



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

NOPS 2010-2012 -hanke
Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen
ammattiopistoissa
Nuorten naisten seksuaalisen itsetunnon
tukeminen Keuda Järvenpäässä

Hakkarainen, Anette
Ruuttunen, Aino

2013 Hyvinkää

Laurea-ammattikorkeakoulu
Hyvinkää

NOPS 2010-2012 -hanke
Nuoren työ- ja toimintakyvyn
edistäminen ammattiopistoissa -
Nuorten naisten seksuaalisen itsetunnon tukeminen
Keuda Järvenpäässä

Hakkarainen Anette
Ruuttunen Aino
Hoitotyö
Opinnäytetyö
Helmikuu 2013

Hakkarainen Anette, Ruuttunen Aino

NOPS 2010-2012 -hanke, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa - Nuorten naisten seksuaalisen itsetunnon tukeminen Keuda Järvenpäässä

Vuosi 2013 Sivumäärä 71

Toteutimme opinnäytetyömme NOPS-hankkeessa (Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa 2010-2012). Hankkeen periaatteena on voimavarakeskeinen, osallistava yksilö- ja yhteisölähtöinen terveyden edistäminen. NOPS-hankkeen avulla pyritään opettamaan ammattiopistossa opiskeleville nuorille taitoja, joilla he itse voivat parantaa terveyteensä vaikuttavia tekijöitä. Tärkeää on nuorten toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on vahvistaa ammattiopistossa opiskelevan nuoren naisen kehittyvää seksuaalista itsetuntoa. Annoimme nuorille seksuaalisuuteen liittyvää tietoa, jonka tarkoituksena oli, että nuoret pystyivät hyödyntämään tätä käytännössä, jolloin heidän taitonsa sekä seksuaalinen itsetuntonsa pystyisi kehittymään. Opinnäytetyömme pohjautuu IMB-malliin, joka on William ja Jeffrey Fisherin luoma teoria seksuaaliterveyden edistämisen apuvälineeksi. Suomessa puhutaan tieto, motivaatio, käyttäytymistaidot - mallista. Teorian avulla voidaan tutkia terveyden edistämiseen ja käyttäytymiseen liittyviä tekijöitä sekä tarkastella niiden yhteyksiä. Ohjaus toteutettiin Keuda ammattiopistossa Järvenpäässä. Pidimme kolme erillistä ohjauspäivää, johon osallistui Keuda ammattiopiston toisen vuosikurssin naisopiskelijoita. Jokaisen ohjauspäivän kesto oli yksi tunti viisitoista minuuttia. Ohjauspäivien aiheina olivat seksuaalisuus ja minuus, seksuaalioikeudet sekä ihmissuhteet ja seksuaalisuus.

Arvioimme ohjauksen palautekyselylomakkeella, jonka nuoret täyttivät jokaisen ohjauksen jälkeen. Kaikki ohjaukseen osallistuneet opiskelijat vastasivat palautekyselyyn. Kyselyssä kartoitimme nuorten ohjauksesta saamaa tieto- ja taito-osaamista, ohjauksen toimivuutta sekä nuorten kiinnostusta ja motivaatiota ohjauksen aiheeseen. Analysoimme aineiston ilman tilastomatemaattista menetelmää. Palautelomakekyselyt analysoitiin käsin ja tulokset esitettiin sanallisesti sekä taulukoin. Tulosten mukaan suurin osa opiskelijoista oli sitä mieltä, että ohjauspäivien aiheet olivat tärkeitä seksuaaliterveyden edistämisen kannalta ja kaikki pitivät koko aihetta kiinnostavana. Kaikki olivat sitä mieltä, että he pystyvät hyödyntämään saamaansa tietoa arkielämässään sekä suurin osa pystyy ratkaisemaan seksuaalisuuteensa liittyviä ongelmatilanteita ohjauksesta saamiensa taitojen perusteella. Ohjaus oli nuorten mielestä kannustavaa ja uskottavaa sekä uudenlaista.

Kehittämisehdotuksena on, että toteutettuja tapaamiskertoja olisi voinut olla useampi ja niiden kesto olisi voinut pidentää, jotta keskustelussa olisi saavutettu syvempi taso ja siten olisi paremmin voitu vaikuttaa nuorten naisten seksuaaliseen itsetuntoon.

Asiasanat: seksuaalisuus, nuoruus, ohjaus, IMB-malli

Hakkarainen Anette, Ruuttunen Aino

NOPS 2010-2012 -project, Promotion of work ability and functional capability among young people in vocational colleges - The support of sexual self-esteem of young women in Keuda Järvenpää

Year	2013	Pages	71
------	------	-------	----

The thesis is part of the NOPS-20120-2012 project (Promotion of work ability among young people in vocational colleges), which focuses on the resources and participation of individuals in community-based health promotion. With the help of NOPS-project they are teaching skills to young people studying in vocational colleges so that they could improve the factors in their life which affect their health. The most important goal is to promote the young people's functional ability and to maintain it.

The purpose of this thesis was to strengthen the developing self-esteem of young women studying in vocational college. We gave young women sexuality related-information to young women who could use it to develop their skills and sexual self-esteem. Our thesis was based on the IMB-model, created by William and Jeffrey Fisher as a tool to promote sexual health. In Finland it is known as information, motivation, behavior skills- model. The theory can be used to investigate health promotion and health behavior and review their interrelatedness. Guidance was carried out in the vocational college Keuda, in Järvenpää. We had three separate guidance times, which was attended by the second year students from Keuda Järvenpää. Every guidance duration was 75 minutes. The subjects were sexuality and self, sexual rights, relationships and sexuality.

We assessed the guidance with a feedback inquiry forms, filled by every participant after every time we had given guidance to them. With the feedback inquiry we searched information about the knowledge and skills that our guidance gave to the youngsters. We also searched information about the functionality of guidance and the interest and motivation that the youngsters had for the subject. We analyzed the material without the statistic mathematical method. We analyzed the material manually and the findings were represented literally. We also made charts about the findings. The findings told us that most of the students thought that the subjects in guidance were important for promoting sexual health. Everyone thought that the main subject of guidance was interesting. Everyone thought that they can use the information they had in their daily life. They also thought that they could solve sexual issues with the skills that the guidance gave to them. Students thought that the guidance was motivational, plausible and novel.

The development proposal is that there could have been more guidance times and they could have lasted longer, so discussions would have been reached a deeper level and then there would be better opportunities to influence the sexual self-esteem of young women.

Keywords: sexuality, youth, guidance, IMB- model

Sisällys

1	Tausta, tarve ja tarkoitus	6
2	Ammattiopiston naisopiskelijalle suunnatun seksuaaliohjauksen teoreettinen viitekehys 7	
2.1	Seksuaalisuus.....	7
2.1.1	Mitä seksuaalisuus on?.....	7
2.1.2	Seksuaalisuuden kehitys.....	8
2.1.3	Seksuaalioikeudet	10
2.2	Nuori nainen.....	12
2.2.1	Nuoruus elämänvaiheena	12
2.2.2	Ammattiopiston naisopiskelija	15
2.3	Seksuaaliohjauksen teoriaa.....	15
2.3.1	Terveyden edistämisen määrittely	15
2.3.2	Terveyden edistämisen malli.....	16
2.3.3	Asiakaslähtöinen ohjausprosessi	19
3	Tavoitteet	20
4	Opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus.....	21
4.1	Tutkimusmenetelmä.....	21
4.2	Kyselylomake aineistonkeruumenetelmänä	22
4.3	Analysimenetelmä	23
4.4	Tutkimuksen eettisyys.....	24
5	Seksuaalisuuteen liittyvät ohjaukset syksyllä 2012	25
5.1	Suunnitelma seksuaaliohjauskeskusteluiden toteuttamiseen	25
5.2	Päiväkohtaiset tavoitteet sekä suunnitelmataulukko	27
5.3	Ohjauspäivät	30
6	Seksuaaliohjauksen arvioiminen.....	34
6.1	Palautekyselyn tulokset ensimmäiseltä ohjauskerralta	34
6.2	Palautekyselyn tulokset toiselta ohjauskerralta.....	36
6.3	Palautekyselyn tulokset kolmannelta ohjauskerralta.....	39
7	Pohdinta	41
7.1	Tutkimuksen luotettavuus	41
7.2	Toiminnan tarkastelu ja johtopäätökset	42
	Lähteet	46
	Taulukot	49
	Liitteet.....	50

1 Tausta, tarve ja tarkoitus

Opinnäytetyömme kuuluu NOPS-hankkeeseen (Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa 2010-2012-hanke). Itsensä tunteminen liittyy ehjään minuuteen ja persoonallisuuteen. Seksuaalisuus on merkittävä osa ihmisen persoonallisuutta. Täten on tärkeää käsitellä seksuaaliterveyttä koskevien asioiden lisäksi nuorten naisten kanssa myös omaa minuutta seksuaalisuuden näkökulmasta. Tähän keskityimme opinnäytetyömme toiminnallisissa osioissa. Järjestimme kolme tapaamiskertaa Järvenpään Keuda ammattiopistolla toisen vuosikurssin naisopiskelijoille lokakuussa 2012. Tapaamiskerroilla loimme turvallisen ja miellyttävän ilmapiiirin, jossa nuorten oli luontevaa käsitellä arkaluonteisia asioita. Ryhmä oli nuorille entuudestaan tuttu ja ohjaukseen osallistuminen vapaaehtoista. Tapaamispäivien aiheet olivat seksuaalisuus ja minuus, seksuaalioikeudet sekä ihmissuhteet ja seksuaalisuus.

NOPS- hanke on lähtöisin ammattiopistojen arkityössä huomatuista, kohderyhmien itse määrittelemistä tarpeista. NOPSISSA pyritään luomaan käytäntöjä, joista saadaan selkeää hyötyä. Periaatteena on voimavarakeskeinen, osallistava yksilö- ja yhteisölähtöinen terveyden edistäminen. Terveyttä edistävän toiminnan kehittämiseksi on erityinen tarve ammattiopistoissa, koska ammattiin opiskelevien nuorten tupakointi ja alkoholinkäyttö on yleisempää kuin lukioidissa ja korkeakouluissa. Alkoholii- ja tupakointitottumuksilla sekä ruokavaliolla ja liikunnan määrällä on selkeä yhteys huonoon tai hyvään terveyteen. Eri koulutuksessa olevien sekä eri ammattiryhmiä edustavien nuorten välillä on havaittu huomattavia terveyseroja. Terveysongelmat kuormittavat vähiten koulutettujen ammattiryhmien edustajille sekä matalapalkkaluokkaisten keskuuteen. Ammatillinen oppilaitos valmistaa ammatteihin, joissa työnkuva ja työolosuhteet kuormittavat työkykyä huomattavasti enemmän kuin korkeakoulutuksesta valmistuvien ammatit. (Laurea ammattikorkeakoulu 2010 A.) Terveyden edistämisen määrittämisen mukaan väestön terveyseroja on syytä kaventaa (WHO 2013). Terveyseroja selittävät esimerkiksi ihmisen terveyttä kuormittavat työympäristöt ja psyykinen väsymys. Terveyserot johtuvat myös sosioekonomisten ryhmien välisistä eroista elintavoissa. Alemmissa sosioekonomisissa ryhmissä työntekijän mahdollisuudet vaikuttaa esimerkiksi työtahtiin ja tehtäviin ovat pienet. NOPS- hankkeen avulla ammattiopistoissa opiskeleville nuorille pyritään opettamaan taitoja, joilla he voivat itse parantaa terveyteensä vaikuttavia elintapoja, esimerkiksi ruokailutottumuksiaan tai päihteiden- ja tupakankulutustaan. NOPS- hankkeessa tärkeää on myös nuorten työkyvyn edistäminen ja ylläpitäminen antamalla heille tietoa ergonomiasta ja työturvallisuudesta sekä mahdollisimman hyvistä työolosuhteista. (Laurea ammattikorkeakoulu 2010 A.)

Oma opinnäytetyömme on liitettävissä NOPS- hankkeen tavoitteisiin, sillä seksuaalisuus on olennainen osa ihmisen psyykettä sekä persoonaa. Mielen terveys ja hyvä itsetunto persoonal-

lisuuden jokaisella osa-alueella puolestaan edistävät terveyttä sekä näin ollen myös työ- ja toimintakykyä. Aihe opinnäytetyöhömmä muodostui Keuda Järvenpään henkilökunnan toivomuksista käsitellä seksuaalisuuteen liittyviä asioita opiskelijoiden kanssa, sillä ammattiopistossa oli esiintynyt seksuaalista häirintää. Häirintää oli ilmennyt erityisesti nuorten naisopiskelijoiden keskuudessa nimittelyn ja kiusaamisen muodossa.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli vahvistaa nuorten, kehittymässä olevien naisten seksuaalista itsetuntoa. Annoimme nuorille seksuaalisuuteen liittyvää tietoa ja tarkoituksena oli että he voisivat hyödyntää sitä käytännössä, jolloin heidän taitonsa sekä seksuaalinen itsetuntonsa kehittyisivät. Pyrkimyksenämmä oli, että nuoret naiset johdatuksellamme oppivat tutustumaan itseensä sekä kuuntelemaan ja kunnioittamaan itseään toteutettujen keskustelutuokioiden avulla.

2 Ammattiopiston naisopiskelijalle suunnatun seksuaaliohjauksen teoreettinen viitekehys

2.1 Seksuaalisuus

2.1.1 Mitä seksuaalisuus on?

Seksuaalisuus on tunnelatautunut ja monimerkityksinen asia. Se on tärkeä osa minuutta ja sen kokeminen ja kehittyminen vaikuttavat itsetuntoon ja minäkuvaan. Raisa Cacciatore (2008) määrittelee seksuaalisuuden kokonaisuudeksi, johon kuuluvat ajattelun, tunteen sekä biologian tasot. Ajattelun tasolla seksuaalisuuden kuvataan olevan asenteita ja arvoja, eettisiä ja uskonnollisia periaatteita, uskomuksia, kuulopuheita ja luuloja. Ajattelun tasolla seksuaalisuuteen liittyy sekä tarkkailemalla saatuja että aiemmista kokemuksista ja tietolähteistä koostuvia tietoja ja oppimista, fantasiointia, järkeilyä ja pohdintaa sekä päätöksiä eri elämäntilanteissa. Tunteen tasolla seksuaalisuus merkitsee rakkautta, hellyyttä, nauttimista ja itsensä kokemista hyväksi, mutta myös pelkoja, arkuutta, ujoutta, häpeää ja ahdistusta. Tunnetason seksuaalisuus on myös toiveita rakastetuksi tulemisesta, ihailusta ja arvostuksesta, unelmia seksuaalisista kokemuksista, parisuhteesta tai perheestä, läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemusta ja kaipuuta sekä tietämättömyyden, huonojen kokemusten ja loukkausten aiheuttamaa ahdistusta. Biologian tasolla seksuaalisuus määritellään kehitysvaiheen ja ikätason mukaisiksi tarpeiksi ja tehtäviksi, vieteiksi ja vaistoiksi, fyysiseksi nautinnon tavoittelemiseksi, psykofyysissosiaalisen terveyden määräämiksi rajoiksi ja mahdollisuuksiksi sekä lisääntymiseksi. Seksuaalisuuden tasot muodostavat moniulotteisen, jatkuvasti kehittyvän seksuaalisuuden joka vaikuttavaa meihin kokonaisuutena koko elämämme ajan.

Seksuaalisuus on merkittävä osa itsetuntoamme, koska koemme tunteita ja tulkitsemme toisten ihmisten suhtautumista itseemme sen kautta. Seksuaalisuus liittyy esimerkiksi hyväksytyksi ja rakastetuksi tuntemiseen sekä tunteeseen riittävydestä. (Cacciatore 2008, 178-179.)

Seksuaalisuuteen liittyy myös sukupuolisuus. Sukupuoli-identiteetti on tärkeä yksilöllinen ominaisuus (Cacciatore 2008,94). Lapsi alkaa kiinnostua sukupuolieroista jo kolmen - neljän vuoden iässä (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2012). Sukupuoli on ensimmäisiä lapsen oppimia sosiaalisia käsitteitä. Sukupuoli vaikuttaa sosiaaliseen tulkintaamme toisista ihmisistä sekä tapaamme kohdata heitä. Jos toisen ihmisen sukupuoli jää jostain syystä kohtaamisissa epäselväksi, ihmiset joutuvat hämmennyksen valtaan. (Tuovinen, Stålström, Nissinen & Hentilä 2011, 25-26.)

Sukupuoli on kuitenkin paljon monimutkaisempi asia kuin karkea kahtiajako naiseen ja mieheen antaa ymmärtää. Tuovisen ym. mukaan sukupuoli voidaan esittää monikerroksisena kokonaisuutena, jonka muodostavat kromosomien määrittämä, hormonaalinen, neurologinen, anatominen, psyykkinen, sosiaalinen ja kulttuurinen sukupuoli. Edellä mainitut tasot eivät välttämättä viittaa selkeästi maskuliinisuuteen tai feminiinisyyteen, vaan ne voivat olla jotain siltä väliltä tai osoittaa piirteitä kummastakin. Samalla ihmisellä voi myös olla sekä feminiinisiä että maskuliinisiä tasoja sukupuolestaan, esimerkiksi anatominen sukupuoli selkeästi maskuliininen ja neurologinen aivojen rakenteen mukainen sukupuoli feminiininen. Kulttuurisamme on paljon sukupuoleen liittyviä sosiaalisia käyttäytymismalleja, kertomuksia ja käsitteitä. Jako naisiin tai miehiin on myös nähtävissä yhteiskunnallisissa rakenteissa. Voimakas jako kahteen sukupuoleen aiheuttaa ristiriitoja ja ongelmia tilanteissa, joissa ihmistä ei voida luokitella kuuluvaksi kumpaankaan joukkoon, esimerkiksi intersukupuolisten ihmisten kohdalla. Jäykkä näkemys sukupuolesta pyrkii myös luokittelemaan häiriöiksi tapaukset, joissa ihminen käsittää oman sukupuolensa poikkeavaksi biologisesta sukupuolestaan. (Tuovinen ym. 2011, 25.)

2.1.2 Seksuaalisuuden kehitys

Seksuaalisuuden kehittyminen on osa yksilön psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista kehitystä ja se tapahtuu muun kehityksen rinnalla portaittain. Lapsen kehityskaaren aikana kaikissa vaiheissa tapahtuu eri asioita ja jokaisessa vaiheessa tietyt seksuaalisuuden alueet rakentuvat aikuisuutta varten. Seksuaalisuuden kehitys jatkuu vanhuusikään asti. (Cacciatore 2008,116.) Kuten ihmisen muukin kehitys, on seksuaalisuuden kehitys yksilöllinen prosessi. Seksuaalinen kehitys alkaa jo vauvana. Ulkoiset ja sisäiset sukupuolielimet ovat muotoutuneet, ja heti syntymän jälkeen äidin verestä vauvalle siirtyneet hormonit aiheuttavat reaktioita vauvan sukupuolielimissä. Tyttövauvoilla on valkovuotoa, poikavauvoilla erektioita. Vauvan seksuaalisuus on kokonaisvaltainen, sisäinen kokemus, joka ilmenee vauvalla läheisyyden ja kiinnittymisen kaipuuna, tarpeena kokea turvallisuutta ja mielihyvää suhteessa lähimpiin hoitajiinsa. (Cacciatore 2008, 125-130.)

Vähitellen pieni lapsi löytää kaikki kehonsa osat ja oppii tuntemaan ne omikseen. Kahdesta neljään ikävuoteen seksuaalisuus on tutkimista, vertailua ja kysymyksiä. Virtsaaminen ja ulostaminen opitaan hallitsemaan, tyttöjen ja poikien erot selkenevät lapsen mielessä. Lapsi on utelias ja haluaa tietää, mistä vauvat tulevat. Hän jatkaa tutustumista omaan kehoonsa ja siihen, mikä tuntuu hyvältä koskettelemalla itseään. Tässä vaiheessa koetaan myös ensimmäinen rakastuminen, jonka kohteena on usein oma isä tai äiti. Seksuaalisuus ja sen käsitteleminen tulee osaksi 4-6 vuotiaan lapsen leikkejä, omaa ja toisen kehon tutkimista jatketaan esimerkiksi lääkärileikkien lomassa. Lapsi voi olla levoton ja kärsiä painajaisista, jolloin omien sukupuolielinten koskettelu rauhoittaa. (Cacciatore 2008, 125-130.)

Ympäristön tapahtumat herättävät kiinnostuksen aiheita. Tämä on lapsen seksuaalisuuden kehityksessä aktiivista prosessoinnin ja tutkimisen aikaa. Lapsen seksuaalinen kehitys alkaa saada sosiaalisia ulottuvuuksia 6-10 vuotiaana. Ystävyiden ja ikätoverien seuran merkitys korostuu. Kaveripiireissä vaihdetaan käsityksiä ja jaetaan opittuja sanoja sekä etsitään tietoa. Lapsi pohtii ja opettelee mikä on sallittua tai kiellettyä, ihastumiset ja jonkun kanssa kimpassa oleminen saattavat tulla kyseeseen. Omaa sukupuolta on tarve korostaa pukeutumisen ja käytöksen keinoin. Varhaiset murrosiän merkit ovat havaittavissa kehossa ja tunnepurkausten muodossa. Murrosikää käydään läpi 10-14 vuoden iässä. Hämmennys, epävarmuus ja oman kehon muutosten aiheuttamat häpeän tunteet ovat tavallisia, mutta samalla kaivataan tietoa murrosiän muutoksista, haaveillaan seurustelemisesta, ja otetaan varovasti kontaktia ihastuksen kohteisiin tai ”seukataan”. (Cacciatore 2008, 125-130.)

Hormonaalisten muutosten myötä keho muuttuu yhä aikuisemmaksi, minäkuvaa rakennetaan peilaten omia tunteita muilta saatuun palautteeseen. Nuoren tunne-elämä kulkee vuoristoradalla 14-16 vuotiaana. Nuori haluaa hallita omaa kehoaan, osa nuorista aloittaa sukupuolikon-taktien harjoittamisen. Seksuaali-identiteetti mietityttää ja herättää tunteita. Halutaan olla samanlaisia kuin toiset, vähemmistöihin voi kohdistua voimakastakin halveksuntaa. Nuoren seksuaalinen identiteetti vahvistuu, itsenäisyys lisääntyy ja rohkeus seksuaalisten kokemusten hakemiseen kasvaa 16-18 ikävuoden tienoilla. (Cacciatore 2008, 125-130.) Nuoren seksuaalisen uteliaisuuden ja kokeilunhalun lisääntymiseen liittyy tiettyjä riskejä. Aalberg ja Siimes 2007 esittävät teoksessaan ”Lapsesta aikuiseksi - nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi” että alkoholinkäytön ja seksikokemusten aloittaminen voivat ajoittua samaan vaiheeseen. Alkoholista käyttävät nuoret aloittavat suutelon, seurustelun, sukupuolisen hyväilyn ja yhdynät noin kaksi vuotta aikaisemmin kuin ikätoverit, jotka eivät käytä alkoholia. Jos ensimmäiset seksuaaliset kokemukset saadaan epämääräisissä olosuhteissa, ajallisesti liian lähelläkin tai jopa samanaikaisesti, normaali seksuaalisuuden kehitys voi häiriintyä. (Aalberg & Siimes 2007, 201.) Seksuaalista aikuisuutta rakentaessaan nuori etsii itseään seksuaalisessa vastavuoroisuudessa. Jos vuorovaikutusta ei tapahdu, seksuaalisuus jää itsekeskeiseksi suoritukseksi tai kahden osapuolen väliseksi taisteluksi. (Aalberg & Siimes 2007, 95.) Nuoren seurustelusuhteet

ovat aluksi itsekeskeisiä ja palvelevat enimmäkseen hänen itsekkäitä tavoitteitaan sekä ylläpitävät hänen itsetuntoaan. Vastavuoroisuus, toisen huomioiminen, arvostaminen ja omista päämääristä luopuminen ovat mahdollisia vasta nuoruusiän loppupuolella, kun nuoren kehitysvaihe sen sallii nuoruusikään liittyvän itsekeskeisyyden vähentyessä. (Aalberg & Siimes 2007, 86.) Seksuaalisuus on osa ihmistä koko hänen elämänsä ajan, mutta tässä jätämme käsittelemättä aikuisiän seksuaalisen kehityksen, koska opinnäytetyömme toiminta kohdistui nuoriin.

2.1.3 Seksuaalioikeudet

Seksuaaliterveyden avaintekijöitä ovat seksuaalioikeuksien tiedostaminen sekä niiden noudattaminen. Seksuaaliterveys on erittäin tärkeä osa hyvinvointia, riippumatta siitä onko seksuaalinen toiminta nuorelle vielä lainkaan ajankohtaista. Seksuaalisuus sekä seksuaalioikeudet kuuluvat kaikille ihmisille, myös lapsille ja nuorille. Olisi tärkeää, että nuori olisi itse tietoinen seksuaalisuuteen liittyvistä oikeuksistaan. Sisäistääkseen oman tilanteensa, oikeudet sekä saamansa tiedon tarvitsee nuori aikuiselta tukea ja apua. Nuorten täytyy saada puolueetonta ja asiallista tietoa oikeuksistaan. (Aho, Kotiranta-Ainamo, Pelander & Rinkinen 2008, 36.) Perinteisesti seksuaalioikeudet on tarkoitettu suojaamaan ei toivotuilta raskauksilta sekä sukupuolitaudeilta. Nykyisin seksuaalioikeudet sisältävät myös oikeuden kokea mielihyvää omien arvojensa ja identiteetin mukaisesti sekä oikeuden ilmaista itseään seksuaalisena yksilönä. (Virtanen 2002, 15.)

Jokaisella nuorella ympäri maailman on samat oikeudet sukupuolesta, ihonväristä tai terveydentilasta riippumatta. Kaikilla on oikeus omaan elämään. Mikä tarkoittaa sitä, että jokainen saa tehdä itse omaa elämäänsä koskevia päätöksiä, olla oma itsensä sekä kertoa mielipiteensä sekä nauttia omasta kehostaan ja seksuaalisuudestaan. Kaikilla on oikeus rajoittaa omien uskomusten ja aatteiden mukaan omaa kehoaan ja tulkintojaan. Ketään ei saa syrjiä tai loukata seksuaalisen suuntautumisen, kehittyneisyyden tai kehittymättömyyden, sukupuolen tai seksuaalisten erityispiirteiden vuoksi. Nuorta ei saa ahdistella seksuaalisesti. Nuorella täytyy olla oikeus sanoa oma mielipiteensä asioihin, kun keskustellaan häntä koskevista asioista tai tehdään päätöksiä. (Väestöliitto 2013.)

Kaikilla tulee olla oikeus nauttia seksuaalisuudestaan. Mikä tarkoittaa sitä, että jokainen saa itse päättää haluaako avioitua vai ei, sekä oikeutta perhesuunnitteluun. Jokaisella on oikeus omaa seksuaalista suuntautumistaan tyydyttävään sukupuolielämään, kunhan se ei vahingoita ketään toista. Nuorella on oikeus osoittaa omaa seksuaalista kiinnostustaan sekä perääntyä missä tahansa seksuaalisen tilanteen vaiheessa. Nuorelle täytyy myös kertoa tarpeeksi tietoa ehkäisystä sekä opastusta tarvittaviin ehkäisymenetelmiin ja niiden hankkimiseen. Raskauden tapahtuessa on nuorella oikeus itse päättää jatkaako raskautta vai ei ja saada tähän täysi tuki. Nuorella on myös oikeus oikein tehtyyn raskauden keskeytykseen. (Väestöliitto 2013.)

Nuorella on oikeus suojella itseään sekä tulla suojelluksi. Tämä käsittää suojelun sukupuoli-
taudeilta, suunnittelemattomilta raskauksilta sekä seksuaaliselta hyväksikäytöltä. Kenenkään
terveys ei saa vaarantua seksuaalisuuden vuoksi eikä ketään saa painostaa seksiin tai vaatia
suojaamatonta seksiä. Aikuisten tulisi järjestää nuorille riittävästi tietoa seksuaalisuudesta ja
nuorten oikeuksista sekä antaa mahdollisuus kysyä neuvoa. Nuorilla on oikeus luottamukselli-
seen ja edulliseen nopeasti saatavilla olevaan seksuaaliterveydenhuoltoon. Ammattilaisten
täytyy pystyä yhteistyöhön nuorten kanssa sekä kohdella heitä kunnioittavasti. Palvelujen
tulisi olla asiakaslähtöistä. Sukupuolielin tutkimusta ei saa suorittaa ilman lupaa tai loukkaa-
vasti ja se täytyy hoitua kivuttomasti. Ammattilaisten täytyy noudattaa vaitiolovelvollisuutta
ja huolehtia palvelun luotettavuudesta. Kukaan ulkopuolinen ei saa saada selville syytä nu-
oren seksuaaliterveydenhuollossa käyntiin. Jokaisella alueella tulisi olla tasa-arvoiset sekä laa-
dulliset seksuaaliterveyden palvelut. Nuorilla on oikeus osallistua seksuaaliterveyspalveluiden
suunnitteluun sekä oikeus vaikuttaa heitä koskeviin päätöksiin ja ohjelmiin. (Väestöliitto
2013.)

Nuorten keskuudessa on nimittely usein tuttua. Seurustelusuhteita alkaa ja päättyy ja eroilla
saattaa olla seurauksia. Usein nuoren tytön menettäessä neitsyytensä aikaisin tai silloin kun
hänellä on useita seksikumppaneita, on todennäköisempää, että tyttö saattaa joutua koke-
maan nimittelyä esimerkiksi huoraksi. Tätä voi olla raskasta kantaa nuoren vasta etsiessään
seksuaalisuuttaan. Nuoret eivät aina pidä itse nimittelyä häirintänä, sitä saatetaan pitää
luonnollisena ja nuoruuteen kuuluvana. Nimittely ei kuitenkaan ole hyväksyttyä sillä se saat-
taa antaa nuorelle käsityksen liittää nimittelyn siihen, että naisen henkinen ja fyysinen hy-
väksikäyttö olisi oikeutettua. (Vilkka 2011, 77-78.) Seksuaalinen häirintä, kuten nimittely voi
asettaa toisen tietynlaiseen asemaan tai horjuttaa hänen saavuttamaansa asemaa. Koulussa
voi helposti jäädä muun ryhmän ulkopuolelle, varsinkin joutuessaan nimittelyn kohteeksi ja
saadessaan tietynlaisen leiman. (Vilkka 2011, 146.) Nuorta suojaa muun muassa suojaikäraja.
Suomen laki määrittelee, että kukaan ei saa ryhtyä seksuaaliseen kanssakäymiseen alle 16-
vuotiaan lapsen kanssa. Seksuaaliseksi hyväksikäytöksi lasketaan sukupuoliyhteys sekä kosket-
telu alle 16-vuotiaan kanssa. Seksuaalista kanssakäymistä ei kuitenkaan lasketa hyväksikäy-
töksi osapuolten ollessa samanikäisiä tai jos heidän iässään, ruumiillisessa tai henkisessä kyp-
sydessä ei ole suurta eroa. (Vilkka 2011, 22.)

Rikoslain mukaan seksuaaliseksi häirinnäksi lasketaan teot, joissa haetaan seksuaalista kiiho-
tusta tai tyydytystä. Seksuaalisuuden toteuttamista ei lasketa rikokseksi, jos se tapahtuu mo-
lempien osapuolien halutessa, tasavertaisessa suhteessa tai molempien tahtomalla tavalla.
Seksuaalisella väkivallalla tarkoitetaan tekoa, joka loukkaa toisen seksuaalisuutta ja joka
tapahtuu ilman toisen ihmisen lupaa, tämä loukkaa toisen seksuaalioikeuksia. Usein tekijän
motiivina toimii vallan väärinkäyttö, viha tai halu alistaa uhriaan. (Vilkka 2011, 18.) ”Tasa-

arvolain (1986/609) 7. §:n mukaan seksuaalisella häirinnällä tarkoitetaan sanallista, sanatonta tai fyysistä, luonteeltaan seksuaalista ei-toivottua käytöstä, jolla tarkoituksellisesti tai tosiasiassa loukataan henkilön henkistä tai fyysistä koskemattomuutta erityisesti luomalla uhkaava, vihamielinen, halventava, nöyryyttävä tai ahdistava ilmapiiri” (Vilkka 2011, 18). ”Rikoslain (1998/563) 20. luvun ja tasa-arvolain (1986/609) mukaan lainvastaista ovat: Syrjintä, kiusaaminen tai haukkuminen seksuaalisen suuntautumisen vuoksi, nimittely (esim. huorittelu, homottelu), kehon osan tai osien epämiellyttävä koskettelu, paljastaminen, kopelointi, hipelöinti, ahdistavat seksuaaliset ehdottelut, seksuaalinen häirintä, seksuaaliseen toimintaan pakottaminen tai painostaminen, seksuaalinen nöyryyttäminen, seksin ostaminen alaikäiseltä (alle 18-vuotias), lapsipornografia, kuvaaminen, lapsen seksuaalisen hyväksikäytön valmisteleminen, pedofilia, insesti, seksuaalinen hyväksikäyttö, lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö, törkeä lapsen seksuaalinen hyväksikäyttö, raiskaus, seksuaalipalveluiden ostaminen nuorelta sekä paritus.” (Vilkka 2011, 20-21). Seksuaalisen häirinnän ja hyväksikäytön välissä on ero. Seksuaalisessa häirinnässä tekijä käyttää seksuaalisuutta ja seksiä keinoina eivätkä ne välttämättä ole toiminnan päämääriä. Seksuaalisessa hyväksikäytössä ne taas ovat tekijän päämäärät. Tutkimusten mukaan seksuaalinen häirintä kohdistuu usein naisiin. Häirintä voi kohdistua keneen tahansa ulkonäköön, ikään, seksuaaliseen suuntautumiseen tai kulttuuriin katsomatta. (Vilkka 2011, 70.)

2.2 Nuori nainen

2.2.1 Nuoruus elämänvaiheena

Nuoruutta voidaan kutsua siirtymäkaudeksi lapsuudesta aikuisuuteen. Tällöin tapahtuu huomattavia psyykkisiä ja fyysisiä muutoksia. (Nurmiraanta, Leppämäki & Horppu 2009, 72.) Nuoruusiällä tarkoitetaan 12-22 ikävuosien väliin sijoittuvaa psyykkistä kehitysvaihetta. Tämä ikä on psykologista sopeutumista hormonitoiminnan lisääntymisen sekä fyysisen kasvun aiheuttamiin muutoksiin. Nuoren uuden identiteetin löytäminen edellyttää lapsuudesta irrottautumista. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Psykkiseen kasvuun kuuluu voimakasta kehitystä sekä samalla ajoittain psyykkisten toimintojen taantumista. Niiden myötä tulevat esiin uudelleen mieleen työstettäväksi muun muassa lapsuuden toiveet sekä niiden onnistuminen ja epäonnistuminen. Nuori on henkisiltä ominaisuuksiltaan valmiimpi ja pystyy tällöin kohtaamaan ne aikaisempaa kehittyneemmällä tavalla. Ikäkauteen kuuluu kehityksellisiä tehtäviä. Nuoren täytyy irrottautua lapsuuden vanhemmistaan ja löytää heidät uudella aikuisella tasolla. Vaiheeseen kuuluu myös murrosiän kautta muuttuvan ruumiinkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen. Nuoruus voidaan jakaa kolmeen erivaiheeseen: varhaisnuoruus 12-14 vuotiaana, Keskinuoruus 15-17 vuotiaana sekä myöhäisnuoruus 18-22 vuotiaana. (Aalberg & Siimes 2007, 67-68.)

Opinnäytetyömme ohjauspäiviin osallistuneet nuoret ovat iältään 15-21 vuotiaita eli kuuluvat kehitykseltään keskinuoriin ja myöhäisnuoriin. Keskinuoruus iässä on keskeistä vanhemmistaan irrottautuminen sekä kavereiden kanssa ajan viettäminen. Kavereilta tulleet kommentit hyväksytään ja keestetään paremmin, kuin vanhemmilta tulevat neuvot tai mielipiteet. Nuoren täytyy tasapainoilla kodin sääntöjen sekä kavereiden yllytysten välillä. Usein valinnoissa voi tapahtua virheitä ja siitä tunnetaan pahaa mieltä ja syyllisyyttä. Nuorella voi esiintyä myös kateutta muun muassa koulukavereita kohtaan tai välinpitämätöntä asennetta. Siihen kuuluu oman itsenäisyytensä korostaminen sekä erilaiset kokeilut esimerkiksi oman ulkonäön ja mielipiteiden suhteen. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 87.)

Tässä vaiheessa nuori on alkanut sopeutua muuttuneeseen kehonkuvaansa. Seksuaalisuuden kehittyminen on keskeistä, nuoren oma seksuaalisuus kehittyy ja se vaikuttaa hänen ihmissuhteisiinsa. (Aalberg & Siimes 2007, 69.) Fyysinen kasvu puskee nuorta kohti aikuisuuden seksuaalisuutta, sitä ennen nuoren täytyy kuitenkin työstää lapsuuden seksuaalisia käsityksiä ja pelkoja. Se onnistuu mielikuvien, kokeilun ja itsetyydytyksen avulla. On normaalia, että alussa nuori on epävarma omasta seksuaalisuudestaan. Päähän nousee paljon kysymyksiä siitä, onko sopiva sellaisenaan. Nuorten kavereilla on myös hyvin keskeinen merkitys nuoren persoonallisuuden kehittymisessä. He ovat keskeinen tekijä nuoren seksuaalisuuden rakentumisessa. Seurustelusuhteiden avulla vahvistetaan omaa minuuttaan. Nuori on utelias tietämään seksuaalisuudestaan lisää sekä huomaamaan mitä taitoja ja kykyjä voi itsestään löytää. (Aalberg & Siimes 2007, 70.)

Nuoruuden keskivaihetta voidaan kutsua identiteetin rakentamisen ajaksi. Nuorelle alkaa muodostua itsestään selkeämpi, pysyvä ja yksilöllinen minäkäsitys. Identiteetti kehittyy toisaan seuraavien kriisi- ja sitoutumisvaiheiden kautta. Identiteetti muodostetaan suhteessa omiin fyysisiin ominaisuuksiin, vanhempiin, ystäviin, intiimeihin suhteisiin, kouluun, työuraan ja maailmankatsomukseen. Yleensä nuori testaa erilaisia vaihtoehtoisia identiteettejä, mikä voi näkyä ailahtelevuutena ja epävarmuutena. Nuori voi vaihtaa omaa tyyliään rajustikin, etsiessään esimerkiksi omaa arvomaailmaansa. Kokemusten avulla nuori omaksuu sitoutumisvaiheessa jonkun hyväksi toteamansa identiteetin ja vakiinnuttaa käsityksen itsestään sen mukaiseksi. (Nurmiranta ym. 2009, 78-79.)

Myöhäisnuoruus on jäsentymisvaihe, jossa aikaisemmat kokemukset hahmottuvat kokonaisuudeksi. Nuori pystyy lähestymään vanhempiaan yhä tasa-arvoisemmin sekä arvostaa ja kunnioittaa heidän ajatus- ja arvomaailmaansa. Nuoren huomioon otto kyky parantuu, hän pystyy tekemään kompromisseja sekä antamaan periksi. Vaiheessa opitaan arvostamaan omaa sekä toisen yksityisyyttä ja itsekeskeisyys korvautuu myötäelämään perustuvilla ihmissuhteilla. Nuori alkaa ottaa vastuuta itsestään ja hänen ammatilliset suunnitelmansa vakiintuvat. (Aalberg & Siimes 2007, 71.) Nuori ei ole enää ulkokohtaisesti ohjautuva omissa valinnoissaan

vaan pyrkii ratkaisemaan arvonsa sekä valintansa omaa harkintaa käyttäen. Usein nuori saat-
taa omaksua vanhempiensa arvomaailman eli hän hyväksyy samat periaatteet oman arvomaailmansa perustaksi. (Nurmiranta ym. 2009, 80.)

Psyykinen kehitys ei etene nuorilla suoraviivaisesti vaan sen ohella moni voi myös taantua. Kehitykseen kuuluu myös mielen toimintojen ja kykyjen eri tahtiin kehittyminen. Fyysinen kehitys on kuitenkin yleensä psyykkistä kehitystä edellä. Taantumaa johtaa murrosiän aikana tapahtuvat muutokset, kuten heräävä seksuaalisuus sekä psyykinen keinottomuus hallita levottomuutta. Lapsenomaisia toiveita saattaa tulla mieleen ja nämä ovat ristiriidassa tietois-
sen minän kanssa. Nuori saa kuitenkin mielihyvää kehittymisestään, varsinkin sen tapahtuessa samaan aikaan muiden ikätoverien kanssa. Nuoren psyykkiseen kehitykseen kuuluu oman ruumiinsa haltuun otto, vanhemmistaan irtaantuminen sekä omien ikätoverien apuun turvautuminen. Nuorilla voi olla epärealistisia käsityksiä ja toiveita ehdottomasta rakkaudesta ja vapaudesta. Kehittyessään eteenpäin he törmäävät vallitsevan kulttuurin joustamattomuuteen, käsityksiin, selityksiin sekä lakipykäliin. Missään muussa kehitysvaiheessa ei tapahdu yhtä suurta samanaikaista kognitiivista kehitystä ja psykososiaalista taantumaa, sekä kehityksen nopeaa vaihtelua etenemisen ja taantumien välillä. (Aalberg & Siimes 2007, 74-76.)

Lapsena saadut ensimmäiset oletukset vaihtuvat aikuisen kehittyneempään ajatteluun. Nuoren täytyy etsiä omaa identiteettiään sekä kulkea pitkä kehityksellinen matka ennen kuin saavuttaa kyvyn rakastaa ja nauttia seksuaalisuudesta. (Aalberg & Siimes 2007, 94-95.) Seksuaalisuus kehittyy nuorilla koko ajan ja sitä voidaankin tarkastella kolmesta eri näkökulmasta nuoruusiän pohjalta. Nuori alkaa muodostaa oma suhdetta ruumiiseensa. Hän oppii käsittelemään omia voimakkaita eroottisia halujaan sekä muuttuvaa vartaloaan. Nuori tutustuu itsetydytyksen avulla omaan seksuaalisuuteensa. Se kuuluu ikään ja sen avulla lapsenomaiset mielikuvat muodostavat aikuisen seksuaalisuuden kuvan, tuottamaan lähinnä tyydytystä. Toiseksi nuori irrottautuu vanhemmistaan ja alkaa työstää uudelleen mielessään heihin liittyviä toiveita. Kolmanneksi nuori alkaa etsiä ratkaisua omaan seksuaalisuuteensa ikätoveriensä avulla. Ensin tytöt ja pojat muodostavat omat kaveriporukkinsa ja etsivät tukea toisistaan hämmentäville seksuaalisille haluille ja peloille. Seuraavassa vaiheessa kaveriporukassa ollaan yhtenä joukkona, molempia sukupuolia, jonka sisällä voi alkaa muodostua seurustelupareja. Ne ovat ensimmäisiä vaiheita varsinaiselle parimuodostukselle. (Aalberg & Siimes 2007, 97-98.)

Nuoren arvot rakentuvat, sukupuoli- ja seksuaali-identiteetti selkiytyy ja kokemukset ristiriitaisuuksista vähenevät. Seurustelu alkaa olla ajankohtaista ja seksuaaliset kokemukset kasvavat. Nuoren kehitysvaiheisiin kuuluu fyysinen, psyykinen, sosiaalinen sekä emotionaalinen taso. Nuori on valmis irtaantumaan lapsuudenkodistaan, kun on käynyt terveellä tavalla läpi kehitysvaiheet. Positiivisten kokemusten kautta nuori voi tuntea itsensä hyväksytyksi omana

itsenään. Nuori voi tuntea myös vihan ja häpeän tunteita, sekä syyllisyyttä. Nuori pystyy jo käsittelemään kokemiaan tunteitaan ja erittelemään mistä syyllisyys johtuu. Tämä kertoo nuoren moraalikäsitteiden vahvistumisesta ja tietoudesta. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 88-90.)

2.2.2 Ammattiopiston naisopiskelija

Kohderyhmämme koostui Järvenpään Keuda-ammattiopiston naisopiskelijoista. Opiskelijat olivat toisen vuosikurssin oppilaita ja iältään 15-21 vuotiaita. Osallistuminen toimintaan oli nuorille vapaaehtoista, mutta se tapahtui koulupäivän aikana. Yritimme rakentaa ohjauspäivät huomioiden nuorten erilaiset elämäntilanteet ja kehittymisen. Osalla saattoi olla takana jo useampiakin parisuhteita ja osa nuorista voi olla vielä kokemattomampia.

Opiskeluaika on nuorelle hyvin merkittävää aikaa oppia pitämään itsestään huolta, elämään terveellisesti sekä tekemään turvallisesti töitä (Laurea ammattikorkeakoulu 2010). On tärkeää huomioida nuorten elämänvaihe sekä luokan ilmapiiri. Täytyy muistaa, että nuoret elävät haasteellista elämänvaihetta. Nuoruuden kehitys voi olla osalla kesken ja tunnekuohut voivat olla pinnalla ja samalla pitäisi pystyä opiskelemaan itselleen ammatti. Nuoret ovat haastavassa elämän siirtymävaiheessa, joka on heille uutta. Luokassa vallitsee tietynlainen ilmapiiri ja ryhmädynamiikka, joka on muodostunut ryhmän sisälle ja se on vahva tekijä opinnäytetyömme ohjauspäivien onnistumisen kannalta. On tärkeää, että jokaista nuorta kohdellaan kunnioittavasti. (Rimpilä-Vanninen 2011.)

2.3 Seksuaaliohjauksen teoriaa

2.3.1 Terveyden edistämisen määrittely

Opinnäytetyön toiminnallisissa osioissa tavoittelimme ammattiopiston naisopiskelijoiden terveyden edistämistä erilaisien osatavoitteiden avulla. Tässä luvussa kerrotaan tarkemmin terveyden edistämisen periaatteista sekä sen eri muodoista.

Terveyden edistämällä tarkoitetaan kansainvälisen terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan toimintaa, jonka avulla ihmisen mahdollisuudet sekä edellytykset huolehtia omasta ja ympäristön terveydestä paranevat. Terveyden edistämiseen kuuluvia osa-alueita ovat terveyttä edistävä toimintapolitiikka, terveyttä tukevat ympäristöt, terveyttä edistävän yhteisöllisen toiminnan vahvistaminen, henkilökohtaisten tietojen ja taitojen vahvistaminen ja palvelujen kehittäminen terveyttä edistäväksi. Yhteiskunnallisella tasolla terveyden edistäminen on kaikkien hallinnonalojen - ja tasojen sekä yritysten ja järjestöjen vastuulla. Kunnallisessa toiminnassa terveyden edistämiseksi määritellään kaikki sellainen toiminta, jolla väestön ter-

veyttä ja toimintakykyä lisätään, kansansairauksia, tapaturmia ja terveysongelmia ehkäistään sekä ennenaikaisia kuolemia ja väestön terveyseroja vähennetään. (THL 2008.) Terveiden edistäminen tarkoittaa myös terveyden taustatekijöihin vaikuttamista. Terveysteen vaikuttavat monet taustatekijät, kuten yksilölliset tekijät (ikä, sukupuoli, perimä, tiedot, taidot, kokemukset ja elintavat), sosiaaliset (sosio-ekonominen asema, toimeentulo, sosiaaliset ja yhteisölliset verkostot ja keskinäinen vuorovaikutus), rakenteelliset (koulutus, elinolot, elinympäristö, työolot sekä peruspalvelujen tasapuolinen saatavuus ja toimivuus), ja kulttuuriset tekijät (fyysisen, poliittisen ja taloudellisen ympäristön turvallisuus, viihtyisyys, vuorovaikutteisuus ja asenteet terveyteen). (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006.) Yksittäisen terveydenhuollon työntekijän ja asiakkaan kohtaamisessa terveyden edistäminen merkitsee yksilön terveyttä tukevien tekijöiden tunnistamista, niihin vaikuttamista ja elämänhallinnan tukemista. Yksilöohjauksessa terveyden edistämisen kannalta on tärkeää tunnistaa ohjattavan yksilölliset tarpeet ja toiveet. (Pietilä 2010, 235.)

Terveyden edistämiseen liittyy käsite preventio eli ennalta ehkäisevyys. Preventiossa korostuu yksilön, ryhmien ja yhteisöjen elämänlaadun edistäminen ennalta ehkäisevien toimien avulla. Preventio jaetaan kolmeen eri muotoon, primääri-, sekundaari- sekä tertiaaripreventioon. Primääriprevention tavoitteina on saada asiakas/asiakkaat tekemään terveyttään edistäviä valintoja elämäntavoissaan, ja suojata terveysongelmilta sekä sairauksilta ennen oireiden tai ongelmien ilmaantumista. Esimerkkejä primääripreventiosta ovat ravitsemus- tai seksuaalitiedon antaminen ja rokottaminen. Sekundaaripreventio tarkoittaa terveysongelmien ja sairauksien varhaista tunnistamista esimerkiksi seulontatutkimusten, terveyskeskustelujen ja mini-interventioiden avulla. Tertiaaripreventio on kuntouttamista, yksilöiden terveysvoimavarojen vahvistamista ja tukemista itsenäiseen selviytymiseen jonka menetelmiä ovat terveyskeskustelut sekä sopeutumisvalmennus. (Pietilä, Hakulinen, Hirvonen, Koponen, Salminen & Sirola 2002, 83.)

Koulu- ja opiskelijaterveydenhuollossa lapsen ja nuoren kasvua ja kehitystä voidaan tukea erilaisilla ryhmäohjausmenetelmillä yksilövastaanottojen lisäksi (Pietilä ym. 2002, 103). Opin- näytetyössämme tavoitteenamme on edistää ammattikoululaisten tyttöjen seksuaaliterveyttä keskusteluryhmissä. Menetelmämme kuuluu primääripreventioon.

2.3.2 Terveyden edistämisen malli

Opinnäytetyössämme hyödynsimme ohjaukseen IMB- mallia. IMB malli on William ja Jeffrey Fisherin luoma teoria seksuaaliterveyden edistämisen apuvälineeksi. Malli kehitettiin ennalta ehkäisevää hiv-ohjelmaa varten 1992. Suomessa puhutaan tieto, motivaatio, käyttäytymistaidot - mallista. Teorian avulla voidaan tutkia terveyden edistämiseen ja käyttäytymiseen liittyviä tekijöitä sekä tarkastella niiden yhteyksiä. (Terenius 2009,8.) IMB-mallin olemme valin-

neet opinnäytetyömme terveyden edistämisen malliksi, koska sitä on käytetty onnistuneesti kansainvälisissä nuorten seksuaalikasvatusta ja seksuaalista riskikäyttäytymistä tutkivissa hankkeissa. Lisäksi IMB- teoria on käyttäjälleen helposti ymmärrettävä ja käytäntöön sovellettava (Terenius 2009, 8-9.)

IMB-malli selittää, että toimiakseen omaa seksuaaliterveyttään ylläpitäen ja edistäen, ihminen tarvitsee tietoa, motivaatiota toimia saamiensa tietojen mukaisesti sekä käyttäytymistaitoja jotta osaa toteuttaa terveyttä edistäviä toimintatapoja. (Väestöliitto, 144). IMB-mallissa tiedon katsotaan liittyvän olennaisesti terveystietämiseen. Jotta yksilö pystyy hyödyntämään tietoa, sen tulisi olla helposti omaksuttavaa sekä sopia hänen sosiaaliseen ympäristöönsä. Toisin sanoen tiedon tulisi olla sellaista, jota ihminen pystyy soveltamaan omaan yksilölliseen tilanteeseensa. Seksuaaliterveyskasvatuksessa annettavan tiedon on oltava ajankohtaista, tarkkaa ja tutkittua sekä ymmärrettävää. (Terenius 2009, 12.) Tietoa seksuaalisuudesta katsotaan olevan kahta lajia. Yksi tiedon laji sisältää kaiken sen tiedon joka perustuu muihin lähteisiin kuin omaan kokemukseen. Tällaista tietoa omaksutaan koulun seksuaalikasvatuksesta, kirjoista, televisiosta, ystäviltä jne. Toinen tiedon laji on yksilön kokemuksiin perustuva tietoa jota on kertynyt seksuaalisten kokemusten myötä. Jälkimmäinen tieto on henkilökohtaista ja liittyy läheisesti yksilön emootioihin ja kehon tuntemuksiin sekä ihmisen muodostamiin käsityksiin siitä, millaisia seksuaaliset kokemukset ovat hänen mielestään olleet. (Väestöliitto, 145.)

Tieto voidaan siis jaotella opetettavaan ja kokemuksiin perustuvaan tietoon. Seksuaalikasvatusta keskittyy lähinnä opetettavaan, niin sanottuun viralliseen tietoon. On kuitenkin todettu, että nuoret eivät osaa soveltaa opetettua tietoa omassa elämässään ja terveysvalinnoissaan. Jotta vältettäisiin kyseenalainen tiedon kuilu, tulisi seksuaalikasvatuksessa ja -ohjauksessa ottaa huomioon juuri kokemuksiin perustuva tieto, eli nuorten oma kokemusmaailma. (Terenius 2009, 12.)

Motivaatio on toinen oleellinen osa terveystietämistä. Tiedon lisäksi tarvitaan motivaatiota, jotta yksilö hyödyntäisi omaksumaansa tietoa. Tieto vaikuttaa ihmisen uskomusten, asenteiden sekä motivaation muovautumiseen ja näin ollen tukee terveyttä edistävien valintojen tekemistä sekä oikeanlaista terveystietämistä. Motivaatio jaetaan henkilökohtaiseen motivaatioon (asenne terveyttä edistävää käyttäytymistä kohtaan), sosiaaliseen motivaatioon (koettu sosiaalinen tuki, sosiaalisen ympäristön asenne terveyttä ja sen edistämistä kohtaan) sekä emotionaaliseen motivaatioon. Nuoren ihmisen saama sosiaalinen tuki ja hänen subjektiivinen käsityksensä saamastaan sosiaalisesta tuesta vaikuttavat vahvasti tämän seksuaalikäyttäytymiseen ja motivaatioon hyödyntää tietojensa edistääkseen omaa seksuaaliterveyttään. Nuoren motivaatio seksuaaliseen aktiivisuuteen voi olla voimakkaampi kuin moti-

vaatio seksuaaliterveyttä edistävään käyttäytymiseen. Siksi nuorten tulisikin saada positiiviseen terveyskäyttäytymiseen kannustavaa sosiaalista tukea. (Terenius 2009, 14.)

IMB-mallin mukaan terveyden edistämisen ja terveysongelmien ennaltaehkäisyn kannalta on riittämätöntä se, että nuori hallitsee ajankohtaisen tiedon ja on motivoitunut hyödyntämään tätä tietoa. Nuoren tulisi myös osata soveltaa tietoa käytäntöön omassa arkielämässään sekä hallita terveyttä edistäviä käyttäytymistaitoja. Käyttäytymistaidot tarkoittavat sellaisia taitoja, jotka auttavat nuorta edistämään seksuaaliterveyttä. Tämä merkitsee sitä, että nuori tiedostaa, minkälainen käytös vähentää seksuaaliterveyden riskejä ja hän osaa hyödyntää omaksumiaan tietoja oman terveytensä edistämiseen. Esimerkkinä mainittakoon jonkin luotettavan ehkäisymenetelmän käyttö ja kyky keskustella ehkäisyn käytöstä kumppaninsa kanssa. Käyttäytymistaitoihin kuuluu myös tavoitteellisuus edistää omaa ja myös muiden terveyttä. Käyttäytymistaitoihin sisältyy myös itseluottamus eli nuoren uskomus siitä että hän voi toteuttaa taitojaan tehokkaasti arkielämässä. (Terenius 2009,15.) Siis jos yksilöllä on tietoa, hän on motivoitunut ja hänellä on tarvittavat käyttäytymistaidot, voidaan otaksua että hän tavoittelee seksuaaliterveyttään edistävää käyttäytymistä sekä osaa ylläpitää seksuaaliterveyttä edistävää toimintaa (Väestöliitto, 144).

Kanadalainen seksuaaliterveyskasvatusohjelma perustuu IBM-malliin ja sen päätavoitteita ovat 1) ihmisten auttaminen saavuttamaan hyvän seksuaaliterveyden tuloksia kuten itsearvostus, itsensä ja muiden kunnioitus, palkitsevat seksuaalisuhteet, sekä iloa tuottava, toivottava vanhemmuus, 2) auttaa ihmisiä välttämään huonoa seksuaaliterveyttä eli sukupuolitauteja, seksuaalista pakottamista, sekä ei-toivottuja raskauksia. Nämä samat tavoitteet sopivat seksuaaliterveyden edistämiseen Suomessakin. (Terenius 2009,11.)

Opinnäytetyössämme meillä oli samansuuntaisia tavoitteita kuin edellä luetellut. Tarkoituksenamme oli keskustellen antaa nuorille naisille seksuaalisuuteen liittyvää tietoa, luoda ilmapiiiri jossa seksuaalisuudesta olisi luontevaa ja turvallista keskustella sekä herättää ajatuksia, joiden myötä nuoret naiset mahdollisesti ryhtyisivät tarkastelemaan seksuaalisuuttaan ja suhdettaan omaan seksuaalisuuteensa. Pyrimme houkuttelemaan esiin nuorten taitoja lisätä seksuaaliterveyttään yrittämällä ohjaustilanteissamme saada heidät tuntemaan itsearvostusta, itsekunnioitusta sekä ajattelemaan toisten kunnioittamisen olevan myös tärkeää. Lisäksi aiomme ohjaustilanteissa rohkaista nuoria välttämään negatiivisia seksuaalisuuteen liittyviä asioita kuten hyväksikäyttöä ja hyväksikäytetyksi tulemistä.

2.3.3 Asiakslähtöinen ohjausprosessi

Opinnäytetyömme ohjaus oli suunniteltu asiakslähtöisen ohjauksen periaatteita noudattaen. Toimintaa suunniteltaessa täytyi huomioida nuoren naisen näkökulma, jotta opinnäytetyössä tapahtuva toiminnallinen ohjaus olisi kohderyhmälle mielekästä.

Asiakslähtöisyys keskittyy asiakkaan yksilöllisyyteen. On tärkeää ottaa huomioon asiakkaan tarpeet, toivomukset sekä arvot. Asiakkaalla on oikeus saada ohjausta jossa kunnioitetaan ja arvostetaan asiakasta. Ohjauksen täytyy keskittyä asiakkaan tilanteeseen. Tavoitteena olisi tehdä ohjaus tilanteesta sellainen, että se vastaa asiakkaan tarpeita ja perustuu vuorovaikutukseen. Tarpeet pystytään huomioimaan parhaiten, jos ohjaaja pystyy työskentelemään joustavasti ja kunnioittavasti. Asiakslähtöisyydessä ohjaajan ja asiakkaan suhde perustuu keskinäiseen tiedon jakamiseen sekä ymmärrykseen ja luottamukseen. (Talvitie & Valkonen 2009, 3-5.)

Ensimmäisenä tulisi selvittää asiakkaan taustatekijät eli fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset vaikuttajat. Ohjaus tulisi suunnitella niihin tutustumisen jälkeen. (Talvitie & Valkonen 2009 3-5) Fyysiset ominaisuudet kuten esimerkiksi ikä ja sukupuoli vaikuttavat asiakkaan ohjaustarpeeseen sekä siihen miten asiakas pystyy ottamaan ohjausta vastaan. Fyysisillä ominaisuuksilla on vaikutusta myös ohjaajan toimintaan kuten ohjauksessa tarvittaviin tietoihin ja taitoihin sekä ohjaukseen asennoitumiseen. Psykkisiä ominaisuuksia ovat muun muassa motivaatio, terveystokokemukset, odotukset sekä oppimistyyli ja valmiudet. Motivaatio vaikuttaa siihen, kokeeko asiakas ohjauksessa käsiteltävät asiat itselleen tärkeäksi sekä haluaako asiakas omaksuman ne. Ohjaajan omalla motivaatiolla tukea asiakkaan motivoitumista on myös vaikutusta ohjauksen onnistumisessa. (Kääriäinen & Kyngäs, 2006.) Jotta ohjauksen tavoitteet pysyisivät asiakslähtöisinä, tulisi arvioida asiakkaan voimavaroja, sosiaalista verkostoa ja yhteisöä. Asiakkaan tiedot, taidot sekä motivaatio tulisi kartoittaa eikä keskittyä määrittelemään ongelmakeskeistä ohjauksentarvetta. Asiakkaan opettamisella tarkoitetaan kaikkia ohjaustilanteita joissa autetaan asiakasta ymmärtämään omaa tilaansa sekä toteuttamaan itse omaa oppimistaan. Ohjauksessa huomioidaan kokonaistavoite. Kaikilla on erilainen tapa oppia. Ihminen pyrkii hahmottamaan erilaisten oppimistapojen avulla käytännön asioita. Ohjaustilanteessa olisi hyvä rohkaista asiakasta kokeilemaan asioita hänelle sopimallaan tavalla. Erilaisia ohjaustapoja ovat muun muassa kirjallinen ohjaus, suullinen ohjaus sekä audiovisuaalinen ohjaus. Suullisessa ohjauksessa toteutuu vuorovaikutus ohjaajan ja ohjattavan välillä ja se onkin ohjaustavoista yleisin. Tällöin asiakkaalla on mahdollisuus esittää ohjaajalle kysymyksiä aiheesta ja ohjaaja pystyy korjaamaan asiakkaan mahdolliset väärinkäsitykset. (Talvitie & Valkonen 2009, 3-5.)

Ohjauksia pystyy järjestämään joko yksilöohjauksina tai ryhmäohjauksina. Yksilöohjauksessa pystytään keskittymään tarkemmin yksilön tarpeisiin. Ryhmäohjauksessa taas on hyötynä se, että pystyy saamaan tiedon lisäksi myös tukiverkoston muista ryhmän jäsenistä. Ohjauksessa tulisi käyttää selkeää kieltä, mitä ohjattavan on helppo ymmärtää. Suullisessa ohjauksessa on tehokasta käyttää demonstraatioita ohjattavasta aiheesta, se auttaa sisäistämään asiaa paremmin. Ohjauksen tukena on hyvä antaa kirjallista materiaalia, jonka tulee ole ajan tasalla ja selkeästi kirjoitettu. Se on hyödyllinen tiedonlähde ja sen avulla ohjattava pystyy helpommin palauttamaan saadun tiedon mieleensä sekä lisäämään sitä. Audiovisuaalista ohjausta voi käyttää helpottamaan ohjattavia joiden on vaikea omaksua kirjallista materiaalia. Audiovisuaalista ohjausta voi antaa esimerkiksi tietokoneohjelman tai videon avulla. Sitä voi käyttää suullisen sekä kirjallisen ohjauksen tukena. (Talvitie & Valkonen 2009, 3-5.)

Omassa ohjauksessamme asiakaslähtöisyys tarkoittaa sitä, että olimme valinneet ohjauksen aiheet nuorten naisten elämänvaihetta ajatellen ja kohderyhmän tarpeet huomioon ottaen. Esimerkiksi seksuaalioikeuksia käsittelemme, koska nuorten keskuudessa oli esiintynyt seksuaalioikeuksia rikkovaa toimintaa. Ohjausmenetelminä käytimme osallistamaan pyrkivää toimintaa kuten ryhmätehtäviä sekä peliä. Jokainen ohjaukset oli rakennettu tietyn aiheen ympärille ja annoimme nuorille tietoa kyseisistä aiheista hyödyntäen videota, äänitallennetta sekä kirjallista materiaalia.

3 Tavoitteet

NOPS-hankkeen tavoitteena oli, että Laurea ammattikorkeakoulun opiskelijat opettajiensa ohjauksessa kehittävät uusia toimintamalleja yhteistyössä ammattiopistojen lehtoreiden, terveydenhoitajien sekä muun henkilökunnan kanssa ammattikoulun opiskelijoiden terveyden edistämiseksi. Tarkoitus oli luoda pysyviä toimintamalleja osaksi ammattiopistojen opetus-suunnitelmaa. NOPS-hankkeen toteutuksen aikana pyrittiin edistämään nuorten päihteettömyyttä, savuttomuutta, liikunnallisia elämäntapoja sekä terveellisiä ruokavaliotottumuksia ja riittävää unensaantia. Terveelliset elämäntavat ovat pohja hyvälle työkyvylle, koska ne pitävät yllä nuoren toimintakykyä. NOPS-hankkeen tavoitteena oli myös parantaa ammattiopistoissa opiskelevien nuorten työkykyä lisäämällä heidän työterveys - ja turvallisuusosaamistaan, jotta he ymmärtäisivät työn ja työympäristön yhteyden terveyteensä jo opiskeluaikana. Kun NOPS-hankkeessa kehitetty toimintamalli on valmis ja otettu käyttöön yhteistyöammattiopistossa, se voidaan laajentaa käyttöönotettavaksi myös laajemmin muissa ammattiopistoissa ja korkeakouluissa. (Laurea ammattikorkeakoulu 2010 B.)

Koska toteutimme opinnäytetyömme osana NOPS-hanketta, sen tavoitteet oli johdettu NOPS-hankkeen tavoitteista. Opinnäytetyömme tavoitteet liittyivät mielenterveyteen ja seksuaaliterveyteen. Olimme asettaneet itsellemme seuraavat tavoitteet:

- 1) Tukea nuoria naisia tutustumaan itseensä sekä omaan seksuaalisuuteensa opinnäytetyön toteutuksen aikana
- 2) Luoda ohjaustilanteita, joissa nuoret kokevat voivansa antautua itsetutkiskeluun heittäytymällä myös itse vuorovaikutukseen
- 3) Antaa tietoa ammattiopiston naisopiskelijoille seksuaalisuudesta ja seksuaalioikeuksista sekä tukea heitä puolustamaan seksuaalioikeuksiaan
- 4) Vahvistaa nuorten naisten seksuaalista itsetuntoa rohkaisemalla heitä itsetutkiskeluun sekä antamalla heille keinoja tutustua itseensä
- 5) Auttaa nuoria pohtimaan ihmissuhteita sekä seksuaalisuutta niiden osana
- 6) Lisätä omaa tietoisuuttamme seksuaalisuudesta sekä parantaa omia ohjaustaitojamme ja oppia uusia ohjausmenetelmiä

Pyrkimyksenämme oli, että nuoret omaksuisivat ohjauksessa antamamme tiedon ja osaisivat hyödyntää sitä. Tapaamiskertojen jälkeen oli tarkoitus, että he ymmärtäisivät itsensä tuntemisen merkityksen osana omaa seksuaaliterveyttään. Tarkoituksenamme oli myös, että nuoret oppisivat huomioimaan toiset ihmiset ja kunnioittamaan toisten seksuaalista yksityisyyttä. Tähän tavoitteeseen pyrimme antamalla näkökulmia siitä, miltä epäoikeudenmukainen käytös itseä kohtaan saattaa tuntua. Tärkeää oli myös, että nuoret oppisivat suojelemaan itseään seksuaaliselta häirinnältä ja uskaltaisivat kieltäytyä sellaisesta, mikä itsestä ei tunnu hyvältä. Ensisijaisena tavoitteena oli, että tapaamiskerrat synnyttäisivät nuorissa ajatuksia ja pohdintaa joka mahdollistaisi hyviä valintoja seksuaaliterveyskäyttäytymisessä.

4 Opinnäytetyön tutkimuksellinen osuus

4.1 Tutkimusmenetelmä

Toteutimme opinnäytetyössämme kyselytutkimuksen, jossa kartoitimme seksuaaliohjauksen vaikuttavuutta nuorten naisopiskelijoiden seksuaaliterveyskäyttäytymiseen. Tutkimusryhmämme oli pieni (6-7 opiskelijaa). Kartoitimme kyselyllä opiskelijoiden kokemuksia siitä, lisäkö ohjauksemme heidän tietojaan, taitojaan sekä motivaatiotaan ylläpitää seksuaaliterveyttään. Tutkimuksemme voitaisiin luokitella kvantitatiiviseksi tutkimukseksi koska tutkimuksen aineisto koostuu strukturoiduista kyselylomakkeista, joiden avulla erittelimme vastaajien kokemukset tilastoiksi sekä siksi että tulokset esitetään numeraalisessa muodossa. Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus pyrkii luokittelemaan, selittämään syy- ja seuraussuhteita sekä vertailemaan ja selittämään ilmiöitä numeroiden ja tilastojen avulla. (Jyväskylän yliopisto) Määrällisessä tutkimuksessa olemassa olevaa teoriaa testataan empiirisesti. Tämä tapahtuu deduktiivisen päättelyn logiikalla. Keskeistä deduktiivisessa tutkimusotteessa on aiheeseen liittyvän teorian heijastaminen uusiin tutkimustuloksiin. Tällainen menetelmä on

palautuva mutta samalla uusiutuva järjestelmä, joka tuottaa uutta tietoa sidottuna aiempaan tietämykseen. (Virtuaaliammattikorkeakoulu 2007 D).

Kvantitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on kerätä tietoa joka on yleistettävissä. Määrällistä, yleistettävissä olevaa tietoa pystytään käsittelemään tilastollisina yksiköinä. (Virtuaaliammattikorkeakoulu 2007 A). Kun tietoa halutaan yleistää, on tärkeää, että tutkimusaineisto on kerätty todennäköisyysotantamenetelmiä hyödyntäen, jotta yleistäminen olisi perusteltua. Todennäköisyysotanta tarkoittaa ikään kuin pienoismallia joka kuvaa tutkittavaa perusjoukkoa johon tulokset halutaan yleistää. Määrällisen tutkimuksen, jossa ei ole käytetty todennäköisyysotantaa, tulosten yleistäminen on ongelmallisempaa. Tämänkaltaisista tutkimuksista johtopäätökset tulee tehdä varovaisemmin. On mahdollista, että saadut tulokset ovat nähtävissä ainoastaan tutkitussa joukossa eikä tuloksilla ole lainkaan yleistämisarvoa. (Aaltola & Valli 2007, 195-196).

Tarkoituksenamme on ollut saada kyselylomakkeen avulla tietoa ohjauksen onnistumisesta ja päätellä tutkimustuloksista, sopiiko toteuttamamme ohjaus käytettäväksi nuorten ja nuorten aikuisten ohjaamiseen. On kuitenkin huomioitava edellä mainitut seikat tutkimustulosten yleistettävyydestä, kun tutkittava aineisto on pieni eikä otannassa ole huomioitu todennäköisyyslaskelmia. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa pyritään jonkin olemassa olevan teorian valossa tarkastelemaan saatuja tutkimustuloksia. Määrällinen tutkimus siis etenee teoriasta käytännön testaamiseen ja saatuja tuloksia mitataan aiheesta aiemmin tiedetyn avulla. (Virtuaaliammattikorkeakoulu, 2007 C.) Tutkimuksemme testattavana teoriana on IMB-malli, eli tieto-, motivaatio-, käyttäytymistaidot-malli. Olimme rakentaneet ohjauksen noudattaen IMB-mallin periaatteita ja näin ollen tutkimustulokset kertovat IMB-mallin soveltuvuudesta valitun kohderyhmän kanssa työskentelemiseen.

4.2 Kyselylomake aineistonkeruumenetelmänä

Opinnäytetyömme tutkimuksellisen osuuden aineistonkeruumenetelmäksi olimme työstäneet palautelomakkeet, jotka ovat eräänlaisia kyselylomakkeita. Kyselylomaketta laatiessa tutkittava ilmiö on hahmoteltava mitattavaan muotoon aiheeseen liittyvien aiempien tutkimusten tai teorian tiedon avulla. Samalla käsitteet on käännettävä ymmärrettävälle arkikielelle, jotta kyselyn vastaajat ymmärtävät, mitä kysytään. Kyselylomakkeessa voidaan kysyä tiettyjä taustatietoja kuten esimerkiksi vastaajan sukupuolta tai koulutustaustaa. Ainoastaan sellaisia taustatietoja kysytään, jotka ovat tutkimuksellisesti merkittäviä ja joita voidaan tutkimuksessa hyödyntää. Kyselylomakkeen tulee rakentua siten, että se etenee helpoimmista vaikeampiin kysymyksiin. Kysymyksiä laadittaessa on otettava huomioon vastaajien kielellinen kehitystaso eikä niissä saa käyttää vaikeasti ymmärrettävää ammattisanastoa. Yhdessä lauseessa saa esittää vain yhden kysymyksen. Kyselyssä on hyvä käyttää kysymysmuodossa olevia lausei-

ta jotka ovat mahdollisimman yksiselitteisiä. Jos kyselyssä on suljettuja kysymyksiä, ne tulee esittää siten, että yhteen kysymykseen on vain yksi vastausvaihtoehto. Vastaajille kannattaa antaa mahdollisuus vastata myös ”en osaa sanoa”, koska kaikki vastaajat eivät välttämättä pysty määrittelemään kantaansa. Kysymykset eivät saa olla vastaajaa loukkaavia tai johdatteluvia, eivätkä tutkijan mielipiteet ja oletukset saa heijastua niihin. On tärkeää antaa tarkat ohjeet vastaamista varten, esimerkiksi pyytää ympäröimään haluttu vastausvaihtoehto. (Karjalainen 2012.)

Käytimme kyselylomakkeissamme suljettuja eli strukturoituja kysymyksiä joilla vastaukset saadaan mielekkäässä muodossa ja analysoiminen helpottuu. Näin ollen strukturoitujen kysymysten käyttö mahdollistaa suurtenkin aineistojen tutkimisen, kun lisäksi erilaiset tietokoneohjelmat nopeuttavat analysointia. Suljettuihin kysymyksiin vastaajan on helpompi vastata, koska hän saa vihjeitä valmiista vastausvaihtoehdoista. Suljetut kysymykset valitaan, kun mahdolliset vastausvaihtoehdot ovat ennalta määriteltävissä. Kyselylomakkeen voi muodostaa erilaisia väittämiä apuna käyttäen. Tällöin vastaaja valitsee valmiista vastausvaihtoehdoista parhaiten omaan tilanteeseensa sopivan, esimerkiksi 1=täysin eri mieltä 2=osittain eri mieltä 3=en osaa sanoa jne. Tällaisessa muodossa olevia kysymyksiä voidaan nimittää orientaatiotyyppeiksi kuvaaviksi väitelauseiksi, koska niillä halutaan selvittää, millainen orientaatio vastaajalla on aiheeseen. (Karjalainen 2012.)

Kyselylomake voidaan rakentaa avoimilla kysymyksillä, joilla saadaan sisällöllisesti laadukkaampia vastauksia. Avoimissa kysymyksissä vastaaja saa kuvata tilannettaan omin sanoin, jolloin saadaan syvällisempää tietoa tutkittavasta aiheesta. Avointen kysymysten analysoiminen on työlästä ja hidasta, mutta niiden käyttäminen on mielekästä silloin, kun vastausvaihtoehtoja ei pystytä etukäteen tarkentamaan tai halutaan tietää, miten vastaaja hahmottaa asian. Avoimilla kysymyksillä voidaan täydentää strukturoituja kysymyksiä. Avoimet kysymykset strukturoitujen lisänä tarkentavat vastauksia ja näin helpottavat niiden tulkintaa. (Karjalainen 2012.) Valmiin kyselylomakkeen tulisi olla mahdollisimman lyhyt, yksinkertainen ja suoraviivainen. Liian monimutkaiset kyselylomakkeet vaikeuttavat vastaamista ja karkottavat vastaajia. (Virtuaaliammattikorkeakoulu 2007 B.) Opinnäytetyötä varten muodostamaamme kyselylomakkeeseen olimme valinneet suljettuja kysymyksiä valmiilla vastausvaihtoehdoilla, koska tarkoituksenamme oli saada kyselyiden avulla selville tarkkoja, selkeitä mielipiteitä ohjauksestamme.

4.3 Analyysimenetelmä

Teimme opinnäytetyömme kvantitatiivisena tutkimuksena ja tällöin aineiston kerääminen, käsittely sekä analyysi ovat erillisiä vaiheita (Aaltonen & Käräjääjoja, 2011, 30). Analysoimme erillisen kolmen ohjauspäivän palautekyselylomakkeet käsin ja esitimme tulokset taulukkoina

sekä avattuna sanallisesti, emme käyttäneet tilastomatemaattista menetelmää. Kaikki ohjauspäiviin osallistuneet täyttivät ja palauttivat palautekyselyn (liite 8). Ensimmäiseen päivään osallistui kuusi henkilöä, joten analysoitavia palautelomakkeita oli kuusi, toisena päivänä niitä oli seitsemän sekä kolmantena päivänä viisi analysoitavaa palautelomaketta. Esittäessämme tuloksia taulukon avulla, muutimme analysoinnin selkeyttämiseksi kohdissa 1-6 olleet vastausvaihtoehdot siten, että ”Täysin samaa mieltä” ja ”Samaa mieltä” muodostivat vastausvaihtoehdon ”Samaa mieltä” sekä ”Eri mieltä” ja ”Täysin eri mieltä” muodostivat vastausvaihtoehdon ”Eri mieltä”. Kysymyksissä 7-8 vaihtoehdot muutettiin taulukkaan ”Täysin samaa mieltä” ja ”Melko samaa mieltä” vastausvaihtoehdoksi ”Samaa mieltä” sekä ”Melko eri mieltä” ja ”Täysin eri mieltä” vastausvaihtoehdoksi ”Eri mieltä”. Tällöin taulukoissa vastausvaihtoehdot olivat kaikissa kohdissa ”Samaa mieltä”, ”Eri mieltä” ja ”En osaa sanoa”.

4.4 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuseettisiä peruslähtökohtia ovat tutkimuksen kohdehenkilöiden hyvä informointi ja heidän vapaaehtoisuutensa osallistua tutkimukseen sekä tietosuojan toteutuminen (Lagström, Pösö, Rutanen & Vehkalahti 2010, 118). Olimme pyrkineet tiedottamaan tutkimukseemme osallistuneita opiskelijoita mahdollisimman hyvin siitä, millaiseen tutkimukseen he ovat osallistumassa ja miksi. Ennen ohjauksen aloittamista tavatessamme tutkimuksen kohdehenkilöt ensimmäistä kertaa, kerroimme, että suoritamme opinnäytetyötä ja keräämme palautekyselyt, jotka tulevat opinnäytetyömme aineistoksi. Joka kerran kerätessämme palautetta, korostimme sen tapahtuvan nimettömästi. Jokainen tutkimukseen osallistunut ammattiopiston naisopiskelija oli mukana vapaaehtoisesti. Pyrimme varmistamaan osallistujien vapaaehtoisuuden siten, että yhteyshenkilömme Keuda Järvenpäästä kartoitti halukkaat osallistujat jo ennen tutkimuksen alkamista. Tutkimuksellinen osuus opinnäytetyössämme oli ammattiopiston opiskelijoille ohjauksesta tekemämme palautekyselyt. Siispä tutkimuksemme tärkeimmät eettiset perusteet liittyvät yksityisyyden suojaamiseen. Tutkimusetiikassa yksityisyyden suoja koskee tutkimusaineiston suojaamista ja luottamuksellisuutta, tutkimusaineiston säilyttämistä ja hävittämistä sekä tutkimusjulkaisuja. Tavoitteena on luottamuksellisen mutta tieteellisesti avoimen tutkimuksen tekeminen. (Tampereen Yliopisto 2011.)

Keräsimme opiskelijoilta nimettömän palautteen siitä, kuinka hyvin ohjauksemme heidän mielestään käsittelee nimettyjä aiheita sekä siitä, kokivatko he ohjauksen lisänneen joitakin heidän tietojaan ja taitojaan. Palautteessa on myös ohjaajien ohjaustaitoihin liittyviä kysymyksiä. (Ks. liite 8) Vastaajien henkilöllisyys ei ilmene palautteista eikä palautteiden analyysistä joka esitetään tutkimustuloksia eriteltäessä. Palautekyselyitä säilytetään siten, että ne ovat ainoastaan tutkimusta suorittavien opiskelijoiden eli opinnäytetyöntekijöiden saatavilla

ja vain siihen asti että opinnäytetyö on valmis. Näin ollen olemme noudattaneet tietosuojasta annettuja eettisiä ohjeita.

Tutkimuksen eettisyyteen kuuluu myös hyvien tieteellisten käytäntöjen noudattaminen. Suomen akatemian laatimiin hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuuluvat tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen noudattaminen, yleinen huolellisuus sekä tarkkuus tutkimustyössä ja tulosten esittämisessä, muiden tutkijoiden työn ansaitsema huomioiminen, omien tulosten esittäminen oikein, sekä tieteen avoimuuden ja kontrolloitavuuden periaatteen kunnioittaminen. Esimerkiksi esitettyjen tulosten on perustuttava tutkijan omaan aineistoon tai käytettäessä tutkimuksen apuna muuta kuin omaan tutkimukseen perustuvaa aineistoa lähteenä, on se mainittava asianmukaisella tavalla. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 129-130.)

5 Seksuaalisuuteen liittyvät ohjaukset syksyllä 2012

5.1 Suunnitelma seksuaaliohjauskeskusteluiden toteuttamiseen

Tarkoituksenamme on pitää ammattiopiston nuorille naisopiskelijoille seksuaalisuuteen ja seksuaali-identiteettiin liittyviä keskustelutapaamisia. Jokaista tapaamiskertaa varten on oma aihe. Aiheiksi on valikoitunut seksuaalisuus ja minuus, seksuaalioikeudet sekä ihmissuhteet ja seksuaalisuus. Näin ollen tapaamiskertoja on kolme. Keskustelun ja toiminnallisen ohjauksen jälkeen jokaisella kerralla keräämme opiskelijoilta palautteen erillisillä lomakkeilla. Palaute-lomakkeet olemme itse koonneet Pirkko Rimpilä-Vannisen valmiita NOPS-hankkeeseen suunniteltuja palautelomakkeita omiin aiheisiimme sopiviksi muokaten. Palaute-lomakkeita käytämme myöhemmin tutkimuksellisenä aineistona. Näin ollen tapaamiskertojen kesto tulee olemaan ohjauksen ja palautteen keruun yhteenlaskettuna aikana noin 75 minuuttia. Käsittelemme valitsemiamme aiheita erilaisin menetelmin esimerkiksi käyttämällä hyväksemme videota, erilaisia tehtäviä hyödyntäen luovuutta sekä NOPS-hanketta varten suunniteltua tehtäväkirjaa. Tavoitteena on saada nuoret mahdollisimman aktiivisesti osallistumaan ohjaukseen. Tapaamisia varten on suunniteltu etukäteen ajatuksia herättäviä, keskustelua synnyttäviä kysymyksiä jotka kannattelevat ja vievät eteenpäin tapaamisten suunniteltua kehystä valittujen aiheiden puitteissa.

Ensimmäisen tapaamispäivän aiheena on seksuaalisuus ja minuus. Aloitamme päivän esittelemällä itsemme ja aiheemme sekä kertomalla lyhyesti tulevien tapaamiskertojen suunnitelmista. Tämän jälkeen pyydämme opiskelijoita jakautumaan kahdeksi ryhmäksi siten, että molempiin ryhmiin tulee suunnilleen yhtä monta henkilöä. Tarkoitus on, että ohjaamme muodostettuja opiskelijaryhmiä erillisissä tiloissa yksin. Ryhmien muodostamisen jälkeen siirrymme meille varattuihin luokkatiloihin ja asetumme siellä istumaan siten, että tunnelma on mahdollisimman rento. (Esimerkiksi rinkiin lattialle viltin tms. päälle.) Ohjaaja esittelee uudestaan

itsensä ja opiskelijat voivat kertoa nimensä. Aloitusta varten on varattu aikaa noin 15 minuuttia.

Ensin esitämme ajatuksia herättävän videon. Näytämme aiheeseen sopivaksi katsomamme osan Ylen keskusteluohjelmasta. (Yle, Yle Areena 2012.) Videossa kaksi sukupuolenvaihdoksen läpikäynyttä henkilöä kertoo kokemuksistaan. Videon näyttämisen tarkoituksena on herättää ajatuksia seksuaalisuuden monipuolisuudesta. Käymme videosta heränneitä ajatuksia läpi yhdessä kysymysten ja keskustelun avulla. (Ks. liite 1) Videon ja sen purkamiseen keskustelun avulla on varattu aikaa 20 minuuttia. Käsitelyämme videon, jaamme nuorille seksuaalisuuden portaat - tehtävän (Ks. liite 2.) Ohjeistamme, että nuoret miettivät tehtävää hiljaa itseksensä jonkin aikaa. Tämän jälkeen pyydämme opiskelijoita muodostamaan parit tai pienryhmän. Jaamme ryhmille valmistelemamme caset. Caseja on kaksi erilaista, joissa kerrotaan jonkin fiktiivisen henkilön tarina. Nuorten tehtävänä on vastaamalla kysymyksiin kertoa seksuaalisuuden portaiden avulla henkilön seksuaalisesta kehityksestä. (Ks. liite 3) Lopuksi nuoret esittelevät toisilleen keksimänsä tarinat. Tähän tehtävään on varattu aikaa 25 minuuttia. Sitten keräämme palautteen ensimmäisen tapaamiskerran osalta. Palautelomakkeen täyttöö varten on varattu aikaa noin 15 minuuttia.

Toisena tapaamispäivänä jatkamme ensimmäisenä päivänä muodostetuissa ryhmissä. Aluksi esittelemme päivän aiheen ryhmille. Molemmissa luokissa pyydämme nuoria muodostamaan parit tai pienryhmät, kuten edellisenä päivänä. Jaamme nuorille tehtävät seksuaalioikeuksista. (Ks. liite 4) Parien tai pienryhmien tehtävänä on yhdistellä arkielämän tilanteet sopivaan oikeuteen liittyväksi. Käymme yhdessä läpi seksuaalioikeudet siten että nuoret esittelevät toisilleen valintansa ja perustelut niille. Tähän tehtävään on varattu aikaa noin 25 minuuttia. Seuraavaksi esitämme nuorille kuunnelman joka esittelee yksittäisen henkilön seksuaalisuuteen liittyvän näkökulman. (Yle Elävä arkisto 2012.) Parien tulee miettiä mitä seksuaalioikeuksiin liittyviä ristiriitoja nuoren naisen tilanteessa esiintyy. (Liite 5) Tämän jälkeen käymme yhdessä läpi nuorten mietteet kuunnelmasta. Yhteensä kuunnelman käsittelemiseen on suunniteltu käytettävän 30 minuuttia. Lopuksi keräämme palautteen tästä tapaamiskerrasta.

Kolmantena päivänä aloitamme taas tutuissa ryhmissä. Aiheemme on ihmissuhteet ja seksuaalisuus, jonka esittelemme aluksi. Koska itsetunto on oleellinen osa seksuaalisuutta, nuoret saavat miettiä omaa itsetuntoaan henkilökohtaisen kyselyn avulla. (Ks. Liite 6) Kysely täytetään yksin ja se jää yksityiseksi. Kyselyn tarkoituksena on johdatella nuoret pohtimaan omaa itsetuntoaan sekä sitä, kuinka se vaikuttaa ihmissuhteisiin. Sen jälkeen nuoret keskustelevat tutuissa pareissa ja pienryhmissä kysymysten (Ks. liite 7) avulla mitä merkitystä itsetunnolla on ihmissuhteiden luomisen sekä ylläpitämisen kannalta. Käsittelemme nuorten ajatukset yhdessä. Aikaa koko tehtävälle on varattu noin 20-25 minuuttia.

Jotta nuorille jäisi tapaamisistamme miellyttävät muistot, kokoamme lopuksi ryhmät yhteen ja pelaamme kehittelemäämme seksuaali-aliasta. Keksimme itse kaikista käsittelemistämme aihealueista sopivia sanoja, joita nuorten tulee selittää toisilleen pareittain käyttämättä kyseistä sanaa. Pelille on varattu aikaa puoli tuntia. Lopuksi nuoret saavat täyttää palautteen viimeisestä tapaamispäivästä. Viimeiseksi kiitämme heitä yhteistyöstä kanssamme.

5.2 Päiväkohtaiset tavoitteet sekä suunnitelmataulukko

Jokaiselle ohjaukerralle olemme asettaneet tavoitteita opiskelijoiden osaamista ajatellen. Tavoitteet liittyvät kunkin päivän käsiteltyihin aiheisiin.

Ensimmäisen ohjaukerran jälkeen tavoitteena on, että opiskelija osaa

- pohtia seksuaalisuuden monipuolisuutta
- tunnistaa seksuaalikehityksensä
- arvioida omaa seksuaalisuuttaan

Toisen ohjaukerran jälkeen tavoitteena on, että opiskelija osaa

- tiedostaa seksuaalioikeutensa
- osaa puolustaa seksuaalioikeuksiaan
- tunnistaa kaltoinkohtelun ja seksuaalioikeuksien rikkomisen merkkejä

Kolmannen ohjaukerran jälkeen tavoitteena on, että opiskelija osaa

- arvioida itsetuntoaan
- pohtia itsetunnon merkitystä ihmissuhteiden muodostamisen ja ylläpitämisen kannalta
- hyödyntää saamaansa tietoa arkielämässä
- jatkaa itseensä tutustumista omassa elämässään jotta seksuaalinen itsetunto voisi vahvistua

Asiasällöt ja ohjausmenetelmät (75 min.):

Päivä 1

Asiasältö	Tilaisuuden rakenne ja ohjausmenetelmät
Aiheen esittely sekä tutustuminen	ALOITUS 15 min
	Ohjaajat esittäytyvät ja esittelevät tulevien tapaamiskertojen aiheet. Opiskelijat jaetaan ryhmiin siten, että kummallekin ohjaajalle tulee oma ryhmä. Ryhmät siirtyvät kahteen eri luokkatilaan.
Seksuaalisuuden monimuotoisuus	VIDEO 10 min
	Opiskelijoille näytetään Yle Areenasta Aamusydämellä - keskusteluohjelman katkelma, jossa sukupuolen korjauksen läpikäyneet henkilöt kertovat kokemuksistaan.
Videon käsittely ryhmätehtävänä	RYHMÄTEHTÄVÄ 10 min
	Ryhmätyöskentely. Videon ja siitä heränneiden ajatusten läpikäyminen ryhmän kanssa. Keskustelua ohjaavat etukäteen valmistellut kysymykset. (Liite 1)
Seksuaalisuuden kehitys, seksuaalisuuden portaat	RYHMÄTEHTÄVÄ 25 min
	Ryhmätyöskentely. Nuoret tutustuvat seksuaalisuuden portaisiin (Liite 2) ensin hiljaa itsekseen miettien omaa kehittymistään. Tämän jälkeen nuoret miettivät pareittain/pienryhmissä casejen avulla seksuaalista kehitystä. (Liite 3) Caset käydään läpi yhdessä.
Palautteen keruu kyselylomakkeilla	PALAUTE 15 min
	Lopuksi kiitetään osallistumisesta päivään ja nuoret täyttävät palautelomakkeen.

Taulukko 1: Ensimmäisen tapahtumakerran suunnitelma

Päivä 2

Asiasisältö	Tilaisuuden rakenne ja ohjausmenetelmät
Aiheen esittely	ALOITUS 5 min
	Opiskelijat jatkavat edellisellä tapaamiskerralla muodostetuissa ohjausryhmissä. Opiskelijoille kerrotaan päivän aihe.
Seksuaalioikeudet	RYHMÄTEHTÄVÄ 25 min
	Nuoret tutustuvat seksuaalioikeuksiin (Liite 4) tehtävän avulla, jossa tarkoituksena on yhdistää arkielämän tilanteet sopiviin seksuaalioikeuksiin. Lopuksi käsitellään yhdessä nuorten valinnat ja perustelut.
Seksuaalioikeudet	KUUNNELMA 10 min
	Opiskelijat kuuntelevat Ylen elävästä arkistosta Yölinjalla Pekka Sauri - ohjelman katkelman, jossa nuori nainen kertoo oman elämänsä ristiriidoista.
Kuunnelman käsittely ryhmätehtävänä	RYHMÄTEHTÄVÄ 20 min
	Ryhmätyöskentely. Nuoret miettivät pareittain/pienryhmissä mitä seksuaalioikeuksiin liittyviä ristiriitoja kuunnelmassa esiintyvän nuoren naisen tilanteessa esiintyy. Käsittely tapahtuu valmiiden kysymysten avulla. (Liite 5) Nuorten mietteet kuunnelmasta puretaan yhdessä.
Palautteen keruu kyselylomakkeilla	PALAUTE 15 min
	Lopuksi kiitetään osallistumisesta päivään ja nuoret täyttävät palautelomakkeen.

Taulukko 2: Toisen tapahtumakerran suunnitelma

Päivä 3

Asiasisältö	Tilaisuuden rakenne ja ohjausmenetelmät
Aiheen esittely	ALOITUS 5 min
	Opiskelijat jatkavat edellisellä tapaamiskerralla muodostetuissa ohjausryhmissä. Opiskelijoille kerrotaan päivän aihe.
Itsetunto	KYSELY 7 min
	Nuoret pohtivat hiljaa itsekseen omaa itsetuntoaan henkilökohtaisen kyselyn avulla. (Liite 6)
Itsetunnon merkitys ihmissuhteissa	RYHMÄTEHTÄVÄ 18 min
	Nuoret keskusteleval pareittain/pienryhmissä itsetunnon merkityksestä ihmissuhteiden rakentamisessa sekä ylläpitämisessä valmiiden kysymysten johdattamana. (Liite 7) Nuorten ajatukset käsitellään yhdessä.
Käsiteltyjen aihealueiden yhteenveto	PELI 30 min
	Tapaamiskertojen aihealueita käsitellään leikkimielisen pelin avulla. Tätä varten olemme kehitelleet seksuaalialias - pelin. Pelissä on kaikista käsittelemistämme aihealueista sopivia sanoja, joita nuorten tulee selittää toisilleen pareittain käyttämättä kyseistä sanaa.
Palautteen keruu kyselylomakkeilla ja kiitos	PALAUTE 15 min
	Nuoret täyttävät palautelomakkeen. Lopuksi kiitetään osallistumisesta projektiin.

Taulukko 3: Kolmannen tapahtumakerran suunnitelma

5.3 Ohjauspäivät

Ensimmäisenä ohjauspäivänä saavuimme koululle hyvissä ajoin valmistelemaan ohjausta. Tapasimme hieman ennen kahdeksaa yhteyshenkilömme Keuda Järvenpäästä, joka oli luvannut tulla auttamaan meitä järjestelyissä. Saimme koululta tietokoneen ja luokkatilan, jossa oli mahdollista heijastaa tietokoneelta kankaalle suunnittelemamme video. Edellisenä päivänä olimme tulostaneet valmiiksi tarvittavan materiaalin tehtäviin ja palautteeseen. Emme olleet saaneet tarkkaa osallistujamäärää tietoomme, joten olimme valmistautuneet siihen, että osallistujia olisi noin viisitoista. (Luokalla oli 16 henkilöä ja tiedossa oli, etteivät kaikki halua osallistua.) Koska luokkatila oli niin suuri, koimme, että meidän ei tarvitse käyttää kahta eri luokkaa vaan mahtuisimme tekemään ryhmätöitä samassa luokassa. Luokkatila ei mahdollistanut asettumista rennosti istumaan lattialle rinkiin. Tunnelmaa ei siis voinut rentouttaa istumajärjestelyjen avulla. Päätimme ohjata opiskelijat istuutumaan valitsemilleen paikoille

pöytien ääreen. Yhteyshenkilömme oli etukäteen alustavasti kertonut opinnäytetyöstämme ja kysellyt halukkaita osallistujia. Hakiessamme opiskelijoita kotiluokastaan tilaan, jossa ohjaus oli tarkoitus pitää, vapaaehtoisiksi ilmoittautui kuusi nuorta. Siirryimme ohjausta varten varattuun luokkaan ja aloitimme ohjauksen suunnitellussa aikataulussa noin klo 8.35.

Ensin esittelimme itsemme nuorille ja kerroimme miksi olimme tulleet. Lausuimme muutaman sanan opinnäytetyömme tarkoituksesta sekä tulevien päivien aiheista. Aikaa siirtymiseen, luokkaan järjestäytymiseen sekä esittelyyn kului suunniteltu 15 minuuttia. Koska osallistujia oli vain kuusi, emme kokeneet tarpeelliseksi jakautua kahdeksi eri ryhmäksi joita olisimme ohjanneet erillämme. Alustuksen jälkeen aloitimme näyttämällä Aamusydämellä - ohjelman katkelman. Nuoret seurasivat videota tarkasti ja hiljaa keskittyen. Videon tarkoitus oli herättää nuorissa ajatuksia seksuaalisuuden monimuotoisuudesta ja video saikin aikaan keskustelua heti sen päätyttyä. Nuoret toivat julki ajatuksiaan vapaamuotoisesti jonkin aikaa ennen varsinaista tehtävänantoa. Johdattelimme keskustelun varovasti käsittelemään valmiiksi pohtimamme kysymyksiä. (Liite 1.) Esitimme kysymykset yksi kerrallaan antaen nuorten keskustella rauhassa. Näin ollen videon käsittelyyn kului noin 20 minuuttia, kuten oli suunniteltu. Keskustelua syntyi erityisesti yhteiskunnassa vallitsevista sukupuolirooleista ja niiden tarpeellisuudesta, sekä siitä, kuinka vaikeaa on olla erilainen. Nuorten ajatukset ja mielipiteet olivat suvaitsevaisia sekä avarakatseisia. Nuorten keskustelusta ilmeni, että he olivat jo aiemmin pohtineet seksuaalista monimuotoisuutta ja sukupuolirooleja.

Saatuamme keskustelun videosta päätökseen, jaoimme nuorille seksuaalisuuden portaat - tehtävän yksin hiljaa luettavaksi ja mietittäväksi. Seksuaalisuuden portaiden avulla nuorten oli tarkoitus pohtia omaa seksuaalista kehitystään. Osallistujat keskittyivät kiitettävästi tutustumaan seksuaalisuuden portaisiin. (Liite 2.) Kun kaikki olivat saaneet luetuksi materiaalin, annoimme nuorille seksuaalisuuden portaita käsittelevän tehtävän. (Liite 3.) Osallistujista muodostui kaksi kolmen hengen ryhmää. Selitimme huolella tehtävänannon ja jaoimme case - laput. Osallistujat tarttuivat heti tehtävään innokkaasti. Kehotimme heitä keskustelemaan vapaasti ja leikkimään mielikuvituksellaan. Sanoimme että keskustella saa ääneen eikä tehtävän teko vaadi hiljaisuutta. Seurasimme sivusta, kun nuoret pohtivat tehtävää. Oli miellyttävää kuulla, kun nuoret pohdiskelivat tehtävän lomassa ääneen omaa kehitystään. Lopuksi nuoret saivat kertoa toisilleen, mitä olivat pohtineet omissa ryhmissään. Jälleen kerran ajatusten vaihto oli vilkasta ja siitä ilmeni, että tehtävään oli paneuduttu. Aikataulu pysyi hallinnassa ja seksuaalisuuden portaat - tehtävän käsittely kesti noin 25 minuuttia. Kaiken kaikkiaan ohjauksessa vallitsi rento ja keskusteleva ilmapiiri. Lopuksi jaoimme palautekyselyn sekä muistutimme tapaavamme seuraavan kerran torstaina samaan aikaan, aiheenamme seksuaali-oikeudet. Kiitimme nuoria osallistumisesta, jätimme luokan siistiksi ja palautimme tietokoneen yhteyshenkilöllemme.

Toinen ohjauspäivä alkoi siten, että kävimme hakemassa yhteyshenkilöltämme tietokoneen jota aioimme käyttää ohjaukseen sisältyvän kuunnelman esittämiseen. Samalla tarkistimme yhteyshenkilöltä, että voimme olla samassa tilassa, kuin edellisellä ohjaukserolla. Yhteyshenkilö auttoi meitä asentamaan tietokoneen valmiiksi. Etsimme internetistä Yle Areenan Yölinjalla Pekka Sauri - kuunnelman ohjausta varten. Tämän jälkeen kävimme vielä yhdessä läpi ohjauksen etenemisen. Kello 8.30 kävimme noutamassa nuoret jälleen kotiluokastaan. Samat opiskelijat osallistuivat kuin edellisellä kerralla, mutta heidän lisäksi myös yksi vierailija opiskelija halusi osallistua. Aloitimme ohjauksen esittelemällä päivän aiheen sekä kertomalla itsestämme lyhyesti opiskelijalle, joka ei ollut aikaisemmin paikalla. Ennen varsinaista aiheeseen syventymistä kysyimme tunnelmia edelliseltä kerralta. Opiskelijat ilmaisivat, että ohjauksen sisältö oli ollut mielenkiintoista. Tämän jälkeen jaoin nuorille seksuaalioikeuksia käsittelevän tehtävän. (Liite 4.) Tarkoituksena oli, että nuoret tutustuvat seksuaalioikeuksiin ja miettivät niitä arkipäivän tilanteiden yhteydessä. Opiskelijat saivat muodostaa haluamansa ryhmät joissa pohtivat tehtävää. Ohjasimme, että tässä tehtävässä tavoitellaan heidän mielipiteitään seksuaalioikeuksista sekä perusteluja sille, miksi jokin esimerkki liittyy tiettyyn seksuaalioikeuteen. Opiskelijat paneutuivat tehtävään keskittyneesti ja keskustelivat keskenään vaihtoehtoista. Tehtävän toteuttamiseen kului enemmän aikaa kuin oli suunniteltu, koska nuoret pohtivat seksuaalioikeuksia kovin perusteellisesti. Kun opiskelijat olivat saaneet tehdyksi tehtävän, aloitimme sen läpikäymisen yhdessä. Ryhmät kertoivat vuorotellen pohdinnoistaan. Tässä vaiheessa syntyi voimakasta keskustelua yhteiskunnallisesta tilanteesta ja seksuaalisuudesta yleensä sekä erilaista pohdintaa siitä mihin kenelläkin on oikeus. Koska keskustelu oli hedelmällistä ja sitä syntyi niin paljon, emme ehtineet käsitellä jokaista seksuaalioikeuteen liittyvää arkipäivän tilannetta järjestelmällisesti. Jouduimme jättämään syntyneen keskustelun hieman kesken, jotta ehtisimme seuraavaan käsiteltävään tehtävään. Kiihdimme opiskelijoita aktiivisuudesta ja pahoittelimme, että meillä ei olisi enempää aikaa käsitellä tätä asiaa.

Seuraavaksi esitimme Yle Areenan Yölinjalla Pekka Sauri - kuunnelman, jossa tyttö kertoo tilanteestaan. Kuunnelma synnytti erilaisia reaktioita kuulijoissa. Osa naureskeli kuunnelleensa ja osa näytti ällistyneeltä kuulemastaan. Kuunnelman edetessä kaikki kuitenkin vakavoituivat. Kuunneltuamme tarinan kävimme valmiiden kysymysten (Liite 5) avulla läpi nuorten kuunnelmasta syntyneet tuntemukset ja ajatukset. Kuunnelma aiheutti voimakkaitakin tunteita opiskelijoissa. Osa oli huolissaan kuunnelmassa puhuneen tytön tilanteesta. Opiskelijat alkoivat tarinan avulla analysoida seksuaalioikeuksista hyvin laajasta näkökulmasta, esimerkiksi koulun, vanhempien sekä sosiaali- ja terveysviranomaisten osuutta tytön tilanteeseen ja hänen seksuaalioikeuksiensa toteutumiseen. Kuului kantaa ottavia ja pohdiskeluvia puheenvuoroja tytön omasta vastuusta sekä yhteisöllisestä vastuusta hänen tilanteensa suhteen. Lisäksi opiskelijat pohtivat sitä, että tytön maailmankuva ja käsitys itsestään oli vääristynyt. Opiskelijat esittivät myös ratkaisuehdotuksia. Yksi osallistuja kertoi henkilökohtaisen koke-

muksensa koulukiusaamisesta kuunnelman inspiroimana. Keskustelu velloi monipuolisesti ja olisi jatkunut runsaana, mutta ohjaukseen käytettävä aika alkoi olla lopussa ja meidän oli vielä saatava kerättyä palaute. Tästä johtuen ohjasimme opiskelijoita käsittelemään mahdollisesti mietityttämään jääneitä asioita keskenään. Kuunnelman käsittelemiseen kokonaisuudessaan kului 30 minuuttia. Lopuksi keräsimme palautteen ja kiitimme aktiivisesta keskustelusta sekä muistutimme seuraavasta kerrasta. Yksi osallistujista halusi vielä lähtiessään tietää seuraavan kerran aiheen. Kun opiskelijat olivat lähteneet, jätimme luokkatilan siistiksi ja palautimme tietokoneen yhteyshenkilölle.

Kolmannella eli viimeisellä ohjaukserolla saavuimme koululle jälleen hyvissä ajoin valmistelemaan tapaamista. Tällä kertaa emme tarvinneet ohjauksessa tietokonetta, joten menimme suoraan meille varattuun luokkatilaan tapaamatta yhteyshenkilöä. Luokassa kertosimme ohjauksen suunnitellun etenemisen. Järjestelimme ohjauksessa tarvittavat materiaalit valmiiksi. Kello 8.30 lähdimme hakemaan osallistujia omasta luokastaan. Tällä kertaa osallistuvia opiskelijoita oli paikalla vain viisi. Kaikki osallistujat olivat tuttuja edellisiltä kerroilta. Järjestäydymme luokkaan ja kerroimme hieman ohjauksen sisällöstä.

Tämän jälkeen jaoimme opiskelijoille hiljaa itsekseen pohdittavaksi Nops-hankkeen ”Asu terveesti asuntolassa” -työkirjasta valitun itsetuntokyselyn. Itsetuntokyselyn tarkoituksena oli saada nuoret pohtimaan omaa itsetuntoaan sekä suhdetta itseensä. Itsetutkiskelun lisäksi kysely oli eräänlainen testi jonka kukin sai pisteyttää vastaustensa mukaan. Kävi kuitenkin ilmi, että kyselyn pisteytys oli virheellinen. Huomasimme virheellisyyden ja ohjeistimme nuoria olemaan välittämättä pisteistä. Sen sijaan ohjeistimme opiskelijoita kiinnittämään huomiota siihen, miten oli vastannut kysymyksiin sekä siihen mitä mieltä on itsestään. Kun itsetuntokyselyt oli saatu täytetyiksi, siirryimme pohtimaan itsetunnon merkitystä ihmissuhteisiin. Nuoret saivat jakaantua haluamiinsa ryhmiin, joissa keskustelivat laatimiemme kysymysten avulla itsetunnon vaikutuksesta ihmissuhteiden muodostamiseen sekä ylläpitämiseen. (Liite 7). Koska osallistujia oli tällä kertaa ainoastaan viisi, opiskelijat jakautuivat siten, että toiseen ryhmään tuli kolme henkilöä ja toiseen kaksi. Nuorten keskustelu oli runsasta. Kun nuoret olivat keskustelleet aiheista jonkin aikaa ryhmissä, aloitimme yhteisen pohdinnan. Opiskelijat ilmaisivat monipuolisia sekä kypsiä ajatuksia itsetunnosta sekä siitä, mitä itsetuntoheidän mielestään tarkoittaa. Keskustelimme itsetunnon ja itsevarmuuden eroista. Nuoret puhuivat omasta itsetunnostaan ja siitä, miten se on muuttunut vuosien aikana. Lisäksi vaihdettiin ajatuksia itsetunnon vaikutuksesta vuorovaikutukseen. Tehtävään kului aikaa kokonaisuudessaan noin 25 minuuttia.

Nuorten viimeiseksi tehtäväksi olimme järjestäneet seksuaalialias - pelin. Pelissä esiintyi sanoja kaikista ohjauskerroista ja nuorten tuli selittää ne pelissä toisilleen käyttämättä kyseisiä sanoja. Melkein kaikille alias -peli oli entuudestaan tuttu, mutta nuoret selittivät pelin sään-

nöt toisilleen kertauksen vuoksi. Keräännymme yhden pöydän ääreen pelaamaan. Pelilautana käytimme varsinaisen alias-pelin lautaa ja kortit olimme itse tehneet. Kiitokseksi aktiivisuudesta ja osallistumisesta toimme opiskelijoille karkkia pelin ajaksi. Pelaaminen sujui hyvin. Nuoret vaikuttivat pitävän pelistä ja tunnelma oli iloinen. Opiskelijat ehtivät pelata peliä noin puoli tuntia, kuten oli suunniteltu. Valitettavasti jouduimme keskeyttämään pelaamisen jotta saisimme palautteen kerätyksi. Nuoret täyttivät palautekyselyt. Ennen nuorten poistumista kehuimme heidän olleen hyvä sekä aktiivinen ryhmä. Kerroimme, että mielestämme heillä oli hyviä ajatuksia sekä mielipiteitä. Kiitimme osallistumisesta ja toivotimme hyvää syksyä. Siivosimme jälkemme ja kävimme vielä kiittämässä yhteyshenkilöä vaivannäöstään.

6 Seksuaaliohjauksen arvioiminen

Ohessa olemme eritelleet palautekyselyistä saamamme tulokset sanallisesti ja taulukoiden avulla. Palautekyselyiden tulosten havainnollistamiseksi olemme muodostaneet taulukot kustakin palautelomakkeesta teemoittain. Taulukoissa olemme yhdistäneet vastaukset ”Täysin samaa mieltä” ja ”Samaa mieltä” sekä ”Melko samaa mieltä” kohdaksi ”Samaa mieltä”. Vääntämät ”Täysin eri mieltä”, ”Eri mieltä” sekä ”Melko eri mieltä” on yhdistetty väittämäksi ”Eri mieltä.”

6.1 Palautekyselyn tulokset ensimmäiseltä ohjaukerralta

Ohjauksen laatu 1-6	Samaa mieltä	Eri mieltä	Ei osaa sanoa
1. Ohjaus sai minut pohtimaan seksuaalisuuden monipuolisuutta	6	0	0
2. Ohjaus auttoi minua miettimään omaa seksuaalikehitystäni	5	0	1
3. Sain ohjauksesta keinoja arvioida omaa seksuaalisuuttani	3	0	3
4. Ohjauksessa käsitellyt aiheet kiinnostivat minua	5	0	1
5. Ohjauksessa käsitellyt asiat ovat tärkeitä seksuaalisuus -käsitteen ymmärtämisen kannalta	5	0	1
6. Suhtaudun myönteisesti ohjauksen aiheeseen	6	0	0

Taulukko 4: Ohjauksen laatu ensimmäisellä ohjaukerralta

Ensimmäiseen ohjaukertaan ”Seksuaalisuus ja minuus” osallistui kuusi henkilöä, joista kaikki vastasivat palautekyselyyn. Kyselyssä oli erilaisia väittämiä joihin vastaajat saivat valita omaa mielipidettään parhaiten kuvaavan vaihtoehdon. Vaihtoehdot olivat kysymyksissä 1-6 ”Täysin

samaa mieltä”, ”Samaa mieltä”, ”Eri mieltä”, ”Täysin eri mieltä” ja ”En osaa sanoa”. Kysymyksissä 7-8 vaihtoehdot olivat ”Täysin samaa mieltä”, ”Melko samaa mieltä”, ”Melko eri mieltä”, ”Täysin eri mieltä” sekä ”En osaa sanoa”. Ohessa on eritelty taulukon 4 vastaukset.

1. ”Ohjaus sai minut pohtimaan seksuaalisuuden monipuolisuutta”. Yksi kuudesta vastaajasta oli täysin samaa mieltä väitteestä. Viisi kuudesta vastasi olevansa samaa mieltä.
2. ”Ohjaus auttoi minua miettimään omaa seksuaalikehitystäni”. Yksi kuudesta vastaajasta oli täysin samaa mieltä väittämästä. Neljä kuudesta oli samaa mieltä. Yksi vastaajista ei osannut sanoa.
3. ”Sain ohjauksesta keinoja arvioida omaa seksuaalisuuttani”. Kolme kuudesta vastaajasta oli samaa mieltä väitteestä. Kolme kuudesta ei osannut sanoa.
4. ”Ohjauksessa käsitellyt aiheet kiinnostivat minua”. Yksi kuudesta vastaajasta oli täysin samaa mieltä. Neljä kuudesta oli samaa mieltä väitteestä. Yksi kuudesta ei osannut sanoa.
5. ”Ohjauksessa käsitellyt asiat ovat tärkeitä seksuaalisuus -käsitteen ymmärtämisen kannalta”. Yksi kuudesta vastaajasta oli väitteen kanssa täysin samaa mieltä. Neljä oli samaa mieltä. Yksi ei osannut sanoa.
6. ”Suhtaudun myönteisesti ohjauksen aiheeseen”. Puolet vastaajista oli väitteestä täysin samaa mieltä ja puolet samaa mieltä.

Ohjauksen tiedon laatu 7 a-e	Samaa mieltä	Eri mieltä	Ei osaa sanoa
a. Tieto oli ymmärrettävää	6	0	0
b. Tieto oli ajantasaista	5	0	0
c. Tieto oli esitetty nuoren näkökulmasta käsin	5	0	1
d. Tieto oli helposti omaksuttavaa	6	0	0
e. Tieto oli oikeaa	6	0	0

Taulukko 5: Ohjauksen tiedon laatu ensimmäisellä ohjaukerralla

Taulukko 5 esittää ohjauksen tiedon laadusta saatua palautetta.

7. a) ”Tieto oli ymmärrettävää”. Neljä kuudesta vastaajasta oli täysin samaa mieltä. Kaksi kuudesta oli melko samaa mieltä.
- b) ”Tieto oli ajantasaista”. Kolme kuudesta vastaajasta oli täysin samaa mieltä väitteestä. Kaksi oli melko samaa mieltä. Yksi vastaaja oli jättänyt kohdan tyhjäksi.
- c) ”Tieto oli esitetty nuoren näkökulmasta käsin”. Viisi kuudesta vastaajasta oli väittämästä melko samaa mieltä. Yksi vastaaja ei osannut sanoa.
- d) ”Tieto oli helposti omaksuttavaa”. Kaksi kuudesta vastaajasta oli täysin samaa mieltä väitteestä. Neljä oli melko samaa mieltä.

e) ”Tieto oli oikeaa”. Puolet vastaajista oli täysin samaa mieltä ja puolet oli melko samaa mieltä väitteestä.

Ohjauksen työmenetelmien toimivuus 8 a-e	Samaa mieltä	Eri mieltä	Ei osaa sanoa
a. Ohjaus oli kannustavaa	5	1	0
b. Sain osallistua haluamallani tavalla	6	0	0
c. Ohjaus antoi uusia ajatuksia oman seksuaaliterveyteni edistämiseen	4	1	1
d. Ohjaajat olivat uskottavia	6	0	0
e. Ohjaajien toiminta oli uudenlaista verrattuna aikaisemmin kokemaani	5	1	0

Taulukko 6: Ohjauksen työmenetelmien toimivuus ensimmäisellä ohjaukserralla

Taulukko 6 on muodostettu ohjauksen työmenetelmiä käsittelevästä palautteesta.

- ”Ohjaus oli kannustavaa”. Täysin samaa mieltä väitteestä oli kaksi kuudesta vastaajasta. Kolme vastaajaa oli melko samaa mieltä. Yksi vastaaja oli melko eri mieltä.
 - ”Sain osallistua haluamallani tavalla”. Viisi kuudesta vastaajasta oli täysin samaa mieltä. Yksi vastaaja oli melko samaa mieltä.
 - ”Ohjaus antoi uusia ajatuksia oman seksuaaliterveyteni edistämiseen”. Neljä kuudesta vastaajasta oli väitteestä melko samaa mieltä. Yksi kuudesta oli melko eri mieltä. Yksi ei osannut sanoa.
 - ”Ohjaajat olivat uskottavia”. Kaikki vastaajat olivat väitteestä täysin samaa mieltä.
 - ”Ohjaajien toiminta oli uudenlaista verrattuna aikaisemmin kokemaani”. Täysin samaa mieltä oli kolme vastaajaa. Kaksi vastaajaa oli melko samaa mieltä. Yksi vastaaja oli melko eri mieltä.

Lisäksi yksi vastaaja oli kirjoittanut avointa palautetta, että meillä oli hänen mielestään mieluisa uudenlainen lähestymistapa aiheeseen.

6.2 Palautekyselyn tulokset toiselta ohjaukserralta

Ohjauksen laatu 1-6	Samaa mieltä	Eri mieltä	Ei osaa sanoa
1. Ohjaus sai minut pohtimaan seksuaalioikeuksia	7	0	0
2. Ohjaus auttaa minua huolehtimaan seksuaalioikeuk-	7	0	0

sistani tulevaisuudessa			
3. Ohjauksen perusteella osaan tunnistaa seksuaalioikeuksien laiminlyöntejä	7	0	0
4. Ohjauksessa käsitellyt aiheet kiinnostavat minua	6	0	1
5. Ohjauksessa käsitellyt asiat ovat tärkeitä seksuaalioikeuksien ymmärtämisen kannalta	7	0	0
6. Suhtaudun myönteisesti ohjauksen aiheeseen	7	0	0

Taulukko 7: Ohjauksen laatu toisella ohjaukerralla

Taulukko 7 kertoo toiseen ohjauspäivään ”seksuaalioikeudet” osallistuneiden seitsemän henkilön antamasta palautteesta. Kysely toteutettiin samalla menetelmällä, kuin edellisellä kerralla. Kohdissa 1-6 vaihtoehdot olivat ”Täysin samaa mieltä”, ”Samaa mieltä”, ”Eri mieltä”, ”Täysin eri mieltä” ja ”En osaa sanoa”. Kysymyksissä 7-8 vaihtoehdot olivat ”Täysin samaa mieltä”, ”Melko samaa mieltä”, ”Melko eri mieltä”, ”Täysin eri mieltä” sekä ”En osaa sanoa”. Seuraavassa olemme eritelleet taulukon 7 vastaukset.

1. ”Ohjaus sai minut pohtimaan seksuaalioikeuksia”. Kaikki vastaajat olivat täysin samaa mieltä väittämästä.
2. ”Ohjaus auttaa minua huolehtimaan seksuaalioikeuksistani tulevaisuudessa”. Kaksi seitsemästä vastaajasta oli täysin samaa mieltä väitteestä. Viisi seitsemästä oli samaa mieltä.
3. ”Ohjauksen perusteella osaan tunnistaa seksuaalioikeuksien laiminlyöntejä”. Neljä seitsemästä vastaajasta oli täysin samaa mieltä väittämästä. Kolme oli samaa mieltä.
4. ”Ohjauksessa käsitellyt aiheet kiinnostavat minua”. Kolme seitsemästä vastaajasta oli täysin samaa mieltä. Kolme vastaajaa oli samaa mieltä. Yksi vastaaja ei osannut sanoa.
5. ”Ohjauksessa käsitellyt asiat ovat tärkeitä seksuaalioikeuksien ymmärtämisen kannalta”. Viisi seitsemästä vastaajasta oli täysin samaa mieltä väitteestä. Kaksi oli samaa mieltä.
6. ”Suhtaudun myönteisesti ohjauksen aiheeseen”. Viisi seitsemästä vastaajasta oli väitteestä täysin samaa mieltä. Kaksi oli samaa mieltä.

Ohjauksen tiedon laatu 7 a-e	Samaa mieltä	Eri mieltä	Ei osaa sanoa
a. Tieto oli ymmärrettävää	7	0	0
b. Tieto oli ajantasaista	7	0	0
c. Tieto oli esitetty nuoren näkökulmasta käsin	6	0	1

d. Tieto oli helposti omaksuttavaa	7	0	0
e. Tieto oli oikeaa	7	0	0

Taulukko 8: Ohjauksen tiedon laatu toisella ohjaukerralla

Taulukossa 8 kuvataan seuraavia ohjauksen tiedon laatua käsitteleviä palautteita.

- "Tieto oli ymmärrettävää". Kuusi vastaajaa oli täysin samaa mieltä väittämästä. Yksi vastaaja oli melko samaa mieltä.
 - "Tieto oli ajantasaista". Neljä seitsemästä vastaajasta oli täysin samaa mieltä. Kolme oli samaa mieltä väitteestä.
 - "Tieto oli esitetty nuoren näkökulmasta käsin". Täysin samaa mieltä oli kolme seitsemästä vastaajasta. Kolme vastaajaa oli melko samaa mieltä. Yksi ei osannut sanoa.
 - "Tieto oli helposti omaksuttavaa." Kolme seitsemästä vastaajasta oli täysin samaa mieltä. Neljä oli melko samaa mieltä.
 - "Tieto oli oikeaa". Viisi seitsemästä vastaajasta oli täysin samaa mieltä väitteestä. Kaksi oli melko samaa mieltä.

Ohjauksen työmenetelmien toimivuus 8 a-e	Samaa mieltä	Eri mieltä	Ei osaa sanoa
a. Ohjaus oli kannustavaa	7	0	0
b. Sain osallistua haluamallani tavalla	7	0	0
c. Ohjaus antoi uusia ajatuksia oman seksuaaliterveyteni edistämiseen	7	0	0
d. Ohjaajat olivat uskottavia	7	0	0
e. Ohjaajien toiminta oli uudenlaista verrattuna aikaisemmin kokemaani	7	0	0

Taulukko 9: Ohjauksen työmenetelmien toimivuus toisella ohjaukerralla

Taulukko 9 on muodostettu ohjauksen työmenetelmiä käsittelevästä palautteesta.

- "Ohjaus oli kannustavaa". Kaksi seitsemästä vastaajasta oli väitteestä täysin samaa mieltä. Viisi oli melko samaa mieltä.
 - "Sain osallistua haluamallani tavalla". Kuusi seitsemästä vastaajasta oli täysin samaa mieltä. Yksi oli melko samaa mieltä väittämästä.
 - "Ohjaus antoi uusia ajatuksia oman seksuaaliterveyteni edistämiseen". Neljä vastaajaa oli täysin samaa mieltä. Kolme oli melko samaa mieltä.
 - "Ohjaajat olivat uskottavia". Kaikki vastaajista olivat täysin samaa mieltä.
 - "Ohjaajien toiminta oli uudenlaista verrattuna aikaisemmin kokemaani". Neljä vastaajaa oli täysin samaa mieltä. Kolme oli melko samaa mieltä.

6.3 Palautekyselyn tulokset kolmannelta ohjaukerralta

Ohjauksen laatu 1-6	Samaa mieltä	Eri mieltä	Ei osaa sanoa
1. Ohjaus sai minut arvioimaan itsetuntoani	5	0	0
2. Ohjaus sai minut pohtimaan itsetunnon merkitystä ihmissuhteiden muodostamisen ja ylläpitämisen kannalta	5	0	0
3. Ohjaus auttaa minua jatkamaan itseeni tutustumista	5	0	0
4. Ohjauksessa käsitellyt aiheet kiinnostivat minua	5	0	0
5. Ohjauksessa käsitellyt asiat ovat tärkeitä itsetunnon merkityksen ymmärtämisen kannalta	5	0	0
6. Suhtaudun myönteisesti ohjauksen aiheeseen	5	0	0

Taulukko 10: Ohjauksen laatu kolmannelta ohjaukerralta

Kolmanteen ohjaukertaan ”Ihmissuhteet ja seksuaalisuus” osallistui viisi henkilöä, joista jokainen vastasi palautekyselyyn. Kysely oli samankaltainen kuin edellisillä kerroilla, mutta lisäksi siinä oli kysymyksiä jotka käsittelivät kaikkia ohjaukertoja. Kohdissa 1-6 sekä 9-11 vaihtoehdot olivat ”Täysin samaa mieltä”, ”Samaa mieltä”, ”Eri mieltä”, ”Täysin eri mieltä” ja ”En osaa sanoa”. Kysymyksissä 7-8 vaihtoehdot olivat ”Täysin samaa mieltä”, ”Melko samaa mieltä”, ”Melko eri mieltä”, ”Täysin eri mieltä” sekä ”En osaa sanoa”. Seuraavassa olemme eritelleet taulukon 10 vastaukset.

1. ”Ohjaus sai minut arvioimaan itsetuntoani”. Yksi viidestä vastaajasta oli täysin samaa mieltä väitteestä. Neljä oli samaa mieltä.
2. ”Ohjaus sai minut pohtimaan itsetunnon merkitystä ihmissuhteiden muodostamisen ja ylläpitämisen kannalta”. Kaksi vastanneista oli täysin samaa mieltä väittämästä. Kolme oli samaa mieltä.
3. ”Ohjaus auttaa minua jatkamaan itseeni tutustumista”. Yksi oli täysin samaa mieltä. Neljä vastaajaa oli samaa mieltä.
4. ”Ohjauksessa käsitellyt aiheet kiinnostavat minua”. Neljä viidestä vastaajasta oli täysin samaa mieltä. Yksi oli samaa mieltä väitteestä.
5. ”Ohjauksessa käsitellyt asiat ovat tärkeitä itsetunnon merkityksen ymmärtämisen kannalta”. Kolme vastaajaa oli täysin samaa mieltä. Kaksi viidestä oli samaa mieltä.
6. ”Suhtaudun myönteisesti ohjauksen aiheeseen”. Kaikki vastaajat olivat täysin samaa mieltä väitteestä.

Ohjauksen tiedon laatu 7 a-e	Samaa mieltä	Eri mieltä	Ei osaa sanoa
a. Tieto oli ymmärrettävää	5	0	0
b. Tieto oli ajantasaista	5	0	0
c. Tieto oli esitetty nuoren näkökulmasta käsin	4	0	1
d. Tieto oli helposti omaksuttavaa	5	0	0
e. Tieto oli oikeaa	5	0	0

Taulukko 11: Ohjauksen tiedon laatu kolmannella ohjaukerralla

Taulukko 11 kuvaa ohjauksen tiedon laatua.

- a) ”Tieto oli ymmärrettävää” Kaikki vastaajat olivat täysin samaa mieltä väittämästä.
 - b) ”Tieto oli ajantasaista”. Kolme viidestä vastaajasta oli täysin samaa mieltä. Kaksi oli melko samaa mieltä.
 - c) ”Tieto oli esitetty nuoren näkökulmasta käsin”. Kaksi vastaajaa oli täysin samaa mieltä. Kaksi oli melko samaa mieltä väitteestä. Yksi ei osannut sanoa.
 - d) ”Tieto oli helposti omaksuttavaa”. Neljä viidestä vastaajasta oli täysin samaa mieltä. Yksi oli melko samaa mieltä väitteestä.
 - e) ”Tieto oli oikeaa”. Neljä viidestä oli täysin samaa mieltä väitteestä. Yksi oli melko samaa mieltä.

Ohjauksen työmenetelmien toimivuus 8 a-e	Samaa mieltä	Eri mieltä	Ei osaa sanoa
a. Ohjaus oli kannustavaa	5	0	0
b. Sain osallistua haluamallani tavalla	5	0	0
c. Ohjaus antoi uusia ajatuksia oman seksuaaliterveyteni edistämiseen	5	0	0
d. Ohjaajat olivat uskottavia	5	0	0
e. Ohjaajien toiminta oli uudenlaista verrattuna aikaisemmin kokemaani	5	0	0

Taulukko 12: Ohjauksen työmenetelmien toimivuus kolmannella ohjaukerralla

Taulukko 12 on muodostettu ohjauksen työmenetelmiä käsittelevästä palautteesta.

- a) ”Ohjaus oli kannustavaa”. Kaksi oli täysin samaa mieltä väitteestä. Kolme viidestä oli melko samaa mieltä.
 - b) ”Sain osallistua haluamallani tavalla”. Kaikki vastaajat olivat väitteestä täysin samaa mieltä.
 - c) ”Ohjaus antoi uusia ajatuksia oman seksuaaliterveyteni edistämiseen”. Yksi viidestä oli täysin samaa mieltä väitteestä. Neljä oli melko samaa mieltä.

- d) ”Ohjaajat olivat uskottavia”. Kaikki olivat täysin samaa mieltä väitteestä.
- e) ”Ohjaajien toiminta oli uudenlaista verrattuna aikaisemmin kokemaani” Neljä viidestä vastaajasta oli täysin samaa mieltä väittämästä. Yksi oli melko samaa mieltä.

Ohjauksen kokonaisuuden arvioiminen 9-11	Samaa mieltä	Eri mieltä	Ei osaa sanoa
9. Pystyn hyödyntämään ohjauksesta saamaani tietoa arkielämässä	5	0	0
10. Pystyn ratkaisemaan erilaisia seksuaalisuuteen liittyviä ongelmatilanteita ohjauksen sisällön avulla	4	0	1
11. Haluaisin muuttaa ohjaukseen liittyviä asioita elämässäni	3	1	1

Taulukko 13: Ohjauksen kokonaisuuden arvioiminen

Taulukko 13 kuvaa kaikkien tapaamiskertojen ohjausta kokonaisuutena.

1. ”Pystyn hyödyntämään ohjauksesta saamaani tietoa arkielämässä” Kaikki vastaajat olivat samaa mieltä väitteestä.
2. ”Pystyn ratkaisemaan erilaisia seksuaalisuuteen liittyviä ongelmatilanteita ohjauksen sisällön avulla” Yksi vastaajista oli väitteestä täysin samaa mieltä. Kolme oli samaa mieltä. Yksi ei osannut sanoa.
3. ”Haluaisin muuttaa ohjaukseen liittyviä asioita elämässäni”. Yksi vastaaja oli täysin samaa mieltä väitteestä. Kaksi oli samaa mieltä. Yksi vastaaja oli eri mieltä ja yksi ei osannut sanoa.

7 Pohdinta

7.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimusta tehdessä yritetään välttää virheitä, mutta siitä huolimatta tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Sen vuoksi kaikissa tutkimuksissa tehdyn tutkimuksen luotettavuutta pyritään arvioimaan erilaisin mittaus- ja tutkimustavoin. Tutkimuksen reliabelius merkitsee mittaustulosten toistettavuutta eli sen kykyä antaa ei- sattumanvaraisia tuloksia. Toistettavuus voidaan testata monella tavalla, esimerkiksi kahden arvioijan päätyessä samaan tulokseen, tulosta voidaan pitää reliabelina. Tutkimuksen reliabeliutta lisää se, että mittari, jolla tulokset on kerätty, on luotettava ja sitä voidaan käyttää uudelleen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226.) Käytimme mittarinamme palautekyselylomaketta joka perustuu Likertin asteikkoon. Likertin asteikko on yksi eniten käytetyimmistä ja sopivimmista asteikoista, kun halutaan mitata ihmisten asenteita tai mielipiteitä. Peruslähtökohtana Likertin asteikkoon perustuvassa mittarissa tulisi olla pariton määrä vastausvaihtoehtoja, koska parittomuus takaa

vastaajalle mahdollisuuden olla ottamatta kantaa asiaan. Likertin asteikko sisältää vastausvaihtoehdon ”en osaa sanoa”. Asteikko oli alun perin seitsenportainen, mutta nykyään käytetään myös viisi- tai yhdeksänportaista asteikkoa. (Aaltola & Valli 2010, 118.) Koska käyttämämme mittari on tarkoituksenmukainen ja luotettava, niin kyselytutkimuksen voi samaa mittaria käyttäen toistaa ja tämä taas lisää tutkimuksen luotettavuutta.

Toinen tutkimuksen arvioinnissa käytetty käsite on validius eli pätevyys, joka tarkoittaa mittarin kykyä mitata sitä, mitä on tarkoituskin. Esimerkiksi kyselylomakkeen kysymykset tulee laatia siten, että väärinymmärrysten mahdollisuus olisi mahdollisimman pieni. Mittari eli tässä tapauksessa kyselylomake vääristää tuloksia, jos vastaajat ovat käsittäneet kysymykset väärin. (Hirsjärvi ym., 227.) Olemme muokanneet palautekyselylomakkeen hankkeen projekti-päällikkönä toimineen lehtori Pirkko Rimpilä-Vannisen laatimasta NOPS-hankkeessa (Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa 2010-2012-hanke) käytetystä kyselylomakkeesta, joten sitä on testattu aiemmin. Muutimme lomaketta vain sen verran, että sen kysymykset käsittelivät tapaamiskertojemme aiheita terveystottumusten (uni, ravitsemus ja liikunta) sijaan. Koska palautekyselylomake on aiemmissa NOPS-projekteissa todettu toimivaksi, se on todennäköisesti mittarina pätevä.

Tutkimuksen luotettavuutta pohtiessa tulee miettiä lisäksi aineiston analysoinnin luotettavuutta. Oman tutkimuksemme tulokset olemme analysoineet käsin laskemalla. Käsin laskeminen ilman tilastomatematiikkaa menetelmää toki lisää virheiden mahdollisuutta, mutta koska aineistomme on pieni, virhelaskennan mahdollisuus on vähäinen. Lisäksi olemme tarkistuslaskeneet tuloksen, jotta virheiden mahdollisuus tulisi minimoitua.

7.2 Toiminnan tarkastelu ja johtopäätökset

Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa olimme luoneet itsellemme toimintaamme ohjaavia tavoitteita. Tavoitteemme olivat seuraavat:

- 1) Tukea nuoria naisia tutustumaan itseensä sekä omaan seksuaalisuuteensa opinnäytetyön toteutuksen aikana
- 2) Luoda ohjaustilanteita joissa nuoret kokevat voivansa antautua itsetutkiskeluun heittäytymällä myös itse vuorovaikutukseen
- 3) Antaa tietoa ammattiopiston naisopiskelijoille seksuaalisuudesta ja seksuaalioikeuksista sekä tukea heitä puolustamaan seksuaalioikeuksiaan
- 4) Vahvistaa nuorten naisten seksuaalista itsetuntoa rohkaisemalla heitä itsetutkiskeluun sekä antamalla heille keinoja tutustua itseensä
- 5) Auttaa nuoria pohtimaan ihmissuhteita sekä seksuaalisuutta niiden osana

- 6) Lisätä omaa tietoisuuttamme seksuaalisuudesta sekä parantaa omia ohjaustaitojamme ja oppia uusia ohjausmenetelmiä

Tarkastellessamme toimintaamme jälkikäteen, voimme todeta, että saavutimme itsellemme asettamamme tavoitteet. Varmistaaksemme tavoitteiden toteutumisen olivat ohjauskertojen aiheet, ohjausmateriaali ja ohjausmenetelmät valittu siten, että ne tukisivat edellä mainittuja tavoitteita. Tarjosimme nuorille mahdollisuuden miettiä omaa suhtautumistaan seksuaalisuuteen eri näkökulmista jokaisella ohjauskerralla. Tuimme ohjattaviamme itsetutkiskeluun esimerkiksi esittelemällä heille seksuaalisuuden portaat, jonka avulla nuoret saivat miettiä omaa seksuaalisuuden kehitystään sekä tämänhetkistä tilannettaan. Tarjosimme ohjauksessa useita tilaisuuksia omien ajatusten jakamiseen ja ilmaisuun ryhmässä, mutta emme painostaneet osallistumaan keskusteluun. Luodaksemme turvallisen ja keskustelulle avoimen ilmapiirin, olimme suunnitelleet ohjauksen tapahtuvan pienissä ryhmissä, jossa opiskelijat tunsivat toisensa entuudestaan. Tehtäviä tehdessään nuoret saivat jakautua haluamallaan tavalla pienryhmiin. Opiskelijoiden osallistuminen tilaisuuksiin oli vapaaehtoista, joten opiskelijat olivat motivoituneita ja kiinnostuneita. Tämä osaltaan vaikutti siihen, kuinka syvällisesti opiskelijat kokivat ja ymmärsivät ohjauksen.

Olimme muodostaneet ohjauksessa käytetyn aineiston luotettavan kirjallisuuden ja tutkitun tiedon perusteella. Pyrimme antamaan nuorille tietoa mielekkäässä muodossa tehtävien kautta. Seksuaalioikeuksia käsitelimme ajatuksia ja tunteita herättävän casen avulla. Annoimme nuorille seksuaalioikeudet myös kirjallisessa muodossa tutustuttavaksi ja pohdittavaksi. Tarkoituksena oli, että kun nuoret tulevat tietoisiksi seksuaalioikeuksistaan, he pystyvät helpommin puolustamaan niitä. Ohjauksessa käyty keskustelu mahdollisti syvällisemmän ymmärryksen itsensä ja toisten kunnioittamisesta. Yhden ohjauskerran aiheeksi olimme valinneet ihmissuhteet ja seksuaalisuuden, jolloin nuoret pääsivät pohtimaan itsetunnon merkitystä ihmissuhteiden kannalta. Koska koko ohjauksen tavoitteena oli kohentaa nuorten seksuaalista itsetuntoa, ihmissuhteita käsiteltiin itsetuntoa tarkastellen. Valitsemamme ohjausmateriaali aktivoi opiskelijoita. Tilaisuuksissa syntyi runsaasti keskustelua kustakin käsiteltävästä asiasta ja keskustelut laajenivat toivotulla tavalla.

Olimme itse luoneet ohjaustavat, joiden avulla lähestyisimme aiheita. Kehitimme jokaista ohjauskertaa varten erilaisia ohjauksen aiheeseen vastaavia tehtäviä. Aineisto oli muodostettu ohjattavien ikäryhmää ajatellen. Saadessamme itse työstää ja toteuttaa ohjausmenetelmiä, saimme lisää kokemusta siitä, millainen ohjaus toimii nuoria sekä nuoria aikuisia kohdattaessa. Oma tietoisuutemme seksuaalisuudesta kasvoi opinnäytetyöprojektin aikana hakiesamme ja työstäessämme taustatietoa. Ohjausta suunnitellessamme keskustelimme paljon keskenämme siitä, miten itse käsitämme seksuaalisuuden ja millaisia seikkoja ohjauksessa tulisi tähdentää. Opinnäytetyötä tehdessämme jouduimme pohtimaan myös omaa seksuaali-

suuttamme ja asennoitumistamme siihen. Työparina toimiminen on sujunut luontevasti koko opinnäytetyöprosessin ajan. Olemme tukeneet toisiamme ja ohjauksen suunnittelu, toteuttaminen ja arviointi sekä tekstin työstäminen ovat tapahtuneet yhteisymmärryksessä. Molemmat ovat saaneet toteuttaa itseään tasapuolisesti. Arvioidessamme toistemme toimintaa ohjaustilanteissa, totesimme molempien olleen aitoja, luontevia sekä ohjattavat huomioon otavia. Molemmat saivat hyvän kontaktin nuoriin ja vuorovaikutuksen luominen tuntui helpolta yhdessä.

Tieto-, motivaatio-, käyttäytymistaidot-mallin mukaan yksilö tarvitsee tietoa, motivaatiota ja käyttäytymistaitoja voidakseen muuttaa terveystyöskäytymistään. Opinnäytetyömme kantavana ajatuksena ja tavoitteena onkin ollut sellaisen ohjauksen luominen, jonka avulla ammattikoulussa opiskelevat nuoret naiset pystyisivät kohentamaan seksuaalista itsetuntoaan ja näin ollen seksuaaliterveyttään. Palautelomakkeista saadun tiedon perusteella suurin osa ohjaukseen osallistuneista opiskelijoista oli sitä mieltä, että he pystyvät hyödyntämään ohjauksesta saatua tietoa arkielämässä. Suurin osa vastaajista koki myös pystyvänsä ohjauksen sisällön avulla ratkaisemaan erilaisia seksuaalisuuteen liittyviä ongelmatilanteita. Lähes kaikki ohjaukseen osallistuneet olivat myös sitä mieltä, että he saivat ohjauksesta uusia ajatuksia oman seksuaaliterveytensä edistämiseen. Enemmistö vastaajista koki olevansa kiinnostunut ohjauksen aiheesta sekä koki aiheen tärkeäksi. Kaikki ohjaukseen osallistuneet kuvasivat ohjaajien toiminnan kannustavana sekä uskottavana. Lisäksi suurimman osan mielestä ohjausmenetelmät olivat uudenaikaisia. Näiden tutkimustulosten valossa voisi tulkita, että olemme ohjauksessa onnistuneet tarjoamaan nuorille naisopiskelijoille heille mielekästä, käyttökelpoista tietoa sekä motivoimaan heitä ajattelemaan seksuaaliterveyttään.

Palautekyselyistä selviää, että kaikki opiskelijat, jotka osallistuivat viimeiseen tapaamiskertaan (N=5) olivat ohjauksen avulla kyenneet arvioimaan omaa itsetuntoaan. Ohjaus oli saanut heidät miettimään itsetunnon merkitystä ihmissuhteiden kannalta. Lisäksi kaikki vastaajat arvelivat saaneensa ohjauksesta keinoja jatkaa itseensä tutustumista. Näistä palautteista voisi päätellä, että olemme herättäneet kohderyhmässämme ajatuksia ja käynnistäneet jonkinlaisen prosessin, jonka tuloksena heidän seksuaalinen itsetuntonsa voi parantua. Palaute kertoo myös, että olemme antaneet heille apuvälineitä itsetutkiskeluun. On siis todettava, että rakentamamme toiminta onnistui ja oli sopivaa valitsemallemme kohderyhmälle. Telemme kyselytutkimuksen tuloksia on kuitenkin mahdoton yleistää laajempaan kokonaisuuteen, koska tutkimusryhmä oli pieni (5-7 opiskelijaa). Näin ollen tämä tutkimus ei riitä osoittamaan, että juuri tällainen ohjaus olisi oikeanlaista nuorille naisopiskelijoille suunnattua seksuaaliterveysohjausta. Olemme kuitenkin työstäneet pohjan, jota myöhemmin samankaltaisissa projekteissa voidaan hyödyntää. Uusien, käyttökelpoisten mallien luominen on yksi NOPS-hankkeen päätavoitteista (Laurea-ammattikorkeakoulu 2010 B.)

Olimme muodostaneet opinnäytetyössä toteutetun toiminnallisen ohjauksen IMB-mallia noudattaen. IMB- malli voidaan suomentaa tieto-, motivaatio -, käyttäytymistaidot -malliksi ja sen mukaan terveyteen vaikuttavassa ohjaamisessa tulisi 1) keskittyä kohderyhmän kannalta olennaisiin tietoihin, 2) lisätä yksilön motivaatiota ja antaa tälle sosiaalista tukea ja 3) antaa ohjattaville taitoja, joiden avulla he muuttaisivat terveyskäyttämistään. (Fisher & Fisher & Harman 2003,2008). Mielestämme edellä kuvatut tutkimustulokset osoittavat, että onnistuimme luomaan sekä toteuttamaan näiden periaatteiden mukaisen ohjauskokonaisuuden. Kun tarkastelemme palautelyselyiden tuloksia ja arvioimme jälkikäteen toimintaamme ohjauksessa, voimme tulla lopputulokseen, että onnistuimme toteuttamaan kaikkien tavoitteiden mukaisen seksuaaliterveysohjauksen. Toimintamme noudatti sekä NOPS-hankkeen tavoitteita, itse itsellemme asettamia tavoitteita sekä IMB-mallin mukaista käytäntöä. Palautekyselylomakkeiden vastausten perusteella nuoret naiset saivat ohjauksestamme tietoa, motivaatiota sekä taitoja oman seksuaaliterveytensä edistämiseen. Kun nuorten mahdollisuudet vaikuttaa omaan seksuaaliterveyteensä lisääntyvät, heidän seksuaalinen itsetuntonsa kohenee.

Parannettavaa toiminnassamme olisi toki ollut. Olisimme esimerkiksi voineet käyttää enemmän aikaa ohjauksiin, jotta keskustelu olisi saanut vielä syvempiä muotoja. Tapaamiskertoja olisi voinut kolmen sijasta olla esimerkiksi kuusi ja ne olisivat voineet kestää 75 minuutin sijaan kaksi tuntia. Ryhmätilanteissa syntyi runsaasti keskustelua ja aikataulun puitteissa jouduimme rajaamaan sitä, jotta ehtisimme käsitellä kaikki suunnitellut aiheet. Jos olisimme lisänneet tapaamiskertoja ja pidentäneet tapaamisaikoja, keskustelu olisi mahdollisesti syventynyt ja täten ohjaustilanteiden vaikutus nuorten seksuaaliseen itsetuntoon olisi ollut merkittävämpi.

Lähteet

Aalberg V. & Siimes M. 2007. Lapsesta aikuiseksi - nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi, Helsinki: Nemo.

Aaltola, J. & Valli, R. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aaltola, J. & Valli, R. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aaltonen, J. & Käräjäoja, P. 2011. NOPS-hanke 2010-2012, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa - Liikuntaohjaus ammattiopiston opiskelijan työ- ja toimintakyvyn edistäjänä. Hyvinkää: Laurea ammattikorkeakoulu.

Aho, T., Kotiranta-Ainamo, A., Pelander, A. & Rinkinen, T. 2008. Puhutaan seksuaalisuudesta - Nuori vastaanotolla. Väestöliitto. VL- markkinointi oy.

Cacciatore R., 2008, Huomenna pannaan pussauskoppiin. Helsinki: WSOY.

Fisher J., Fisher W. & Misovich S., Bryan A. 2002. Information- motivation-behavioral skills. HIV prevention programme. Viitattu 15.1.2013
<http://www.socio.com/srch/summary/pasha/full/passt17.htm>

Fisher, Fisher & Harman 2003, 2008. Information, motivation and behavioral skills model. Viitattu 15.1.2013
http://www.sharedactionhd.org/contentOnly/images/httpdocs/accionmutua/pdf/IMB_Model.pdf

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Jyväskylän yliopisto. Määrällinen tutkimus. Viitattu 15.1.2013.
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>.

Karjalainen, T. 2012. Mittariston laatiminen laatutyöhön. Tampere: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 23.10.2012.
<http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/koulutuspolitiikka/Hankkeet/pop/liitteet/Tommi.Karjalainen.pdf>

Kääriäinen, M. & Kyngäs, H. 2006. Sairaanhoidajaliitto. Ohjaus - tuttu mutta epäselvä käsite. Viitattu 15.1.2013.
http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/amatilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoidaja-lehti/10_2006/muut_artikkelit/ohjaus-tuttu_mutta_epaselva_ka/

Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N. & Vehkalahti, K. 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Laurea ammattikorkeakoulu 2010 A, Hankkeen lähtökohdat. Viitattu 20.6.2012.
http://nops.laurea.fi/hankkeen_lahtokohdat.html

Laurea ammattikorkeakoulu 2010 B, NOPS-hankkeen tavoitteet. Viitattu 6.8.2012. ja 15.1.2013
http://nops.laurea.fi/hankkeen_tavoitteet.html

Lehto S. Rimpilä-Vanninen P. 2012. Asu terveesti asuntolassa -työkirja. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Vanhempainnetti. Viitattu 23.5.2012
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/3_4-vuotias/

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Pietilä A., Hakulinen T., Hirvonen E., Koponen P., Salminen E. & Sirola K. 2002, Terveyden edistäminen, uudistuvat työmenetelmät, Helsinki: WSOY.

Pietilä, A. 2010, Terveyden edistäminen, WSOYPro

Rimpilä-Vanninen, P. & Lehto, S. 2012. Asu terveesti asuntolassa -työkirja. Laurea-ammattikorkeakoulun julkaisuja. Helsinki: Edita.

Rimpilä-Vanninen, P. 2010. NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa 2010-2012. Hyvinkää: Laurea ammattikorkeakoulu

Rimpilä-Vanninen, P. 2011. NOPS 2010-2012 Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa. Hyvinkää: Laurea ammattikorkeakoulu.

Ryttyläinen, K. & Valkama, S. 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima.

Sosiaali- ja terveysministeriö, 2006, Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19, Terveyden edistämisen laatusuositus, Helsinki.

Tampereen yliopisto 2011. Yksityisyys ja tietosuojat. Viitattu 23.10.2012
<http://www.uta.fi/tutkimus/etiikka/periaatteet/yksit.html>

Talvitie, T. & Valkonen, S. Theseus. Opinnäytetyö. Asiakslähtöisyyden toteutuminen ohjauksessa. 2009. Viitattu 24.5.2012.
<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/2630/Asiakasla.pdf?sequence=1>

Terenius, M. 2009, Nuorten miesten terveydenlukutaito seksitaudeista IMB-mallin teoreettisessa viitekehyksessä. Terveyskasvatuksen Pro gradu- tutkielma. Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä.

THL 2008. Viitattu 14.5.2012
<http://info.stakes.fi/mielenterveystyo/FI/kasitteet/terveyden+edistminen.html>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuovinen, L., Stålström O., Nissinen J. & Hentilä J. 2011, Saanko olla totta? Sukupuolen ja seksuaalisuuden moninaisuus, Helsinki: Gaudeamus.

Vilkkä, H. 2011. Seksuaalinen häirintä. Jyväskylä: PS- kustannus.

Virtanen, J. 2002. Kliininen seksologia. Porvoo: WSOY.

Virtuaaliammattikorkeakoulu 2007 A. Kvantitatiivisen analyysin perusteet. Viitattu 14.1.2013.
<http://www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289328583/1194289824724.html>

Virtuaaliammattikorkeakoulu 2007 B. Kyselyyn perustuvan tutkimuksen suorittaminen. Viitattu 21.1.2013.
<http://www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289345955/1194290010211.html>

Virtuaaliammattikorkeakoulu 2007 C. Määrällisen tutkimuksen suunnittelu. Viitattu 14.1.2013.
<http://www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464114103/1194104887231/1194105923116.html>

Virtuaaliammattikorkeakoulu 2007 D. Määrällisen tutkimuksen raportointi. Viitattu 15.1.2013.

<http://www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464169229/1194413464638/1194413537245.html>

Väestöliitto 2013. Nuorten seksuaalioikeudet. Viitattu 3.1.2013.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/seksuaalioikeudet/>

Väestöliitto. Seksuaalikasvatus 2000-luvun Suomessa Viitattu 3.9.2012

www.vaestoliitto.fi/@Bin/256572/Pesese_7.pdf

Yle, Yle arena. 2012. Aamusydämellä. Viitattu 1.10.2012. <http://areena.yle.fi/tv/1396191>

Yle, Elävä arkisto. 2012. Yölinjalla Pekka Sauri. Viitattu 1.10.2012.

http://yle.fi/elavaarkisto/artikkelit/yolinjalla_pekka_sauri_80463.html#media=80436

WHO. Health promotion. 2013. Viitattu 13.2.2013.

<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>

Taulukot

Taulukko 1: Ensimmäisen tapahtumakerran suunnitelma	28
Taulukko 2: Toisen tapahtumakerran suunnitelma	29
Taulukko 3: Kolmannen tapahtumakerran suunnitelma.....	30
Taulukko 4: Ohjauksen laatu ensimmäisellä ohjaukerralla.....	34
Taulukko 5: Ohjauksen tiedon laatu ensimmäisellä ohjaukerralla.....	35
Taulukko 6: Ohjauksen työmenetelmien toimivuus ensimmäisellä ohjaukerralla.....	36
Taulukko 7: Ohjauksen laatu toisella ohjaukerralla	37
Taulukko 8: Ohjauksen tiedon laatu toisella ohjaukerralla	38
Taulukko 9: Ohjauksen työmenetelmien toimivuus toisella ohjaukerralla	38
Taulukko 10: Ohjauksen laatu kolmannella ohjaukerralla.....	39
Taulukko 11: Ohjauksen tiedon laatu kolmannella ohjaukerralla.....	40
Taulukko 12: Ohjauksen työmenetelmien toimivuus kolmannella ohjaukerralla.....	40
Taulukko 13: Ohjauksen kokonaisuuden arvioiminen.....	41

Liitteet

Liite 1 Videon käsittelyä ohjaavat kysymykset	51
Liite 2 Seksuaalisuuden portaat -tehtävä.....	52
Liite 3 Caset	56
Liite 4 Seksuaalioikeustehtävä.....	57
Liite 5 Apukysymyksiä johdattelemaan keskustelua esitetystä äänitteestä	59
Liite 6 Itsetuntokysely	60
Liite 7 Itsetunnon merkitys ihmissuhteiden luomisen ja ylläpitämisen kannalta.....	62
Liite 8 Seksuaali-alias-pelin sanat.....	63
Liite 9 Palautekyselyt	65

Liite 1 Videon käsittelyä ohjaavat kysymykset

Mitä ajatuksia video sinussa herätti?

Miltä Millan ja Jessican tarinat kuulostivat?

Miksi Milla ja Jessica kokivat itsetuntonsa parantuneen sukupuolen korjauksen jälkeen?

Millä tavalla sukupuoli liittyy seksuaalisuuteen?

Voiko sukupuolia olla enemmän kuin kaksi?

Liite 2 Seksuaalisuuden portaat -tehtävä

Ihminen kehittyy seksuaalisesti koko elämänsä ajan erilaisen kehitysvaiheiden kautta. Nämä vaiheet voidaan nähdä **portaikkona, jossa on yhdeksän askelmaa**; seksuaalisuuden portaina. Jokaisella askelmalla eli kehitysvaiheella on oma tehtävänsä. Siksi jokaisen olisi syytä pysähtyä pohtimaan omaa portaikkooaan. Millä portaalla juuri nyt seison, mitä portaita on tulossa ja mitä on kenties käymättä? Harva ihminen käy säännöllisesti jokaisen portaan juuri oikeassa järjestyksessä läpi. Niitä harpotaan, välillä palataan takaisin, välillä livetään niiltä ja opitaan virheistä. Tärkeää kuitenkin on, että jokaisella portaalla käydään ja opitaan sille portaalle liittyvät asiat.

Tehtävä: Pohdi, miten olet kokenut oman seksuaalisuuden kehittymisen ja millaisia muistoja miltäkin portaalta on.

<p>1. porras <u>Äiti/isä - nainen/mies</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leikki-ikäisenä • Koetaan ensimmäisen rakastumisen tunteet, rakastutaan omaan vanhempaan tai muuhun aikuiseen • tehtävänä on opetella rakastumista ja pettymyksestä selviämistä, kun isin tai äidin kanssa ei voikaan mennä naimisiin. 	<p>Tehtävä: Mitä muistoja minulla on tältä ajalta? Ihailinko jompaakumpaa vanhemmistani tms.?</p>
<p>2. porras <u>Idolirakkaus</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • kohteena yleensä jokin julkisuuden henkilö: elokuvatähti, urheilija, muusikko tms. • turvallista haaveilua, ”fanittamista” • tehtävänä opetella kokemaan ja sietämään ihastumiseen ja rakastumiseen liittyviä tunteita haaveilemalla 	<p>Tehtävä: Mitä muistoja minulla on tältä ajalta?</p>
<p>3. porras <u>Tuttu-salattu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ihastutaan tai rakastutaan tuttuun ihmiseen lähipiirissä, esim. opettajaan, valmentajaan, kaverin siskoon tai veljeen. • tehtävänä opetella sietämään lähellä olevaan ihmiseen kohdistuvia ihastumisen ja rakastumisen tunteita. Ihastuksen kohteita saattaa 	<p>Tehtävä: Mitä muistoja minulla on tältä ajalta?</p>

olla useita peräkkäin.	
<p>4. porras <u>Tuttu-kaverille kerrottu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ihastutaan johonkin tuttuun, ehkä ikätoveriin. Asiasta ei kerrota vielä ihastuksen kohteelle, vaan hyvälle kaverille. Tässä vaiheessa uskaljetaan altistaa tunteet toisen ihmisen arvioitavaksi. tehtävänä opetella luottamusta ja uskallusta kertoa omista tunteista toiselle ihmiselle. 	Tehtävä: Mitä muistoja minulla on tältä ajalta?
<p>5. porras <u>Tykkään susta</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ihastuksen kohteelle kerrotaan ihastumisen tunteista esim. kirjelapun, sähköpostin tai tekstiviestin avulla tai pyydetään kaveria kertomaan asiasta. tehtävänä harjoitella tunteiden ilmaisua ihastuksen kohteelle. Pohditaan selviytymisen keinoja vastoinkäymisistä, kuten pakeista tai jos itse täytyy antaa pakit, lopettaa suhde jne. 	Tehtävä: Mitä muistoja minulla on tältä ajalta?
<p>6. porras <u>Käsi kädessä</u></p> <ul style="list-style-type: none"> osoitetaan ja näytetään rakastumisen tunteita ja saadaan myös vastarakkautta. Halutaan, että koko maailma saa tietää seurustelusta. Tämän vaiheen seurustelulle on ominaista, että sukupuolista viettiä toista kohtaan ei vielä ole. Käsi kädessä riittää. tehtävänä oppia ymmärtämään toista ihmistä suhteessa itseensä. Opetellaan seurustelun pelisääntöjä, ilmaisemaan rakkautta ja sie-tämän sekä ilmaisemaan pettymyksen tunteita kenties tärkein porras, joka vaikuttaa kaikkiin tuleviin seurustelu- ja parisuhdekokemuksiin 	Tehtävä: Mitä muistoja minulla on tältä ajalta? Olenko päässyt tältä portaalta vai vieläkö tällä portaal-la olisi tehtävää?
7. porras	

<p><u>Kiss me-suudellen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • koetaan kiihottumisen tunnetta, eikä pussaaminen tunnu enää ällöttävältä. Osataan yhdistää kiintymys, rakkaus ja tunteiden ilmaisu nautinnon tuottamiseen ja kokemiseen. Kuitenkin useimmiten kädestä pitäminen, halailu, yhdessä lähekkäin olo ja suuteleminen riittävät ilmaisukeinoiksi. • tehtävänä opetella ilmaisemaan rakkautta suutelemalla. Tällöin opitaan ottamaan huomioon myös kumppanin tuntemukset ja ymmärtämään kiihottuminen normaalina, hyvänä ja terveellisenä asiana. 	<p>Tehtävä: Mitä muistoja minulla on tältä ajalta?</p>
<p>8. porras</p> <p><u>Mikä tuntuu hyvältä?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ kokeillaan ja opetellaan toisen ihmisen kehoa, opetellaan antamaan ja ottamaan vastaan hellyyttä ja nautintoa. Tärkeintä on pystyä puhumaan seksiin liittyvistä asioista ääneen: ➤ opetella kertomaan, mikä tuntuu hyvältä ja mikä ei ➤ pystyä kertomaan omista peloista, jännittämisestä ➤ opetella sanomaan Ei kun ei haluta ➤ opetella ilmaisemaan halukkuutta ➤ pystyä suunnittelemaan rakastelutilannetta niin, että se tuntuu molemmista turvalliselta • tehtävänä opetella toisen ihmisen kanssa nautintoa, kiihottumista ja jopa orgasmia 	
<p>9. porras</p> <p><u>Rohkaistuminen/yhdyntä/rakastelu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • uskalletaan heittäytyä nauttimaan toisen ihmisen läheisyydestä, rakkaudesta ja hellyydestä. Koetaan mielihyvää ja rakkauden tunnetta fyysisesti ja psyykkisesti. Tärkeää on, että tällä portaalla on läheinen rakkaussuhde kumppaniin • tehtävänä uskaltautua itse tekemään omat 	

valinnat, päätökset ja kantamaan vastuu omasta elämästään ilman vanhempien suojaa.	
---	--

(Lehto. & Rimpilä-Vanninen 2012.)

Liite 3 Caset

Lukekaa ensin tarina. Miettikää sitten aikaisemmin saamienne seksuaalisuuden portaiden avulla miten Jennan seksuaalisuus on kehittynyt. Kirjoittakaa Jennan seksuaalisuuden kehityksestä. Mainitkaa jotakin jokaisesta portaasta. Millä portaalla Jenna mielestänne nyt on? Saatte käyttää vapaasti mielikuvitusta. Lopuksi käsittelemme yhdessä kertomuksenne.

Case 1

Mä olen Jenna. Täytin just viime viikolla 20. Asun vielä vanhempien luona. Mun perheeseen kuuluu äidin ja isän lisäksi myös isoveljeni ja pikkusiskoni. Mulla on myös kultainen noutaja Lassi. Meidän koti on kaunis vanha puutalo. Pidin välivuoden kun valmistuin tarjoilijaksi ja aloitin tänä syksynä restonomin opinnot. Mun tyttöystävän nimi on Minttu. Tapasin sen välivuoden aikana kun tarjoilin yhdessä ravintolassa jossa se oli myös töissä. Ollaan nyt seurusteltu puoli vuotta. Mä tykkään lukemisesta ja harrastan Lassin kanssa agilityä. Tällä hetkellä koulu vie aika paljon aikaa, mutta käyn myös uimassa aina kun ehdin. Iltaisin ja viikonloppuisin ollaan yleensä meillä Mintun kanssa.

Lukekaa ensin tarina. Miettikää sitten aikaisemmin saamienne seksuaalisuuden portaiden avulla miten Sannan seksuaalisuus on kehittynyt. Kirjoittakaa Sannan seksuaalisuuden kehityksestä. Mainitkaa jotakin jokaisesta portaasta. Millä portaalla Sanna mielestänne nyt on? Saatte käyttää vapaasti mielikuvitusta. Lopuksi käsittelemme yhdessä kertomuksenne.

Case 2

Olen Sanna ja olen 18-vuotias. Asun yksiosässä Tikkurilan keskustassa. Tapaan äitiäni ja isäpuolteni aika harvoin eikä minulla ole sisaruksia. Opiskelen parturi-kampaajaksi Tikkurilassa. Harrastan kuntosalilla käymistä sekä brasilialaista jujutsua. Käyn viikonloppuisin usein baareissa tanssimassa kavereideni kanssa. Minulla on paljon kavereita ihan koulunkin puolesta ja harrastuksen kautta olen tutustunut moniin mielenkiintoisiin ihmisiin. Tapailin noin kaksi kuukautta erästä 22-vuotiasta miestä, mutta jutusta ei oikein tullut mitään koska kummallakaan ei ollut aikaa toiselle.

Liite 4 Seksuaalioikeustehtävä

Lue seuraavat seksuaalioikeudet huolellisesti.

Nuorten seksuaalioikeudet

Kaikilla maailman nuorilla on sukupuolesta, ihonväristä, seksuaalisesta suuntauksesta tai terveydentilasta riippumatta seksuaalisina olentoina seuraavat oikeudet.

Oikeus elämään

- * oikeus olla oma itsensä ja tehdä itsenäisiä päätöksiä sekä ilmaista mielipiteensä.
- * oikeus nauttia omasta kehostaan ja seksuaalisuudestaan.
- * vapaus uskonnollisten tekstien, uskomusten, aatteiden ja perinteiden rajoittavista tulkinnoista tai omaan kehoon puuttuvista loukkauksista seksuaalisissa asioissa.
- * kukaan ei saa kiusata, syrjiä tai loukata nuorta hänen sukupuolensa, seksuaalisten erityispiirteidensä, kehittyneisyytensä tai kehittymättömyytensä vuoksi.
- * nuorta ei saa haukkua hänen seksuaalisuuttaan loukkaavasti (esim. huoraksi tai homoksi) eikä ahdistella seksuaalisesti.
- * Nuorella oikeus sanoa oma mielipide kun seksuaalisuuteen liittyvistä asioista keskustellaan tai niistä päätetään

Oikeus nauttia seksuaalisuudesta

- * oikeus olla turvassa, valita vapaasti haluaako avioitua tai pysyä naimattomana sekä oikeus perhesuunnitteluun.
- * oikeus seksuaaliseen suuntautumisen mukaiseen tyydyttävään seksuaalisuuteen ja sukupuolielämään, kunhan ei vahingoita eikä alista ketään toista.
- * oikeus päättää itse haluaako toiminnallista seksiä ja haluaako jakaa näitä kokemuksia jonkun kanssa.
- * oikeus osoittaa seksuaalista halukkuutta ja oikeus peräytyä ja kieltäytyä missä tahansa seksuaalisen tapahtuman vaiheessa.
- * oikeus saada riittävästi tietoa ja välineitä ehkäistäkseen suunnittelemattomia raskauksia.
- * oikeus ajoissa ja oikein tehtyyn raskauden keskeytykseen ja oikeus myös jatkaa raskauttaan ja saada tällöin kaikki tarpeellinen tuki.

Oikeus tietoon seksuaalisuudesta

- * oikeus tietoon ehkäisymenetelmistä, sukupuolitaudeista ja omista oikeuksistaan.
- * aikuisten tulee kertoa nuorille seksiin liittyvistä riskeistä sekä niistä menetelmistä, joilla riskejä voidaan välttää.
- * nuorelle tulee tarjota myös tieto seksuaalisuuden luonnollisuudesta ja keinoista, joilla seksuaalista tyydytystä, onnellisuutta ja tasapainoa voi turvallisesti kokea.
- * nuorille tarjotun tiedon tulee olla muodossa jonka he ymmärtävät.
- * neuvontaa ja ehkäisyvälineitä sekä seksuaaliterveydenhoitoon tarkoitettuja lääkkeitä tulee olla nuorten saatavilla heille mahdollisissa paikoissa, mahdolliseen aikaan ja mahdollisella hinnalla.
- * aikuisilla on velvollisuus tiedottaa nuorille heidän seksuaalisista oikeuksistaan, jotta he ymmärtävät vaatia niitä ja suojella itseään.

Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi

- * oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi suunnittelemattomilta raskauksilta, sukupuolitaudeilta ja HIV:ltä sekä seksuaaliselta hyväksikäytöltä.
- * yhdenkään nuoren terveys ei saa vaarantua seksuaalisuuden vuoksi.
- * ketään ei saa painostaa riskeihin seksiin liittyvissä asioissa, eikä esimerkiksi vaatia seksiä tai suojaamatonta seksiä.
- * aikuisten on järjestettävä nuorille riittävästi neuvontaa ja tiedotettava siitä.
- * aikuisten on määrätietoisesti taisteltava vastaan häiriintyneiden yksilöiden halua käyttää nuoria tai lapsia seksuaalisesti hyväkseen.

Oikeus seksuaaliterveydenhuoltoon

- * joka on luottamuksellista, korkeatasoista, ja johon nuorilla on varaa ja jota annetaan molemminpuolisella kunnioituksella.

* oikeus nopeasti saatavilla oleviin seksuaaliterveydenhuollon palveluihin, joissa heitä hoitavat nuoria kunnioittavat ja heidän kanssaan yhteistyön kykenevät aikuiset.
* seksuaaliterveydenhuollon palvelujen tulee lähteä nuoren tarpeista, eikä sukuelinten tutkimus tai hoito koskaan saa olla kivulias tai loukkaava.
* palvelujen on oltava luottamuksellisia, niin ettei kukaan ulkopuolinen saa tietoonsa nuoren käynnin syytä.
* nuorille tarjotut seksuaaliterveydenhuollon palvelujen tulee olla alueellisesti ja laadullisesti tasa-arvoisia.

Oikeus osallistua

* ohjelmien suunnitteluun nuorille nuorten kanssa.
* oikeus vaikuttaa nuoria koskeviin päätöksiin.
* todellinen mahdollisuus vaikuttaa heitä koskeviin suunnitelmiin ja päätöksiin seksuaali- ja lisääntymisterveysasioissa.
* oikeus olla mukana suunnittelemassa nuorten seksuaaliterveyden palveluja.
(Lehto. & Rimpilä-Vanninen 2012.)

Yhdistä seuraavat arkielämän asiat sopiviin seksuaalioikeuksiin. Muista että oikeita vastauksia voi olla useita. Perustele miksi asia mielestäsi liittyy tiettyyn oikeuteen/oikeuksiin.

- Saan pukeutua haluamallani tavalla.
- Minun ei tarvitse suostua suuseksiin vaikka poikaystäväni haluaisi.
- Minun ei tarvitse sietää nimittelyä.
- Saan osoittaa kiinnostukseni seksiä kohtaan.
- Minulla on oikeus saada terveydenhoitajalta tietoa ehkäisystä.
- Minulla on oikeus valita ehkäisymenetelmäni.
- Minulla on oikeus asioida terveydenhoitajan luona luottamuksellisesti jos epäilen olevani raskaana.
- Minulla on oikeus käyttää kondomia suojautuakseni sukupuolitaudeilta.
- Minulla on oikeus elää omien uskomuksieni mukaan, eikä minun tarvitse harrastaa seksiä ennen avioliittoa.
- Minulla on oikeus valita itse seksuaalinen suuntautumiseni.
- Minun ei tarvitse kertoa henkilökohtaisista seksuaalisista kokemuksistani muille, jos en halua.
- Kohdatessani kaltoinkohtelua tai seksuaalista väkivaltaa, viranomaisilla on velvollisuus auttaa minua.
- Minulla on oikeus saada selkeää ja asianmukaista tietoa seksuaalisuudesta ja seksistä.
- Jos tulen raskaaksi minulla on oikeus tehdä sen suhteen valinnat itse.
- Minulla on oikeus saada edullisia seksuaaliterveyspalveluja
- Mahdollinen terveysalan ammattilaisen tekemä sukuelinten tutkiminen on suoritettava turhaa kipua aiheuttamatta ja minua kunnioittaen.
- Minulla on oikeus olla ylpeä itsestäni sellaisena kuin olen.
- Minua ei saa loukata seksuaalisten erityispiirteitteni takia.
- Minulla on oikeus harrastaa irtosuhteita.
- En saa vaatia kumppaniltani sellaisia seksuaalisia tekoja joihin hän ei ole valmis.

Liite 5 Apukysymyksiä johdattelemaan keskustelua esitetystä äänitteestä

- Mitkä seksuaalioikeudet eivät toteudu nuoren naisen elämässä?
- Rikkooko joku toinen henkilö tai rikkovatko jotkut toiset henkilöt hänen seksuaalioikeuksiaan? Miten?
- Sisältyykö tytön elämäntilanteeseen jokin häneen kohdistunut seksuaalirikos? Mikä?

Liite 6 Itsetuntokysely

Itsetunto

Ihmissuhteiden onnistumiseksi Sinun on ennen kaikkea arvostettava ja kunnioitettava itseäsi.

Tehtävä: testaa seuraaviin kysymyksiin ympäröimällä parhaiten tilannettasi kuvaava vaihtoehto, niin saat selville, millainen itsetunto sinulla on.

Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen itseeni

- 1 täysin samaa mieltä
- 2 jokseenkin samaa mieltä
- 3 jokseenkin eri mieltä
- 4 täysin eri mieltä

Joskus ajattelen, ettei minusta ole mihinkään

- 1 täysin samaa mieltä
- 2 jokseenkin samaa mieltä
- 3 jokseenkin eri mieltä
- 4 täysin eri mieltä

Minusta tuntuu, että minulla on joitain hyviä ominaisuuksia.

- 1 täysin samaa mieltä
- 2 jokseenkin samaa mieltä
- 3 jokseenkin eri mieltä
- 4 täysin eri mieltä

Pystyn tekemään asioita yhtä hyvin kuin useimmat muut ihmiset.

- 1 täysin samaa mieltä
- 2 jokseenkin samaa mieltä
- 3 jokseenkin eri mieltä
- 4 täysin eri mieltä

Minusta tuntuu, ettei minulla ole paljon ylpeyden aiheita.

- 1 täysin samaa mieltä
- 2 jokseenkin samaa mieltä
- 3 jokseenkin eri mieltä
- 4 täysin eri mieltä

Todellakin tunnen itseni ajoittain hyödyttömäksi.

- 1 täysin samaa mieltä
- 2 jokseenkin samaa mieltä
- 3 jokseenkin eri mieltä
- 4 täysin eri mieltä

Minusta tuntuu, että olen arvokas. Olen ainakin samalla tasolla muiden kanssa.

- 1 täysin samaa mieltä
- 2 jokseenkin samaa mieltä

3 jokseenkin eri mieltä

4 täysin eri mieltä

Toivoisin voivani kunnioittaa itseäni enemmän

1 täysin samaa mieltä

2 jokseenkin samaa mieltä

3 jokseenkin eri mieltä

4 täysin eri mieltä

Kaiken kaikkiaan olen taipuvainen ajattelemaan itseäni epäonnistuneena.

1 täysin samaa mieltä

2 jokseenkin samaa mieltä

3 jokseenkin eri mieltä

4 täysin eri mieltä

Suhtaudun itseeni positiivisesti.

1 täysin samaa mieltä

2 jokseenkin samaa mieltä

3 jokseenkin eri mieltä

4 täysin eri mieltä

Itsetuntomittarin tulos vaihtelee asteikolla 0 - 30. Tulos viittaa alhaiseen itsetuntoon, jos testitulos jää alle 15. Normaali tulos on 15 - 25 ja vastausten keskiarvo on tällä hetkellä 17.

(Rimpilä-Vanninen. & Lehto 2012.)

Liite 7 Itsetunnon merkitys ihmissuhteiden luomisen ja ylläpitämisen kannalta

Pohdi seuraavien kysymysten avulla, kuinka itsetunto vaikuttaa ihmissuhteiden muodostamiseen sekä niiden ylläpitämiseen.

- Mitä hyötyä hyvästä itsetunnosta on, kun on vuorovaikutuksessa toisten kanssa?
- Voiko huonosta itsetunnosta olla haittaa kun yrität tutustua ihmisiin? Millaisia haittoja?
- Voiko itsetunto olla liian hyvä? Miksi?
- Miten itsetuntoa voi parantaa?
- Vaikuttavatko toisten ihmisten mielipiteet itsetuntoon? Miksi?
- Voiko huonosta itsetunnosta olla haittaa parisuhteessa? Millaisia haittoja?
- Kunnioittavatko toiset ihmiset minua enemmän, jos kunnioitan itseäni? Miksi, miksi eivät?
- Miten rohkaisen kumppaniani jolla on huono itsetunto?

Liite 8 Seksuaali-alias-pelin sanat

Seksuaalioikeus	Pettymys	Ajatus
Ihmissuhde	Nautinto	Vapaus
Itsetunto	Toive	Kuvitelma
Kondomi	Kehu	Irtosuhde
Transsukupuoli	Arvostus	Kiinnostus
Sukupuolitauti	Minä	Seksuaaliterveys
Parisuhde	Kumppani	Turvallinen
Lesbo	Raskaus	Ehkäisy
Bi-seksuaali	Päätös	Fantasia
Hetero	Suru	Vaatimus
Yhdyntä	Ilo	Mielipide
E-pilleri	Riita	Tahto
Seksuaalisuuden portaat	Ahdistelu	Halu
Homoseksuaali	Nimittely	Kiintymys
Nainen	Raiskaus	Tunnelma
Mies	Syrjintä	Ero
Isä	Kateus	Uusi tilanne
Äiti	Mustasukkaisuus	Itku
Luottamus	Onnellinen	Vahva
Uskollisuus	Lupaus	Hyvä itsetunto
Ystävä	Sinkku	Utelias
Avoliitto	Itsenäisyys	Mieli
Neitsyt	Yksinäisyys	Kysymys
Kokemus	Seksikäs	Tuki
Tyttö	Kaunis	Kypsä
Poika	Epävarma	Tieto
Kosketus	Kipu	Hyvänolon tunne
Suudelma	Odotus	Teko
Suuseksi	Jännitys	Aito
Halaus	Hyväksikäyttö	Edetä
Poliisi	Nuori	Uskallus
Terveystenhoitaja	Alaikäinen	Tapailu
Lääkäri	Aikuinen	Varautunut
Gynekologi	Valmis	Pahoillaan
Pelko	Uskonto	Ymmärrys
Innostus	Vaatetus	Anteeksianto
Ihastus	Kiihottuminen	Vakaa
Rakkaus	Sukupuolen korjaus	Vastavuoroinen

Turvallinen	Seurustelu	Inho
Luotettava	Perhe	Alistaminen
Sosiaalinen	Media	Katse
Ujo	Seksuaalinen suuntautu-	Molemminpuolinen
Biologinen sukupuoli	minen	Fyysinen
Sukupuoli-identiteetti	Vuorovaikutus	Itsensä ymmärtäminen
Rooli	Jätetty	Kehu
Pakottaminen	Tasapainoinen	Välittäminen
Suojata	Hyvinvointi	Toisen ymmärtäminen
Väkivalta	Mielen terveys	Tilan antaminen
Esileikki	Yhteisö	Myllerrys
HIV	Riita	Rajoite
Internet	Sovinto	Keskusteluapu
Kierukka	Vähättely	Joustavuus
Jälkikiekkäyspillerit	Erlaisuus	Pettää
Raskaustesti	Ongelma	Mielenkiinto
Suojaikäraja	Mustasukkaisuus	Mieskauneus
Oikeus	Aloite	Naiskauneus
Perääntyä	Epätoivo	Varovaisuus
Neuvonta	Pahanolontunne	

Liite 9 Palautekyselyt

Keräämme palautteen arvioidaksemme tapaamiskerran onnistumista sekä omia ohjaustaitojamme. Ohessa tapaamiskerran aiheisiin liittyviä kysymyksiä. Vastaathan totuudenmukaisesti. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Kiitos osallistumisestasi!

Seksuaalisuus ja minuus

1. Vastaa seuraavaan väitteeseen ympyröimällä sopivin vaihtoehto
”Ohjaus sai minut pohtimaan seksuaalisuuden monipuolisuutta”
 - 1 Täysin samaa mieltä
 - 2 Samaa mieltä
 - 3 Eri mieltä
 - 4 Täysin eri mieltä
 - 5 En osaa sanoa
2. Vastaa seuraavaan väitteeseen ympyröimällä sopivin vaihtoehto
”Ohjaus auttoi minua miettimään omaa seksuaalikehitystäni”
 - 1 Täysin samaa mieltä
 - 2 Samaa mieltä
 - 3 Eri mieltä
 - 4 Täysin eri mieltä
 - 5 En osaa sanoa
3. Vastaa seuraavaan väitteeseen ympyröimällä sopivin vaihtoehto
”Sain ohjauksesta keinoja arvioida omaa seksuaalisuuttani”
 - 1 Täysin samaa mieltä
 - 2 Samaa mieltä
 - 3 Eri mieltä
 - 4 Täysin eri mieltä
 - 5 En osaa sanoa
4. Vastaa seuraavaan väitteeseen ympyröimällä sopivin vaihtoehto.
”Ohjauksessa käsitellyt aiheet kiinnostavat minua.”
 - 1 Täysin samaa mieltä
 - 2 Samaa mieltä
 - 3 Eri mieltä
 - 4 Täysin eri mieltä
 - 5 En osaa sanoa
5. Vastaa seuraavaan väitteeseen ympyröimällä sopivin vaihtoehto.
”Ohjauksessa käsitellyt asiat ovat tärkeitä seksuaalisuus -käsitteen ymmärtämisen kannalta”
 - 1 Täysin samaa mieltä
 - 2 Samaa mieltä
 - 3 Eri mieltä

4 Täysin eri mieltä

5 En osaa sanoa

6. Vastaa seuraavaan väitteeseen ympyröimällä sopivin vaihtoehto.

”Suhtaudun myönteisesti ohjauksen aiheeseen.”

1 Täysin samaa mieltä

2 Samaa mieltä

3 Eri mieltä

4 Täysin eri mieltä

5 En osaa sanoa

Ohjauksen toimivuus

7. Seuraavassa on väittämiä, jotka koskevat ohjauksen **tiedon laatua**. Vastaa väittämisiin rastittamalla sopivin vaihtoehto. Vaihtoehdot ovat:

1 Täysin samaa mieltä

2 Melko samaa mieltä

3 Melko eri mieltä

4 Täysin eri mieltä

5 En osaa sanoa

Tiedon laatu	1	2	3	4	5
a. Tieto oli ymmärrettävää					
b. Tieto oli ajantasaista					
c. Tieto oli esitetty nuoren näkökulmasta käsin					
d. Tieto oli helposti omaksuttavaa					
e. Tieto oli oikeaa					

8. Seuraavassa on väittämiä, jotka koskevat ohjauksen **työmenetelmiä**.

Vastaa väittämiin rastittamalla sopivin vaihtoehto.

Työmenetelmät	1	2	3	4	5
a. Ohjaus oli kannustavaa					
b. Sain osallistua haluamallani tavalla					
c. Ohjaus antoi uusia ajatuksia oman seksuaaliterveyteni edistämiseen					
d. Ohjaajat olivat uskottavia					
e. Ohjaajien toiminta oli uudenlaista verrattuna aikaisemmin kokemaani					

(Rimpilä-Vanninen 2010.)

Keräämme palautteen arvioidaksemme tapaamiskerran onnistumista sekä omia ohjaustaitojamme. Ohessa tapaamiskerran aiheisiin liittyviä kysymyksiä. Vastaathan totuudenmukaisesti. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Kiitos osallistumisestasi!

Seksuaalioikeudet

1. Vastaa seuraavaan väitteeseen ympyröimällä sopivin vaihtoehto
”Ohjaus sai minut pohtimaan seksuaalioikeuksia”
 - 1 Täysin samaa mieltä
 - 2 Samaa mieltä
 - 3 Eri mieltä
 - 4 Täysin eri mieltä
 - 5 En osaa sanoa
2. Vastaa seuraavaan väitteeseen ympyröimällä sopivin vaihtoehto
”Ohjaus auttaa minua huolehtimaan seksuaalioikeuksistani tulevaisuudessa”
 - 1 Täysin samaa mieltä
 - 2 Samaa mieltä
 - 3 Eri mieltä
 - 4 Täysin eri mieltä
 - 5 En osaa sanoa
3. Vastaa seuraavaan väitteeseen ympyröimällä sopivin vaihtoehto
”Ohjauksen perusteella osaan tunnistaa seksuaalioikeuksien laiminlyöntejä ”
 - 1 Täysin samaa mieltä
 - 2 Samaa mieltä
 - 3 Eri mieltä
 - 4 Täysin eri mieltä
 - 5 En osaa sanoa
4. Vastaa seuraavaan väitteeseen ympyröimällä sopivin vaihtoehto.
”Ohjauksessa käsitellyt aiheet kiinnostavat minua.”
 - 1 Täysin samaa mieltä
 - 2 Samaa mieltä
 - 3 Eri mieltä
 - 4 Täysin eri mieltä
 - 5 En osaa sanoa
5. Vastaa seuraavaan väitteeseen ympyröimällä sopivin vaihtoehto.
”Ohjauksessa käsitellyt asiat ovat tärkeitä seksuaalioikeuksien ymmärtämisen kannalta”
 - 1 Täysin samaa mieltä
 - 2 Samaa mieltä
 - 3 Eri mieltä
 - 4 Täysin eri mieltä

5 En osaa sanoa

6. Vastaa seuraavaan väitteeseen ympäröimällä sopivin vaihtoehto.

”Suhtaudun myönteisesti ohjauksen aiheeseen.”

1 Täysin samaa mieltä

2 Samaa mieltä

3 Eri mieltä

4 Täysin eri mieltä

5 En osaa sanoa

Ohjauksen toimivuus

7. Seuraavassa on väittämiä, jotka koskevat ohjauksen **tiedon laatua**. Vastaa väittämisiin rastittamalla sopivin vaihtoehto. Vaihtoehdot ovat:

1 Täysin samaa mieltä

2 Melko samaa mieltä

3 Melko eri mieltä

4 Täysin eri mieltä

5 En osaa sanoa

Tiedon laatu	1	2	3	4	5
a. Tieto oli ymmärrettävää					
b. Tieto oli ajantasaista					
c. Tieto oli esitetty nuoren näkökulmasta käsin					
d. Tieto oli helposti omaksuttavaa					
e. Tieto oli oikeaa					

8. Seuraavassa on väittämiä, jotka koskevat ohjauksen **työmenetelmiä**.

Vastaa väittämiin rastittamalla sopivin vaihtoehto.

Työmenetelmät	1	2	3	4	5
a. Ohjaus oli kannustavaa					
b. Sain osallistua haluamallani tavalla					
c. Ohjaus antoi uusia ajatuksia oman seksuaaliterveyteni edistämiseen					
d. Ohjaajat olivat uskottavia					
e. Ohjaajien toiminta oli uudenlaista verrattuna aikaisemmin kokemaani					

(Rimpilä-Vanninen 2010.)

Keräämme palautteen arvioidaksemme tapaamiskerran onnistumista sekä omia ohjaustaitojamme. Ohessa tapaamiskerran aiheisiin liittyviä kysymyksiä. Vastaathan totuudenmukaisesti. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Kiitos osallistumisestasi!

Seksuaalisuus ja ihmissuhteet

1. Vastaa seuraavaan väitteeseen ympyröimällä sopivin vaihtoehto

”Ohjaus sai minut arvioimaan itsetuntoani”

- 1 Täysin samaa mieltä
- 2 Samaa mieltä
- 3 Eri mieltä
- 4 Täysin eri mieltä
- 5 En osaa sanoa

2. Vastaa seuraavaan väitteeseen ympyröimällä sopivin vaihtoehto

”Ohjaus sai minut pohtimaan itsetunnon merkitystä ihmissuhteiden muodostamisen ja ylläpitämisen kannalta”

- 1 Täysin samaa mieltä
- 2 Samaa mieltä
- 3 Eri mieltä
- 4 Täysin eri mieltä
- 5 En osaa sanoa

3. Vastaa seuraavaan väitteeseen ympyröimällä sopivin vaihtoehto

”Ohjaus auttaa minua jatkamaan itseäni tutustumista”

- 1 Täysin samaa mieltä
- 2 Samaa mieltä
- 3 Eri mieltä
- 4 Täysin eri mieltä
- 5 En osaa sanoa

4. Vastaa seuraavaan väitteeseen ympyröimällä sopivin vaihtoehto.

”Ohjauksessa käsitellyt aiheet kiinnostavat minua.”

- 1 Täysin samaa mieltä
- 2 Samaa mieltä
- 3 Eri mieltä
- 4 Täysin eri mieltä
- 5 En osaa sanoa

5. Vastaa seuraavaan väitteeseen ympyröimällä sopivin vaihtoehto.

”Ohjauksessa käsitellyt asiat ovat tärkeitä itsetunnon merkityksen ymmärtämisen kannalta”

- 1 Täysin samaa mieltä
- 2 Samaa mieltä

- 3 Eri mieltä
- 4 Täysin eri mieltä
- 5 En osaa sanoa

6. Vastaa seuraavaan väitteeseen ympyröimällä sopivin vaihtoehto.

”Suhtaudun myönteisesti ohjauksen aiheeseen.”

- 1 Täysin samaa mieltä
- 2 Samaa mieltä
- 3 Eri mieltä
- 4 Täysin eri mieltä
- 5 En osaa sanoa

Ohjauksen toimivuus

7. Seuraavassa on väittämiä, jotka koskevat ohjauksen **tiedon laatua**. Vastaa väittämiin rastittamalla sopivin vaihtoehto. Vaihtoehdot ovat:

- 1 Täysin samaa mieltä
- 2 Melko samaa mieltä
- 3 Melko eri mieltä
- 4 Täysin eri mieltä
- 5 En osaa sanoa

Tiedon laatu	1	2	3	4	5
a. Tieto oli ymmärrettävää					
b. Tieto oli ajantasaista					
c. Tieto oli esitetty nuoren näkökulmasta käsin					
d. Tieto oli helposti omaksuttavaa					
e. Tieto oli oikeaa					

8. Seuraavassa on väittämiä, jotka koskevat ohjauksen **työmenetelmiä**.

Vastaa väittämiin rastittamalla sopivin vaihtoehto.

Työmenetelmät	1	2	3	4	5
a. Ohjaus oli kannustavaa					
b. Sain osallistua haluamallani tavalla					
c. Ohjaus antoi uusia ajatuksia oman seksuaaliterveyteni edistämiseen					

d. Ohjaajat olivat uskottavia					
e. Ohjaajien toiminta oli uudenlaista verrattuna aikaisemmin kokemaani					

Seuraavaksi muutamia kysymyksiä jotka käsittelevät kaikkia tapaamiskertoja

9. Vastaa seuraavaan väitteeseen ympyröimällä sopivin vaihtoehto

”Pystyn hyödyntämään ohjauksesta saamaani tietoa arkielämässä ”

- 1 Täysin samaa mieltä
- 2 Samaa mieltä
- 3 Eri mieltä
- 4 Täysin eri mieltä
- 5 En osaa sanoa

10. Vastaa seuraavaan väitteeseen ympyröimällä sopivin vaihtoehto

”Pystyn ratkaisemaan erilaisia seksuaalisuuteen liittyviä ongelmatilanteita ohjauksen sisällön avulla” (esimerkiksi käyttämään haluamaani ehkäisyä)

- 1 Täysin samaa mieltä
- 2 Samaa mieltä
- 3 Eri mieltä
- 4 Täysin eri mieltä
- 5 En osaa sanoa

11. Vastaa seuraavaan väitteeseen ympyröimällä sopivin vaihtoehto

”Haluaisin muuttaa ohjaukseen liittyviä asioita elämässäni” (esimerkiksi parantaa itsetuntoani).

- 1 Täysin samaa mieltä
- 2 Samaa mieltä
- 3 Eri mieltä
- 4 Täysin eri mieltä
- 5 En osaa sanoa

(Rimpilä-Vanninen 2010.)