosten vaikutuksien osalta. (Kuula 2006b, 21–25.)

Tärkeimpiä eettisiä periaatteita Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 20) mukaan ovat informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus ja yksityisyys sekä seuraukset. Riittäväksi informoinniksi he katsovat tutkimuksen toteuttamiseen, luonteesseen ja tarkoitukseen liittyvien seikkojen avoimen esittämisen tutkittaville. Tiedot

saatuaan tutkittavilla tulee säilyä mahdollisuus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 20.)

Ennen tutkimuksen toteuttamista haimme sille tutkimuslupaa (LIITE 2) Lahden kaupungin sivistystoimelta. Tämän lisäksi myös tutkimukseen osallistuneiden koulujen rehtorit allekirjoittivat kirjalliset tutkimusluvut (LIITTE 3 ja 4) oman koulunsa osallistumista koskien. Haastatteluun osallistuneiden osalta katsoimme riittäväksi, että olimme toimittaneet ennen haastatteluja heille haastattelurungon ohella saatteen, jossa kerroimme tutkimuksesta.

Luottamuksellisuuteen kuuluu tutkittavien pysyminen anonyymeina sekä tutkimusaineiston luottamuksellinen käsitteleminen (Kuula 2006b, 64). Nämä seikat ovat olleet peruslähtökohtiamme koko tutkimuksen toteuttamisen ajan ja ne ovat kirjattuina myös tutkimuslupahakemuksiin sekä osallistujille toimitettuun saatteeseen. Saatteessa haastateltaville kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja heiltä kerätyn aineiston käyttötarkoitus. Sarajärven ja Tuomen (2009, 73) mukaan on eettisesti perusteltua kertoa haastateltaville aineiston käyttötarkoituksesta. Myös tallennetun tutkimusaineiston tuhoamisesta annettiin lupaus haastateltaville. Näillä tavoin kunnioitetaan tutkimukseen osallistuneiden yksityisyyttä ja noudatetaan tietosuojalainsäädäntöä. (Kuula 2006a, 136–137.)

Saatteen ja siihen liittyvän haastattelurungon vastaanotettuaan haastateltavilla oli vielä mahdollisuus vetäytyä tutkimuksesta aiheeseen perehdyttyään. Tutkimukseen osallistumisen on oltava ehdottoman vapaaehtoista ja tutkijan tulee kunnioittaa tutkimukseen pyydetyn tekemää päätöstä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 25).

Vilkan (2006, 112) mukaan lopullisen tutkimustekstin tulisi olla mahdollisimman lähellä tutkimuskohteen tosiasiallista luonnetta ja rehellinen kuvaus tutkimuskohteesta. Tähän liittyen yhtenä tutkimuksen luotettavuutta lisäävänä tekijänä pidämme haastatteluihin osallistuneiden mahdollisuutta kommentoida tutkimustuloksien perusteella tekemiämme johtopäätöksiä ennen tutkimuksen valmistumista lopulliseen muotoonsa. Tällä tavoin halusimme poistaa mahdollisiin väärinym-

määräksiin perustuvien tutkimustulosten esittämisen. Myös haastatellut esittivät pyynnön saada tutustua tutkimustuloksiin ja yhteenvedoon ennen niiden lopullista julkaisua.

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimusaineistosta etsimme vastauksia tarkentaviin tutkimuskysymyksiin, jotka liittyivät oppilashuoltoryhmien kokemuksiin ennaltaehkäisevästä mielenterveys-työstä. Ensimmäisen alaotsikon alle olemme koonneet yksilöön kohdistuvia mielenterveyttä vahvistavia tekijöitä. Samassa tarkastelemme myös oppilashuolto-ryhmän tunnistamia nuoren mielenterveyttä ja hyvinvointia vaarantavia tekijöitä.

Otsikoiden 5.2 ja 5.3 alle olemme koonneet koko kouluuyhteisön hyvinvointia edistäviä toimintatapoja. Tässä yhteydessä on käsitelty myös koulun ulkopuolisia nuoren mielenterveyttä vahvistavia sekä vaarantavia tekijöitä. Lopussa tarkastelemme vielä erityisesti oppilashuoltoryhmän työhön liittyviä toimintatapoja.

### 5.1 Koulun mahdollisuudet yksilön mielenterveyden tukemiseen

Yläkouluikäisten nuorten elämänvaiheeseen ajoittuu monia muutoksia ja myllerryksiä; niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisiakin. Haastatellut kokivat, että nuoren kohtaamat haasteet ovat sidoksissa sekä koulussa pärjäämiseen että yhteiskunnan odotuksiin. Pahimmillaan koulukäyntiin liittyvät suorituspaineeet saattavat näkyä mielenterveysongelmina. Toisaalta nuorten heikot valmiudet kohdata yhteiskunnan asettamia vaatimuksia saattaa näkyä nuorten oireiluna. Haastatellut kuvasivat tilannetta seuraavasti:

*Ne palikat voi olla tässä yhteiskunnassakin aika hakusessa et tää maailma on niin monimutkanen et jos aattelee omaa nuoruuttaan niin se linja ja työhön pääseminen oli paljon selkeempää. Kun nyt se on niin mutkikas et se on semmonen labyrintti.*

Nuoren mielenterveyttä suojaavien tekijöiden kannalta tutkimuksessa keskeisiksi asioiksi nousivat oppilaan yksilöllinen huomioiminen ja arvon antaminen. Tässä merkittävimpinä seikkoina koettiin nuoren kannustaminen ja kuunteleminen, keskusteleminen hänen kanssaan ja ajan antaminen hänelle. Arvon antamisen merkitys tulee esille myös Konun väitöskirjassa. Arvon antamisella vahvistetaan nuoren kokemuksia liittyen itsensä toteuttamisen mahdollisuuksiin. (Konu 2002, 39 & 45.)

*...et se lapsi tulee siinä yksilönä huomioitua ja että huomataan hänen arvonsa.*

*Mut mun mielestä siin pitäis vaikuttaa noihi, noihi yhteiskunnan rakenteisiin... Et mun mielest niinku päättäjät ja jotkut et muutenkin kun juhlapuheissaan, ni oikeesti pitäis näitä asioita tärkeinä. Ettei meistä vaan tulis niinku laastarinlittajia jonku tota haavan päälle. Et tota nuorilla ihan oikeesti olis mahdollisuuksia.*

Säännölliset tapaamiset ja henkilökohtaiset keskustelut nähtiin nuoren omien voimavarojen löytämisen kannalta tärkeinä. Oppilashuoltoryhmän jäsenistä vähintäänkin kouluterveydenhoitaja ja opinto-ohjaaja tapaavat nuoria säännöllisesti ainakin kerran vuodessa. Päivittäin nuorten kanssa tekemisissä olevien opettajien rooli nuorta tukevana kuitenkin korostui oppilashuoltoryhmän jäseniin verrattuna. Opettajilla nähtiin olevan oppilashuoltoryhmän jäseniä luonnollisempi vuorovaikutussuhde nuoren kanssa.

Haastatellut näkivät, että nuoren tulevaisuuteen luottamisen vahvistamisen kannalta koulun aikuisen rooli on tärkeä. Myös Konu (2002, 39 & 45) on nostanut tämän esiin väitöskirjassaan. Koulun aikuisella on tilaisuus vahvistaa nuoren kokemuksia itsenä toteuttamisen mahdollisuuksista. Samoin Weare (2000, 65) on tutkimuksessaan nostanut esille nuoren itsetunnon realistisen vahvistamisen. Erityisen tärkeäksi koulun aikuisen rooli nousee niiden oppilaiden kohdalla, jotka eivät saa riittävää kannustusta ja positiivista vahvistamista perheeltä tai ystäviltä. Nuorten valmistelu jatko-opintoihin liittyviin haasteisiin kuuluu etenkin opinto-ohjaajien työnkuvaan. Tulevien muutosten käsittelyyn ja kestämiseen nuori tarvitsee kannustusta. Haastatellut puhuivat paljon myös toivon antamisen tärkeydestä.

*Ja aina joskus ilokseen saa huomata etkun ne lähtee niin onkin vähän positiivisempi mieli... Ettei tää ookkaan peli niin sanotusti menetetty. Kyllä semmonen vaikuttaa mielenterveyteenki.*

Yhteiskunnassa vallitsevien arvojen heijastuminen nuoriin koettiin mielenterveystä uhkaavana tekijänä. Nuori kohtaa itsekkyyttä ja kilpailua niin kotona, koulussa kuin koko yhteiskunnassakin. Yli-individualistisessa maailmassa lähimmäisenrakauden merkitys unohtuu. Haastatellut korostivat kuitenkin yhteisöllisyyden ja me-hengen merkitystä nuoren positiivisen mielenterveyden sekä sosiaalisten taitojen kehittymisen kannalta. Myös Konu (2002, 6–7) on väitöskirjassaan todennut, että koululla on merkittävä asema nuoren sosiaalisten suhteiden kehittämisessä. Onnistuneet sosiaaliset suhteet vaikuttavat nuoren yleiseen subjektiiviseen hyvinvointiin. Hietala ym. (2010, 20) puolestaan toteavat, että sosiaaliset taidot kehittyvät parhaiten, kun niitä joutuu käyttämään erilaisissa tilanteissa ja eri ihmisten kanssa.

## 5.2 Yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen merkitys

Yksittäisen nuoren hyvinvointi heijastuu muun yhteisön hyvinvointiin. Tämä tuli esille haastateltujen vastauksissa, kun heiltä kysyttiin kouluyhteisön tarjoamista mielenterveystä suojaavista rakenteista. Kouluterveydenhuollon ja siihen liittyvien vuositarkastusten merkitys nähtiin haastateltavien taholta erittäin tärkeänä. Kouluterveydenhuollossa on mahdollista säännöllisten tarkastusten myötä havaita ongelmat varhaisessa vaiheessa ja tarjota nuorelle tämän tarvitsemaa tukea. Ennen nuoren siirtymistä yläkouluun toteutetaan etukäteistarkastus, johon toivotaan myös vanhempien osallistuvan. Tarkastuksen myötä on mahdollista suunnitella etukäteen tukitoimenpiteitä nuoren yläkouluopintoihin liittyen, mikäli tarvetta esiintyy.

*...että terveydenhuollossa se lähtee siit ensikohtaamisesta. Tavallaan niinku niistä—kouluterveydenhuolto on seulova paikka et täällä sit niinku otetaan niinku aiemmin totesin ni katotaan niitä voimavaroja.*

Tarkastuksen yhteydessä nuoren vanhemmille annetaan uskoa ja voimia selvitä nuoren kanssa. Tällöin vanhemmille kerrotaan myös nuoren hyvinvoinnin kannalta tärkeitä perusasioista, kuten nukkumisesta, syömisestä, liikkumisesta sekä ihmissuhteista. Haastatteluista tuli vahvasti esille juuri näiden perusasioiden merkitys nuoren hyvinvoinnin kannalta. Koulun henkilökunnalle huonosti nukutut yöt ja epäsäännölliset ruokailutottumukset näyttävät nuorten jaksamattomuutena ja keskittymisen vaikeuksina. Oppilashuoltoryhmän jäsenten vastauksissa korostuu vanhempien vastuun merkitys nuoren perushyvinvointiin liittyvien asioiden toteutumisessa. Nuoren positiivisen kehityksen ja kasvun kannalta on tärkeää, että fyysiset perusedellytykset täyttyvät. Vaikka vanhemman saattaa ajoittain olla hankalaa asettaa nuorelle rajoja ja sääntöjä, tulisi nuorten valvomiseen ja ruokailutottumuksiin kiinnittää kotona huomiota.

*Ja se tosiasia ei ole mihkään kadonnu et lapset tarvii aikuisilta, vanhemmilta, huoltajilta tätä—ne tarvii ihan sitä konkreettista aikaa—se on, se tuntuu olevan meillä vähän hakusessa.*

Rajojen puuttuminen ja vanhempien liiallinen ”kaveeraaminen” lastensa kanssa heijastuu nuorten käyttäytymiseen koulussa levottomuutena ja poissaoloina. Perheiden ongelmien koettiin aiempaan verrattuna suurentuneen ja lisääntyneen. Tämä nähtiin yhtenä syynä siihen, ettei nuori saa kotoa riittävästi tukea kehityksensä. Vanhempien neuvottomuus ja avuttomuus väistämättä heijastuu nuorten oireiluna kouluyhteisössä. Vaikka ongelmat tiedostetaan myös kouluyhteisössä, haastatellut kokivat, ettei perheiden kasvaviin ongelmiin pystytä koulun taholta puuttumaan tai tarjoamaan riittävästi apua. Vanhempien avuntarpeeseen oli kuitenkin pyritty vastaamaan järjestämällä keskustelunomaisia, vuorovaikutukseen ja vertaistukeen perustuvia vanhempainiltoja, joissa vanhemmille annettiin mahdollisuus tuoda esille huoliaan nuoren elämään liittyen.

Jotta nuoren psyykkiset kehitystehtävät onnistuisivat, hänen pitää saada riittävästi aikuisen tukea ja kokea aikuisen aito läsnäolo. Myös Weare (2000, 65) nostaa esille aikuiselta saaman tuen merkityksen nuoren eheän kasvun kannalta. Haastatellut kuitenkin kokivat, että vanhemmilla on lisääntyneitä ajankäyttöongelmia. Liian usein vanhempien kiireet vievät perheen yhteistä aikaa, jolloin nuori hakee tarvit-

semansa hyväksynnän muualta. Tällöin nuoren ystävyysuhteiden sekä koulun aikuisten rooli korostuu. Myös Weare (2000, 33–35) nostaa tutkimuksessaan esille koulu yhteisön kasvavan roolin kansalaisuuden edistäjänä ja sosiaalisen omatunnon vahvistajana.

Joillain nuorilla Internet korvaa aikuisen läsnäolon. Tämä oli yksi suurista huolenaiheista, joihin haastatellut myös kokivat olevan vaikea puuttua koulun keinoin. Internet-maailma saattaa aiheuttaa nuoren vuorovaikutussuhteiden vähentymistä ja sosiaalisten suhteiden vääristymistä.

*Simulaattorielämää.*

*Et hetkinen mä paan pauselle ja sormet käy kokoajan tolleen että et ne, se tulee niinku todellisemmaks kun ne oikeet aidot ihmiset.*

Koulun taholta vanhempien Internet-tietoisuutta on pyritty lisäämään teemavanhempainiltojen avulla, joissa vanhemmille kerrotaan Internetin käyttöön liittyvistä perusasioista. Osa vanhemmista ei ole tietoisia siitä, mihin kaikkeen nuori Internetiä käyttää. Haastatellut kokivat, että vanhemmat saattavat jopa ihannoita nuorten kykyjä ja taitoja käyttää Internetiä. Syynä koettiin olevan vanhempien vähäiset tietokonetaidot. Tietoyhteiskunnassa tapahtuneet muutokset ovat olleet niin suuria ja vanhempien omaan elämään virtuaalimaailma ei välttämättä kuulu niin oleellisesti. Nuoren tietokoneella viettämää aikaa ei osattu rajata, koska nuori kuitenkin on kotonaan, vaikkei oikeasti ole läsnä.

*Vaikka se on koneen ääressä niin se on ihan oikeesti suurkaupungissa se lapsi. Siell on ihan mitä—siel pääsee ihan mihin vaa.*

Yhdeksi koulu yhteisössä nuoren mielenterveyttä suojaavaksi rakenteeksi nousi tukioppilastoiminta. Tukioppilastoiminta perustuu vertaistuen ajatukseen ja vapaaehtoisuuteen. Tukioppilas on tavallinen oppilas, joka haluaa toimia koulu yhteisön hyväksi ja auttaa muita oppilaita. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2011.) Myös opinto-ohjaajien tai koulun ulkopuolisten tahojen kanssa toteutetut oppilaiden pienryhmätapaamiset koettiin nuoren kannalta mielenterveyttä ja hyvinvointia vahvistavana toimintana.

Koko kouluyhteisöä koskevista, nuoren mielenterveyttä tukevista rakenteista haastatteluissa esille nousivat KiVa Koulu- sekä Pulina-paja-hankkeet ja Nuorisopalveluiden, Sihdin sekä eri viranomaisten kanssa toteutettava yhteistyö. Sihti on nuorisopsykiatrian arviointipoliklinikka, joka palvelee 13–18-vuotiaita nuoria, joilla ei ole hoitosuhdetta muualla (Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystyöntekijät 2010). KiVa Koulu on puolestaan uusi kiusaamisen vastainen, Opetusministeriön rahoittama toimenpideohjelma, jolla pyritään koulukiusaamisen vähentämiseen ja ennaltaehkäisyyn (KiVa Koulu 2011). Oppilashuoltoryhmän jäsenet kommentoivat KiVa Koulun merkitystä seuraavasti:

*Niin tavallaan sehän on kanssa mielenterveyttä tukeva.  
—No se nyt jos mikä, kun on kiusaamisen ehkäisyyn...*

### 5.3 Oppilashuoltoryhmä nuoren mielenterveyttä edistämässä

Molemmissa tutkimukseen osallistuneissa kouluissa oppilashuollollisen työn koettiin lisääntyneen entiseen verrattuna. Haastatellut kokivat korjaavan oppilashuollollisen työn olevan ennaltaehkäisevää työtä näkyvämpää ja vievän runsaasti aikaa. Tutkimusaineistosta nousi kuitenkin vahvasti esille myös ennaltaehkäisevän työn elementtejä.

*Mutta ei varsinaisesti mielenterveysongelmien hoito ehkä oo koulun ihmisten tehtävä, mut pitää huolta siitä et niitä taitoja olis.*

Oppilashuoltoryhmän työhön kuuluu koko koulua koskevan oppilashuollollisen työn suunnittelu läpi lukuvuoden. Suunnitelmat liittyvät ennaltaehkäisevään ja nuoren hyvinvointia edistävään toimintaan. Suunnitelmien teossa hyödynnetään esimerkiksi ajankohtaisia tutkimustuloksia sekä seudullista ohjaussuunnitelmaa. Työn suunnittelu koettiin tärkeäksi koko yhteisön hyvinvoinnin edistämisen kannalta: suunnitelmallisesti toteutettu työskentely minimoi työtehtävien päällekkäisyyttä ja siten vapauttaa käytettävissä olevien resurssien tarkoituksenmukaista kohdentamista. Haastatellut kuitenkin totesivat, että omassa työssä he joutuvat joustamaan tehdyistä suunnitelmista yksittäisten oppilaiden kriisitilanteiden sitä

vaatiessa eikä koko koulu yhteisöä koskevat suunnitelmat aina takaa yksilön hyvinvointia vaikka siihen pyritäänkin.

*Et se on, ei tätä voi mistään valtakunnallisista suosituksista katsoa et miten näitä ihmisiä kohdataan.*

Yhteistyö koulun ulkopuolisten tahojen sekä muiden koulujen oppilashuoltoryhmien jäsenten kanssa koettiin hyödylliseksi nuoren hyvinvointia tukevien toimien suunnittelussa. Yhteistyön myötä jaetaan hyväksi todettuja käytäntöjä ja kuulumisia eri kouluissa olevista ajankohtaisista asioista. Tapaamisissa muodostetaan kuvaa koko alueen tilanteesta ja mietitään yhteisiä toimintalinjoja. Yhteistyön avulla saaduilla tiedoilla mahdollistetaan varhainen puuttuminen, joka puolestaan on ennaltaehkäisevää toimintaa.

*Et mietitään yleisesti miltä tää koko alue näyttää ja mietitään niinku alueellisesti et oisko jotain mitä alettas tehdä—yhteisiä hyviä käytäntöjä ja hyödyntää niitä.*

Oppilashuoltoryhmät kokivat, että nykyistä laajempi yhteistyö esimerkiksi eri viranomaistahojen kanssa olisi työskentelyn kannalta hyvä asia, mutta esteenä on salassapitoon ja vaitiolovelvollisuuteen liittyvä lainsäädäntö (Perusopetuslaki 628/1998, 40 §). Myös koulun ulkopuolisilta toimijoilta on tullut viestiä, että he haluaisivat lisätä yhteistyötä koulujen kanssa. Erityisesti Sihti on osoittanut kiinnostusta yhteistyön lisäämiseen. Toisaalta peruskoulun ja ammattikoulun välinen tiedonsiirto on hieman vähentynyt. Ennen tietoa siirrettiin laajemmin, nykyään pääasiassa ainoastaan opetuksellisiin asioihin liittyen niiden oppilaiden osalta joilla on henkilökohtainen opetussuunnitelma.

Laajojen yhteistyöverkkojen olemassaolo nähtiin tärkeänä myös nuoren kannalta. Eri yhteistyötahojen tekeminen nuorelle tutuiksi madaltaa nuoren kynnystä hakea tarvittaessa apua. Nuorelle pyritään luomaan kattava tuki- ja palveluverkosto myös peruskoulun päättymisen jälkeen. Tärkeäksi nähtiin myös, että jokainen peruskoulunsa päättävä oppilas hakee jatko-opintoihin tai täydentävään koulutukseen. Esimerkkeinä nousi ammattistartti, kymppiluokka, Domino sekä Kansanopiston peruskouluryhmä.

*Ainakin pitäis saada kaikki menemään johonkin instanssiin—  
saamaan lisää tukea...*

Oppilashuoltoryhmien toiminnassa eivät korostuneet yksittäiset oppilaiden kanssa toteutetut käytännön toimenpiteet. Yksittäisiä käytännön menetelmiä tärkeämpänä koettiin kouluyhteisön arjessa näkyminen. Aktiivinen osallistuminen ja näkyminen kouluyhteisössä lisäävät nuorten ja koulun aikuisten yhteistyötä ja helpottavat puhumista. Ennaltaehkäisevän työn kannalta haastatellut kokivat tärkeänä myös muiden ryhmän jäsenten ammatillisten vahvuuksien tuntemisen sekä vahvan keskinäisen yhteistyön merkityksen.

Tutkimusaineistosta nousi esille myös, että yksi oppilashuoltoryhmän toiminnan tavoitteista on, ettei nuorelle muodostu asiakassuhdetta oppilashuoltoryhmän kanssa. Tähän oppilashuoltoryhmän jäsenet pyrkivät tarjoamalla opettajille tukea, jotta tilanteet saataisiin ratkaistua opettajan toimesta. Opettajat nähtiinkin yhtenä kasvaneena oppilashuoltoryhmän asiakasryhmänä. Oppilashuoltoryhmän toiminnassa pyrkimys on tukea oppilashuollollisen työn koko koulun kattavaa, yhteisöllistä toteuttamista. Opettajille annettu tuki onkin yksi merkittävä asia tässä pyrkimyksessä.

*Tavallaan myös pyritään ennaltaehkäisemään sitä että se ei tulis oppilashuoltoryhmän asiakkaaks vielä ollenkaan vaan et saatas näil luokanvalvojan toimenpiteillä jotenkin se asia niinku ratkastuu... Et se on niinku hyvin paljon..Varsinkin tänä vuonna mulla on ollu sellasta et luokanvalvojat on ollut yks isoin asiakasryhmä.*

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksemme tehtävänä oli selvittää kouluissa toimivien oppilashuoltoryhmien jäsenten näkemyksiä tekemästään ennaltaehkäisevästä mielenterveystyöstä. Tutkimustehtävää lähestyttiin sekä yksilöön kohdistuvia että koko yhteisöön vaikuttavia toimia tarkastelemalla. Keräämämme aineiston analysoinnin perusteella voimme todeta saaneemme vastauksen asettamaamme tutkimustehtävään.

Tavoitteenamme oli saada esille oppilashuoltoryhmän jäsenten näkemyksiä tekemästään työstä, kokemuksia käytettävissä olevista työmenetelmistä sekä tuottaa tietoa aiheesta Suomen Mielenterveysseuralle. Lisäksi toivoimme tutkimuksen herättävän haastateltavissa pohdintaa liittyen nuoren mielenterveyttä tukevaan ja edistävään toimintaan.

*Aika* nousi esille tutkimustuloksissa useassa eri yhteydessä. Keskeisimmäksi tutkimustulosten perusteella tehdyksi johtopäätökseksi nostammekin aikuisen antaman ajan merkityksen nuoren positiivisen mielenterveyden ja hyvinvoinnin rakentumisen kannalta. Tulosten perusteella voidaan todeta, että nuoren hyvinvoinnin rakentuminen ja positiivisen mielenterveyden kehittyminen on tavalla tai toisella aina sidoksissa nuoren turvalliseksi kokemaan aikuiseen ja tämän nuorelle antamaan aikaan. Myös Sinkkonen (2010, 85) sekä Hietala ym. (2010, 43) korostavat, että nuoren kehitystehtävien onnistunut läpikäyminen edellyttää pysyviä aikuisuhteita nuoren elämässä. Pääasiassa pysyvillä aikuissuhteilla tarkoitetaan nuoren vanhempia, mutta joissain tilanteissa turvallinen aikuissuhde saattaa löytyä kodin ulkopuolelta, kuten koulusta tai harrastuksien parista.

Mielenterveyden perustan muokkautumisen kannalta lapsuuden perheen merkitys on kiistaton, mutta myös koulun rooli nousee vahvasti esille (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 8–9). Haastateltujen mielestä vastuu aikuisen antamasta tuesta painottuu vanhemmille, mutta vanhempien nuorille antamaan aikaan ja tuen määrään ei oppilashuoltoryhmän tai koulun keinoin koettu voitavan vaikuttaa. Haastatellut

kokivatkin, että koulun aikuisten rooli korostuu niissä tilanteissa, joissa nuori ei saa vanhemmiltaan riittävästi aikaa kotona.

Tutkimustulokset osoittavat, että aikuisen nuorelle antama liian vähäinen aika heijastuu myös nuoren perushyvinvointiin liittyviin seikkoihin, kuten epäsäännölliseen ruokailu- sekä unirytmiiin. Myös vuoden 2010 kouluterveyskyselyn tuloksista on nähtävissä nuorten ruokailuun ja unirytmiiin liittyvät epäkohdat. Nuorten omista vastauksista tulee esille, että moni nuori jättää päivän tärkeät ateriat, aamupalan ja lounaan, syömättä. (Jokela ym. 2011, 16–17.) Fyysisellä hyvinvoinnilla on vahva yhteys nuoren psyykkiseen hyvinvointiin ja ennaltaehkäisevän mielen-terveystyön kannalta onkin tärkeä kiinnittää huomiota nuoren fyysistä hyvinvointia edistäviin asioihin (Heikkinen-Peltonen ym. 2009, 47).

Kuten tutkimustuloksissa olemme todenneet, oppilashuoltoryhmä toi esille huolen, että joillain nuorilla Internet korvaa aikuisen läsnäoloa. Vuoden 2010 kouluterveyskyselyssä selvitettiin ensimmäistä kertaa nuorten tietokoneen käyttöön, television katseluun ja kännykkä- ja konsolipelien pelaamiseen käyttämää aikaa (Jokela ym. 2011, 16–17). Myös näiden tulosten valossa oppilashuoltoryhmän huoli on aiheellista. Nuorten käyttämä runsas ruutuaika vie aikaa liikunnalta, opiskelulta, levolta sekä perheen ja ystävien parissa vietetystä ajasta. Vaikka Internet ja koneiden välityksellä tapahtuva vuorovaikutus on lisääntynyt, aidon kohtaamisen merkitys on silti oleellista nuoren kehityksen kannalta (Veivo-Lempinen 2009, 204).

Nuoruuteen kuuluu oman itsearvostuksen rakentaminen ja identiteetin etsiminen (Impiö 2005, 45; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 172). Haastatellut toivatkin useasti esille, kuinka tärkeää on, että nuoren kanssa keskustellaan esimerkiksi tulevaisuuteen liittyvistä asioista, annetaan arvoa nuoren mielipiteille ja aidosti kuunnellaan, mitä nuorella on sanottavana. Tällä tavoin tuetaan nuoren itsearvostuksen ja identiteetin rakentumista. Etenkin toivon antaminen nuoren tulevaisuuteen liittyen koettiin identiteetin ja omakuvan muodostamisen kannalta on tärkeäksi. Jotta aikuinen voi toimia toivonantajana, tulee hänen olla tietoinen nuoren elämäntilanteesta sekä tulevaisuuden suunnitelmista ja haaveista. Myös tässä yhteydessä ai-

kuisen antaman ajan merkitys korostuu; näiden asioiden tietäminen edellyttää nuoren kanssa vietettyä aikaa.

*Toimiva yhteistyö* on tutkimustulosten perusteella tärkeä osa onnistunutta oppilashuoltotyötä. Merkitykselliseksi koettiin sekä oppilashuoltoryhmän jäsenten keskinäinen yhteistyö sekä ulkopuolisten toimijoiden kanssa toteutettava yhteistyö. Honkasen ja Suomalain (2009, 100) mukaan toimivan yhteistyön kannalta onkin tärkeää, että ryhmässä tunnistetaan kaikkien eri toimijoiden osaamisalueet. Oppilashuoltoryhmän keskinäinen selkeä työnjako ja toistensa ammatillisten vahvuuksien tunteminen sekä ulkopuolisten toimijoiden tarjoamien palveluiden tunteminen vaikuttavat siten myös nuoren saaman tuen laatuun. Kun oppilashuoltoryhmän jäsenet tuntevat sekä toistensa että ulkopuolisten toimijoiden vahvuudet, nuorelle voidaan kohdistaa juuri oikea-aikainen ja tarpeenmukainen tuki. Tutkimustuloksien perusteella voidaan lisäksi todeta, että oppilashuoltoryhmän jäsenet kokevat keskinäisen toimivan yhteistyön ja toistensa ammatillisten osaamisalueiden tuntemisen myös omaa työtä tukevaksi ja voimavaroja tuovaksi. Honkasen ja Suomalain (2009, 100) mukaan oman työpanoksen merkityksen ymmärtäminen onkin moniammatillisesti toimivan oppilashuoltoryhmän toiminnan perusta.

Yhteistyö ulkopuolisten, niin kunnallisten kuin kolmannen sektorin, toimijoiden kanssa nähtiin tärkeänä nuoren mielenterveyttä tukevana ja edistävänä asiana. Oppilashuollolliseen työhön koettiin tulevan helpotusta yhteistyön myötä. Hankkeiden myötä kouluilla on mahdollisuus kokeilla uusia toimintatapoja, joihin koulujen resursseilla ei välttämättä olisi mahdollisuutta. Hanketyöntekijöiden ja muiden koulun ulkopuolisten toimijoiden toteuttamien toimintojen koettiin myös vapauttavan kouluhenkilökunnan resursseja perustyön tekemiseen. Esimerkiksi ulkopuolisten toimijoiden toteuttamat päihdekasvatukseen ja perushyvinvointiin liittyvät kokonaisuudet koettiin hyödyllisiksi. Hyviksi todettuja käytäntöjä pyritään juurruttamaan koulun toimintakulttuuriin myös hankkeen päättymisen jälkeen. Molemmat tutkimukseen osallistuneista kouluista nostivat esille KiVa Koulusta saadun hyödyn kiusaamistilanteiden ehkäisyyteen ja ratkaisemiseen liittyen. Tutkimustulosten perusteella voidaan kuitenkin todeta, että ulkopuolisten toimijoiden kanssa toteuttavalle yhteistyölle olisi enemmänkin tarvetta.

*Yhteisön antama tuki* on merkityksellistä hyvinvoinnin ja positiivisen mielenterveyden rakentumisen kannalta. Hietalan (2010, 20) mukaan kouluyhteisöä tarkasteltaessa onkin syytä kiinnittää huomiota siihen, kuinka nuoren hyvinvointia edistäviä asioita on huomioitu käytännön arjessa ja suunnittelussa. Tutkimukseen osallistuneet oppilashuoltoryhmät korostivatkin suunnittelun merkitystä osana omaa työtään. Suunnittelulla pyritään turvaamaan koko koulun hyvinvointia edistävien asioiden toteutuminen ja ne koskevat kaikkia oppilashuollolliseen työhön osallistuvia kouluyhteisön jäseniä, ei pelkästään oppilashuoltoryhmän jäseniä.

Yhteisön tukeen liittyy oleellisesti myös nuorten toisilleen antama tuki. Yhtenä vertaistuen muotona haastatellut nostivat esiin kouluissa käytössä olevan tukioppilastoiminnan. Tukioppilastoiminta voidaankin pitää nuorten yhteenkuuluvuuden tunnetta lisäävänä sekä nuorten äänen kuulluksi tulemistä vahvistavana toimintana, joka puolestaan edesauttaa yhteisöllisyyttä (Tilus 2004, 29).

Kouluyhteisön kohtaamat haasteet eivät liity ainoastaan nuoriin vaan myös vanhemmuuteen ja siihen liittyviin haasteisiin (Hietala ym. 2010, 9). ”Kadoksissa” oleva vanhemmuus, kotien ihmissuhteiden monimuotoistuminen sekä yhteiskunnassa tapahtuneet elinolojen muutokset ovat osaltaan muuttaneet ja vaikeuttaneet kouluyhteisön ja koulun henkilökunnan kasvatustehtävää. Perheen ja yhteiskunnan tukiverkkojen heikentyminen on lisännyt koulun paineita nuoren ohjauksen ja tukemisen suhteen (Lämsä 2009, 34). Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että koululla on tärkeä rooli myös vanhemmille tarkoitetun tärkeän tiedon tarjoajana. Vanhemmuutta tuetaan jakamalla tietoa nuoren normaaliin kehitykseen kuuluvista asioista sekä sillä hetkellä nuorten elämään vaikuttavista, kouluyhteisössä havaituista, ajankohtaisista asioista. Toisaalta vanhemmille tarjotaan mahdollisuus tuoda esille heitä huolestuttavia asioita järjestämällä vanhempainiltoja, joissa vanhempien huolenaiheet ovat pääosassa. Tällä tavoin nuoren kaksi tärkeintä yhteisöä, koulu ja koti, vahvistavat yhteistyötään, mikä puolestaan edesauttaa nuoren hyvinvoinnin kokonaisvaltaisemman turvaamisen.

Yksittäisiä käytännön menetelmiä tärkeämpänä haastatellut kokivat koulun aikuisten ja oppilashuoltoryhmän jäsenten näkymisen kouluyhteisön arjessa. Tärkeintä

nuoren ja koulu yhteisössä työskentelevien aikuisten välisten suhteiden rakentamisessa onkin ammatillisuuden, aitouden ja inhimillisyyden kautta muodostuva toimiva vuorovaikutuksellisuus (Veivo-Lempinen 2009, 204). Kuten Nivala (2006, 156) on kirjoittanut, yhteisön rakentaminen alkaakin ihmisten välisten suhteiden rakentamisesta, ei seinistä tai papereista eikä säännöistä tai määräyksistä.

Tutkimustuloksissa yllätti, että oppilashuoltoryhmän työhön kuuluu kasvavana osana opettajille kohdennettu apu. Tämän avun myötä pyrkimys on tarjota opettajille valmiuksia toimia ongelmallisissa luokkatilanteissa ja siten ennaltaehkäistä oppilaiden ohjautumista oppilashuoltoryhmän asiakkaaksi. Jotta yhteisön toiminnassa voidaan huomioida välittämisen, huolenpidon ja myönteisen vuorovaikutuksen toimintakulttuuri, onkin opettajien ja oppilashuoltoryhmän jäsenten välinen yhteistyö tärkeää. Opettajat ovat näköalapaikalla nuorten elämän suhteen, koska he näkevät nuorta lähes päivittäin. Opettajan saadessa riittävää ja tarvittavaa tukea oppilashuoltoryhmän taholta, mahdollistuu varhainen puuttuminen ja nuoren hyvinvoinnin tukeminen. Tiluksen (2004, 16) mukaan nuoren ongelmien kumuloiduminen onkin ehkäistävissä, kun nuori tulee hyväksytyksi ryhmässä ja saa ajoissa apua kohtaamiinsa ongelmiin.

Kun tutkimustuloksia peilataan Punkasen (2003, 17–19) määritelmään mielenterveystyön eri toiminnan tasoista, voidaan todeta, että oppilashuoltoryhmien työssä on nähtävissä ensisijaisesti rakentavan ja suojaavan toiminnan muotoja mutta jonkin verran myös parantavan työn elementtejä. Valtakunnallisia linjauksia noudattelevat, oppilashuollon vuosittain tekemät toimintasuunnitelmat edustavat rakentavaa mielenterveystyön toimintaa. Suojaavaa toimintaa puolestaan on muun muassa nuoren omien voimavarojen löytymisen kannalta tärkeitä nuoren ja oppilashuoltoryhmän jäsenten väliset säännölliset tapaamiset ja henkilökohtaiset keskustelut. Parantavan työn elementteinä voidaan nähdä erityissairaanhoidon palveluihin ohjaaminen sekä Sihadin kanssa toteutettava yhteistyö.

Vaikkei tutkimuksen suunnittelu- ja toteutusvaiheissa sosiaalipedagoginen viitekehys ollut tutkimusta ohjaavana teoriana, tulosten perusteella voidaan kuitenkin todeta sen tulevan näkyväksi kouluissa tehtävässä ennaltaehkäisevässä mielenter-

veystyössä. Ihmisten välistä dialogisuutta, itseapuun auttamista, osallistumista, toiminnallisuutta ja osallistamista pidetään yleisesti sosiaalipedagogisina periaatteina (Hämäläinen 2001, 62). Näistä etenkin dialogisuus sekä osallistaminen tulevat vahvasti esille oppilashuollollisessa, ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä. Hämäläisen (2001, 62) mukaan dialogisuus on mukana päivittäisessä käytännön työssä, koska asiakkaiden kanssa puhutaan ja näitä kuunnellaan. Arjessa näkymisen merkitys, nuorten kanssa vuorovaikutuksessa oleminen ja heidän kanssaan käydyt keskustelut tulivatkin vahvasti esille tutkimustuloksissa osana oppilashuoltoryhmien jäsenten työtä.

## 7 POHDINTA

Tutkimusaineistossa on vahvasti nähtävissä oppilashuoltoryhmien jäsenten oma ääni ja näkemykset. Mielestämme haastatellut ovat totuudenmukaisesti ja avoimesti kertoneet tekemästään työstä; myös siihen liittyvistä epäkohdista ja ongelmista. Lisäksi he ovat kriittisesti arvioineet tekemäänsä työtä suhteessa valtakunnallisiin suosituksiin ja lain asettamiin vaatimuksiin.

Tutkimustulosten myötä toivomme kouluissa kiinnitettävän huomiota niiden asemaan ennaltaehkäisevän mielenterveystyön tekijänä. Tutkimustulosten perusteella ennaltaehkäisevä mielenterveystyö on arkisiin asioihin huomion kiinnittämistä. Täten nuoren positiivisen mielenterveyden rakentumisen tukeminen ei ole vain jonkun tietyn ammattikunnan edustajien tehtävä vaan asia, johon koko kouluyhteisöllä on mahdollisuus vaikuttaa. Toimeksiantajalle tutkimustulokset puolestaan osoittavat kouluissa toteuttavien hankkeiden tarpeellisuuden. Tutkimustulosten perusteella koulujen eri hankkeista saama hyöty on suuri ja hankkeet koettiin pääasiassa hyödyllisiksi, ei kuormittaviksi.

Vaikka tutkimusongelma pysyi muuttumattomana läpi tutkimuksen, tutkimuksen edetessä olisimme voineet muotoilla tekemiämme tarkentavia tutkimuskysymyksiä toisin. Tutkimusaineistoa analysoitaessa huomasimme kysymyksiimme liittyviä päällekkäisyyksiä. Emme kuitenkaan tehneet muutoksia kysymyksiin, koska olimme saaneet tuloksia asettamaamme tutkimusongelmaan nähden.

Kokonaisuutta pohtiessamme arvioimme valitsemiemme tutkimusmenetelmien sopivuutta. Mielestämme ryhmähaastattelu aineistokeruumuotona oli onnistunut ja sen käyttö perusteltua. Ryhmähaastatteluilla saimme parhaiten kokonaiskuvan oppilashuoltoryhmän toiminnasta ja kaikkien näkemykset tulivat esiin keskustelunomaisissa haastattelutilanteissa. Haastattelurungon lähettäminen etukäteen haastateltaville oli eduksi haastattelujen onnistumisen kannalta. Tällä tavoin haastateltaville annettiin etukäteen mahdollisuus pohtia annettuja teemoja. Haastateltavat olivatkin etukäteen syventyneet teemoihin, mikä näkyi kattavina ja monipuol-

lisina vastauksina. Vastauksista ja haastattelutilanteista yleisesti oli kuultavissa ja nähtävissä haasteltujen aito kiinnostus nuorten hyvinvoinnista. Meille tutkijoina tämä osoitti, että työtä todellakin tehdään persoonalla ja suurella sydämellä, ei pelkästään suositusten ja lakien vaatimalla tavalla.

Saatuihin tutkimustuloksiin vaikuttaneita tekijöitä pohtiessamme arvioimme etenkin otannan koon merkitystä. Alkuperäisen tutkimussuunnitelman mukaisesti tarkoitus oli toteuttaa tutkimus kolmen koulun oppilashuoltoryhmiä haastatellen. Pohdimme, olisiko kolmannen koulun tutkimusaineisto vahvistanut nyt saatuja tuloksia tai poikennut niistä. Tutkimuksen tarkoitus ei kuitenkaan ollut yleistettävien johtopäätösten tekeminen joten koemme, että kahden koulun otanta on ollut riittävä oppilashuoltoryhmissä tehtävään, ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön liittyvien näkemysten esiin saamisen kannalta.

Mietimme myös haastatteluun osallistuneiden henkilöiden ammatillisten taustojen vaikutusta tutkimustuloksiin. Tutkimuksen alussa tarkoituksemme oli toteuttaa haastattelut niin, että molemmilta kouluilta haastatteluihin osallistuisivat samojen ammattikuntien edustajat; rehtori, erityisopettaja, koulukuraattori, opinto-ohjaaja sekä terveydenhoitaja. Toteutuneessa tilanteessa ammattiryhmien edustajissa oli kuitenkin eroavaisuuksia. Oppilashuoltoryhmien työskentelyssäkkin kokoonpano vaihtelee tarpeen mukaan, joten emme katsoneet tämän muuttavan tutkimustuloksia.

Tutkimusprosessissa haasteellista oli koulujen saaminen mukaan tutkimukseen. Kaiken kaikkiaan olimme yhteydessä viiteen Lahden alueen yläkouluun. Lähetimme rehtoreille sähköpostia, jossa esittelimme tutkimusaiheemme lyhyesti ja tiedustelimme kiinnostusta osallistua tutkimukseen. Emme saaneet ensimmäisen sähköpostiviestin jälkeen yhtään vastausta, joten päätimme lähettää viestin rehtoreiden lisäksi koulujen vararehtoreille sekä opinto-ohjaajille. Tämän jälkeen tavoittelimme rehtoreita myös puhelimitse, jolloin saimme kahdelta koululta kieltävät vastaukset. Yhden koulun rehtoria emme tavoittaneet ollenkaan useista yhteydenottoyrityksistä huolimatta. Syyt kieltäytymisiin yllättivät; toisen koulun kohdalla perusteluna oli ajanpuute harjoittelijoiden ohjauksen ja käynnissä olevien

hankkeiden takia. Toinen koulu perusteli poisjäämistään oppilashuoltoryhmässä sillä hetkellä työskentelevillä sijaisilla. Pohdimme, kokivatko koulut tutkimusaiheemme tarpeettomaksi, koska kieltäytymiselle esitetyt syyt tuntuivat mielestämme perusteettomilta tutkimuksemme kannalta. Tutkimuksemme lähtökohtana oli kuitenkin osallistujien vapaaehtoisuus, joten emme yrittäneet painostaa heitä osallistumiseen.

Läpi prosessin olimme tyytyväisiä työelämän kanssa tapahtuneeseen yhteistyöhön. Koemme saaneemme kannustusta kaikissa prosessin vaiheissa, myös niinä hetkinä kun oma luottamus tutkimuksen onnistumisen suhteen oli hukassa. Vaikka aihe olikin työelämän asettama, saimme vapauden toteuttaa tutkimuksen itse määräämällämme tavalla. Toimeksiantajan taholta saimme vahvistusta tekemiimme ratkaisuihin.

Ennen tutkimusprosessin aloittamista kummallakaan ei ollut aiempaa kokemusta mielenterveystyöstä ja siksi aiheeseen tarttuminen tuntui alkuvaiheessa hieman hankalalta. Tutkimuksen edetessä teoreettinen tieto on kuitenkin lisääntynyt samoin kuin sen käytännön soveltamiseen liittyvät mahdollisuudet. Olemme saaneet omaa ammatillisuutta kasvattavaa tärkeää tietoa ja kokemuksia, jota ei ole mahdollista saada pelkästään teoriaan tutustumalla. Tietoa on karttunut sekä tutkittavaan aiheeseen että koko tutkimusprosessiin ja sen eri vaiheisiin liittyen. Tutkimuksen aikana olemme syventyneet ajankohtaiseen aiheeseen ja tämän uskomme olevan hyödyksi työelämään siirtyessämme.

Jatkotutkimuksena olisi hyödyllistä toteuttaa vastaavan kaltainen tutkimus, jossa tutkimuksen kohderyhmänä olisivat yläkoulujen opettajat. Saaduista tutkimustuloksista olisi mahdollista tämän jälkeen tehdä ristiinvertailu. Ristiinvertailusta saatujen tulosten perusteella olisi mahdollisesti löydettävissä keinoja, joilla oppilashuoltoryhmä voisi entisestään tukea opettajien työskentelyä nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa.

Tutkimustuloksia kokonaisuutena pohdittaessa merkittävimmäksi havainnoksi nousi, että nuoren positiivisen mielenterveyden rakentuminen ei edellytä suuria

tekoja, tärkeintä on arkisten pienten asioiden huomioiminen. Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämissuunnitelmassa on nostettu esille, kuinka nuorten maailma sisältää paljon paineita, joista johtuvaa pahoinvointia ja siitä aiheutuvia seurauksia ei aina kuitenkaan pystytä tunnistamaan riittävän hyvin. (Opetusministeriö 2007, 15.)  
Varhaisessa ongelmien tunnistamisessa läsnä olevan aikuisen ja tämän nuorelle antaman ajan merkitys nouseekin keskeiseksi. Toivoisimmekin, että tulevissa suunnitelmissa ja strategioissa painotettaisiin entistä enemmän niitä käytännön toimia, joilla nuorille turvataan läsnä oleva aikuinen.

*Yksinäisen keijun tarina kosketti kaikkia  
Peikot lohdutteli keijuja, haltijat fauneja  
Kaikkiällä huokausten kera toistettiin:  
Miksi se yhden hengen vaati  
ennen kuin me muistettiin:*

*Ois paratiisi meillä täällä näin  
jos elettäisiin aina lähekkäin  
ja vaikka faunin, peikon, keijunkin  
suru silloin kiinni saa  
se ei vie mukanaan (Chisu 2009.)*

## LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vilhunen, R. & Vilèn, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.

Anttila, K., Anttila, M., Juote, A., Oksanen, J. & Ruokolainen, R. 2009. Valta-kunnallinen nuorten ehkäisevän kriisityön – hanke eli Pulinapaja-hanke (2007–2011). Helsinki: Suomen Mielenterveysseura.

Chisu. 2009. Yksinäisen keijun tarina. Vapaa ja yksin. CD-levy. Warner Music Finland.

Eirola, R., Friis, L. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: WSOY.

Ellonen, N. 2008. Kasvuyhteisö nuoren turvana. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy-Juvenes Print.

Eskola, J. 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Juva : WS Bookwell Oy, 179–203.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2010. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Juva: WS Bookwell Oy, 26–44.

Fröjd, S. Kaltiala-Heino, R. & Ranta, K. 2010. Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 17/2010, 2033–2039.

Gråsten-Salonen, H. & Mehtiö, M. 2008. Oppilashuolto ja koulun sosiaalityö. Sosiaaliportti. [viitattu: 11.1.2011] Saatavissa: [http://www.sosiaaliportti.fi/fi-fi/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/ehkaiseva\\_lastensuojelu/toimintamuotoja/opilashuolto\\_ja\\_koulun\\_sosiaalityo/](http://www.sosiaaliportti.fi/fi-fi/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/ehkaiseva_lastensuojelu/toimintamuotoja/opilashuolto_ja_koulun_sosiaalityo/).

Hakala, J. 2007. Menetelmällisiä koetuksia. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. 2. korjattu ja täydennetty painos. Juva: Ps-kustannus, 12–24.

Hakala, J. 2010. Tutkimusmenetelmän valinnasta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Juva: WS Bookwell Oy, 12–25.

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2009. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Prima.

Hietala, T. Kaltiainen, T. Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – Koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Hiilamo, H. 2008. Promotng children's welfare in the Nordic countries. Helsinki: Ministry on social affairs and health.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. Tutkimushaastattelu -Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Oy Yliopistokustannus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu -Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Oy Yliopistokustannus.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Honkanen, E. & Suomala, A. 2009. Oppilashuollon käsikirja. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hämäläinen, J. 2001. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopio: Kuopion yliopiston koulutus- ja kehittämiskeskus.
- Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY.
- Impiö, P. 2005. Nuoruusiän kehitys. Teoksessa Brummer, M. & Enckell, H. Lasten ja nuorten psykoterapia. Juva: WS Bookwell Oy, 44–67.
- Jokela, J. Kinnunen, T. Lommi, A. Puusniekka, R. Roine, M. & Vilkki, S. 2011. Kouluterveyskysely 2010—Päijät-Hämeen maakuntaraportti. Helsinki: Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos. [viitattu 24.1.2011] Saatavissa: [http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/phame\\_2010.pdf](http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/phame_2010.pdf).
- Kanerva, A. Kuhanen, C. Oittinen, P. Schubert, C. & Seuri, T. 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy.
- KiVa Koulu. 2011. KiVa Koulu – hanke. [viitattu: 19.1.2011] Saatavissa: <http://www.kivakoulu.fi/content/view/14/133/lang,finnish/>.
- Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J., Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Juva: PS-Kustannus, 70–85.
- Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi kouluissa. Tampere: Yliopistopaino Oy Juvenes Print.
- Kronqvist, E. & Pulkkinen, M. 2007. Kehityspsykologia – Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.
- Kuula, A. 2006a. Yksityisyydensuoja tutkimuksessa. Teoksessa Hallamaa, J., Launis, V., Lötjönen, S. & Sorvali, I. (toim.). Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Suomen Kirjallisuuden Seura, 124–140.

Kuula, A. 2006b. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Lahden kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelma. 2005. Tiirismaan peruskoulun vuosiluokat 1-9. 2005. [viitattu: 19.1.2011] Saatavissa: [http://www.edu.lahti.fi/tipalayk/media/jce/tiirismaan\\_ops.pdf](http://www.edu.lahti.fi/tipalayk/media/jce/tiirismaan_ops.pdf).

Luhtanen, R. (toim.) 2008. Koululait. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Lämsä, A-L. 2009. Lasten ja nuorten suhde kouluun. Teoksessa Lämsä, A-M. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: PS-kustannus, 33–58.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2011. Tukioppilastoiminta. [viitattu: 19.1.2011] Saatavissa: <http://www.mll.fi/kasvattajille/tukioppilastoiminta/>.

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus.

Moilanen, P. & Räihä, P. 2010. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Juva: WS Bookwell Oy, 46–69.

Nivala, E. 2006. Koulukuraattori nuoren maailmassa. Teoksessa Kurki, L., Nivala, E. & Sipilä-Lähdekorpi, P. Sosiaalipedagoginen sosiaalityö koulussa. Helsinki: Oy Finnlectura Ab, 101–164.

Opetusministeriö. 2007. Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma. Helsinki: Yliopistopaino.

Perusopetuslaki 628/1998. [viitattu: 11.1.2011] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>.

Pohjola, A. 2007. Eettisyyden haaste tutkimuksessa. Teoksessa Saari, E. & Viinamäki, L. Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 11–31.

Punkanen, T. 2003. Mielenterveystyö ammattina. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Puuronen, P. 2007. Etnografinen tutkimus. Teoksessa Saari, E. & Viinamäki, L. Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 101–120.

Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymä. 2010. Nuorisopsykiatria. [viitattu: 19.1.2011] Saatavissa: <http://www.phsotey.fi/sivut/sivu.php?id=1439&vy=2060&ryhma=317>.

- Ruishalme, O. & Saaristo, L. 2007. Elämä satuttaa. Kriisit ja niistä selviytyminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. uudistettu laitos. Latvia: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Savola, E. 2005. Kouluuyhteisön terveyden edistämiseen liittyviä säädöksiä ja suosituksia. Koulun terveys- ja hyvinvointihanke. [viitattu: 24.1.2011] Saatavilla: <http://www.health.fi/timage.php?i=100380&f=1&name=>.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.
- Sohlman, B. 2004. Funktionaalinen mielenterveyden malli positiivisen mielenterveyden kuvaajana. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Suomen Mielenterveysseura. 2010. Mielenterveysseura edistää henkistä hyvinvointia Suomessa. Poutapilvi web design. [viitattu 11.1.2011]. Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/mielenterveysseura>.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2010. Kouluterveyskysely. [viitattu: 24.1.2011] Saatavissa: <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm>.
- Tilus, P. 2004. Pelistä pois? Huolehtivan koulun haaste. Juva: WS Bookwell Oy.
- Veivo-Lempinen, L. 2009. Nuoren aito kohtaaminen. Teoksessa Lämsä, A-M. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: PS-kustannus, 197–214.
- Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Weare, K. 2000. Promoting mental, emotional and social health a whole school approach. Lontoo: Routledge.

## LIITTEET

LIITE 1: Saate ja haastattelurunko

LIITE 2: Tutkimuslupa sivistystoimelta

LIITE 3: Tutkimuslupa, koulu 1

LIITE 4: Tutkimuslupa, koulu 2

Saate teemahaastatteluun osallistuville

25.11.2010

Hei,

kiitos halukkuudestanne osallistua opinnäytetyöhömmen liittyvään haastatteluun. Haastattelu toteutetaan teemahaastattelun keinoin, jossa jokaisella haastatteluun osallistuvalla on vapaa puheenvuoro. Haastattelun myötä toivomme saavamme teorian tiedon lisäksi käytännön kokemuksia oppilashuoltoryhmässä tehtävästä ennaltaehkäisevästä mielenterveystyöstä. Aikaa haastattelulle tulisi varata 1,5-2 tuntia.

Haastattelutilanne nauhoitetaan ja saatua aineistoa hyödynnetään osana opinnäytetyötämme. Opinnäytetyömme tullaan julkaisemaan Suomen mielenterveysseuran Internet-sivuilla sähköisenä versiona. Vastauksenne käsitellään luottamuksellisesti tutkimuksen jokaisessa vaiheessa eikä Teitä voida tunnistaa vastauksistanne. Toivoisimme Teidän etukäteen pohtivan vastauksia ja ajatuksia haastattelun teemoihin liittyen.

Tapaamista odottaen,

Emmi Vesterinen  
Annika Lindeberg



## Haastattelurunko

Ensisijainen tutkimusongelmamme on ”Millaisin toimenpitein ja järjestelyin oppilashuoltoryhmän jäsenet edistävät nuorten mielenterveyttä tukevia rakenteita osana koulun oppilashuoltoa?”

- Nuoren mielenterveyden tukeminen ja edistäminen osana oppilashuoltoryhmän työtä

Miten koet edistäväsi nuorten mielenterveyttä omassa työssäsi?

Koetko tekemäsi työn ennaltaehkäiseväksi vai korjaavaksi työksi?

Mikä on oppilashuoltoryhmän vastuu ehkäisevän oppilashuollon toteuttamisesta?

Ketkä koulun ulkopuoliset osallistuvat ehkäisevän oppilashuollon toteuttamiseen ja millä tavoin?

Keitä toimijoita ja mitä toimintaa pidät omasta näkökulmastasi merkittävänä? Mistä syystä?

- Työtä ohjaavat tekijät

Mitkä seikat ohjaavat oppilashuoltoryhmän yhteisiä työmuotoja nuoren mielenterveyden edistämiseen liittyen?

Hyödynnätkö kouluterveytustutkimusten tuloksia oman työsi suunnittelussa? Entä oppilashuoltoryhmän työssä?

Valtakunnallisten tai paikallisten hankkeiden vaikutus ja niistä saatu hyöty?

Kunnan omat päätökset, suunnitelmat ja ohjelmat?

Koulun omat tavoitteet ja keskustelut?

Mitä mielenterveyttä vaarantavia tekijöitä oppilashuoltoryhmä on koulussa tunnistanut?

Millä tavalla koulussa on pyritty poistamaan niitä? Millä tavalla oppilashuoltoryhmä on pyrkinyt tai pyrkii poistamaan niitä?

- Miten ja kuka koulussa kantaa vastuuta nuorten sosiaalisen kasvun tukemisesta?

Mikä on oppilashuoltoryhmä rooli sosiaalisen kasvun tukemisessä?

- Kuinka haluaisit kehittää eri tahojen (myös oppilashuoltoryhmän) toimintaa



## VIRANHALTIJAPÄÄTÖS

## Lahten kaupunki

Viranhaltija	Opetus- ja kasvatusjohtaja	Pykälä	904
Päätöspäivä	18.11.2010	Määräpäivä	
Organisaatio	Sivistystoimiala	Toimielin	
	Julkinen	Asianro	2010-03112
Valmistelija	Heli Piira	Päätöslaji	Tutkimuslupa
Hallintokunta	Perusopetus		
Asia	Tutkimusluvan myöntäminen AMK opinnäytetyöhön Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö kouluissa		

## Päätösteksti

Päätin myöntää Emmi Vesteriselle ja Annika Lindebergille luvan AMK opinnäytetyöhön liittyviin oppilashuoltoryhmien teemahaastatteluihin koskien ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä kouluissa edellyttäen, että asiasta on sovittu tutkimuksen kohteena olevan peruskoulun rehtorin kanssa.

Lisätietoja antaa: Opetus- ja kasvatusjohtaja Lassi Kilponen, puh. 814 4001

## Peruste

Nähtävilläolo 26.11.2010  
Muutoksenhaku Oikaisuvaatimus

## LTK tiedoksi

Saaja Annika Lindeberg  
Tiedoksi peruskoulun rehtori

Tiedoksi sähköpostilla  
Asiakirjat

## Arkistosarja

Arkistointi Ei käytössä

Säilytyspaikka

Säilytysmuoto

## Allekirjoitus

Opetus- ja kasvatusjohtaja  Lassi Kilponen

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS



25.11.2010

Tutkimuksen nimi Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö kouluissa

Tutkimuksen luonne Opinnäytetyö: Sosionomi AMK, Lahden Ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan laitos



Tutkimuksen arvioitu toteutusaika Syksy 2010 ja Talvi 2011  
Valmistuminen Kevät 2011

Tutkimuksen ohjaajat Taina Heininen-Reimi, opettaja Lahden AMK  
Kirsi Luomanperä, projektipäällikkö Suomen mielenterveysseura

Tutkijat   
Emmi Vesterinen  
  
Annika Lindeberg

Luottamuksellisuus Tutkimusaineisto tulee ainoastaan tutkijoiden käyttöön ja käsittely on luottamuksellista. Yksittäistä vastaajaa tai koulua ei voi tunnistaa tutkimusraportista.

Tutkimusraportti Tutkijat luovuttavat raportin kopiot tutkittaville kouluille sekä Suomen mielenterveysseuralle. Valmis opinnäytetyö julkaistaan sähköisesti ammattikorkeakoulujen verkkokirjastossa.

Tutkimuslupa myönnetty 1.12.2010 Lahd   
Aika Paikka 

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

25.11.2010

Tutkimuksen nimi Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö kouluissa

Tutkimuksen luonne Opinnäytetyö: Sosionomi AMK, Lahden Ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan laitos

Tutkimuksen arvioitu toteutusaika Syksy 2010 ja Talvi 2011  
Valmistuminen Kevät 2011

Tutkimuksen ohjaajat Taina Heininen-Reimi, opettaja Lahden AMK  
Kirsi Luomanperä, projektipäällikkö Suomen mielenterveysseura

Tutkijat   
Emmi Vesterinen  
  
Annika Lindeberg

Luottamuksellisuus Tutkimusaineisto tulee ainoastaan tutkijoiden käyttöön ja käsittely on luottamuksellista. Yksittäistä vastaajaa tai koulua ei voi tunnistaa tutkimusraportista.

Tutkimusraportti Tutkijat luovuttavat raportin kopiot tutkittaville kouluille sekä Suomen mielenterveysseuralle. Valmis opinnäytetyö julkaistaan sähköisesti ammattikorkeakoulujen verkkokirjastossa.

Tutkimuslupa myönnetty 26.11.2010 Lahdella 

Aika

Paikka 