



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Pia Nylund, Essi Salonen

Psykososiaaliset tekijät seurustelusuhhteissa

Kirjallisuuskatsaus

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoidaja (AMK) SXO16S2B

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

07.04.2020

Tekijä(t) Otsikko	Pia Nylund Essi Salonen Psykososiaaliset tekijät seurustelusuhteissa
Sivumäärä Aika	21 sivua + 1 liite 07.04.2020
Tutkinto	Sairaanhoidaja (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sairaanhoidaja
Ohjaaja(t)	TtM, lehtori, Marianne Sipilä
<p>NIKO -97 hankkeessa on keskitytty syrjäytymisvaarassa oleviin alle 29- vuotiaisiin aikuistuviin miehiin ja heidän kokemiensa psykososiaalisten tekijöiden vaikutuksiin. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli kartoittaa jo olemassa olevan tiedon avulla ne psykososiaaliset tekijät, joita ilmenee 18-29 vuotiaiden elämässä ja seurustelusuhteissa.</p> <p>Tavoitteena oli selvittää tapoja tukea apua tarvitsevien sosiaalisia taitoja ja puutteellisia seksuaaliterveystietoja sekä millaisia keinoja on tarjolla psykososiaalisiin ongelmiin, jotka voivat hoitamattomina aiheuttaa ongelmia heidän seurustelusuhteissaan. Opinnäytetyötä varten haettiin tutkittua tietoa, miten yksilölliset, vuorovaikutukselliset ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat seurustelusuhteeseen, ottaen huomioon yhteiskuntarakenteen ja niiden tarjoamat resurssit, miten näitä tekijöitä on huomioitu aiemmin ja miten näitä tekijöitä voitaisiin huomioida tulevaisuudessa mahdollisesti paremmin.</p> <p>Kirjallisuuskatsauksen tiedonhauk tehtiin Arto, Cinahl, Cochrane, Doria, Finna, Medic, Medline, Linda ja PubMed tietokannoista. Hoitoalan termejä etsittiin Fin-MeSh-tietokannasta. Hakusanoina käytettiin suomenkielisiä ja englanninkielisiä hakusanoja.</p> <p>Johtopäätöksinä tutkitun tiedon avulla selvisi, että aikuistuvat miehet kaipaavat yhteiskunnallisten tahojen apua. Mielensterveys- sekä matalan kynnyksen palveluja toivotaan sinne, missä sille on tarvetta. Asuminen ja toimeentulo aiheuttavat huolia ja nuoret pitävät yhteiskunnan tukea tässä tärkeänä.</p> <p>Tutkituista tiedoista selvisi seksuaalikasvatuksen puutteellisuus ja seksuaalivähemmistöryhmien huomioimiseen kaivataan lisää tukihenkilöitä ja vertaistukea. Sukupuolten väliset eroavuudet on huomioitava sukupuolisensitiivisten työskentelytapojen avulla, sillä nuorten miesten ongelmiin ei olla panostettu yksilöllisesti. Koulutuksen tasa-arvoisuuteen on kiinnitettävä huomiota. Konkreettista ohjausta valintojen avuksi tarvitaan niin opiskeluiden kuin työelämään ohjauksessa. WHO:n mukaan hyvä mielensterveys auttaa terveen parisuhteen ylläpitämisessä, siksi sillä on suuri merkitys seurustelusuhteen psykososiaalisten taitojen voimavarana.</p>	
Avainsanat	Mielensterveys, seurustelusuhte ja seksuaalisuus, yhteiskunnan tuki.

Author(s) Title	Pia Nylund, Essi Salonen Psychosocial factors in relationships
Number of Pages Date	21 pages + 1 appendix 07.04.2020
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Nursing
Instructor(s)	M.Sc., Senior Lecturer, Marianne Sipilä
<p>The NIKO-97 project focused on maturing young men under 29 who were at risk of exclusion. It also focused on their psychosocial problems and how those problems affect their social relationships. The aim of this thesis was to produce a literature review using existing knowledge about the psychosocial factors that are manifested in lives and social relationships of men between 18-29 years.</p> <p>The thesis was looking for researched information on how to support the social skills of those who need help and whose information on sexual health is possibly insufficient. Researched information was sought about the means and resources available to young men under 30 years of age who are affected by such psychiatric problems. This may complicate and cause problems in their lives and social relationships if they remain untreated. Information was also searched about how these factors have been taken into account earlier in professional youth work and how these factors could be better taken into account in the future. For the purpose of the thesis, researched information was also sought about how individual, interactive and social factors influence a relationship, taking into account the society and the resources it provides.</p> <p>The data was searched from International databases like Arto, cinahl, Cochrane, Doria, Finna Medic, Medline, Linda and PubMed databases. The terms used in health care were searched in the Fin-MeSh database. Words in Finnish and English were used as search terms.</p> <p>As a conclusion that maturing young men are still in need of social assistance. Young men experience housing and livelihood concerns and consider society's support to be important. Mental health resources and other low-threshold services are wanted where they are needed.</p> <p>Concerns about the lack of sexual education, attention to sexual minority groups, the lack of peer support and the lack of support staff were raised in this thesis. Gender differences could also be addressed through gender-sensitive working practices, for the problems of young men are not seen individually addressed. The demand for masculinity is alive. There were also wishes to pay attention to equality in education. Concrete guidance to help one make choices during studies and in working life is needed. According to the WHO, good mental health helps to maintain a good relationship, and therefore mental health plays a major role as a resource of psychosocial skills of a social relationship.</p>	
Keywords	mental health, relationship and sexuality, social support

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Keskeiset käsitteet	2
2.1 Psykososiaalisuus	2
2.2 Mielenterveys	2
2.3 Seurustelusuhde	3
2.4 Yhteiskunnan tuki	3
3 Taustakirjallisuutta	4
3.1 Psykkinen kehitys ja vuorovaikutustaidot	4
3.2 Mielenterveyden ongelmat ja vaikutukset seurustelusuhdeissa	5
3.3 Seurustelusuhde ja seksuaalisuus	6
3.4 Yhteiskunnantuki ja sen merkitys	7
3.5 Psykososiaaliset hoito- ja kuntoutusmenetelmät	8
3.6 Matalan kynnyksen tuet	8
4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys	9
5 Opinnäytetyön toteutus	10
5.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	10
5.2 Aineiston keruu	10
5.3 Aineiston analysointi	11
6 Tulokset	12
7 Pohdinta ja johtopäätökset	14
7.1 Tulosten pohdinta	14
7.2 Opinnäytetyön eettisyys	18
7.3 Opinnäytetyön luotettavuus	19
7.4 Jatkotyöskentelyehdotukset ja niiden hyödyntämisen arviointia	19
Lähteet	21
Liitteet	
Liite 1. Kirjallisuuskatsauksen analyysiviitekehys.	

1 Johdanto

World Health Organization (WHO) mukaan hyvä mielenterveys auttaa terveen parisuhteen ylläpitämisessä, joten sillä on tärkeä merkitys seurustelusuhteissa psykososiaalisten taitojen voimavarana. WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. (WHO 2013.)

Työllisyystilanne ja muu sosioekonominen asema ovat yksi parisuhteisiin vaikuttavista tekijöistä, taloudellisen turvan katsotaan olevan tärkeässä asemassa. Yhteiskunnan synnyttämät jännitteet, odotukset ja vaatimukset vaikuttavat elämään ja mielen hyvinvointiin. Siksi työn, opiskelun ja parisuhteen yhteensovittaminen saattaa muodostua joskus ongelmalliseksi. Oikeanlaisen sosiaalisen tuen saaminen tarvittaessa lisää parisuhde tyytyväisyyttä. Hyvinvoivan parisuhteen myötä myös henkinen hyvinvointimme kasvaa ja sitä kautta vaikutamme myös parisuhteen ulkopuolisiin ihmisiin, joiden kanssa olemme vuorovaikutuksellisessa suhteessa arjessamme, esimerkiksi opiskelukaverit ja mahdollisen työyhteisön jäsenet sekä ystävät ja vanhemmat. (Paajanen 2003.)

Tunnetaidot ovat hyvän parisuhteen perusta. Yksilö alkaa rakentamaan tunnetaitoja jo lapsuudessaan. Tunteista puhuminen, mielessä pyörivien asioiden sanoittaminen ovat keskeisiä tekijöitä myös hyvän parisuhteen onnistumisessa. Kasvuympäristöllä sekä sillä millaiset perheen sisäiset vuorovaikutussuhteet ovat olleet on merkitystä siihen, miten yksilön tunnetaidot kehittyvät kohti nuoruutta ja aikuistumista. Jo lapsuudessa ja nuoruudessa opitut, yhteiset arvot, työnjaot ja ryhmädynamiikan taidot omien vanhempien kanssa, pitää osata hallita myöhemmin omassa parisuhteessa. (Koskisuus ja Kulola 2005.)

Tässä opinnäytetyössä tarkasteltiin psykososiaalisten ongelmien ja syiden aiheuttamia vaikutuksia seurustelusuhteisiin. Tämä opinnäytetyö tehdään osana Metropolian Niko-97 hanketta.

2 Keskeiset käsitteet

2.1 Psykososiaalisuus

Psykososiaalisuus koostuu psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Psykososiaalisuus rakentuu monimuotoisesti alkaen ihmisen identiteetistä, persoonallisuudesta, sosiaalisuuden sekä tunteiden kehityksen kautta aina seksuaalisuuteen liittyen. Niin positiiviset kuin negatiiviset lapsuuden kiintymyssuhde kokemukset vaikuttavat vahvasti myös aikuisuuden ihmissuhteisiin. Elämänkaariteoreetikko Erikson pohti lapsuuden, nuoruuden sekä vanhuuden kehitysteorioita, sitä miten ympäristö, yhteisö, perhe ja ystävät vaikuttavat yksilön kehitykseen missäkin ikävaiheessa. (Mielenihmeet 2017). Psykososiaalinen kehitys alkaa siis jo varhaisessa lapsuudessa jatkuen koulun ja työelämän kautta aikuistuvan nuoren sopeutumiseen yhteiskunnassa. Myös geneettisellä perimällä on suuri vaikutus psykososiaaliseen kehitykseen. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen ym. 2014).

Psykososiaalinen kehitys käynnistyy murrosiässä. Erilaiset elämäntapahtumat muodostuvat siten sekä psykologisista, että sosiaalisista ilmiöistä, yhteisöllisistä ja yksilöllisistä odotuksista. Perheestä irrottautuminen voi tulla ajankohtaiseksi kehityksen kannalta haasteellisessa vaiheessa, jos nuori joutuu esimerkiksi muuttamaan toiselle paikkakunnalle sopivan opiskelupaikan perässä. (Sankari ja Jyrkämä 2014.)

2.2 Mielen terveys

Mielen terveys muovautuu koko ihmiselämän aikaisen kasvamisen sekä hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn mukaan. WHO:n määritelmän mukaan mielen terveys antaa mahdollisuuden selviytyä elämän arkisista haasteista ja löytämään tavan kertoa tunteistaan. Myös parisuhteiden luominen ja toisesta ihmisestä välittäminen kuuluu osana hyvään tasapainoiseen mielen terveyteen. Kyky opiskella tai tehdä työtä on osa hyvää mielen terveyttä. Hyvän mielen terveyden myötä ihminen kokee elämänsä eri osa-alueet hyviksi, jolloin myös hän on osana rakentamassa hyvää kehittyvää yhteiskuntaa. (WHO 2018.)

2.3 Seurustelusuhteet

Seurustelu alkaa usein ystävyssuhteista, joita pidetään luottamussuhteina, jossa toiselle voi uskoutua ja johon liittyy vahvasti myös kahden ihmisen välinen vastavuoroisuus. Ystävyssuhde kehittyy joskus seurusteluksi, johon liittyvät tunteet ja yhdessä olemisen halu. Seurustelu on erilaista eri ikäisinä. Ihmissuhteet ovat silti yksilöllisiä tapahtumia, joissa jokainen etenee omalla tavallaan. Seurustelu kuuluu osana itsenäistymiseen. Nuoret voivat miettiä usein sitä kelpaako kenellekään sellaisena kuin on. Syntyy epävarmuus siitä, onko toinen sittenkään se oikea, kelpaako hän seurustelukumppaniksi toiselle vai jääkö yksin. Mahdolliset pettymykset parisuhteessa pelottavat. Jätetyksi tulemisen tai yksin jäämisen pelko voi olla suuri. Osaako suhteen päättymisen myötä käsitellä tunteitaan ja miten pettymyksen tunteista selviää. Mietitään, onko seurustelulle jotain tiettyä kaavaa, miten suhteessa edetään. Entä jos parisuhde ei olekaan heteronormatiivinen, hyväksyvätkö ympäristö ja läheiset sen? (Santalahti 2018.)

Seurustelusuhteet aiheuttavat myös ristiriitoja, persoonat vaikuttavat seurustelusuhteen laatuun ja siinä esiintyviin ongelmiin. Mitä enemmän suhteessa on kielteiseksi koettuja asioita, sitä enemmän myös ongelmia ilmenee. Siksi tunnetaitojen hallitseminen on tärkeää, kykyä sanoittaa pahaa oloaan, aggression tunteiden hallitsemista, hyvän itsetunnon merkitys korostuu. Mitä paremmin kumppanin tuntee, sitä helpommin myös syntyneistä ristiriidoista selvittää. (Nurmi ym. 2014.)

Kun nuorten yhdessä oleminen muuttuu vakavammaksi, seurustelusta parisuhteeksi, yhteen muuttamalla, silloin luottamus kasvaa automaattisesti muuttuneen suhteen kehittymisen ja tiivistymisen myötä. Jos tämä luottamus syystä tai toisesta rikkoutuu tai menetetään, silloin voi syntyä isojakin pettymyksen tunteita, joiden käsitteleminen ei ole aina yksinkertaista. Asioita ei osata käsitellä oikein, eikä omille tunteille löydy välttämättä sanoja. (Suoninen, Pirttilä-Backman, Lahikainen ja Ahokas 2011.)

2.4 Yhteiskunnan tuki

Kouluttamattomuus, alempi yhteiskuntaluokka, huonot perhetaustat, sekä asunottoisuus ja parisuhdestatus voivat aiheuttaa syrjäytymistä. Syrjäytyneiksi määriteltiin työttömät, jatko-opiskelupaikkaa vailla olevat ja pelkästään peruskoulun käyneet nuoret. Syrjäytymisen on tutkittu olevan enemmän nuorten miesten ongelma. Miehillä parisuhteen solmiminen alentaa syrjäytymisen riskiä. Elinkeinoelämän valtuuskunnan teettämän

tutkimuksen mukaan koulutuksen tasolla on suora yhteys työllistymiseen. (Myrskylä 2012.)

Yhteiskunnan tarjoamat palvelut ovat yksi osa tärkeässä tukiverkostossa, jonka avulla arjesta muodostuu sujuva kokonaisuus. Nuorison matalan kynnyksen kokoontumispaikat, kirjastot, koulut ja muut palvelut kuuluvat yhteiskunnan tukiverkoston. (Aura, Horrelli, Korpela 1997). Suomessa on tutkittu kouluvalintojen sekä ryhmäjakautumisten osallisuutta varhaisen elämän eriarvoistumisen muodostumiseen. Tämä jaottelee hyvin ja heikommin menestyvät opiskelijat eri lokeroihin perhetaustan, yhteiskuntaluokan ja sen myötä kouluvalintoihin liittyvien syiden osalta. (Kalalahti, Silvennoinen ja Varjo 2015).

Itsenäiseen asumiseen saatavat tuet ovat ensiarvoisen tärkeitä, tuetut asunnot, vuokra-asuntojen löytämisessä avustaminen ja niihin liittyvät tukitoimet helpottavat oman ensimmäisen vuokra-asunnon saamisessa ja tukevat itsenäistymisessä. Kelan asumistuet sekä toimeentulon tukeminen on tärkeää myös nuorelle tilanteissa, joissa työtä ei ole, toimeentulo on muutoin rajallista ja jatkokoulutuspaikkakin puuttuu. (Björklund, Nord ja Tarvainen 2017, Kela, asumisen tuet.)

3 Taustakirjallisuutta

3.1 Psykykinen kehitys ja vuorovaikutustaidot

Aikuistumisessa on kyse yksilön valinnoista, siitä millaiseksi toivoo elämänsä kehittyvän. Ihminen on yhtenäinen kokonaisuus, johon liittyvät, psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen osa-alue. Siksi meidän toimintatapojamme ohjaavat sisäiset ja ulkoiset tekijät, joista aikuistuvan identiteetti rakentuu (Psychology Notes HQ 2017, Levinson 1977.)

Nuoren psyykkiseen kehitykseen vaikuttaa vanhemmilta saatu tuki, neuvot ja ohjaaminen. Nuoren ja vanhemman välinen vuorovaikutuksen muoto muuttuu nuoren etäännyessä lapsuudenkodista, yhteisen ajan ja läheisyyden vähenemisen myötä. Iän tuomasta muutoksesta huolimatta, vuorovaikutuksen laatu pysyy lähes muuttumattomana. Nuoret, joilla vuorovaikutus vanhempiensa kanssa on ollut hyvä jo aiemmin, todennäköisesti myös säilyttävät edelleen läheiset välit vanhempiinsa. Ristiriidat muuttavat muotoaan nuoren varttuessa ja vähenevät mitä vanhemmaksi nuori tulee. Hyvä vuorovaikutus nuoren ja vanhemman välillä on tärkeää, jotta nuori kykenee kasvamaan terveen itsetunnon omaavaksi yksilöksi. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen ym. 2014.)

Psyykkinen kehitys on noin puolet hitaampaa kuin fyysinen kehitys ja pojilla tämä epäta-sapaino on huomattavasti selvempää kuin tytöillä. Pojista tulee kehityksen edetessä käy-tökseltään aggressiivisempia tyttöihin verrattuna. Aggressiivisuudella peitetään omaa epävarmuutta ja se on osittain välttämätöntä nuoren kehityksessä aikuiseksi kasvamisen kannalta. Sukupuolivietin, seksuaalisen aktiivisuuden lisäksi testosteroni, mieshormoni vaikuttaa ratkaisevasti myös aggressiiviseen käyttäytymiseen. (Aalberg ja Siimes 2007). Aggressiivisuuden ja testosteronin välillä on tutkitusti havaittu yhteys, väkivaltaista käyt-täytymistä pidetään yleisesti negatiivisena toimintana. Kuitenkin joissakin ryhmähaastat-teluissa nuoret pitivät sitä itse harmittomana, positiivisena voimien mittelonä, joka nostaa omaa sosiaalista asemaa muiden silmissä. Aikuistumisen myötä nuori saattaa sosiaalis-tua väkivallan hyväksymiseen, tuntien että miehen pitää kyetä puolustautumaan. (Niemi, Kainulainen ja Honkatukia 2017).

Sosiaalisuus ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeässä osassa myös aikuistumisen kynnyk-sellä. Silloin on opittava yksilöllinen suhde muihin, osattava luoda sosiaalisia kontakteja työelämässä ja perustaa parisuhteita, sekä osattava ottaa syntyneessä parisuhteessa huomioon toisen tarpeet ja näkemykset. Sosiaalisten kontaktien ja parisuhteiden epäon-nistumisten myötä kasvaa riski syrjäytymiselle, eristäytymiselle yhteiskunnasta ja muista ihmisistä. Onnistuminen parisuhteessa tuo mukanaan hyvät sosiaaliset suhteet muihin ihmisiin ja ympäröivään yhteiskuntaan. Siksi myös vuorovaikutustaitoja tulisi harjoitella. (Dunderfelt 2016.)

Setlementtiliike syntyi Englannissa 1800-luvun lopussa. Suomessa setlementtityö edis-tää yhdenvertaisuutta ja yksilön kunnioittamista. Setlementtityö tekee työtä myös syrjäy-tymisen ja eriarvoistumisen ehkäisemiseksi. Setlementtiliiton työssä otetaan huomioon myös sukupuolisensitiivisyys. Setlementtiliiton sukupuolisensitiivisellä toiminnalla on tar-koitus olla tukena heikommassa asemassa olevien ihmisten yksilöllisten tarpeiden sekä heidän oikeuksien ja hyvinvoinnin edistämässä. (Setlementtiliitto.)

3.2 Mielenterveyden ongelmat ja vaikutukset seurustelusuhhteissa

WHO:n määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen pystyy hyödyn-tämään omia voimavarojaan ja osallistumaan yksilönä kulloisenkin yhteisön toimintaan, sekä selviytymään elämässään mahdollisesti eteen tulevista haasteista. (WHO 2013.)

Hyvä ja tasapainoinen parisuhde on osa henkisen hyvinvoinnin perustaa. Parisuhteen ulkopuoliset paineet, stressi, koulutukseen liittyvät huolet, työhuolet ja vastaavat altistavat ristiriidoille, jotka vaikuttavat parisuhteeseen. Ongelmien kasaantumisen myötä myös sairastumisen riski kasvaa eikä apua ongelmiin osata välttämättä hakea ajoissa. (Koskisu ja Kulola 2005).

Avun hakemisen syitä ja mielenterveyspalveluiden käyttöastetta on tutkittu vain vähän. Mielenterveyspalvelujen käyttöön liittyviä tekijöitä tutkittiin vuoden 2009 ajan 4309 kutsuntoihin osallistuneen nuoren miehen keskuudessa. Tutkituista 3,2% oli käyttänyt mielenterveyspalveluja ja 2,3% oli harkinnut ottavansa yhteyttä mielenterveyspalveluihin. Tutkimuksissa ilmeni, että nuoret miehet hakevat heikosti apua mielenterveysongelmiinsa ja että mielenterveyspalvelujen käyttö miesten keskuudessa on alhainen. Olisi löydettävä keinoja, joilla mielenterveyspalvelut saadaan helpommin nuorten miesten käyttöön ja ulottuville. Nuorten kyvyttömyyttä ottaa yhteyttä palveluntarjoajiin olisi syytä tutkia enemmän. (Kaskela, Sillanmäki ja Sourander 2015.)

3.3 Seurustelusuhde ja seksuaalisuus

Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä, joka kuuluu osana aikuistumiseen ja parisuhteeseen. Seksi on yksi tapa toteuttaa seksuaalisuuttaan, oikeus, jonka täytyy toteutua myös hoidosta riippuvaisten ihmisten kohdalla. International Planned Parenthood Federation (IPPF), julkaisi vuonna 2007 kansainvälisen seksuaalioikeuksien julistuksen, jonka tavoitteita myös Suomessa noudatetaan. Seksuaalioikeuksien tavoitteiden mukaan jokaisella on oikeus tasa-arvoon ja syrjimättömyyteen. Kaikilla on oltava samantarvaiset oikeudet päättää seksuaalisesta suuntautumisestaan, riippumatta sukupuolesta, vammaisuudesta, rodusta, ihonväristä, iästä tai sosiaalisesta asemasta. Yksilö saa päättää itsenäisesti tai pariskuntana niistä asioista, jotka liittyvät häneen itseensä tai heidän seksuaalisuuteensa ja oikeus päättää suhteiden solmimisesta. Myös lasten hankkiminen sekä perheen perustaminen ja lapsien hankkimisen ajankohta on jokaisen yksilön tai parin itsensä päätettävissä. (IPPF 2008.)

Australialaiset nuoret osallistuivat vuonna 2017 tehtyyn tutkimukseen, jossa käsiteltiin heidän pornografisen materiaalin käyttöönsä ja sen vaikutusta heidän terveyteensä, hyvinvointiinsa sekä pornon käytön vaikutuksista seksuaalisen käyttäytymisen riskeihin. Tutkimus tehtiin poikkileikkaustutkimuksella 15-29-vuotiaiden nuorten, niin miesten kuin naistenkin keskuudessa. Tutkimukseen osallistuneiden miesten keski-ikä oli 21 vuotta.

Tutkimuksessa oli osallisena myös parisuhteessa olevia nuoria ja muutamat heistä katselivat pornoa myös kumppaninsa kanssa. Tutkimuksesta saatiin selville, että pornon katselu on yleistä ja tuloksilla voi olla yhteyksiä joihinkin terveyteen ja seksuaaliseen käyttäytymiseen liittyviin tekijöihin. Tutkimuksessa todettiin, jotta saataisiin selkeästi pornon katselusta aiheutuvat syyt ja seuraukset sekä mahdolliset haitat selville näihin tekijöihin liittyen, olisi tarkempi pitkittäistutkimus asiaan liittyen paikallaan. (Lim, Agius, Carrotte, Vella ja Hellard 2017.)

Seksi- ja pornoriippuvuus on liiallisena haitallista ja vie osaltaan mahdollisuuden oman normaalin seksuaalisuuden ilmaisemiseen. Lisäksi nämä saattavat hallitsemattomana riippuvuutena rikkoa myös seurustelusuhteita. Seksiriippuvuudessa ei ole kyse pelkäämään seksuaalisen halun tyydyttämisen tarpeesta, vaan taustalla voi olla myös psykologinen ongelma. Suomalaiset pojat kyselivät paljon pornoon ja seksuaalisuuteen liittyviä asioita vuosien 2012-2017 teetettyjen Poikien puhelin vuosiraporttien mukaan. Nuorilla pojilla oli murrosiästä alkaen vääristynyt käsitys siitä, mikä liittyy normaaliin seksuaalisuuteen seurustelusuhteissa ja seksiin yleensä. (Reyes, Lahtinen, Huldén ja Hietala 2017.)

3.4 Yhteiskunnantuki ja sen merkitys

Kouluttamattomuus, yhteiskuntaluokka, perhetaustat, asunnottomuus sekä parisuhdestatus voivat aiheuttaa syrjäytymistä. Näiden on tutkittu aiheuttavan enemmän miesten syrjäytymistä, mutta miesten muodostaessa parisuhteen, riski syrjäytymiseen pienenee. (Myrskylä 2012.) Suomessa on tutkittu kouluvalintojen sekä ryhmäjakautumisten osallisuutta varhaisen elämän eriarvoistumisen muodostumiseen. Tämä jaottelee hyvin ja heikommin menestyvät opiskelijat eri lokeroihin perhetaustan, yhteiskuntaluokan ja sen myötä kouluvalintoihin liittyvien syiden osalta. (Kalalahti, Silvennoinen ja Varjo 2015.) Vuoden 2014 nuorisobarometrin tutkimuksessa noin 34% nuorista kertoi oman aktiivittomuuden elämäänsä olevan suurimpia syistä syrjäytymiselle. Varhaiseen eriarvoistumiseen pitäisi kiinnittää huomiota jo varhaiskasvatuksen aikana, kouluissa ja yhteiskunnallisten tukitoimien parissa. (Myllyniemi 2014.)

Koulutuksen laadulla tai koulutuksen ulkopuolelle jäämisellä on omat syy-yhteydet myös nuoren mahdollisen mielenterveysongelman puhkeamiseen. Tutkimuksissa ja kehittämishankkeissa todettiin toisen asteen ammatilliseen koulutukseen hakeutuvien nuorten kärsivän enemmän ahdistuneisuushäiriöistä, verrattuna lukiossa opiskeleviin nuoriin.

Hoitamattomana sen on tutkittu olevan porttina muihin mielenterveys- sekä mahdollisten päihdeongelmien syntyyn. (Appelqvist Schmidlechner, Wessman, Salmelainen ym 2015.)

Yhteiskunnan tarjoamat palvelut ovat yksi osa tärkeässä tukiverkostossa, jonka avulla arjesta muodostuu sujuva kokonaisuus. Nuorison matalan kynnyksen kokoontumispaikat, kirjastot, koulut ja muut palvelut kuuluvat yhteiskunnan tukiverkoston. Lapsuusiän jälkeen lapsuudenkodin merkitys nuorelle muuttuu. Nuori kaipaa omaa tilaa ja yksityisyyttä, jossa voi viettää aikaa omassa rauhassa mahdollisen seurustelukumppanin kanssa. (Aura, Horelli ja Korpela 1997.)

Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARA:n tutkimuksessa nuorten asunnottomuus koettiin ongelmana ja asuntopulan olevan edelleen jatkuvassa kasvussa. Oma asunto on yksi ensimmäisiä psykososiaalisen tuen tarpeita joihin nuoret kaipaavat eniten tukea yhteiskunnalta itsenäistymisessä. (Björklund, Nord ja Tarvainen 2017, Ara Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus 2018). Suomalaiset nuoret kokevat itsenäistymisen tarpeen ja muuttohalun omaan kotiin nuorempina kuin vastaavat eurooppalaiset saman ikäiset nuoret. (Tilastokeskus 2009).

3.5 Psykososiaaliset hoito- ja kuntoutusmenetelmät

Hyvinvoinnin ja onnellisuuden tiedetään olevan perusta toimivalle parisuhteelle, hyvinvointia saadaan esimerkiksi mielekkästä tekemisestä, koulutuksesta ja työstä. Parisuhteen toimivuuteen liittyy keskeisesti asioiden tärkeysjärjestykseen laittaminen ristiriitojen välttämiseksi. Seurustelusuhteiden kriiseihin vaikuttavat työttömyys ja ongelmat mielenterveyden kanssa. Stressaavia tilanteita syntyy elämänmuutosten myötä, joita olisi hyvä oppia käsittelemään yhdessä puhumalla ja hakemalla ulkopuolista apua ongelmiin, jos tähän eivät omat voimavarat tai keinot riitä. Puhumattomuus ei ole ratkaisu parisuhdeongelmiin. Tunteiden sanottamisen taito on keskeisessä osassa toimivaa ja hyvää parisuhdetta (Väestöliitto, parisuhteen kriisit 2019.)

3.6 Matalan kynnyksen tuet

Sosiaali- ja terveysministeriö sekä Me-säätiö toteuttivat vuonna 2017 kehittämisprosessin työpajoja yhteistoiminnassa sadan 16-29-vuotiaan nuoren kanssa, jossa nuoret pääsivät itse kehittämään ja kertomaan niistä palveluista mitä he itse tarvitsevat. Havaittiin,

että nuorten itsensä mielestä psykososiaalisen tuen lisäresursseja tulisi kohdistaa varsinkin nuorten elämän perushallinnan tukemiseen, joista muutamina tekijöinä nousi esiin harrastusmahdollisuuksien turvaaminen, mielen hyvinvoinnin tukeminen, luotettavan aikuisen läsnä olemisen tarve sekä mahdollisuus löytää ystäviä ja muiden seuraa. Palveluiden matalaa kynnystä painotettiin. (Björklund, Nord ja Tarvainen 2017.)

Kela on NEET-nuorten kuntoutuksen kehittämisen projektissaan yhdessä yhteistyökumppaneidensa kanssa (muun muassa Ohjaamo, etsivä nuorisotyö, sosiaalitoimi) ottaneet tavoitteekseen kehittää 16-29 vuotiaiden NEET- nuorten (**N**ot in **E**mployment, **E**ducation or **T**raining) ammatilliseen kuntoutukseen ohjautumista. Tarkoituksena on kehittää sekä työelämän että koulutuksen ulkopuolelle jääneiden nuorten erinäisiä kuntouttavia palveluita. Projektissa on huomioitu, että pitkäaikaisesta työttömyydestä kärsivät nuoret ja pitkäaikaisen toimeentulotuen varassa elävät nuoret muodostavat kaksi ryhmää, joilla molemmilla esiintyy samoja ongelmia liittyen mielenterveysongelmille altistaviin tekijöihin sekä syrjäytymiseen. (Rouvinen 2019.)

Kelan projektista pidettiin NEET-nuorten kuntoutuksen kehittämisen loppuseminaari elokuussa 2019. Projektissa luotiin NUOTTI-valmennuspalvelu, joka on kohdistettu 16-29 vuotiaille nuorille. Valmennuspalvelu mahdollistaa ammatillisen matalan kynnyksen kuntoutukseen pääsemisen (KKRL 7a§), sekä henkilökohtaisen valmentajan. NUOTTI-valmennukseen voi hakeutua ilman lääkärinlausuntoa ja hakemusta. (Kela. NUOTTI-valmennus 2019). Matalan kynnyksen tuet ovat tärkeitä, koska nuoret kaipaavat konkreettisia tekoja ja ratkaisuja, eivät pelkästään sanoja. Neuvovat puhelimet tarjoavat nimettömänä kysymisen mahdollisuuden, jolloin leimautumisen pelolta vältytään. Nuorille suunnattuja, monialaisia hyvinvoinnin edistämisen palveluja tarvitaan edelleen. (Määttä 2017).

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, millaisia psykososiaalisten tekijöiden aiheuttamia ongelmia aikuistuvien nuorten miesten seurustelusuhhteissa esiintyy. Opinnäytetyön tavoitteena on löytää tietoa, ratkaisuja ja tukitoimia psykososiaalisiin ongelmiin aikuistuville nuorille miehille.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä on:

1. Millaisia psykososiaalisten tekijöiden aiheuttamia ongelmia nuorilla aikuistuvilla miehillä on seurustelusuhteissaan?

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Opinnäytetyö tehtiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsauksen perusajatuksena on etsiä tietoa aikaisempiin tutkittuihin tietoihin perustuen ja kuvailla löytynyttä tutkimustietoa. Katsauksessa etsittiin tietoa siitä, mitä ovat ne psyykkisen terveyden tekijät ja sosiaalisten taitojen odotukset sekä tarpeet, jotka vaikuttavat opinnäytetyön kohderyhmän nuorten miesten elämään ja parisuhteeseen. Kuvailevaa kirjallisuuskatsausta lähdetään tekemään tutkimuskysymyksestä, johon etsitään valitun aineiston tukeutuen laadukas ja luotettava vastaus. Sen vaiheiksi määritetään tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valitseminen, kuvailun rakentaminen ja tuotetun tuloksen tarkasteleminen (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen ja Liikanen 2013.)

5.2 Aineiston keruu

Kirjallisuuskatsaukseen etsittiin aineistoa sähköisistä tietokannoista Arto, Cinahl, Cochrane, Doria, Finna, Medic, Medline, Linda ja PubMed. Käytetyt hakusanat on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1. Suomen -ja englanninkieliset hakusanat

Suomen- kieliset hakusanat	Nuoret aikuiset, nuoret miehet, käyttäytyminen
	Parisuh* Kommunikaatio parisuhteessa
	Nuoret ja parisuhde, terve parisuhde
	Syrjäyty*
	Psykosos* tuki, tekijät, ongelmat
	Nuorten psyykkinen oireilu
	Nuorten itsenäistyminen, Itsenäistymisen ongelmat
	Nuoret seksi, porno ja seksuaalisuus ja seksuaalikasvatus
	Nuoret ja vihanhallinta
	Nuoret ja alkoholi/päihteet
Englannin- kieliset haku- sanat	Young men behaviours, Young men and relationships
	Psychosocial support, issue, problems
	Healthy relationships, healthy sexual relationship
	Mental health and sexual health, Young, sex and pornography, sexual risk

	Good communication in relationships, Anger control
	Social exclusion, social marginalization,
	Young adult and alcohol/drugs

Tietokannoissa käytettiin eri hakusanoja suomeksi ja englanniksi, jotta saataisiin enemmän osumia kuin kääntämällä suomenkielisiä hakusanoja suoraan englanniksi. Englanninkieliset hakusanat on yksinkertaistettu suomenkielisiin verrattuna samasta syystä. Aineiston valintaa ohjasivat tutkimuskysymys, sekä sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Tutkimuskysymys sekä avainsanat auttoivat aineiston keruuvaiheessa. Haut rajattiin vuosiin 2008-2018 koskemaan alle 29-vuotiaita miehiä. Hakutuloksina hyväksyttiin luotettavat suomen- ja englanninkieliset tieteelliset artikkelit, väitöskirjat ja tutkimukset. Luotettavuuden selvittämisessä käytettiin apuna hakurajauksia rajaamalla hakutulokset vain edellä mainittuihin lähteisiin. Poissulkukriteereinä olivat ennen vuotta 2008 julkaistut hakutulokset ja edellä mainitun ikärajan ulkopuolelle jäävät miehet sekä naiset. Artikkeleiden hauista tehtiin hakusanataulukko (Taulukko 1).

5.3 Aineiston analysointi

Kirjallisuuskatsauksen analyysi toteutettiin induktiivisella sisällön analyysillä, josta tehty analyysiviitekehys (Liite 1). Sisällönanalyysi määrittellään menettelytavaksi, jolla voidaan analysoida mitä dokumentteja halutaan käyttää. Sisällönanalyysillä kerätään hajallaan oleva tieto tiivistettyyn ja selkokieliseen, ymmärrettävään muotoon. Analyysin teko voidaan toteuttaa joko induktiivisesti, joka on aineistolähtöinen lähestymistapa tai deduktiivisesti eli teorialähtöisellä menetelmällä. Sisällönanalyysillä saadaan kuvailtua kulloinkin tutkittavaa ilmiötä, jonka avulla muodostuu kategorioiden kautta käsitekartta, sen järjestelmä tai malli. (Kyngäs, Elo 2008.)

Aineistolähtöisessä analyysissä pyritään luomaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Siinä analyysiyksiköt valitaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti. Pääasiallisena ajatuksena siinä on, että analyysiyksiköt eivät ole etukäteen sovittuja. Analyysin odotetaan olevan aineistolähtöistä, joten aikaisemmilla tiedoilla, teorioilla tai havainnoilla tutkittavasta ilmiöstä ei pitäisi olla tekemistä analyysin lopputuloksen eikä toteuttamisen kanssa. (Tuomi ja Sarajarvi 2009, 95). Analyysiviitekehys koostuu viidestä artikkelista, jotka valikoituivat hakutulosten perusteella.

6 Tulokset

Aineiston analyysin tarkoituksena oli löytää vastaus tutkimuskysymykseen: Millaisia psykososiaalisten tekijöiden aiheuttamia ongelmia nuorilla aikuistuvilla miehillä on seurustelusuhteissaan? Analyysin tuloksia avataan taulukossa 2. Kyseisten taulukoiden luokat kulkevat taulukkomuodossa tulosten kirjallisen kuvauksen tukena.

Taulukko 2. Tulosten luokittelu.

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Perhetaustat vaikuttavat nuorten yleiseen pahoinvointiin ja mahdolliseen aikuisiän mielenterveysongelman kehittymiseen.	Mielenterveys ja yhteiskuntatekijät.	Psykososiaalisten tekijöiden aiheuttamat ongelmat nuorten aikuistuvien miesten seurustelusuhteissa.
Eriarvoistuminen yhteiskunnassa, josta seurauksena mahdollinen syrjäytyminen.		
Tunnetaitojen hallinta ja sanoittamisen taito. Aggression hillintä. Ristiriidat seurustelusuhteissa. Vuorovaikutustaidot.	Seurustelusuhde ja seksuaalisuus.	
Seksuaalisuusidentiteetti ja -tietous. Puutteelliset ja vanhanaikaiset opetusmateriaalit. Vääristyneet käsitykset seksistä.		

Tutkimuskysymykseen muodostui analyysin tuloksena neljä alaluokkaa, kaksi yläluokkaa ja yksi pääluokka. Alaluokkia olivat perhetekijöiden vaikutukset ja yhteiskunnan aiheuttama eriarvoistuminen, jotka muodostivat yläluokan mielenterveys ja yhteiskuntatekijät, sekä tunnetaitojen hallinnan ja sanoittamisen vaikeus, ristiriidat seurustelusuh-

teissa ja seksuaalisuustietous, jotka muodostivat yläluokan seurustelusuhde ja seksuaalisuus. Pääluokaksi näistä muodostui psykososiaalisten tekijöiden aiheuttamat ongelmat nuorten aikuistuvien miesten seurustelusuhteissa.

Väestöliiton toteuttamassa PoikaS-hankkeessa nousi esiin useita puutteita mitä nuoret kokivat kohdanneensa seksuaalikasvatuksen opetuksen suhteen jo peruskoulun aikana. Kouluissa käytössä olevat terveystiedon oppikirjat koettiin vanhanaikaisina olevan kaukana nykynuorten maailmasta. Lisäksi seksuaalisuutensa kanssa vielä epävarmuudessa painiskeleva aikuistuva nuori voi törmätä esimerkiksi kovinkin homokielteiseen maailmaan ystäväpiirissä, tämä saattaa ilmentyä isoinakin ongelmina oman seksuaalisen suuntautumisen kanssa kamppailevalle nuorelle. (Kontula 2012). Perhesuhteisiin liittyvät ongelmat ja keskustelun tarve ilmenivät Väestöliiton Poikien puhelimeen soittavien poikien keskuudessa. Palveleva puhelin koettiin hyväksi kanavaksi. (Joronen, Lehtonen ym. 2016).

Tutkittuun ikäryhmään kuuluvien asevelvollisuusikäisten nuorten miesten tiedetään kärsivän erinäisistä psykososiaalisista ongelmista asepalveluksen aikana. Pakollisesta ase- tai siviilipalveluksesta vapautetuista nuorista miehistä teetetyistä tutkimuksesta selvisi, että palveluksesta vapautetut ovat ryhmänään laaja-alaisista psykososiaalisista ongelmista kärsiviä. Eroavaisuudet asepalveluksen suorittaneisiin ilmenivät psykososiaalisen terveyden osalta, muodostaen selkeän kohderyhmän tukea tarvitsevien interventioita varten. Eroavaisuudet korostuivat mielenterveys- ja päihdeongelmina, sekä työttömyyden ja yhteiskunnan tuen puutteena ja syrjäytymisenä. Osa ongelmista lähtöisin jo lapsuuden elinoloista. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää ongelmien ennaltaehkäisyyn palveluksen keskeyttäneiden miesten mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Ongelmien kasaantuminen voi aiheuttaa haasteita ongelmien kehitykselle ja jatkumiseen myös palvelusajan keskeytymisen jälkeen, jolloin ongelmien myötä eristäytyminen ja itsemurha ajatusten riskitekijät kasvavat. (Appelqvist-Schmidlechner, Upanne ym. 2010. Rikoksantorjunta, Time out! Aikalisä.)

Asepalvelusikäiset aikuistuvat nuoret tavoitettiin tätä varten perustetun Time Out Aikalisä, Elämä takaisin raiteilleen tukipalvelun avulla. Time Out – Aikalisä toimintamallin implementoinnin arviointi nuorten miesten psykososiaalisen tuen tarpeista suoritettiin asepalvelusikäisillä miehillä, jotta saatiin tietoa toimintamallin onnistumisesta käytännössä. Tuloksien mukaan toimintamallin onnistuneeseen käyttöön pitää saada tukea kulloiseltakin johdolta. Yhteistyö ja sitoutuneisuus auttavat käyttöönottossa ja uusien

ohjaajien kouluttaminen olisi takuuna toiminnan jatkuvuudelle. Apua tarvitsevien miesten tavoittamisen vaikeus sekä jatkuvuus on haasteellista ja siksi yhteistyön kehittäminen koettiin tärkeäksi toimintamallin jatkuvuuden kannalta. (Appelqvist-Schmidlechner, Savolainen, Nordling ym. 2011.)

Poikien huolet liittyen perhesuhteisiin, perustuivat tutkimukseen, jossa käytiin läpi poikien keskusteluita Väestöliiton Poikien Puhelimessa vuonna 2012. Tutkimuksen avulla saatiin uusia näkökulmia siihen, kuinka suuresti esimerkiksi perhetaustat vaikuttavat nuorten yleiseen pahoinvointiin ja mahdolliseen aikuisiän mielenterveysongelman kehittymiseen. Pojat ja miehet tarvitsevat neuvoja ja apua omana ryhmänään. Sosiaalisen tuen tärkeys korostui. (Joronen, Lehtonen, Valtatie ja Åstedt-Kurki 2016.)

Perhetekijät pitäisi ottaa aiempaa enemmän huomioon, kun mietitään nuorten kohtamia psykososiaalisia tekijöitä ja niiden mahdollisesti aiheuttamia ongelmia. (Joronen, Karjalainen, Koivisto, Matikka ja Rantanen 2017.)

7 Pohdinta ja johtopäätökset

7.1 Tulosten pohdinta

Kirjallisuuskatsaukseen löydettiin aineistoa siitä, miten psykososiaalisia ongelmia voisi huomioida 18-29 -vuotiaiden nuorten miesten seurustelusuhteissa, millaisia ne ovat ja millaisia vaikutuksia näillä tekijöillä on seurustelusuhteeseen. Opinnäytetyön mahdollisina hyödynsaajina ovat kohderyhmän lisäksi heidän parissaan työskentelevät ammattilaiset.

Aiemmin tutkitusta kirjallisuudesta löytyi aineistoa, jonka mukaan varhaisen tuen tärkeys yksinäisyyden, parisuhdeongelmien, mahdollisen yksin jäämisen ja sen myötä syrjäytymisen ehkäisyssä on ensiarvoisen tärkeää. Nuoria aikuisia täytyy kuunnella, keskusteluyhteys on luotava ja vaikeista asioista kyettävä keskustelemaan syylistämättä ja luottamuksella. (Rikoksantorjunta.fi). Tarvetta psykososiaalisten tukien lisäresurssien kohdistamisesta elämän perushallinnan tukemiseen, sekä ystävien löytämisen mahdollistamiseen ja matalan kynnyksen palveluiden saavuttamiseen. Ujon ja aran ihmisen haikessa apua tulisi hänen saada apua ongelmiinsa sellaisena kuin hakija sen parhaim-

maksi tuntee. Erityisesti sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivät tulisi huomioida. Matalan kynnyksen vertaistoiminta on heidän kohdallaan hyvin tärkeää, jotta avun hakeminen ei olisi liian vaikeaa.

Seksuaaliterveyteen ja -käyttäytymiseen kaivataan selvästi lisää tukea ja tietoa. Väestöliiton PoikaS-hankkeen tutkimuksessa nousi esiin useita puutteita mitä nuoret kokivat kohdanneensa koulun seksuaalikasvatusopinnoissa. Oppikirjat koettiin vanhanaikaisiksi, ne kaipaavat päivitystä, seksuaalivalistukseen kaivataan enemmän nykyaikaista tietoa. Poikien puhelimesta ja nettikyselyissä pohdiskeluna nousi esiin, millainen normaalin parisuhteen ja siihen kuuluvan seksin pitäisi olla, sekä poikien vääristynyt käsitys pornoteollisuuden luomasta harhasta liittyen seksiin. Pojat kritisoivat seksuaaliasioista keskustelua ja opetusta kouluissa sillä, että samoja asioita toisteltiin ja opetuksessa keskityttiin lähinnä siihen mitä ei saa tehdä. Opetus koettiin tylsänä ja vanhanaikaisena. (Kontula 2012). Näistä voisi keskustella enemmän ja laajemmin asiaan paneutuneissa ja aiemmin hyviksi koetuissa nimettömissä puhelinneuvonnoissa ja mahdollisissa teemailloissa. Koulut voisivat nykyaikaistaa seksuaalikasvatuksen terveystiedon oppitunneilla. Nimettömyyden mahdollisuus on edelleen huomioitava. Arkojen, seksuaalisuuteen liittyvien keskusteluaiheiden vuoksi voidaan kokea leimautumisen pelkoa.

Yksilölliset luonteenpiirteet vaikuttavat kynnykseen hakeutua avun tarjonnan pariin. Toiset ovat luonteeltaan ujoja, mikä on yksi osa persoonallisuuden piirteistä. Joku voi olla luonnostaan syrjään vetäytyvä, viihtyä omissa oloissaan, olematta kuitenkaan yksinäinen tai syrjäytynyt. Joskus ujous voi kasvaa isoksi ongelmaksi ja silloin puhutaan sosiaalisten tilanteiden pelosta, jolloin kaikenlainen ryhmässä tekeminen ja yhdessä oloinen voi olla ujolle ja aralle erittäin hankalaa. Tähän pitäisi kiinnittää huomiota silloin, kun joku tällaisesta kärsivä hakee apua. (Huttunen 2018). Apua pitäisi saada sellaisena, kuin hakija sen parhaimmaksi tuntee. Miessakit ry:n toiminnan ideana on tarjota matalan kynnyksen vertaistoimintaa mahdollistamalla samalla ammattilaisten tuottamana erilaisia tuki- ja kriisipalveluja. Miessakit ry:n tarkoitus on tuoda esille, että miesten ja naisten kumppanuus ja seurustelusuhde toimii ihmisyyden hyvinvoinnin perustana. (Miessakit ry, Toiminnan miehet).

Yhteiskunnan osalta nuorten jatkokoulutukseen pääsyn tukemista pidetään tärkeänä, perheen ja muiden vastaavien tahojen tuki ja kannustus myös tärkeää. Läsnaololla ja

kannustamisella on merkitystä halukkuuteen hakeutua toisen ja kolmannen asteen koulutuksiin. Näin nuoret pääsevät kiinni työelämään ja kykenevät itsenäistymään. (Tilastokeskus 2009, Myllyniemi 2014.)

Harrastustoiminnat ja nuorisolle suunnatut maksuttomatkin kokoontumispaikat, kirjastot, ja muut palvelut kuuluvat yhteiskunnan tarjoamaan tukiverkoston. Nämä mahdollisuudet tukevat osaltaan ihmisen hyvinvointia ja ehkäisevät mielenterveysongelmien kasaantumista. (Aura, Horelli ja Korpela 1997). Siksi myös maksulliset harrastukset on mahdollistettava myös varattomille ja pienituloisille nuorille, tähän tarvitaan tukea yhteiskunnalta ja harrastustahoilta. Yksinäisten ja yhteiskunnasta eristäytyneiden ystävyysuhteiden luomiseen voisi löytyä keinoja juuri eri harrastusten, harrastusseurojen ja yhdessä tekemisen ja tätä kautta syntyvien onnistumisten parista. Liikuntalaista löytyvät oikeudet, terveyttä ja hyvinvointia edistävän ja toimintakyvyn ylläpitämisen liikunnan mahdollistamisesta kaikille yhteiskuntaluokasta riippumatta. (Liikuntalaki 390/2015).

Ongelmista puhumista pidetään edelleen heikkoutena, koska kuvitellaan että miehen pitäisi olla ympäröivässä yhteiskunnassa esimerkkinä vahva ja maskuliininen. Sukupuolisidonnaiset ongelmat on huomioitava yksilöllisesti, koska jokaisella on oikeus tulla kuuluksi omana persoonanaan, sukupuolesta tai muista asioista riippumatta. Siksi sukupuolisensitiivinen työ koetaan tärkeänä. (Setlementtiliitto.) Pohdittiin, onko tukea tarjoavan tahon sukupuolella merkitystä liittyen siihen, miten aikuisuuden kynnyksellä olevat miehet kokevat puheeksi ottamisen helpouden esimerkiksi seurustelusuhteissa ilmeneviä ongelmia käsitelläkseen? Nuoret miehet saattavat kokea kynnyksen olevan liian korkea siihen, että apua tulisi haettua olemassa oleviin tai jo koettuihin omiin psykososiaalisiin ongelmiin. Neuvontapalveluissa toimivien ammattilaisten olisi siten huomioitava entistä paremmin apua tarvitsevien sukupuoliset eroavaisuudet ja työntekijöiden lisäkoulutuksella voitaisiin vaikuttaa tähän. Kannustavalla ja vuorovaikutuksellisella lähestymistavalla saadaan keskustelu avattua. Tukihenkilöt ja vertaisryhmät ovat tärkeitä myös seksuaalivähemmistöön kuuluville miehille.

Etsivän Nuorisotyön kaltaiset alle 30-vuotiaiden nuorten auttamiseen kehitetyt palvelut koettiin tärkeiksi. Kelan kanssa yhteistyössä kehittämät projektit kuten NEET ja Nuotti valmennuspalvelu ovat ammattilaisten henkilökohtaista tukea tarjoava monitahoinen palveluverkosto. (Bamming 2017, nuorisolaki 1285/2016. Kela, NEET 2019). Nämä palvelut tavoittavat nuoria ohjaten muiden palveluiden, kuten työpajojen ja tärkeiksi koettujen tarvittavien tukitoimenpiteiden pariin. Näitä voisivat olla poikientalot, Me-säätiö, Ohjaamon

järjestämät miesten illat ja Kelan järjestämät eri projektitoiminnot. Myös Väestöliiton parisuhteisiin ja tunteiden ilmaisuun liittyvät nettikurssit ja luennot voisivat olla seurustelusuhteissa elävien nuorten miesten apuna ja vertaistukena. (Me-säätiö, Kela, Väestöliitto.) Näissä kohtaamisissa tulisi painottaa vuorovaikutustaitojen tärkeyttä ja niiden kehittämisen mahdollisuuksia monilla eri tavoilla. Sosiaalinen yhteiskunnan tuki auttaisi lisäksi koulutusmahdollisuuksien etsimisessä, sekä kannustaisi ja ohjaisi koulutettujen työnhakuun ja sitä kautta työllistymiseen ja osaksi yhteiskuntaa.

Aikuistuvat lukioikäiset nuoret kaipaavat selkeää ohjausta ja tukea myös muualta kuin koulusta, ystäviltä tai vanhemmilta saatuna, mutta myös kotoa saatu esimerkki vaikuttaa valintoihin kasvavassa määrin. (TAT- Kun koulu loppuu. Nuorten tulevaisuusraportti 2017). Suomalaisnuorten asenteissa elää edelleen vahvasti sukupuolittuneet roolit ja tähän vaikuttaa sosiaalinen paine myös muilla elämän alueilla. Elää uskomus, että vain tytöt voisivat loistaa koulussa. Odotukset poikien suhteen on toisenlaiset, pojilta vaaditaan enemmän tuloksia, eikä valinnanmahdollisuuksia ole niin laajalti. Pojille olisi taattava yhtäläiset oikeudet ja mahdollisuudet kouluttautumisenkin suhteen. Todettiin että jatkokoulutukseen pääsyn tukemista pidetään tärkeänä, myös läheisten kannustus koetaan tärkeäksi tueksi ja on merkityksellisenä osana kannustamassa toisen ja kolmannen asteen koulutukseen hakeutumiseen.

Tutkimuksissa ilmeni, että itsenäistymisen ja seurustelusuhteiden muodostamisen ja ylläpitämisen helpottamiseksi kaivataan enemmän opiskelu- sekä vapaiden markkinoiden vuokra-asuntoja, joihin erilaisilla tukijärjestelmillä saa apua sekä hakemisen aikana, että toimeentulonturvaamisen avulla. Näitä olivat esimerkiksi Kelan tarjoamat asumisen- sekä muut toimeentulon turvaamiseen tarkoitetut tuet.

Todettiin että harrastusmahdollisuudet taattava myös varattomille ja tähän yhteiskunnan tuki koettiin tärkeäksi, tätä tukee myös tähän liittyen liikuntalaki (Liikuntalaki 390/2015). Ystävyysuhteita luodaan erilaisten kokoontumispaikkojen avulla ja nämä tukevat osaltaan sitä, että ei jää yksin ja eristyksiin neljän seinän sisälle. Mielenterveyttä ja hyvinvointia tukee erilaiset onnistumiset yhteisen tekemisen parissa. Myös maksuttomien kokoontumismahdollisuuksien tärkeyttä arvostettiin. Näistä saattaa löytyä oman aktiivisuuden kautta hyvää ja mielekästä tekemistä jokaiselle. Kannustamista tekemisen pariin lähtemiseen saatetaan kuitenkin tarvita yksilöllisesti ja siksi myös matalankynnyksen palvelut voisivat toimia rohkaisuna monelle, paikkoja mihin voi vain kävellä sisään, sitoutumatta sen kummemmin mihinkään säännölliseen toimintaan.

7.2 Opinnäytetyön eettisyys

Luvatonta plagiointia vältettiin, kun käytettiin sähköistä Turnitin plagiointitunnistusjärjestelmää, joka näyttää ne mahdolliset kohdat, joissa on suoraa lainaamista eli plagiointia. Opinnäytetyöhön hyväksyttiin luotettavat suomen ja englanninkieliset tieteelliset artikkelit, väitöskirjat ja tutkimukset. Luotettavuuden selvittämiseen käytettiin hakurajauksia, jotka autoivat rajaamaan hakutulokset vain löydettyihin lähteisiin.

Opinnäytetyötä tehdessä jätettiin artikkelihakujen ulkopuolelle ennen vuotta 2007 ilmestyneet julkaisut, jotta luotettavuus ei kärsisi. Joissakin kohdissa käytettiin lähdetietoina vanhempia kirjajulkaisuja, joista oli tehty uusintapainoksia. Opinnäytetyöhön löytyvää materiaalia ja sen luotettavuutta arvioitiin myös itse artikkeleiden tiivistelmän ja kokotekstin perusteella.

Apuna käytettiin myös hoitotieteellisten lehtien julkaisufoorumeja, jossa hyväksymällä tasojen 1-3 julkaisut, voi hakea julkaisufoorumin arvioimia tieteellisiä lehtiä, sarjoja, konferensseja ja kirjakustantajia. (Julkaisufoorumi.fi.)

Tutkimuseettisen lautakunnan (TENK) mukaan tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti luotettavaa ja kulloisenkin tutkimuksen tulokset uskottavia vain, jos sitä tehdessä noudatetaan ennalta sovittuja hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Näitä käytäntöjä ovat tutkimuseettikan näkökulmasta: tarkkuus, vastuullisuus ja kunnioitus muiden tutkijoiden tekemää työtä kohtaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Näihin edellä mainittuihin asioihin on kiinnitetty huomiota tässä opinnäytetyössä. Muiden tutkijoiden tekemän työn kunnioittaminen näkyy viittaamalla heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla sekä antamalla heidän saavutuksilleen arvon ja merkityksen omassa työssä sen tuloksia arvioitaessa. Tähän kirjallisuuskatsauksena toteutettuun opinnäytetyöhön ei tutkimuslupia tarvittu.

Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta on yhteistyössä tiedeyhteisön kanssa laatinut hyvän ja toimivan tieteellisen käytännön. Ainoastaan hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tehdyt tutkimukset ovat eettisesti hyväksyttäviä, ja niitä noudattamalla myös työn luotettavuus näkyy tuloksissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

7.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Parityöskentely opinnäytetyössä ennaltaehkäisee tehokkaammin virheellisiä päätelmiä. Parityö lisää luotettavuutta, koska työskennellessä yhdessä myös lähteitä tulee tulkittua kriittisemmin. Suora plagiointi on aina kielletty, lähdemerkinnät on esitettävä asianmukaisesti tekstissä ja lähdeluettelossa, näiden merkitseminen ylös välittömästi vähentää myös tahattoman plagioinnin riskiä. (Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara 2009.)

Opinnäytetyö on tekijöiden itse tuottamaa tekstiä, johon alkuperäiset lähteet merkittiin teksti- ja lähdeviitteillä. Artikkeleiden suomentaminen voi lisätä osaltaan tulkintavirheiden mahdollisuuksia heikentäen näin kulloisenkin työn luotettavuutta. Tietoa opinnäytetyötä varten kerättiin alkuperäisiä tekstejä referoiden, englanninkielisten artikkeleita kääntäen, näiden tutkittua tietoa ja sen tuloksia kuitenkin muuttamatta. Työssä viitataan aina alkuperäisiin lähteisiin.

Opinnäytetyön tiedonhaku tehtiin kriittisesti arvioiden. Tietoa haettiin erilaisista tietokannoista. Tietokannoissa haut rajattiin vastaamaan tutkimuskysymykseen ja pois suljettiin vanhentunut vuotta 2008 aikaisempi tieto. Opinnäytetyössä käytetyt tutkimukset ovat vertaisarvioituja julkaisuja. Hakusanat valittiin tutkimuskysymyksen avainsanoista. Aineistonvalintaa ohjaa kulloinkin työn vaatimat sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Eri tietokannoissa tehdyissä hauissa esiin tuli samoja tuloksia, joka vahvistavat lähteen luotettavuutta.

7.4 Jatkotyöskentelyehdotukset ja niiden hyödyntämisen arviointia

Helposti saatavilla olevia kohtuuhintaisia vuokra-asuntoja kaivataan varsinkin pääkaupunkiseudulla, koska muuttosuuntaus opiskelijan ja töiden perässä pääkaupunkiseudulle kasvaa koko ajan. Varsinaisista opiskeluasunnoista kilpaillaan ja moni jää ilman. Siksi vapailta markkinoilta etsitään myös vuokra-asuntoja. Omalla asunnolla on nuorelle opiskelun, itsenäistymisen ja parisuhteen muodostamisen kannalta tärkeä merkitys. Asuntomarkkinoiden olisi jollakin tavalla kyettävä vastaamaan myös asuntoa vailla olevien nuorten tarpeeseen. Tämän ongelman ratkaisu voi olla kuitenkin erittäin haastavaa ja siksi ei niin helposti hoidettavissa oleva toive nuorten tarpeisiin.

Pojat toivovat yläkouluikäisinä lisää seksuaalikasvatusta ja opetukseen selkeitä teemoja, syyllistämällä valistamista vältettävä. Seksuaalinormien epätietoisuus ja ongelmat seksissä ovat normaaleja, häpeän ja suorituspaineen tuntemukset eivät ole harvinaisia myöskään nuorilla, joten mahdollisuus niistä puhumiseen ja vastausten saamisen kysymyksiin tulisi olla mutkatonta. Seksuaalikasvatusta olisi nykyaikaistettava ja ohjausta kaivataan myös siihen, että pojat ja nuoret miehet uskaltaisivat ottaa yhteyttä esimerkiksi ehkäisyneuvolan puolelle rohkeammin. Koulujen terveystietotunteja nykyaikaistettava vastaamaan nykynuorten tarpeita. Näiden ongelmien ratkaisu olisi hoidettavissa opetusmateriaalia nykyaikaistamalla ja olisi pidemmälläkin aikavälillä hyödyllinen satsaus.

Time Out- Aikalisä toimintamallin kaltainen yhteistyö jo yläkouluikäisyydestä lähtien voisi toimia ennaltaehkäisevästi, jolloin nuoria miehiä voitaisiin ohjata yhteiseen toimintaan. Tämä toimisi siten myös erinäisten rikosten suunnittelun ja toteutuksen ehkäisyssä, sekä yksinäisyyden ehkäisyssä ja eristäytymisessä. Eri toimintamallit kannusteena tuettujen harrastustoimintojen pariin. Eduskunnan käsittelyssä oleva lakialoite, toimiva terapiatakuu lakiesitys matalankynnyksen mielenterveyspalveluihin pääsemisen helpottamiseksi perusterveydenhuollon puolella on saatava nopeasti käytäntöön. Nuoret aikuiset eivät aina kykene itse hakemaan apua, selkeitä neuvontapalveluja ja pisteitä on lisättävä, jotka helposti tavoitettavissa ja löydettävissä, esimerkiksi netin ja palvelevien puhelimien kautta. Yläkouluikäisillä havaittujen kasvavien ongelmien vuoksi kouluihin on lisättävä mielenterveyttä käsitteleviä teemapäiviä ja -viikkoja. (Mielenterveyden keskusliitto. Vertaiset ja kokemusasiantuntijat.) Ongelmista olisi kannustettava puhumaan ajoissa, tähän liittyen opettajien ja matalankynnyksen mielenterveys palveluiden työntekijöiden koulutukseen pitää panostaa jatkuvasti lisää.

Mielenterveyspalveluihin hakeutumisen ja niiden tukitoimien pariin pääsemisen pitäisi olla mahdollisimman yksinkertaista ja helppoa. Näiden pariin hakeutumisen monimutkaisuus ja sääntöviidakot ja odottaminen voi lannistaa monet ja silloin eristäytyminen ja ongelmien kasaaminen koetaan helpommaksi ratkaisuksi. Tämä kasvattaa entisestään mielenterveysongelmia. Siksi ehkäisevä mielenterveystyö matalankynnyksen tukitoimena koetaan esimerkiksi opiskeluterveydenhuollossa tärkeäksi. Näitä palveluja pitäisi lisätä, eikä supistaa, niin kuin joissakin kunnissa tai kaupungeissa on jo tapahtunut. Kirjallisuuskatsauksen tuloksien myötä havaittiin, että lisätutkimuksia aiheesta kaivataan edelleen.

Lähteet

Aalberg, Veikko – Siimes, Martti 2007. Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Ahonen, Sanna-Mari – Jääskeläinen, Petri – Kangasniemi, Mari – Liikanen Eeva – Pietilä Anna-Maija – Utriainen Kati 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuksesta jäsenettyyn tietoon. Hoitotieteiden tutkimusseura HTTS r.y. Hoitotiede 2013; 25 (4), 291-301.

Appelqvist-Schmidlechner, Kaija – Upanne, Maila – Henrikson, Markus – Parkkola, Kai – Stengård Eija 2010. – Young men exempted from compulsory military or civil service in Finland – A group of men in need of psychosocial support? Scandinavian Journal of Public Health 2010; 38: 168-176. Luettu 14.12.2018.

Appelqvist-Schmidlechner, Kaija – Savolainen, Minna – Nordling, Esa – Stengård, Eija 2011. Time out! Aikalisä! Elämä raiteilleen. Toimintamallin ja tukipalvelun implementoinnin arviointi. Verkkodokumentti. <<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80373/a0f6f54c-28da-4995-8d95-be98753e1e1e.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 14.2.2019.

Appelqvist-Schmidlechner, Kaija – Wessman, Jenni – Salmelainen, Ulla – Tuulio-Henriksson, Anna-Mari – Sipilä, Noora – Ahonen, Sanna – Luoma, Minna-Liisa 2015. Nuorten avomuotoinen OPI-mielenterveyskuntoutus - Koettu hyöty ja vaikuttavuus sekä kuntoutusmallin soveltuvuus. Verkkojulkaisu <<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/154438/Selosteita92.pdf?sequence=10&isAllowed=y>> Luettu 11.2.2019.

Ara Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus 2018. Asunnottomuus väheni edelleen – nuorten asunnottomuus kasvusuunnassa. Verkkodokumentti. <[http://www.ara.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Uutiset_ja_tiedotteet/Uutiset_ja_tiedotteet_2018/Asunnottomuus_vaheni_edelleen__nuorten_a\(46195\)](http://www.ara.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Uutiset_ja_tiedotteet/Uutiset_ja_tiedotteet_2018/Asunnottomuus_vaheni_edelleen__nuorten_a(46195))>. Luettu 2.12.2018.

Aura, Seppo – Horelli, Liisa – Korpela, Kalevi. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY 1997; 74-85.

Bamming Ruth 2017 - Etsivä nuorisotyö, aluehallintovirasto, opetus- ja kulttuuritoimen vastuualue. Verkkodokumentti. <<http://www.avi.fi/documents/10191/8064383/Julkaisu-31-LSSAVI.pdf/4e4bdbd9-bdfc-43c2-a69a-cd314be5002a>>. Luettu 17.12.2018.

Björklund, Liisa – Nord, Ulla – Tarvainen, Tom 2017. Suomi 100 yhdessä, 100 nuorta kehittäjää, Nuorten terveiset psykososiaalisen tuen palvelupakettiin. <https://www.measaatio.fi/wp-content/uploads/2018/03/100-nuorta-kehitt%C3%A4j%C3%A4%C3%A4_raportti_05032018-.pdf>. Luettu 10.12.2018.

Dunderfelt, Tony 2016. Läsna oleva kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Etsivä Nuorisotyö 2017. Bamming, Ruth – Walden, Jaana. Aluehallintovirasto. <<http://www.avi.fi/documents/10191/10616116/Etsiva-Nuorisotyö-2018-LSSAVI.pdf/>>. Luettu 24.3.2019.

Halonen, Miila, Reyes, Miguel ja Kontula, Osmo 2014. Poikanäkökulma seksuaaliopeutukseen – kasvattajan opas. Verkkojulkaisu. <https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/8acaf1895e37d4309c5b0c280649db6f/1568721092/application/pdf/3138621/PoikaS%20Kasvattajan%20opas_web.pdf>. Luettu 17.11.2018.

Hirsijärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi 2009.

Huttunen, Matti 2018. Sosiaalisten tilanteiden pelko. Duodecim terveyskirjasto. Verkkodokumentti. <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00492>. Luettu 8.12.2018.

IPPF, (International Planned Parenthood Federation) Sexual rights: an IPPF declaration. Verkkodokumentti. <https://www.ippf.org/sites/default/files/sexualrightsippfdeclaration_1.pdf>. Luettu 25.1.2019.

Joronen, Katja – Karjalainen, Virpi – Koivisto, Anna-Maija– Matikka, Anni – Rantanen, Anja 2017. Perhetekijöiden ja sosioekonomisten tekijöiden yhteys ammattiin opiskelevien nuorten itsearvioituun ahdistuneisuuteen. Hoitotiede 29 (2), 113-124.

Joronen, Katja – Lehtonen, Mika – Valtatie, Heidi – Åstedt-Kurki, Päivi 2016. Poikien perheeseen liittyvät huolet ja ilonaiheet keskusteluissa Väestöliiton Poikien Puhelimesta. Hoitotiede 28 (3) 17-228.

Julkaisufoorumi. Verkkodokumentti. <<https://www.julkaisufoorumi.fi/>>. Luettu 20.1.2019

Kalalahti, Mira – Silvennoinen, Heikki – Varjo, Janne 2015. Kouluvalinnat kykyjen mukaan? – Erot painotettuun opetukseen valikoitumisessa. Kasvatus 46 (1), 19-35. Verkkodokumentti. <<https://www.mv.helsinki.fi/lehtinen/Kouluvalinnat.pdf>>. Luettu 27.1.2019.

Kangasniemi, Mari – Utriainen, Kati – Ahonen, Sanna-Mari – Pietilä, Anna-Maija – Jääskeläinen, Petri – Liikanen, Eeva 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede 2013, 25 (4), 291–301. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa <<http://elektra.helsinki.fi/helios.uta.fi/se/h/0786-5686/25/4/kuvailev.pdf>>. Luettu 29.1.2019.

Kaskela, Lassi – Sillanmäki, Lauri – Sourander, Andre; Help-seeking behaviour among Finnish adolescent males. Nord J Psychiatry. November 1 2015; 69:605 – 612. <<https://doi.org/10.3109/08039488.2015.1026273>>. Luettu 10.11.2018.

Kela-asumisen tuet verkkojulkaisu <<https://www.kela.fi/asumisen-tuet>>. Luettu 20.11.2018

Kela Nuottivalmennus- Verkkojulkaisu <<https://www.kela.fi/yhteistyokumppanit-kuntoutuspalvelut-palveluntuottajille-palvelukuvaukset-taydentava-ohje-nuotti-valmennus>> Luettu 20.8.2019

Kontula Osmo, Mitä pojat todella haluavat tietää seksistä, Tehoa poikien seksuaaliopeutukseen (PoikaS-hanke) 2012. <https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/4e47ded9ca9a1d2ff1723fe32c169057/1553535256/application/pdf/3335068/PoikaS-raportti_web.pdf>. Luettu 20.3.2019.

Koskisuus, Jari – Kulola, Tarja 2005. Yhdessä yksin? Mielenterveysongelma parisuhteessa ja perheessä. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Kyngäs, Helvi – Elo, Satu – Pölkki, Tarja – Kääriäinen, Maria – Kanste, Outi 2011. Sisälönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. *Hoitotiede* 23 (2), 138–148. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa <https://www.researchgate.net/profile/Tarja_Poelkki/publication/261723764>. Luettu 20.1.2019.

Liikuntalaki 390/2015. Finlex. Luettavissa sähköisesti <<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>>. Luettu 15.5.2019.

Lim Megan, S.C. – Agius, Paul A – Carrotte, Elise R – Vella, Alyce M. – Hellard, Margaret E 2017. Young Australians' use of pornography and associations with sexual risk behaviours. Luettavissa sähköisesti <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/1753-6405.12678>>. Luettu 26.12.2018.

Levinson, Daniel J 1977. "The Mid-Life Transition: A Period in Adult Psychosocial Development." *Psychiatry* vol. 40 May, 99-112.

Me-säätiö. Testaa miten hyvin tunnet nuoret. Verkkojulkaisu <<https://www.mesaaio.fi/100-nuorta/>>. Luettu 2.12.2018

Metropolia/Niko-97. <<https://www.metropolia.fi/tutkimus-kehittaminen-ja-innovaatiot/hankkeet/niko-97/>>. Luettu 11.11.2018.

Mielen ihmeet - 8 kehityksen vaihetta Erik Eriksonin mukaan 2017. <<https://mielenihmeet.fi/8-kehityksen-vaihetta-erik-eriksonin-mukaan/>>. Luettu 20.11.2018

Mielenterveyden keskusliitto. Vertaiset ja kokemusasiantuntijat. Verkkojulkaisu <<https://www.mtkl.fi/toimintamme/vertaiset-ja-kokemusasiantuntijat/>> Luettu 21.09.2019

Miessakit ry <<https://www.miessakit.fi/>>. Luettu 5.4.2019.

Miessakit ry, Toiminnan miehet. <<https://www.miessakit.fi/toimintamuodot/toiminnanmiehet/>>. Luettu 5.4.2019.

Myllyniemi, Sami 2014. Ihmisarvoinen nuoruus, nuorisobarometri. Verkkodokumentti. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2015/03/Nuorisobarometri_2014_web.pdf>. Luettu 20.10.2018.

Myrskylä Pekka, 2012. Hukassa - Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? Elinkeinoelämän valtuuskunta (EVA). Verkkodokumentti. <<https://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf>>. Luettu 28.1.2019.

Määttä, Mirja 2017. Uutta auringon alla, Ohjaamot 2014-2017. Ohjaamo Navigator. Verkkodokumentti. <<https://kohtaamo.info/documents/21827/43290/Uutta+auringon+alla/fa73327a-d588-4d4e-9b33-898446d2e89c>>. Luettu 2.2.2019.

Neet - Nuorten kuntoutuksen kehittämisen projekti 2018-2019. <<https://www.kela.fi/neet-nuorten-kehittamishanke>>. Luettu 2.2.2019.

Niemi, Johanna – Kainulainen, Heini – Honkatukia, Päivi 2017. Sukupuolistunut väkivalta. oikeudellinen ja sosiaalinen ongelma. Tampere. Vastapaino; 36-50, 106-111, 324-338.

Nuorisolaki 1285/2016. Finlex. Luettavissa sähköisesti. <<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>>. Luettu 10.11.2018.

Nurmi, Jari-Erik – Ahonen, Timo – Lyytinen, Heikki – Lyytinen, Paula – Pulkkinen, Lea – Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Paajanen, Pirjo 2003. Parisuhde koetuksella – käsityksiä parisuhteesta ja sen purkautumisesta. Verkkodokumentti. <https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/841f9ec0db3a20fae413e62d2dbaf2ab/1537109663/application/pdf/4953312/Perhebarometri%202003_web.pdf>. Luettu 31.1.2019.

Peltola, Mikko 2018. Sote-uudistus/Rahoitusuudistus. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/web/sote-uudistus/talous-ja-politiikka/kustannukset-ja-vaikuttavuus/rahoitus/rahoitusuudistus>>. Luettu 31.1.2019.

Psychology Notes HQ, The Psychology notes Online Resources Psychology Students Havighurst's Developmental Tasks Theory 2017. <<https://www.psychology-noteshq.com/development-tasks/>>. Luettu 1.12.2018.

Reyes, Miguel – Lahtinen, Antti – Huldén, Anders – Hietala, Samuli 2017. Poikien puhelimen vuosiraportit. Väestöliitto. Verkkodokumentti. <http://www.vaestoliitto.fi/vaestoliitto/mita_vaestoliitto_tekee/palvelut/puhelinneuvonta/poikien_puhelin/poikien-puhelimen-vuosiraportit/>. Luettu 8.10.2018.

Rikoksentorjunta. Time out! Aikalisä Verkkojulkaisu <<https://rikoksentorjunta.fi/time-out-aikalisa->>. Luettu 12.8.2019.

Rouvinen, Johanna 2019. NEET-nuorten kuntoutuksen kehittämisen projekti 2018–2019. Verkkodokumentti. <<https://www.kela.fi/neet-nuorten-kehittamishanke>>. Luettu 23.1.2019.

Sankari, Anne – Jyrkämä, Jyrki 2016. Lapsuudesta vanhuuteen - iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino.

Santalahti Tarja 2018. Duodecim Koulun terveyskirjasto. Nuorten seurustelu. Opettajan opas - Nuorten seksuaalisuus ja seksuaaliterveys. Verkkodokumentti. <<https://www.kouluenterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluholloille/opettajan-opas-nuorten-seksuaalisuus-ja-seksuaaliterveys/oos00002>>. Luettu 31.1.2019.

Setlementti. Rohkeasti ihmisen puolella, Sukupuolisensitiivisyys. Verkkodokumentti. < >. Luettu 26.3.2019.

Suominen, Eero – Pirttilä-Backman, Anna-Maija – Lahikainen Anja Riitta – Ahokas, Marja 2011. Arjen sosiaalipsykologia. 141-151. Helsinki: WSOYpro Oy.

TAT - Kun koulu loppuu. Nuorten tulevaisuusraportti 2017. Verkkodokumentti. <<https://www.epressi.com/media/userfiles/40925/1494487410/kun-koulu-loppuu-nuorten-tulevaisuusraportti-2017-tutkimustulokset-tiedotteen-liitteeksi.pdf>>. Luettu 26.3.2019.

Tilastokeskus 2009. Nuoret muuttavat omilleen yhä nuorempina. Verkkodokumentti. <https://www.stat.fi/artikkelit/2009/art_2009-03-16_004.html?s=0>. Luettu 9.3.2019.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 95. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Saata-villa myös sähköisesti. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf> Luettu 24.1.2020

Väestöliitto. Nuoret – Seurustelu. Sähköisesti luettavissa <<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/seurustelu2/>>. Luettu 24.3.2019.

Väestöliitto. Parisuhteen kriisit. Verkkodokumentti. <http://www.vaestoliitto.fi/parisuhte/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_kriisit/sisaiset_ja_ulkoiset_muutokset/>. Luettu 22.3.2019

WHO. A Literature Review on the Health and Development of Adolescent Boys. Verkkodokumentti. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/66487/WHO_FCH_CAH_00.7.pdf;jsessionid=78E909901EEBCB1C30FE35FE6B5B305C?sequence=1>. Luettu 24.3.2019.

World Health Organization 2018. New WHO guidelines to improve the physical health of people with severe mental disorders. <http://www.who.int/mental_health/en/>. Luettu 24.1.2019

Taulukko 3. Analyysiviitekehys.

Opinnäytetyössä analysoidut artikkelit (n=5)

Kirjoittajat, otsikko, vuosi, maa, lehti	Tarkoitus	Menetelmät	Vastaukset tutkimuskysymyksiin
Appelqvist-Schmidlechner, Upanne, Henrikson, Parkkola, Stengård. Young men exempted from compulsory military or civil service in Finland – A group of men in need of psychosocial support? Finland 2010. Scandinavian Journal of Public Health 2010; 38.	Selvittää, tarvitsevatko pakollisesta ase- tai siviilipalveluksesta vapautetut nuoret miehet psykososiaalista tukea sosiaali- ja terveystal-veluissa.	Tutkimukseen osallistui kaiken kaikkiaan 356 palveluksesta vapautet- tua miestä ja 440 nuorta, palveluskel- poista miestä. Tutki- musaineisto kerättiin ky- selyjen sekä rekisteröi- tyjen tietojen perus- teella. Tutkimuksessa siviilipalveluksen kes- keyttäneiden miesten lukumäärä perustuu La- pinjärven siviilipalvelu- keskuksen tekemään arviointiin.	Palveluksesta vapaute- tut ovat omana ryhmä- nään laaja-alaisista psykososiaalisista on- gelmista kärsiviä, jotka erosivat asepalveluk- sen suorittaneista sel- västi psykososiaalisen terveyden osalta. Eri- tyistä huomiota tulisi si- ten kiinnittää ongelmien ennaltaehkäisyyn ja palveluksen keskeyttä- neiden miesten mielen- terveyden ja hyvinvoin- nin edistämiseen. Apuna Time Out! Aika- lisä! Elämä raiteilleen toimintamalli.
Appelqvist-Schmidlechner, K, Savolainen M, Nordling E, Stengård E. Time out! Aikalisä! Elämä raiteil- leen toimintamallin ja tukipalvelun imple- mentoinnin arviointi. Suomi, 2011. THL-ra- portti.	Varsinaisen tutkimuk- sen jälkeen toiminta- mallin implementoinnin arviointi, jonka tarkoi- tuksena on antaa tietoa Time out toimintamallin onnistumisesta käytän- nössä	Toimintamallin arviointi suoritettiin monitahoar- viointina, kahtena ajan- kohtana: vuonna 2008 ja vuonna 2010. En- simmäinen aineisto ke- rättiin kyselylomakkeilla, toinen arviointi Internet- pohjaisena Webropol- kyselynä. Kysely lähe- tettiin sähköpostitse Ai- kalisä -ohjaajille kuntiin, joissa toimintamalli oli käytössä. Kvantitatiivi- nen aineisto analysoitiin SPSS-tilasto-ohjelmalla.	Saadaanko tämän toi- mintamallin avulla ke- rättyä valtakunnallisesti tietoa tarvittavista psy- kososiaalista tukitoi- mista ja miten tämän toimintamallin käyttöön- ottaminen onnistui ai- doissa toimintaympäris- töissä. Myös toiminta- mallin jatkuvuutta edis- täviä tekijöitä etsittiin.
Joronen, Karjalainen, Koivisto, Matikka, Rantanen. Perheteki- jöiden ja sosioekono- misten tekijöiden yhe- tys ammattiin opiske- levien nuorten itsear- vioituun ahdistuneis- suuteen. Suomi 2017. Hoitotiede 2017,29 (2).	Kuvata ammattiin opise- kelevien nuorten itsear- vioitua ahdistuneisuutta ja selvittää perhetekijöi- den, sosioekonomisten sekä muiden taustate- kijöiden yhteyttä siihen	Kvantitatiivinen poikki- leikkaustutkimus. Ai- neistona käytettiin koko- naisaineistoa, joka oli kerätty Kouluterveysky- selyllä ammatillisten op- pilaitosten opiskelijoilta vuonna 2013.	Pojista ahdistuneis- suutta raportoi noin 7 %. Koulutuksen merki- tys korostuu. Hyvä olla ainakin yksi, aikuinen henkilö kenelle voi on- gelmista puhua. Toimisi samalla ehkäisevänä työnä mielen-terveys- ja päihdeongelmissa. WHO:n mukaan hyvä mielenterveys auttaa

			terveen parisuhteen ylläpitämisessä, joten sillä on suuri merkitys seurustelusuhteen psykososiaalisten taitojen voimavarana. (WHO)
Joronen, Lehtonen, Valtatie, Åstedt-Kurki. Poikien perheeseen liittyvät huolet ja ilonaiheet keskusteluissa Väestöliiton Poikien Puhelimessa. Suomi 2016. Hoitotiede 2016,28 (3).	Kuvata perheeseen ja perheenjäseniin liittyviä poikien keskusteluja Väestöliiton Poikien Puhelimessa.	Tutkimusaineisto koostui vuonna 2012 Poikien Puhelimen työntekijöiden muistiin kirjoittamista poikien puheluista, jotka sisällöltään liittyivät perheeseen. Puheluita oli 155 kappaletta. Aineisto analysoitiin induktiivisesti laadullisella sisällönanalyysillä.	Poikien huolet perheeseen liittyen ilmenivät monimuotoisen kaltoinkohtelun kokemuksena, perheen pysyvyyteen liittyvinä huolina, erimielisyyksinä vanhempien kanssa. Apua omasta ryhmästä. Sosiaalisen tuen tärkeys korostui.
Kontula Osmo, Mitä pojat todella haluavat tietää seksistä, Tehoa poikien seksuaaliopetukseen (PoikaS-hanke) 2012	Tutkimuksessa ilmeni väestöliiton aiempi valtakunnallinen tutkimus (Kontula & Meriläinen, 2007), Tarkoituksena ehkäistä poikien osalta mahdollisten ongelmien syntymistä sekä vahvistaa heidän sosiaalisia sekä seksuaaliterveys voimavaroja	Kvalitatiivinen tutkimus. Tehoa poikien seksuaalikasvatukseen hanke (yläkoulukäiset), jonka aiempia tietoja täydennetty. Poikien lähettämät kysymykset hyvänä lähteenä. Poikien puhelimesta realistiset otannot. Apuna väestöliiton koordinoimat seksuaaliterveysverkostot ja valtakunnalliset kouluterveyskyselytutkimukset. Hankkeessa huomioitiin seksuaalikasvatuksen tarpeet, joita oli tutkittu aiemmin laadullisin aineistoin Englannissa, Irlannissa sekä Uudessa-Seelannissa.	Pojat turhautuneita seksuaaliterveyskasvatuksesta saatuun tietoon jo yläkouluiässä. Todettiin että pojilla heikommat tiedot seksuaaliterveysasioista kuin tytöillä. Tietoa suunnattu enemmän tytöille kuin pojille. Hankkeen mukaan tämä ilmennyt myös ulkomaisissa tutkimuksissa. Kaivataan sukupuolisensitiivisyyttä, poikien yksilöllisten tarpeiden huomioimista.

