

Johanna Hetekorpi & Mia Multamäki

”Toisen kanssa oleminen tuntu hyvältä, miks ei?”

16-18- vuotiaiden nuorten seurustelusuhdet ja terveydenhoitajan tuki nuorten näkökulmasta

Opinnäytetyö

Syksy 2016

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Terveydenhoitaja (AMK)

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Terveydenhoitaja (AMK)

Tekijät: Johanna Hetekorpi & Mia Multamäki

Työn nimi: ”Toisen kanssa oleminen tuntu hyvältä, miks ei?” - 16-18-vuotiaiden nuorten seurustelusuhdet ja terveydenhoitajan tuki nuorten näkökulmasta

Ohjaajat: Marja Toukola, THM, lehtori ja Katriina Kuhalampi, THM, lehtori

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 65

Liitteiden lukumäärä: 4

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten näkökulmasta heidän seurustelusuhteitaan sekä heidän tarpeitaan terveydenhoitajan tuelle. Tavoitteena oli selvittää kuinka nuoret kuvailevat seurustelusuhteitaan, mitkä asiat vaikuttavat seurustelusuhteen alkamiseen ja päättymiseen sekä kuinka seurustelusuhteissa tulisi toimia nuorten mielestä. Tavoitteena oli myös lisätä terveydenhoitajien tietämystä siitä, miten he voisivat tukea ja ohjata nuoria seurusteluasioissa.

Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Opinnäytetyön aineisto kerättiin Etelä-Pohjanmaan alueella opiskelevilta, seurustelevalta 16-18-vuotiailta nuorilta. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua ja haastattavien määrä oli viisi henkilöä. Haastatteluista saadut vastaukset käsiteltiin sisällönanalyysillä. Opinnäytetyö liittyy Seinäjoen ammattikorkeakoulun Pk Inno-hankkeeseen.

Opinnäytetyön tuloksista kävi ilmi, että nuorten seurustelu näkyi yhteisen ajan viettämisenä. Nuorilla oli yhteisiä liikunnallisia harrastuksia kumppaninsa kanssa, vuorovaikutus oli suhteessa toimivaa, he luottivat toisiinsa ja heillä oli yhteisiä arvoja. Nuorilla oli toiveita suhteen pitkäaikaisuudesta. Suhteessa ongelmat ilmenivät pieninä riitoina ja erimielisyydet soviteltiin keskustelemalla ja anteeksipyyttämällä. Seurustelusuhteen aloittamisvaiheessa nuoret toivoivat kumppanilta tietynlaisia piirteitä, joita olivat sosiaalisuus, luotettavuus, samankaltaisuus ja ulkonäkö. Seurustelusuhteen päättymiseen johtavia syitä nuorten mukaan olivat uskottomuus, suhteen hoitamattomuus ja tunteiden häviäminen. Nuoret pitivät seurustelusuhteestaan huolta hoitamalla suhdetta. Nuoret pystyivät puhumaan seksuaalisuudesta kumppaninsa kanssa. Seksuaalisuus koettiin turvallisena ja se näkyi suhteessa hellyyden osoittamisena ja päätösvaltana omasta seksuaalisuudesta. Nuoret toivoivat opiskeluterveydenhoitajalta tietoja ehkäisystä ja sukupuolitaudeista sekä yksilöllisiä neuvoja, kannustamista ja kysymyksiin vastaamista. Ryhmäkeskustelu koettiin yksilökeskustelun sijaan hyväksi vaihtoehdoksi. Nuoret toivoivat opiskeluterveydenhoitajan ottavan seurusteluasiat puheeksi kyselylomakkeen avulla.

Avainsanat: nuoruus, seurustelu, seurustelusuhde, seksuaalisuus, opiskeluterveydenhoitaja, tukeminen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Nursing

Specialisation: Public Health Nurse

Authors: Johanna Hetekorpi and Mia Multamäki

Title of thesis: Being with other felt good, why not? - Social Relationships of 16 to 18-Year-Old Adolescents and the Public Health Nurse's Support from Adolescents' Point of View

Supervisors: Marja Toukola, MNSc, Senior Lecturer and Katriina Kuhalampi, MNSc, Senior Lecturer

Year: 2016

Number of pages: 65

Number of appendices: 4

The purpose of the thesis was to look into relationships from the perspective of adolescents and their needs for the public health nurse's support. The aim was to clarify how young people describe their relationships, what aspects influence the start and end of a relationship and how people should act in a relationship according to adolescents. Furthermore, we wanted to increase public health nurses' knowledge about how they could support and guide young people in relationship matters.

This thesis was carried out as a qualitative research. The material was collected in South Ostrobothnia by studying 16-18-year-old young people who were in a relationship. A theme interview was used for data collection and four persons were interviewed. The answers were analysed with content analysis. This thesis is connected to the Pk Inno project of Seinäjoki University of Applied Sciences.

The results indicate that adolescents' relationships appeared as spending time together. Adolescents had common hobbies with their partner, interaction was working well, they trusted each other and had common values. Youngsters wished for long-term relationships. Relationship problems manifested as small quarrels and the disagreements were solved by discussing and apologizing. At the beginning of the relationship, young people expected their partner to have certain qualities, such as sociability, reliability, similarity and good looks. Reasons leading to the end of a relationship were unfaithfulness, carelessness and lack of feelings. Adolescents took care of their relationship. They were able to talk to their partner about sexuality, which was seen as showing affection for their partner and as the right to decide on their own sexuality in the relationship. Young people felt that their sexuality was safe, but they would have liked information from the public health nurse about contraception and sexually transmitted diseases, individual advice, encouragement and answers to their questions. The group discussion was regarded as a good alternative instead of the individual discussion. Adolescents wished that the discussion with public health nurse would be based on an inquiry form, which should also contain the subject of dating.

Keywords: youth, dating, relationship, sexuality, public health nurse, support

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO.....	6
2 NUORUUSIÄN SEURUSTELU.....	7
2.1 Nuoruusiässä tapahtuvia muutoksia.....	7
2.2 Kiintymyssuhteiden vaikutus nuoreen.....	8
2.3 Seurustelu ihmissuhteena.....	9
2.4 Kommunikaatio ja luottamus seurustelusuhteessa.....	11
2.5 Seurustelusuhteen kestävyys ja suhteen hoitaminen.....	13
2.6 Ristiriidat seurustelusuhteessa.....	15
2.7 Seurustelun alkamiseen ja päättymiseen vaikuttavat tekijät.....	16
2.8 Seksuaalisuus osana seurustelua.....	18
2.9 Nuoren seksuaaliterveys ja seksuaalioikeudet.....	20
2.10 Nuorille soveltuvat ehkäisymenetelmät.....	21
3 TERVEYDENHOITAJATYÖ OPISKELUTERVEYDENHUOLLOSSA.....	23
3.1 Opiskeluterveydenhuollon tavoitteet, tehtävät ja toteutus.....	23
3.2 Terveydenhoitajan työnkuva opiskeluterveydenhuollossa.....	25
3.3 Terveydenhoitaja nuorten ihmissuhteiden tukijana.....	27
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	30
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	31
5.1 Aineiston kerääminen.....	31
5.2 Aineiston analysointi.....	34
6 TULOKSET.....	36
6.1 Taustatiedot.....	36
6.2 Nuorten seurustelusuhteet nuorten kuvailemana.....	36
6.3 Seurustelusuhteen alkamiseen ja loppumiseen vaikuttavat tekijät.....	39
6.4 Seurustelusuhteessa toimiminen.....	41
6.5 Terveydenhoitaja nuorten ihmissuhteiden tukijana.....	43

7 POHDINTA	46
7.1 Johtopäätökset ja tulosten tarkastelu	46
7.2 Eettisyys.....	52
7.3 Luotettavuus	54
7.4 Omien oppimiskokemusten pohdinta	56
7.5 Jatkotutkimusaiheet	58
LÄHTEET	59
LIITTEET	65

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aihe on tarpeellinen ja ajankohtainen, sillä Lepistön ja Paavilaisen (2012, 186) tutkimuksessa todetaan, että erityisesti terveydenhuollon ammattilaisten tulee huomioida nuorten seurustelusuhteet. Näin ollen nuoren mahdollinen tuen tarve voidaan huomata varhaisessa vaiheessa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2016, 47-48) mukaan toisen asteen oppilaitoksissa tulee antaa tietoa ihmissuhteista ja seksuaaliterveydestä. Lisäksi Terveydenhuoltolaki (1326/2010) määrittää opiskeluterveydenhuollon tehtäväksi opiskelijan tukemisen ja seksuaaliterveyden edistämisen.

Tässä opinnäytetyössä käsitellään 16-18- vuotiaiden nuorten seurustelusuhteita ja terveydenhoitajan tukea nuorten näkökulmasta. Opinnäytetyön aineisto kerättiin seurustelevilta nuorilta, jotka opiskelevat Etelä-Pohjanmaan alueella. Tiedonantajiksi valittiin tarkoituksenmukaisesti sekä tyttöjä että poikia. Opinnäytetyö liittyy Seinäjoen ammattikorkeakoulun Pk Inno-hankkeeseen. Hankkeen tavoitteena on ympäröivän alueen työelämän kehittäminen (Päivölä & Päällysaho 2015).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten näkökulmasta heidän seurustelusuhteitaan sekä heidän tarpeitaan terveydenhoitajan tuelle. Nuorilla on omakohtaista kokemusta ja tietoa tutkittavasta aiheesta, jonka takia opinnäytetyössä käytettiin nuorten näkökulmaa. Tavoitteena oli selvittää kuinka nuoret kuvailevat seurustelusuhteitaan, mitkä asiat vaikuttavat seurustelusuhteen alkamiseen ja päättymiseen sekä kuinka seurustelusuhteissa tulisi toimia nuorten mielestä. Tavoitteena oli myös lisätä terveydenhoitajien tietämystä siitä, miten he voisivat tukea ja ohjata nuoria seurusteluasioissa.

Aihe kiinnostaa meitä tulevina terveydenhoitajina, sillä toiveena olisi työskennellä tulevaisuudessa opiskeluvuotiaiden nuorten parissa. Tulevina terveydenhoitajina on hyvä saada perusteellista tietoa nuorten seurustelusuhteista ja tietää millaista tukea nuoret toivovat seurustelun suhteen.

2 NUORUUSIÄN SEURUSTELU

2.1 Nuoruusiässä tapahtuvia muutoksia

Nuoruus tarkoittaa siirtymävaihetta lapsuudesta aikuisuuteen. Se on yhdenlainen murrosvaihe lapsuuden ja aikuisuuden välillä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 166.) Nuoruusiässä ihmisen persoonallisuus muotoutuu ja nuorelle tapahtuu merkittäviä fyysisiä sekä psyykkisiä muutoksia. Nuoruusiän alkamisajankohtaa määrittävät keskeisesti biologiset ja fysiologiset muutokset. (Klockars 2011, 18.) Nuori ohjaa yhä enemmän omaa kehitystään, eikä siihen vaikuta ainoastaan fyysinen kasvu tai sosiaaliset tekijät. Valinnat, joita nuori tekee nuoruudessaan ovat pohjana tulevaisuudelle. (Nurmi ym. 2010, 124.)

Nuoruus on pitkään kestävä elämänvaihe, jossa tapahtuu merkityksellisiä psykososiaalisia muutoksia. Tässä vaiheessa nuorella on tilaisuus ja kyky itsenäistyä sekä ottaa välimatkaa vanhempiinsa asteittain. Nuorella on mahdollisuus toteuttaa itseään ja muodostaa itsenäisempiä ihmissuhteita. Nuoruusikä jakautuu kolmeen vaiheeseen, jotka ovat varhaisnuoruus, keskinuoruus ja myöhäisnuoruus. Keskinuoruus sijoittuu 14–18 ikävuoden välille. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 166–167.)

Nuoruudessa tulee esiin psyykkisiä muutoksia (Klockars 2011, 19). Nuoruusikään siirryttäessä nuori hakeutuu enemmän ikäistensä pariin ja ystävät tulevat merkityksellisemmiksi. Suurimmalla osalla nuorista tulee tarve kuulua johonkin porukkaan. (Nurmi ym. 2010, 147–148.) Nuoruusiässä on keskeistä minäkuvan selvittäminen (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 166–167). Nuoruudessa minäkuva muuttuu itsensä määrittelyksi, eikä siihen vaikuta enää niin paljon nuoren saama palaute muilta. (Nurmi ym. 2010, 143.)

Nuoruudessa tapahtuu muutoksia kehossa. Lapsenomainen keho muuttuu vähitellen nuoren aikuisen kehoksi. Äkillisiä muutoksia ovat esimerkiksi rintojen kasvu, karvoituksen muuttuminen tai kuukautisten tai siemensyöksyjen alkaminen. Nuorella voi esiintyä hankaluuksia sisäistää muutoksia seksuaalisuudessa tai kehonkuvassa. Vaikeudet voivat ilmetä esimerkiksi erilaisuuden kokemisena, yksinäisyytenä tai seurustelukumppaneiden jatkuvana vaihtumisena tai puuttumisena. (Klockars 2011,

19–20.) Galvan ym. (2015, 569) kirjoittavat artikkelissaan, että monet hormonit aktivoituvat nuoren kasvaessa ja kypsyessä. Nämä hormonit vaikuttavat seksuaaliseen käyttäytymiseen ja mahdolliseen kumppanivalintaan.

Nuoruudessa tapahtuu myös sosiaalisia muutoksia. Asema perheessä, koulumuoto ja mahdollinen työelämään siirtyminen ovat muutoksen kohteita. Suhtautuminen nuoruusikäiseen muuttuu yhteiskunnan, vanhempien sekä ympäristön puolesta. Nuorelta vaaditaan enemmän ja hän saa vastuuta, mutta samalla nuori saa myös oikeuksia ja vapauksia. (Klockars 2011, 19–20.) Vuorovaikutussuhde vanhempiin muuttuu, kun lapsi siirtyy nuoruuteen. Vuorovaikutus on enemmän molemminpuolista keskustelua ja yhteistä päätöksentekoa. (Nurmi ym. 2010, 145.) Kronqvistin ja Pulkkinen (2007, 182) mukaan hyvä suhde vanhempiin on merkittävä tekijä nuoren hyvinvoinnille.

2.2 Kiintymyssuhteiden vaikutus nuoreen

Kiintymys tarkoittaa tavoitetta luoda sekä ylläpitää läheiset ihmissuhteet. Vuorovaikutussuhteet varhaislapsuudessa ovat merkittäviä, sillä pohja kiintymystyylille syntyy jo silloin. Kielteiset tai positiiviset kokemukset jäävät mieleen mielikuvina, jotka ohjaavat käyttäytymistä ja tunnereaktioita ihmissuhteissa myös myöhemmin elämässä. (Nurmi ym. 2010, 183-184.)

Tyni ym. (2013, 11) toteavat tutkimuksessaan, että vauvakeskeisyys on tärkeää äidillä heti synnytyksen jälkeen. Näin yleensä muodostuu onnistunut suhde äidin ja lapsen välille. Kiintymyssuhteen syntymisen ehtona on muun muassa reagoida herkästi lapsen tarpeisiin. Lapselle on haitallista, jos lapsen tarvitsema aikuinen on epäjohtonmukainen tai käyttää väkivaltaa. Tällöin lapsi ei voi tietää voiko aikuiseen luottaa. Kiintymyksen laadulla on vaikutusta tunne-elämän sekä moraalien kehittymiseen. (Nurmi ym. 2010,184.)

Ensimmäinen kiintymyssuhde on todella merkityksellinen, sillä se vaikuttaa elämän myöhempien rakkaussuhteiden pysyvyyteen ja läheisyyteen sekä ystävyysuhteiden määrään ja laatuun (Poijula 2007, 85). Nuori oppii luottamaan toisiin ihmisiin, kun hän tuntee välit lämpiminä ja luotettavina omiin vanhempiinsa (Rusz 2011, 88).

Pohja ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille luodaan jo ihmissuhteissa kotona. Turvallisessa ympäristössä varttuneesta lapsesta kasvaa nuori sekä aikuinen, joka voi hyvin. Tällöin nuori kokee elämänsä tärkeäksi ja haluaa saavuttaa tavoitteita. (Salo 2012, 27.)

Varhaislapsuudessa lapsi oppii erilaisia keinoja selviytyäkseen elämän uhkatilanteista ja haasteista. Ihminen ottaa tiedostamattaan stressi- tai traumatilanteissa käyttöön turvallisen tai turvattoman kiintymyssuhdemallin. Kiintymyssuhdekehitys varhaislapsuudessa vaikuttaa tunteiden, sosiaalisuuden sekä ajattelun kehitykseen. Tämä saa aikaan edellytykset tunteiden ilmaisulle, niiden tunnistamiselle ja säätelylle. (Poijula 2007, 85.) Lapset ja nuoret oppivat usein vuorovaikutuksen malleja vanhemmiltaan. Sen vuoksi vanhempien kannattaa miettiä tarkkaan, että he eivät anna huonoja vaikutteita lapselleen. (Salo 2012, 33-34.)

Kiintymyssuhteen turvattomuus ennustaa usein moninaisia ongelmia, joita voivat olla esimerkiksi huono itsetunto, käytösongelmat, riidat ja vaikeudet sekä vanhempien että kavereiden kanssa. Erilaiset kielteiset tapahtumat elämässä voivat johtaa siihen, että turvallisesti kiintyneestä tulee turvaton. Tällaisia tapahtumia voivat olla esimerkiksi läheisen kuolema tai erilaiset hylkäämistilanteet. Ihmiset, jotka ovat kiintyneet etäännyttävästi vähättelevät usein ihmissuhteitaan aikuisena ja torjuvat tunteensa. (Poijula 2007, 82, 84, 91.) Hajanaisen kiintymyssuhteen vaikutukset voivat näkyä aikuisiässä ongelmina mielenterveydessä (Nurmi ym. 2010, 184).

2.3 Seurustelu ihmissuhteena

Seurustelu on yhdessä olemista ja vuorovaikutusta kahden ihmisen välillä. Seurustelusuhde on tasa-arvoista kumppanuutta, johon molempien osapuolien tulee sitoutua. (Väestöliitto, 2016e.) Alkuvaiheessa seurustelua ajatellaan vain omaa itseä (Aalberg & Siimes 2007, 200). Seurustelu kohottaa itsetuntoa ja palvelee usein nuoren omia tarpeita. Nuoruusiän seurustelusuhdeissa toisen huomioon ottavaa seurustelua ei vielä usein esiinny, sillä psyykkinen kehitys on nuorilla kesken. Tällöin nuori saa suhteesta enemmän kuin mitä itse pystyy seurustelukumppanille antamaan. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 62.) Vaarasan (2007, 31) mukaan nuori oppii

luottamaan itseensä ja parisuhteisiin ensimmäisen vakavan seurustelusuhteen myötä.

Seurustelu on eri ikäisillä ihmisillä erilaista. Siinä harjoitellaan ihmissuhdetaitoja. (Väestöliitto 2016e.) Seurustelusuhteessa vastataan toisen odotuksiin. Jo ennen seurustelusuhdetta kumppaneilla on odotuksia suhteeseen liittyen ja odotukset tarkentuvat suhteen kuluessa. Valmiita ratkaisuja ei kuitenkaan suhteeseen ole, sillä jokainen yksilö on ainoa laatuaan. (Luukkala 2015, 142-143.) Vaarasan (2007, 31) mukaan seurustelusuhdetta pidetään ensimmäisenä luottamussuhteena omien vanhempien jälkeen.

Nuorten seurustelusuhteet voivat alkaa ystävyysuhteen pohjalta (Pohjanmaa-hanke 2013). Seurustelu eroaa kuitenkin ystävydestä, sillä tunteet seurustelukumppania kohtaan ovat erilaisia verrattuna hyvässä ystävyysuhteessa ilmeneviin tunteisiin (Väestöliitto 2016e). Ystävyys kahden henkilön välillä on yleensä esimerkiksi asioista kertomista perinpohjaisesti toiselle. Ystävykset ovat toistensa tukena, jos elämässä tulee vastoinkäymisiä. Ihmisen kehon reaktiot ovat erilaiset intohimoa sisältävässä rakkaudessa kuin ystävyysuhteessa. (Dunderfelt 2014, 13.)

Näreen (2005, 95) mukaan nuorten tyttöjen ja poikien keskuudessa vastakkaisen sukupuolen lähestymistavoissa ei ole suurta eroa. Yleisimpiä lähestymistapoja ovat katseiden vaihto, silmäpeli, flirttaileminen ja suoran kontaktin ottaminen. Kontaktin ottaminen tapahtuu esimerkiksi puhelinsoitolla, tekstiviestin lähettämällä, juttelun aloittamisella tai kutsumalla kahville. Osa nuorista haluaa edetä hitaasti rakentaen hiljalleen ystävyyttä. Nuoret odottavat seurustelusuhteelta yhteistä ajanviettoa, yhdessä olemista sekä ajatuksista ja tunteista puhumista. (Näre 2005, 142.)

Brooks-Gunnin ym. (2007, 104) artikkelin mukaan seurustelusuhteen alkuvaiheessa nuorten seurustelu näkyy kaveriporukoissa esimerkiksi pitämällä seurustelukumppania kädestä. Se ilmenee myös ajattelemalla itseään ja kumppaniaan parina sekä kertomalla muille olevansa yhdessä, joka on yleistä nuorten keskuudessa. Luukkala (2015, 46) kirjoittaa, että seurustelukokemusten myötä vahvistuvat myös taidot seurustella. Jokainen seurustelusuhde on merkittävä vaihe ihmissuhdetaitojen harjoittamisessa ja seksuaalikehityksessä (Väestöliitto 2016e).

Seurustelusuhteeseen liittyy vahvoja tunteita. Näitä tunteita voivat olla esimerkiksi onnellisuus, tyytyväisyys ja muut tunteet sivuuttava hyvän olon tunne. Tunteet voivat myös vaihdella ja olla hyvin ristiriitaisia. (Pohjanmaa-hanke 2013.) Morales-Aleman, Teitelman ja Volpe (2014, 784) toteavat tutkimuksessaan, että seurustelusuhteella on tärkeä merkitys nuorille tytöille ja he arvostavat sitä. Enemmistö nuorista tytöistä kuvailee seurustelusuhteitaan myönteisesti.

Rakastuminen ja rakastaminen tarkoittavat eri asioita. Ensimmäiset rakastumisen hetket ovat ilon täyteisiä. Ihminen löytää näissä ensi hetkissä yleensä toisesta ihmisestä oman ihanteen. Ihmisen rakastuessa yksinäisyyden tunne häviää ja aikaisemmat haaveet täyttyvät. Rakastumisessa ihannoidaan toista, mutta ihannoiminen ei kuitenkaan kestä. (Aalberg & Siimes 2007, 99–101.) Rakkautta ei oikeastaan voi määrittää ja nuorten on vaikea sanoa, mitä rakkaus on. Nuoret kuvailevat rakkautta muun muassa niin, että tunteet ovat erilaisia kumppania kohtaan kuin muita ihmisiä. (Näre 2005, 112-113.)

2.4 Kommunikaatio ja luottamus seurustelusuhteessa

Seurustelun alkaessa tulee olla valmis huomioimaan myös toinen ihminen (Väestöliitto 2016e) ja pystyä tekemään kompromisseja (Rusz 2011, 97). Seurustelusuhteen aloittamisesta sovitaan yhdessä, eli suhteeseen sitoudutaan yhdessä sovitulla tavalla ja luodaan yhteiset pelisäännöt (Väestöliitto 2016e). Suhteen alussa on tärkeää luoda hyvä puheyhteys kumppanin kanssa (Rusz 2011, 97). Puhuminen on olennainen kommunikaation muoto ihmissuhteissa (Väestöliitto 2016g). Haasteiden alla kyky jutella arkaluontoisistakin asioista on arvokasta suhteelle. Mikäli suhteessa ei keskustella, siinä ei ole aitoa vuorovaikutusta. Tällöin suhteessa on enemmänkin tulkintoja ja luuloja toisesta. (Kallio & Jussila 2016, 271.)

Kommunikointi on ainoa tapa saada selville toisen ajatuksia, tunteita ja tarpeita. Keskustelemalla muodostetaan yhteisiä tavoitteita ja vahvistetaan suhdetta. (Kallio & Jussila 2016, 186.) Asioiden olettelu tai luulo siitä, että tietää toisen ajatukset voi johtaa suuriin väärinkäsityksiin. Erityisesti seurustelusuhteessa on todella tärkeää, että ihminen uskaltaa ilmaista toiveensa ja tunteensa. (Väestöliitto 2016g.) Aaltosen (2012, 113) mukaan suhteessa tulisi keskustella tunteista, toiveista ja unelmista.

Itsensä ilmaisun lisäksi ihmisen pitää oppia kuuntelemaan ja kuulemaan seurustelukumppaniaan. Äänenpainot, katseet, kosketus sekä eleet ja ilmeet muodostavat merkityksiä sanoille. (Väestöliitto 2016g.)

Seurustelusuhteessa ihmisen kannattaa puhua, sillä se on edellytys kestävälle suhteelle. Näin ihminen voi olla avoin ja lähestyä henkisesti kumppaniaan. Keskustellessa toinen voi tuoda keskusteluun tukea tai erilaisella mielipiteellään avartaa keskustelua. (Aaltonen 2012, 113.) Mieltä painavista asioista kertominen voi olla hankalaa, jos ei tunne oloaan turvalliseksi suhteessa (Rusz 2011, 98).

Puhumisen merkitys riippuu molempien kyvystä kuunnella, keskustelun toimivuudesta ja sen laadusta. Asioita ei vie eteenpäin syyttelevä, pahansuopa tai yksipuolinen keskustelu. Kyky kuunnella toista on vuorovaikutuksen luonnistumisen kannalta yhtä tärkeää kuin kyky puhua. Puhumattomuus on toimimatonta vuorovaikutusta, joka heijastuu kyvyttömyydestä tai haluttomuudesta keskustella. Puhumattomuudella on toiseen vaikutusta yhtä lailla kuin puheella, sillä se on epäsuora keino olla vuorovaikutuksessa. (Kallio & Jussila 2016, 273-274, 277.)

Luukkalan (2015, 136) mukaan puhumisen toteutumisen edellytyksenä on luottamus suhteessa. Normaalissa seurustelusuhteessa kumppanit luottavat toisiinsa. He arvostavat, kuuntelevat ja kunnioittavat toinen toisiaan. (Pohjanmaa-hanke 2013.) Näre (2005, 137) kirjoittaa, että tyttöjen ja poikien mielestä tärkeimmät piirteet seurustelukumppanissa ovat rehellisyys ja luotettavuus. Suhteessa arvokasta on toiseen luottaminen ja se, että on itse luottamuksen arvoinen. Toisen seurassa on tärkeää tuntea olonsa hyväksi ja turvalliseksi. (Väestöliitto 2016e.)

Seksuaalisuudesta puhuminen kumppanin kanssa voi olla haasteellista. Tunne siitä, että tulee kumppanin taholta nolatuksi tai torjutuksi hankaloittaa omista tarpeista ja rajoista puhumista entisestään. Tunteita, jotka liittyvät heikkouteen, erimielisyyteen tai yksin jäämiseen voi olla hankala ilmaista. Mikäli itsensä ilmaiseminen kumppanille seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa on hankalaa, se voi tarkoittaa, että ihminen ei ole hyväksynyt tai arvosta omaa seksuaalisuuttaan. Kun kumppanin kanssa pystyy keskustelemaan avoimesti, väärinkäsitykset vähenevät ja kumpikin osapuoli on tietoinen toisen ajatuksista ja toiveista. (Kallio & Jussila 2016, 188, 270.)

2.5 Seurustelusuhteen kestävyys ja suhteen hoitaminen

Kajander (2011, 27) kirjoittaa, että suurin osa nuorista naisista kokee seurustelusuhteen tärkeimmäksi asiaksi elämässä. Jopa 95 prosenttia nuorista naisista ajattelee, että on onnellisempi parisuhteessa kuin jos olisi yksin. Bildjuschkin ja Malmberg (2000, 62) kirjoittavat, että nuorella saattaa olla toiveita seurustelusuhteen pitkäaikaisuudesta. Luukkalan (2015, 122) mukaan todennäköisesti haave suhteen kestävydestä jatkuu monella ihmisellä pitkään tulevaisuuteen asti, mutta silti kynnyksen eroamisen suhteen on laskenut.

Nuorten seurustelut ovat yleensä kokeilevia ja kestoaltaan lyhyitä. Nuoret etsivät seurustelun avulla itseään sekä omaa tunnemaailmaansa. Myöhemmässä vaiheessa seurustelua suhteesta tulee molemminpuolista ja arvostavaa. Tällöin nuoret havaitsevat suhteessa omat tunnereaktionsa, oman itsensä sekä itsearvostuksen. (Aalberg & Siimes 2007, 200.) Ensirakkaus jää yleensä ihmisen mieleen ja muistoihin, ja sen voi muistaa mukavana tai loukkaavana kokemuksena elämässä (Vaaranen 2007, 31).

Dunderfelt (2014, 51-52) toteaa, että nykypäivänä pariskunnilla on yhä enemmän aikaa toisilleen kuin koskaan aiemmin historiassa. Määttä (2000, 33-35, 68, 86, 121, 141) kirjoittaa tekijöistä, jotka vaikuttavat parisuhteen kestävyteen. Näitä tekijöitä ovat muun muassa arjen pienistä asioista nauttiminen yhdessä, pysyminen päätöksessä rakastaa toista, itsensä ja toisen arvostaminen, erimielisyyksien selvittäminen sekä toisen odotuksiin ja toiveisiin vastaaminen.

Rusz (2011, 97, 227) kirjoittaa, että pitkässä suhteessa on oleellista tahtoa olla ja tehdä erilaisia asioita yhdessä. Onnistumista suhteessa ennustavat yhdessä kumppanin kanssa harrastetut, mukavalta tuntuvat toiminnot. Kumppanien yhteiset harrastukset ja kokemukset voivat yhdistää heitä. Yhteistä tekemistä kumppanien välillä voivat olla erilaiset koulutus- tai harrastustoiminnot, keskustelutuokiot, teatterissa- tai elokuvissa käyminen tai kävelyretket. (Määttä 2000, 34-35.) Dunderfeltin (2014, 51-52) mukaan keskusteleminen ja harrastaminen kuuluvat pariskunnan vapaa-aikaan.

Seurustelusuhteen hoitaminen on tärkeää, sillä ihmissuhteet ovat hauraita. Suhteen edetessä tämä saattaa jäädä tekemättä, eikä suhteeseen enää panosteta. (Rusz 2011, 97, 227.) Malisen (2011, 53) tutkimuksen mukaan suhdetta voidaan hoitaa esimerkiksi tekemällä yhdessä kodin askareita, keskustelemalla tunteista tai toimimalla positiivisesti. Tutkimuksen mukaan itsessään se mitä tehdään ei ole oleellista, vaan tärkeää on se, että puolisoilla on toisilleen aikaa.

Parisuhde kestää todennäköisesti pitkään silloin, kun ihmiset osaavat nauttia arjen pienistä asioista. Näitä pieniä asioita ovat esimerkiksi riippuvuus toisesta terveellä tavalla tai yhteinen tekeminen, joka saa aikaan myönteisiä tunteita pariskunnan välille. Myönteiset tunteet tuovat vahvuutta suhteeseen. Vahvuus on välttämätöntä parisuhteessa, sillä jokaisessa suhteessa esiintyy kriisejä. Muun muassa hellyys, intohimo, läheisyys ja terveellinen riippuvuus tuovat pitkäkestoisuutta suhteeseen. (Määttä 2000, 35, 39-40, 55-58, 64-65.)

Seurustelusuhteen jatkumiselle ovat tärkeitä esimerkiksi kumppanin arvostaminen ja kuunteleminen sekä hellyys. Suhteessa tulee myös muistaa, että kumppania ei saa pitää itsestään selvänä. Molemmilla tulee olla myös omaa aikaa ja omia ystäviä. (Luukkala 2015, 167–168.) Oman ajan viettäminen esimerkiksi ystävien kanssa tai harrastuksissa on tärkeää (Väestöliitto 2016e). Parisuhteessa oleellisia asioita ovat esimerkiksi avoimuus, rajat, huolenpito sekä vastuun kantaminen käyttäytymisestään (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 102). Ihmisen positiiviset yksilökohtaiset ominaisuudet vaikuttavat parisuhteen toimivuuteen. Tällaisia ominaisuuksia ovat muun muassa ystävällisyys, sosiaalisuus, henkinen tasapaino sekä luja tahtotila. (Luukkala 2015, 122-123.)

Parisuhteessa on tärkeää, että osaa tehdä kumppanille ilahduttavia tekoja. Teot tuovat suhteeseen pitkäkestoisuutta. Suhteeseen tuo enemmän iloa pienet usein toistuvat asiat kuin suuret harvemmin tapahtuvat asiat. Pieniä asioita, joita voi tehdä toiselle, ovat esimerkiksi hymyileminen, suukon antaminen, halaaminen, jonkun mieluisan asian tuominen tai rakkauden kertominen toiselle. On myös suhteen toimivuuden kannalta tärkeää, että suunnittelee kumppanin kanssa mukavaa yhteistä tekemistä ja toteuttaa niitä arjessa ympäri vuoden. (Luukkala 2015, 121, 131.)

Samankaltainen arvomaailma luo pohjan parisuhteelle. Arvot tarkoittavat sellaisia asioita, joita ihminen pitää itselleen tärkeinä. Ne tukevat ihmistä elämän valintatilanteissa. Arvoja ovat myös ne elämän periaatteet, joita ihminen haluaa toteuttaa. Arvot perustuvat ihmisen tekemisiin, eivätkä ne koskaan ole valmiita. (Pietikäinen 2015, 158–159.) Toisen ihmisen arvomaailmasta tietää jo melko paljon, jos on tavannut toisen useamman kerran. Seurustelusuhteessa on tärkeää olla tietoinen niistä asioista, jotka ovat kumppanille ja itselle merkityksellisiä. On myös tärkeä tietää toisen toiveista. (Luukkala 2015, 71.)

Arjen jakaminen toisen kanssa mahdollistaa sen, että kumppanit voivat toteuttaa yhteisiä arvojaan (Luukkala 2015, 71). Seurustelusuhteessa molemmat ovat itse vastuussa siitä, toimivatko omien arvojensa mukaan (Pietikäinen 2015, 171). Suhteessa on kuitenkin merkittävää turvata omat arvonsa eli pitää kiinni omista rajoistaan. Toisen arvostaminen tarkoittaa toisen kunnioittamista. Kunnioittaminen tuntuu luontevalta silloin, kun toiseen voi luottaa. (Luukkala 2015, 133, 137.)

2.6 Ristiriidat seurustelusuhteessa

Ristiriidat suhteessa voivat johtua ongelmista, jotka ovat joko ulkoisia tai sisäisiä. Ulkoinen ongelma voi olla esimerkiksi ylitöiden tekeminen ja sisäinen ongelma taas esimerkiksi mustasukkaisuuden kokeminen. Ulkoinen ongelma voi muodostua myös sisäiseksi ongelmaksi, joka ilmenee murheen ja huolen muodossa. Ongelmat voivat olla jatkuvia tai hetken kestäviä. (Luukkala 2015, 138.)

Ruszin (2011, 98) mukaan ongelmista keskusteleminen on niiden ratkaisemisen kannalta tärkeää. Ongelmanratkaisutaitojen ollessa hyvät, käytännön asiat hoituvat suhteen arjessa paremmin (Luukkala 2015, 122-123). Aaltosen (2012, 113) mukaan kommunikaatiolla, joka kunnioittaa sekä itseä että kumppania, saadaan rakentavasti ristiriidat selvitettyä ja riitely on turvallista.

Aaltosen (2012, 117) mukaan kaikissa seurustelusuhteissa kehittyä erimielisyyksiä ja riitoja. Ratkaisevinta on se, kuinka riidellään ja kuinka riidat selvitetään. Riidellessä kannattaa mieluummin kommentoida kumppanin käytöstä kuin moittia toista.

(Väestöliitto 2016c.) Luukkala (2015, 140) korostaa, että selvitellessä suhteen risti-riitoja on tärkeää, että suhtaudutaan toiseen myönteisin mielin ja lempeästi. Kumppania pitää muistaa kuunnella myös riidellessä, sillä muuten toinen voi suuttua vain enemmän (Väestöliitto 2016c).

Riitojen selvittelyminen kasvattaa suhdetta, mikäli suhteen molemmat osapuolet ovat halukkaita asian selvittämiseen ja ovat valmiita ottamaan huomioon toisen mielipiteitä sekä joustamaan tarvittaessa (Aaltonen 2012, 117). Sovinto riidan jälkeen on helpompaa, mikäli kumpikin myöntää osuutensa. Anteeksipyyntö on aina todella tärkeä muistaa. Riitelyn pitäisi loppua aina sovintoon. Anteeksianto – ja pyyntö ovat asioita, jotka kannattaa opetella. (Väestöliitto 2016c.)

2.7 Seurustelun alkamiseen ja päättymiseen vaikuttavat tekijät

Dunderfelt (2014, 51) toteaa, että nykyään yksilön omat valinnat vaikuttavat suhteen muodostamiseen paljon, eikä oman lähipiirin tai yhteiskunnan vaatimuksilla ole enää niin väliä. Toivottuja ominaisuuksia tulevassa kumppanissa ovat sosiaaliset taidot, miellyttävä ulkonäkö, älykkyys, vakaa tunne-elämä ja käyttäytyminen sekä sujuva arki. Valittaessa kumppania on usein tärkeää, että toinen on riittävästi samanlainen itsen verrattuna. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi koulutustaso, ikä, ulkonäkö tai asema työelämässä. (Luukkala 2015, 119, 214.)

Realistinen minäkuva ja itsensä arvostaminen vaikuttavat parinvalintaan. Ihminen, joka arvostaa itseään ei odota liikaa parisuhteelta, eikä kiirehdi parisuhteeseen. Tärkein kriteeri parinvalinnalle on rakastuminen. Luotettavuus, ystävällinen käyttäytyminen ja henkinen tasapainoisuus ovat myös tärkeitä tekijöitä parinvalinnassa. (Luukkala 2015, 119, 214.)

Pitkään kestänyt parisuhde alkaa usein arkipäiväistyä. Seurustelukumppanin aiemmin ihastuttavat piirteet voivat alkaa ärsyttämään ja suhde saattaa päättyä. Mikäli kriisi selvitetään ja sen yli päästään, voi nuorena aloitettu seurustelusuhde jatkua pysyvänä suhteenä. (Pohjanmaa-hanke 2013.) Kajander (2011, 27) toteaa, että nuorten naisten mielestä parisuhteen kuormittavia tekijöitä ovat riittämätön yhteinen

aika ja taloudelliset asiat. Riski suhteen päättymiseen aiheuttaa kielteisiä tunnetiloja. Mikäli suhde on onneton ja päättymässä, voi kumppanien käytös olla etäistä, ärtynyttä tai neutraalia toisiaan kohtaan. (Rusz 2011, 96.)

Suhteen päättymisen syynä voi olla se, että kumppanit eivät vastaa toistensa tunteisiin tai huolenpito toisesta puuttuu. Myös suuret ja jatkuvat vaikeudet suhteessa tai haluttomuus ongelmien selvittämiseen voivat edesauttaa eron muodostumista. (Rusz 2011, 118.) Eroamisen syitä voivat olla suhteen hoitamattomuus, kumppanien kehitys tai muutos eri tahdissa, kumppanien persoonallisuuden tai arvojen liiallinen erilaisuus (Luukkala 2015, 208-209). Suhteen päättymiseen voi vaikuttaa myös erilaiset odotukset seksiin liittyen (Väestöliitto 2016e).

Rakastuminen intohimoisesti tai sielunkumppanuus eivät kannu suhdetta pitkälle. Parisuhde voi loppua traumaattisen kokemuksen vuoksi, jos esimerkiksi toinen on ollut uskoton. (Luukkala 2015, 208-209.) Syy eroon voi olla myös eri osapuolissa. Ero voi johtua vain toisesta osapuolesta tai molemmista. Suhteen molemmista osapuolista johtuvan eron syyt voivat olla erilaiset elämän arvot tai elämäntavat. Elämän velvollisuudet voivat ajaa kumppanit eroon toisistaan. Esimerkiksi työelämässä saattaa olla kiireinen vaihe, jolloin parisuhde voi joutua koetukselle. (Luukkala 2015, 210–212.)

Nurmirannan ym. (2009, 102) mukaan eroamisesta ajatellaan usein niin, että parisuhteessa on epäonnistuttu. Seurustelun päättymisen saattaa olla sekä jättäjälle että jätetylle vaikea asia. Seurustelun loppuessa toiselle voi jäädä vielä vahvat tunteet toista kohtaan. Tämän myötä nuoren elämänhalu voi kadota. Aikuisen tulee tukea nuorta, eikä vähätellä nuoren surua. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 63.) Nuori ei välttämättä löydä ratkaisua pettymyksestä selviämiseen ja saattaa etsiä eron syitä itsestään. Syitä seurustelun loppumiseen voi olla monia ja nuoren kanssa kannattaa jutella niistä. Nuori saattaa tarvita tunteidensa käsittelyyn avuksi vanhempiaan, läheisiä aikuisia tai kavereitaan. Suhteen loppumisen jälkeen on tärkeää pitää huoli siitä, että nuori pääsee takaisin kiinni elämään. (Korteniemi-Poikela & Caciatore 2010, 103, 134.)

2.8 Seksuaalisuus osana seurustelua

Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä. Sen esiintyminen vaihtelee ihmisen sukupuolen, iän, kehitystason ja temperamentin mukaan. Seksuaalisuuteen vaikuttavat edeltävät kokemukset, kuten loukkaukset ja tieto. (Klockars 2011, 21.) Elämänkaaren aikana ihmisen seksuaalisuus muuttuu, koska se kytkeytyy elämän muutostapahtumiin. Ihmisen arjessa ja olemisessa ilmenee seksuaalisuutta jopa sitä tiedostamatta. Se on asia, jonka ihminen kokee, eikä sitä voi kukaan määrittellä toisen ihmisen puolesta. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 13, 24.) Kallio ja Jussila (2016, 192) toteavat, että seurustelusuhde on tasa-arvoinen seksuaalisuuden kannalta, kun molemmat saavat vapaasti olla omia itsejään.

Seksuaalisuus liittyy henkiseen, sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen minään. Seksuaalisuutta on yksilön toiveissa, teoissa, ajatuksissa ja sanoissa. Ihmisellä on hyvinvoinnin kannalta tärkeää tuntea oma seksuaalisuutensa hyväksyttävänä ja myönteisenä asiana. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 18.) Bildjuschkin ja Malmberg (2000, 18) kirjoittavat, että ihmisellä on oikeus luoda oma käsitys omasta seksuaalisuudestaan ja ymmärtää, että hän on siitä täysin päätösvaltainen. Seksuaalisuuden kokeminen tyydyttävänä lisää itsekunnioitusta, kohottaa itsetuntoa sekä antaa ihmiselle voimavaroja.

Seksuaalisuuteen kasvaminen on muutakin kuin pelkästään kypsymistä biologisesti. Kypsyminen seksuaalisesti aiheuttaa esimerkiksi vaihtelevuutta tunnetiloissa. Nuori voi pohtia oikean ja väärän suhdetta ihmissuhteissa ja eri tilanteissa. Tunteet, halut sekä erilaiset ajatukset vaihtelevat nuorella eri suuntiin. (Dunderfelt 2011, 88.) Dunderfelt (2009, 37) korostaa, että seksuaalinen vetovoima on eri asia ystävyteen, huolenpitoon, tykkäämiseen, toisen ihmisen kunnioittamiseen sekä ihailuun verrattuna.

Ihmisen täytyy etsiä omaa itseään ja identiteettiään ennen kuin kykenee saavuttamaan rakastamisen kyvyn sekä kyvyn nauttia omasta seksuaalisuudestaan. Nuoren kehittyvää seksuaalisuutta voidaan katsella kolmen eri näkökulman osilta. Aluksi nuori muodostaa suhdetta kehoonsa. Vahvat eroottiset halut sekä muuttuva keho ovat ongelmana, sillä nuoren pitää oppia elämään niiden kanssa. Toisena asiana on nuoren irtautuminen hiljalleen vanhemmistaan. Kolmantena näkökulmana nuori

yrittää saada vastausta omaan seksuaalisuuteensa ikäistensä kavereiden seuralla. (Aalberg & Siimes 2007, 94-98.)

Seksuaalisuudesta tulee saada riittävästi tietoa, sillä se lisää ihmisen vastuullisuutta. Seksikokeilut aloitetaan yleensä myöhemmin silloin, kun tietoa seksuaalisuudesta on saatu tarpeeksi. Seksuaalisuus täytyisi tuntea miellyttävänä ja turvallisenä. Siihen ei saa liittyä häpeää tai vallankäyttöä. Ihminen on herkkä alistumaan vallankäytölle, jos itsetunto, minäkuva ja tiedot ovat puutteellisia. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 19.)

Seurustelusuhteeseen kuuluvat seksuaaliset kokemukset ja ajatukset. Seksin aloittamisen kanssa ei kannata kiirehtiä. Olo saattaa olla epävarma, mutta helpottaa ajan kanssa. Suhteen edetessä intiimimmäksi kumppanien välillä tulee olla molemminpuolista luottamusta, vastuunkantamista ja halua. Kumppania ja hänen tunteitaan tulee arvostaa ja kuunnella. (Pohjanmaa-hanke 2013.) Hellyyden osoittamiseen on ihmisillä erilaisia tapoja. Suhteen toimimisen kannalta tulee huomioida yhtä lailla molempien tarpeet ja toiveet. (Rusz 2011, 112.)

Pakarinen ym. (2014, 170) kirjoittavat tutkimuksessaan, että nuorten seksuaalikäyttäytymiseen vaikuttavat muun muassa seurustelusuhteen pituus ja kokemukset seksiin painostuksesta. Seksiin valmiina oleminen on yksilöllistä. Jotkut ovat jo 15-vuotiaana valmiita siihen, jotkut taas eivät ikinä. Valmiutta seksiin ei pysty kiirehtiämään. Ihmisen kannattaa odottaa vielä hetken aikaa, mikäli vähänkin miettii, onko valmis seksiin. Keho muodostaa rajoituksia seksille, mutta siihen valmius on joiltain osin myös psyykkistä. Nuoret harrastavat seksiä, jotta saisivat esimerkiksi hyväksyntää, hellyyttä, rakkautta, kokemusta sekä tunsivat olonsa kelpaavaksi. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 169, 188.)

Seksikokemukset vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin. Nuorella iällä aloitetut yhdynnit ovat yhteydessä erilaisiin psyykkisiin ongelmiin. Ehkäisy auttaa nuorta turvautumaan pettymyksiltä sekä tekijöiltä, jotka horjuttavat psyykkistä hyvinvointia. Nuoret ovat usein todella epävarmoja ja suostuvat seksiin, vaikka eivät sitä todellisuudessa haluaisikaan. (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2008, 169, 188.) Nuoret, jotka ovat aloittaneet yhdynnit jo varhain ovat usein välinpitämättömiä ehkäisyyn suhteen (Käypä hoito-suositus 2015).

2.9 Nuoren seksuaaliterveys ja seksuaalioikeudet

Ahon ym. (2008, 34) mukaan seksuaaliterveys on seksuaalisuuteen liittyvän fyysisen, emotionaalisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Hyvä seksuaaliterveys toteutuu silloin, kun ihminen on vapaa kokemaan omaa seksuaalisuuttaan ilman, että se hankaloittaa häntä itseään tai muita ihmisiä. Seksuaaliterveyden olemassaolo tulee ymmärtää, että ihminen pystyy pitämään siitä huolta. Seksuaaliterveys on jokaisen perusoikeus. (Bildjuschkin & Malmberg 2000, 23.)

Bildjuschkin ja Ruuhilahti (2010, 19) kirjoittavat, että seksuaaliterveyttä tarkastellessa täytyy kiinnittää huomiota ihmisen kokonaisvaltaiseen huomiointiin, ei pelkään seksuaalisuuteen. Seksuaaliterveys on käsitteenä hyvinvointia edistävä. Seksuaaliterveyden toteutumiseksi ihmisellä tulee olla arvostava asenne seksuaalisuuteen ja seksuaalisiin suhteisiin. Ihmisellä täytyy olla mahdollisuus myös kokea turvallisia ja hyviä kokemuksia, joissa ei saisi olla syrjintää, pakottamista tai väkivaltaa. (Aho ym. 2008, 34.)

Nuoren itsetunnon ollessa huono hän ei pidä oleellisena huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Nuoren tulee asennoitua omaa itseään kohtaan kunnioittavalla ja terveellä asenteella, että seksuaaliterveys toteutuu. (Aho ym. 2008, 34.) Seksuaalinen hyvinvointi merkitsee tyytyväisyyttä, elämäniloa ja - halua sekä halutessaan nuoren kykyä nauttia seksuaalisesti kehostaan, kosketuksesta ja seksistä. Seksuaaliseen hyvinvointiin vaikuttavat seurustelun harjoittaminen, ikätovereiden tapaaminen sekä ympäristön asenteet nuoruusiän seksuaalisuuteen. Nuorena tehdyillä seksuaaliterveysvalinnoilla on vaikutusta pitkälle elämään. Valinnat voivat johtaa monenlaisiin lopputuloksiin, pahimmillaan esimerkiksi HIV-tartuntoihin, seksuaalisen väkivallan traumoihin tai teinivanhemmuuteen. Sukupuolesta riippumatta seksuaaliterveyden riskit ovat yhtä suuret. (Cacciatore 2011, 24.)

Seksuaaliterveyden toteutumiseksi nuoren tulee olla tietoinen seksuaalioikeuksista. Aikuisten tulee myös tiedostaa nuorten seksuaalioikeudet, että he voivat tukea ja auttaa nuoria ymmärtämään oikeutensa. Seksuaalioikeudet kuuluvat jokaiselle iästä riippumatta. (Aho ym. 2008, 36.) THL (2015) mukaan Väestöliitto on kansainvälisistä seksuaalioikeuksista kehitellyt nimenomaan nuoria koskevat seksuaalioikeudet.

Nuorten seksuaalioikeuksiin kuuluvat oikeus omaan seksuaalisuuteen, oikeus tietoon seksuaalisuudesta, oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi, oikeus seksuaaliterveyspalveluihin, oikeus tasa-arvoon ja syrjimättömyyteen, oikeus yksityisyyteen sekä oikeus vaikuttaa. (Väestöliitto 2016d.)

2.10 Nuorille soveltuvat ehkäisymenetelmät

Terveydenhuoltolaki (1326/2010) ohjaa ja säätelee alueiden ehkäisyneuvontaa. Laki sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista (734/1992) säätelee seksuaali- ja lisääntymisterveyspalvelut maksuttomiksi. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma suosittelee, että kunnat tarjoavat maksutta alle 20-vuotiaille nuorille heidän valitsemansa ehkäisyn (THL 2016, 125). Nuori voi esimerkiksi hakeutua juttelemaan opiskeluterveydenhoitajan kanssa ehkäisyasioista (Väestöliitto 2016h). Nuorten myöntyvyys ehkäisyn käyttöön saattaa olla heikko, joten pitkävaikutteisten valmisteiden käyttö voi auttaa lisäämään ehkäisyn tehokkuutta. Nuoriin tulisi todella kiinnittää huomiota, sillä heillä seksuaalinen riskikäyttäytyminen on usein yhteydessä päihteiden käyttöön. (Käypä hoito-suositus 2015.)

Ehkäisymenetelmän valintaan vaikuttavat useat tekijät, joista tärkeimpiä ovat muun muassa ikä, tupakointi, terveydentila, paino ja mahdollinen käytössä oleva lääkitys. Kuukautiskivut, vuotojen määrä ja niiden kesto vaikuttavat menetelmän valintaan. On tärkeää miettiä, kuinka pitkälle aikavälille ehkäisy on tarpeen ja onko mahdollisesti toiveita raskauksista tulevaisuudessa. Ehkäisymenetelmää kannattaa pohtia jo hyvissä ajoin kumppanin kanssa yhdessä. (Tiitinen 2015.) Ehkäisyn aloittaminen on milloin tahansa mahdollista (Käypä hoito- suositus 2015).

Ehkäisyn käyttäjän näkökulmasta on tärkeää, että ehkäisy on turvallista, tehokasta ja haittavaikutuksia esiintyy vain vähän. Menetelmän tulisi hoitaa esimerkiksi häiriöitä, jotka aiheutuvat kuukautisista. Helppokäyttöisyys ja hinta ovat myös tärkeitä tekijöitä menetelmän valinnassa. Ehkäisyä aloitettaessa on tärkeää saada riittävästi oikeaa tietoa. Ehkäisyn käyttäjän tulee tietää, että menetelmän vaihtaminen on mahdollista. (Käypä hoito-suositus 2015.)

Ehkäisymenetelmiä ovat estemenetelmät, yhdistelmäehkäisy, progestiiniehkäisy, kierukat sekä sterilisaatio (Käypä hoito-suositus 2015). Sterilisaatio ei ole sopiva ehkäisymenetelmä nuorille, koska se on lopullinen raskauden ehkäisymenetelmä (Väestöliitto 2016f). Pakarisen ym. (2014, 166-167) tutkimuksen mukaan nuorten ehkäisymenetelmistä yleisimpiä ovat kondomi ja ehkäisypillerit.

Ensisijainen estemenetelmä on kondomi, joka on ainut tapa suojautua seksitaudeilta oikein käytettynä. Yhdistelmäehkäisyvalmisteita ovat pillerit, renkaat ja laastarit. Yhdistelmäehkäisyvalmisteet sisältävät estrogeenia ja progestiinia. Nämä valmisteet estävät ovulaation ja oikealla tavalla käytettynä ehkäisevät raskautta tehokkaasti. (Käypä hoito-suositus 2015.) Ehkäisyrenkaasta hormonit imeytyvät emättimen limakalvojen kautta elimistöön (Väestöliitto 2016b), kun taas ehkäisy-laastarista ne imeytyvät ihon kautta (Väestöliitto 2016a).

On olemassa myös pelkkää progestiinia sisältäviä valmisteita eli minipillereitä. Progestiinia sisältävät valmisteet aiheuttavat muutoksia kohdunkaulan limassa, jolloin siittiön pääsy kohtuun vaikeutuu. Kyseinen keltarauhashormonivalmiste estää myös ovulaation. Minipillerit soveltuvat yleensä naisille, jotka eivät pysty käyttämään yhdistelmäehkäisyä. Säännöllinen lääkkeen ottaminen on tärkeää ehkäisyn toimivuuden kannalta. (Käypä hoito-suositus 2015.)

Ehkäisykierukoita on olemassa kahta erilaista eli hormoni – ja kuparikierukoita. Kierukat soveltuvat käytettäväksi kaiken ikäisille. Hormonikierukan käyttöaika on viisi vuotta. Se ehkäisee paremmin raskautta kuin yhdistelmäehkäisy ja sterilisaatio. Kuparikierukka ehkäisee raskaaksi tulemisen viisi vuotta. Kuparikierukka soveltuu naisille, jotka eivät pysty käyttämään hormonaalista ehkäisyä. (Käypä hoito-suositus 2015.)

Jälkiehkäisytabletti kannattaa ottaa, mikäli ehkäisy epäonnistuu. Ne pitää ottaa kolmen vuorokauden sisällä yhdynnästä. Jälkiehkäisytabletteja saa ilman reseptiä apteekista. (THL 20.11.2015.) Jälkiehkäisyn teho on sitä parempi, mitä nopeammin se otetaan suojaamattoman yhdynnän jälkeen. Heti jälkiehkäisyn käytön jälkeen tulee asiakkaalle hoitaa jatkuva ehkäisymenetelmä. (Käypä hoito-suositus 2015.)

3 TERVEYDENHOITAJATYÖ

OPISKELUTERVEYDENHUOLLOSSA

3.1 Opiskeluterveydenhuollon tavoitteet, tehtävät ja toteutus

STM (2006, 21) mukaan opiskeluterveydenhuollossa edistetään nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä sekä hoidetaan sairauksia. Opiskeluterveydenhuollossa on myös keskeistä yksilön opiskelukykyä heikentävien tekijöiden hoitaminen ja auttaminen. Terveystieteiden lain (1326/2010) määrittää opiskeluterveydenhuollon tehtäväksi opiskelu- ja oppimisympäristön turvallisuuden ja terveellisuuden edistämisen sekä opiskelijoiden terveyden ja opiskelukykyyn edistämisen. Terveystieteiden lain (1326/2010) mukaan opiskeluterveydenhuollon tulee järjestää terveyden- ja sairaanhoitopalvelut.

Kunttu ja Laakso (2011, 79-80) kirjoittavat, että opiskeluterveydenhuoltoon kuuluvat terveyden- ja sairaanhoitopalvelut sisältävät suun terveydenhuollon palvelut ja seksuaaliterveyttä edistävät palvelut. Näihin palveluihin kuuluvat myös päihdeongelmien ja mielenterveyshäiriöiden varhainen toteaminen ja hoito. Opiskeluterveydenhuoltoon sisältyy myös varhainen tunnistaminen ja tarpeen tullen jatkohoitoon tai tutkimuksiin ohjaaminen tapauksissa, jos opiskelijalla on erityisen tuen ja tutkimuksen tarve (STM, [viitattu 4.3.2016]). Malin (2011, 81) mukaan opiskelijoiden terveys- ja sairaanhoitopalvelut ja terveysneuvonta toteutuvat opiskeluterveydenhuollossa.

Opiskeluterveydenhuoltoon ovat oikeutettuja kaikki toisella asteella sekä korkea-asteella opiskelevat (STM 2006, 21). Mali (2011, 80-81) toteaa, että palvelut kuuluvat kaikille paikkakunnalla opiskeleville nuorille kotipaikkakunnastaan riippumatta. Kunnassa järjestettävä perusterveydenhuolto järjestää opiskeluterveydenhuollon palvelut, eli siihen kuuluvat perusterveydenhuollon palvelut. Sosiaali- ja terveysministeriön (2006, 143) mukaan opiskeluterveydenhuollon tulee toimia oppilaitoksessa tai erillisessä toimipisteessä, joka on suunniteltu kyseistä toimintaa varten. Opiskelijalla on oikeus suunnata hakemaan palveluita opiskelupaikkakunnaltaan tai kotipaikkakunnaltaan. Opiskelija on tasa-arvoinen palveluita hakiessaan kuntalaisten kanssa. Mikäli opiskelija tarvitsee erikoissairaanhoitoa opiskeluaikana, on se mahdollista toteuttaa opiskelupaikkakunnalla. (Mali 2011, 81.)

Opiskeluterveydenhuolto on alle 18-vuotiaille kokonaan maksutonta. Palveluista kaikille ilmaisia ovat ehkäisevät palvelut. Täysi-ikäisten kohdalla osan maksuista määrittelee asiakasmaksulaki. (STM, [viitattu 4.3.2016].) Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksulain (734/1992) mukaan maksullisia palveluita 18 vuotta täyttäneille ovat avosairaanhoidon lääkäripalvelut, laitoshoidon annettu kuntoutus, yksilökohtainen fysioterapia, sairaankuljetus, psykiatrisen avohoidon toimintayksikössä annetun hoidon ylläpito, hampaiden tutkimus ja hoito, yksityislääkärin läheteellä tehtävät laboratorio- tai kuvantamistutkimukset sekä lääkärin antamat lausunnot ja todistukset, jotka eivät liity potilaan hoitoon.

Opiskeluterveydenhuollossa pidetään huolta kaikista opiskelijoiden elämänvaiheeseen tai opiskeluun liittyvistä terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Opiskeluterveydenhuollon haasteena ovat opiskelun aiheuttamat vaatimukset. Opiskelu vaatii opiskelijoilta muun muassa luovaa ajattelua ja kognitiivisia valmiuksia, jotka ovat alttiita häiriintymään esimerkiksi ristiriitojen, masentuneisuuden tai univajeen seurauksena. Mikäli opiskelija sairastuu, työt on suoritettava uudelleen ja ne viivästyvät. (STM 2006, 21-22.)

Opiskeluterveydenhuollon toimipisteissä on oltava nimetty lääkäri, jota terveydenhoitaja voi konsultoida. Opiskeluterveydenhuollossa terveydenhoitaja ja lääkäri työskentelevät työparina. He toimivat moniammatillisessa yhteistyössä toisten sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa tarpeen vaatiessa. Opiskeluterveydenhuollossa tulee olla edellytykset moniammatilliseen työryhmään opiskelijoiden ongelmia ratkottaessa. Moniammatillisessa työryhmässä on henkilöitä eri ammattiryhmistä kuten psykologeja, ravitsemusterapeutteja, fysioterapeutteja, opinto-ohjaajia sekä psykiatrisia sairaanhoitajia. (STM 2006, 141, 143.)

Lääkärin toimenkuva opiskeluterveydenhuollossa koostuu terveydenhoitajan tekemistä konsultaatioista yhteisneuvotteluineen ja opiskelijoiden varaamista vastaanottoajoista. Lääkärin päivystysluonteisia opiskeluterveydenhuollon palveluita täytyy järjestää, mikäli se on mahdollista. Lääkärin vastaanottopalvelu pitää sisällään yleislääkäritasoiset diagnostiset tutkimukset. (STM 2006, 141, 143.) Hermanson (2014, 2843) korostaa artikkelissaan, että diagnostiikan lisäksi lääkäriä tarvitaan hoitomotivaation luomiseen ja jatkotoimenpiteiden suunnitteluun.

3.2 Terveydenhoitajan työnkuva opiskeluterveydenhuollossa

Terveydenhoitaja on terveydenhoitajatutkinnon suorittanut, terveydenhuollon laillistettu ammattihenkilö (Suomen Terveydenhoitajaliitto 2016). Terveydenhoitaja on asiantuntija terveydenhoitajatyössä, terveyden edistämisessä sekä kansanterveys-työssä. Terveydenhoitaja hoitaa ihmisiä elämän eri vaiheissa. Käsite terveydenhoitajatyö tarkoittaa työtä, jota tekee terveydenhoitajan ammatillisen pätevyyden omaava henkilö. (Haarala ym. 2008, 22.) Laki terveydenhuollon ammattihenkilöstä (559/1994) määrittää, että laillistettu terveydenhuollon ammattihenkilö on salassapitovelvollinen työsuhteessaan saamistaan tiedoista. Salassapitovelvollisuus säilyy, vaikka henkilön ammatinharjoittaminen päättyy.

Terveydenhoitajan työssä on oleellista aktivoida väestöä edistämään sekä pitämään yllä omaa terveyttään. Yhteiskunnallinen eriarvoisuuden minimointi ja terveyden tasa-arvon kasvattaminen ovat tärkeitä. Työ pyrkii tukemaan asiakkaiden itsehoitoa ja voimavaroja terveyttä edistävin ja sairauksia ehkäisevin menetelmin. (Haarala ym. 2015, 15.) Haarala ym. (2008, 23-24) kirjoittavat, että terveydenhoitajan oleellisena tehtävänä on vahvistaa sekä tukea ihmisten elämässä selviytymistä ja omien voimavarojen käyttämistä.

Terveydenhoitajan asiakaskuntaan kuuluvat yksilöt, perheet, yhteisöjen väestöt ja ympäristö. Työssä ehkäistään sairauksia ja terveysriskejä, hoidetaan sairastuneita ja pyritään varhaiseen toteamiseen. Työhön kuuluu myös suunnitella ja kehittää terveellistä ympäristöä. (Haarala ym. 2015, 15.) Haarala ym. (2008, 24) korostavat, että näyttöön perustuvassa terveydenhoitajatyössä toiminnan perustana on tutkittu tieto ja kokemukseen perustuva näyttö. Laadukas terveydenhoitajatyö edellyttää päätöksenteon nojaamista tutkimustuloksiin, asiakaskohtaiseen tietoon ja työkokemukseen.

Kuorilehdon ja Paasivaaran (2008, 13) tutkimuksessa terveydenhoitajat kokivat voimavarojaan vahvistaviksi tekijöiksi tuen, palautteen, koulutuksen sekä omasta hyvinvoinnista huolehtimisen ja työn kehittämisen. Opiskeluterveydenhuollossa terveydenhoitaja on henkilöstön huomattavin tekijä ja se henkilö, joka arvioi opiskelijoiden hoidon tarvetta. Oppilaitoksilla on nimetty terveydenhoitaja, johon opiskelijat

voivat ottaa yhteyttä. Terveydenhoitaja osallistuu asiantuntijana myös opiskelija-huoltoryhmään sekä oppilaitoksen terveydellisten olojen valvontaan. (Mali 2011, 81.) Terveydenhoitajan työ opiskeluterveydenhuollossa muodostuu kokonaiskuvaltaan kolmesta eri osa-alueesta, joita ovat yhteisöön kohdistuva ehkäisevä työ, yksilötason opiskelijaterveydenhuolto sekä vastaanottotoiminta (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 397).

Ensimmäiseen osa-alueeseen kuuluvat ehkäisevä terveydenhuollon viestintä- ja verkostotyö, joka pitää sisällään muun muassa yhteisöllistä terveyden edistämistä ja osallistumista opiskelutyöhön sekä päihde- ja kriisityön toteuttamista oppilaitoksessa. Terveydenhoitajan työnkuvaan kuuluu myös aloittaville opiskelijoille tarkoitettujen tiedotustilaisuuksien järjestäminen ja osallistuminen opiskelutilojen terveydellisten olojen valvontaan. Lisäksi terveydenhoitajan tulee osallistua täydennyskoulutukseen ja opiskeluterveydenhuollon kehittämistoimintaan. (STM 2006, 142-143.)

Toinen terveydenhoitajan osa-alue opiskeluterveydenhuollossa muodostuu opiskelijoiden parissa toteutettavasta yksilöön kohdistuvasta työskentelystä. Terveydenhoitaja toteuttaa aloittaneille opiskelijoille ensimmäisen vuoden aikana terveystarkastuksen ja siihen liittyvät kyselyt. Mäenpään, Paavilaisen ja Åstedt-Kurjen (2008, 27) tutkimuksesta ilmenee, että terveydenhoitajat kokevat terveystarkastukset yleisemmäksi keinoksi olla yhteistyössä opiskelijan kanssa. Terveydenhoitaja suunnittelee ja toteuttaa opiskelijoille myös monenlaisia ryhmiä sekä kursseja. Niiden sisältönä voivat olla esimerkiksi päihteet, painonhallinta tai stressinhallinta. Terveystarkastusneuvonta ja valistus hyvinvointiin liittyen kuuluvat oleellisesti terveydenhoitajan työnkuvaan opiskeluterveydenhuollossa. (STM 2006, 142-143.)

Kolmas osa-alue opiskeluterveydenhuollossa on terveydenhoitajan toteuttama vastaanottotoiminta. Vastaanotto voi olla ilman ajanvarausta tai ajanvarauksella toteutuvaa. Siellä tehdään tarvittaessa pieniä tutkimuksia sairauksien hoitoon liittyen tai diagnostisia perustutkimuksia. Näitä voivat olla esimerkiksi verenpaineen mittaus tai veri- ja virtsakokeet. Vastaanottojen tavallisimpia sisältöjä ovat sairauksien seuranta, sairauksien ennaltaehkäisyyn liittyvä omahoidon ohjaus tai niiden hoitoon liittyvä neuvonta, ensiapuluonteinen hoito tai psykososiaalisen tuen antaminen. Vastaanotolla myös rokotetaan. (STM 2006, 142-143.)

THL (2016, 48) mukaan seksuaali-identiteetin ja minäkuvan kehittymisen tukeminen on toisella asteella opiskeleville nuorille ajankohtaista. Silloin terveydenhoitaja voi puhua parisuhteista, intiimeistä ihmissuhteista ja seksuaali- ja lisääntymisterveydestä sekä sen hoitamisesta. Terveydenhoitaja antaa neuvontaa ja ohjausta liittyen ehkäisyyn, jälkiehkäisyyn, raskauden keskeytykseen tai alkuraskauden kulkuun (STM 2006, 142-143). Nikula (2015, 66-67) kirjoittaa, että terveydenhoitaja ohjaa opiskelijoita seksuaaliterveyteen liittyvistä asioista. Hän kertoo sukupuolitaudeista ja niiden ehkäisystä sekä hoidosta ja painottaa kondomin käyttöä sukupuolitautilien ehkäisyssä.

Tutkimuksessaan Rytönen ym. (2014, 37) toteavat, että nuorten mukaan terveydenhoitajan kanssa kahdestaan keskustelu on tärkeää. Nuoret kuitenkin kokevat, että ryhmässä keskusteleminen on myös hyvä vaihtoehto. Nuoret pitävät ryhmäkeskustelun ilmapiiriä rentona, eivätkä lainkaan jännittävänä tai kiusallisena. Keskusteleminen ja asioista kertominen ryhmässä on nuorten mukaan helppoa.

3.3 Terveydenhoitaja nuorten ihmissuhteiden tukijana

Pirskasen, Pietilän ja Laukkasen (2006, 63) tutkimuksessa nuoret arvioivat terveydenhoitajan ammattitaidon hyväksi. Tutkimuksen mukaan nuoret kokevat terveydenhoitajan luotettavaksi ja hyväksi kuuntelijaksi sekä ovat luottavaisia terveydenhoitajan tietämykseen terveyteen liittyvissä asioissa. Lisäksi suurin osa nuorista kokee, että terveydenhoitajan antama neuvonta lisää heidän halua ja taitoa oman terveyden huolehtimisesta. Kajander (2011, 27) kirjoittaa erityisesti nuorten naisten hakevan tukea erilaisissa elämäntilanteissa.

Opiskeluterveydenhoitaja on usein yksi ja ainoa terveydenhuollon henkilö, joka tapaa opiskelijoita vuosittain. Muutokset nuoren terveydentilassa tai mielialassa voivat olla ajoissa tunnistettavissa, jos terveydenhoitajaa hyödynnetään. Tällöin nuori myös saa opiskeluterveydenhoitajalta tarvitsemaansa tukea. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 291-293.) Lepistö ja Paavilainen (2010, 21) toteavat tutkimuksessaan, että nuoret edellyttävät luottamuksellista suhdetta pyytääkseen apua.

Tutkimuksessaan Pirskanen, Pelkonen ja Pietilä (2001, 108) toteavat, että terveydenhoitaja voi monien hoitotyön auttamismenetelmien kautta tukea nuoren itsetuntoa. Näin ollen nuorelle tulee osoittaa kunnioitusta ja hyväksyntää sekä antaa positiivista palautetta. Terveydenhoitajan tulee tunnistaa nuoren vahvuudet ja luottaa nuoren tekemiin päätöksiin, jotta merkittävyyden tunne voimistuu. MLL (2009) mukaan nuorten tuen tarve on täysin yksilöllinen. Toiset tarvitsevat vahvistusta omille ajatuksilleen ja mielipiteilleen, kun taas toiset tarvitsevat suojaavia rajoja. Nuorten kasvun tukemiseen ei ole olemassa yhtä ja oikeaa toimintamallia, vaan jokainen nuori tulee kohdata yksilönä ja tarjota heille yksilöllistä tukea, kannustusta ja rohkaistusta.

Nuoren mielelle ovat hyväksi aikuisen antamat keuhut ja kannustus. Nuorta on hyvä kehua hänen persoonastaan, kuten kärsivällisyydestä tai fiksuudesta. Näin nuori saa tunteen siitä, että on ainutlaatuinen ja arvokas omana itsenään. (MLL 2009.) Nymanin ym. (2016, 31) mukaan terveydenhoitajan tulee kannustaa ja rohkaista nuorta itsenäisten valintojen tekemisessä. Terveydenhoitaja voi tukea nuorta myös tarjoamalla keskusteluapua vastaanotollaan.

Terveydenhoitajan tulee huomioida, että kaikki tekevät virheitä. Nuoren tehdessä virheitä tulee painottaa, että nuori itsessään ei ole typerä, vaikka teko olisi. Epäonnistumisen hetkellä nuorelle tulee osoittaa, että kaikesta selviää. Terveydenhoitaja voi näyttää hyväksyntänsä ja kiinnostuksensa esittämällä nuorelle kysymyksiä siitä, haluaisiko nuori kertoa, mitä on tapahtunut tai mikä nuorta harmittaa. (MLL 2009.)

Vilen, Leppämäki ja Ekström (2008,11) käyttävät englanninkielen sanasta counselling käännettynä suomen kielen käsitettä vuorovaikutuksellinen tukeminen. Täsmällisesti käännettynä counselling tarkoittaa ohjaamista, neuvojen antamista ja kehoittamista. Counselling-tason työssä eli vuorovaikutuksellisessa tukemisessa pyritään ymmärtämään ja tukemaan asiakasta vuorovaikutuksen keinoin. Vuorovaikutuksellisiin keinoihin kuuluvat esimerkiksi elein ja ilmein viestiminen, kuuntelu, selvittäminen, kysyminen ja yhdessä toimiminen. Vuorovaikutuksellinen tukeminen on terveydenhoitajan perusammattitaitoon kuuluvaa toimintaa.

Vuorovaikutukseen kuuluvat sanallinen sekä sanaton viestintä. Sanallinen vuorovaikutus on puhuttua ja kirjoitettua kieltä, kun taas sanaton viestintä käsittää eleet,

ilmeet ja kehonkielen. Vuorovaikutuksellinen tukeminen on asiakaslähtöistä ja tukeminen alkaa aina asiakkaan tarpeesta. Terveystenhoitaja on vuorovaikutuksessa se, joka ohjaa vuorovaikutustilanteen kulkua. Vuorovaikutuksellista tukemista terveydenhoitajalta on myös se, että terveydenhoitaja ei vastaa nuoren mahdolliseen epäkohteliaaseen käytökseen epäkohteliaisuudella vaan yrittää ymmärtää käytöksen syytä. (Vilen ym. 2008, 18, 20.)

Lepistö ja Paavilainen (2012, 187) toteavat tutkimuksessaan, että terveydenhoitajan on tärkeä ottaa myönteisellä tavalla puheeksi myös seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset. Ryttyläinen ja Valkama (2010, 137) kirjoittavat, että terveydenhoitaja voi kokea nuorten seksuaalisuuden puheeksi ottamisen hankalana, koska eri elämäntilanteissa seksuaalisuudella voi olla erilainen ja yksilöllinen merkitys. Kankkusen (2011, 21) mukaan seksuaalisuuden puheeksi ottaminen vaatii terveydenhoitajalta hyviä vuorovaikutustaitoja, tilannettaajua ja hienotunteisuutta. Nuoren kuuleminen on myös oleellisen tärkeää.

Ihmiset tuntevat seksuaalisuuden yksityisenä asiana, mikä hankaloittaa avun hakemista tai aiheen puheeksi ottamista (Bildjuschkin & Ruuhilahti 2010, 20). Puheeksi ottaminen olisi hyvä tapahtua nuoren itsensä esiin nostaman asian tai aloitteen pohjalta. Terveystenhoitajan tulee käsitellä nuorelta tulevia kysymyksiä ja askarruttavia asioita yhdessä nuoren kanssa. Haasteena puheeksi ottamiselle voi olla se, että terveydenhoitajalla ja nuorella ei ole yhteistä kieltä. Nuorten kieli saattaa olla hyvin erilainen kuin terveydenhoitajan käyttämä ammattisanasto. Terveystenhoitajan olisi hyvä käyttää nuorelle tuttuja sanoja, että nuori hahmottaisi oman tilanteensa parhaiten. (Ryttyläinen & Valkama 2010, 137-138.)

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää nuorten näkökulmasta heidän seurustelusuhteitaan sekä heidän tarpeitaan terveydenhoitajan tuelle. Tavoitteena on selvittää kuinka nuoret kuvailevat seurustelusuhteitaan, mitkä asiat vaikuttavat seurustelusuhteen alkamiseen ja päättymiseen sekä kuinka seurustelusuhteissa tulisi toimia nuorten mielestä. Tavoitteena on myös lisätä terveydenhoitajien tietämystä siitä, miten he voisivat tukea ja ohjata nuoria seurusteluasioissa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä ovat:

1. Miten nuoret kuvailevat seurustelusuhteitaan?
2. Mitkä asiat vaikuttavat nuorten mielestä seurustelusuhteen alkamiseen ja päättymiseen?
3. Miten nuorten mielestä seurustelusuhteissa tulisi toimia?
4. Miten nuorten mielestä terveydenhoitaja voi tukea seurustelevia nuoria?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Kvalitatiivinen tutkimus soveltuu käytettäväksi todellisen elämän kuvaamiseen ja siinä tavoitellaan kohteen tutkimista mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on enemmän löytää tai paljastaa tosiasioita kuin varmentaa aikaisempia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.) Kvalitatiivinen tutkimusote soveltuu käytettäväksi tutkimusalueille, joista pyritään saamaan uusi näkökulma tai joista ei ole juurikaan tutkittua tietoa. Laadullisessa tutkimuksessa lukumäärä ei ole tärkeintä vaan aineiston laatu. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 50, 83.)

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusmenetelmän avulla. Opinnäytetyössä selvitettiin, millaisia nuorten seurustelusuhteet ovat ja kuinka terveydenhoitaja voi nuorten mielestä tukea heitä seurusteluun liittyvissä asioissa. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä sopii käytettäväksi tässä opinnäytetyössä, koska aineisto on otokseltaan pieni ja siinä ovat pääosassa kokemukset ja yksittäiset tapaukset.

5.1 Aineiston kerääminen

Hirsjärvi ym. (2007, 160) toteavat, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan tiedonkeruun välineenä ihmistä ja tapaukset käsitellään ainutlaatuisina. He kirjoittavat myös, että kohdejoukkoa ei valita satunnaisotoksen menetelmänä vaan se rajataan tarkoituksenmukaisesti. Tiedonantajat valitaan siten, että osallistujilla on tutkittavasta asiasta paljon kokemusta ja tietoa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 85). Opinnäytetyössä käytettiin tarkoituksenmukaista otantaa. Aineisto kerättiin toisella asteella opiskelevilta nuorilta, jotka seurustelivat. Kohdejoukon määrä oli neljä henkilöä. Siihen valittiin tarkoituksenmukaisesti sekä tyttöjä että poikia, jotka ovat iältään 16–18-vuotiaita. Kohdejoukkoon valittiin seurustelevia nuoria sen takia, että heillä on omakohtaista ja ajankohtaista kokemusta sekä tietoa tutkittavasta aiheesta.

Yhteydenotto haastateltaviin tulee miettiä etukäteen. Yhteydenotolla saattaa olla vaikutusta haastateltavien tutkimukseen suostumiseen ja osallistumiseen. Yhteydenoton keino voi olla esimerkiksi haastattelupyynnön esittäminen puhelimitse, jolloin haastattelija voi antaa haastateltavalle lisätietoja etukäteen. Puhelinkontakti helpottaa haastattelijoiden ja haastateltavan kohtaamista myöhemmässä vaiheessa. Haastateltavat voidaan hankkia taustayhteisön kautta, jolloin tutkijat ottavat yhteyttä esimerkiksi opiskelupaikkaan. Tällöin taustayhteisö voi kertoa asiasta eteenpäin. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 83-84.)

Opinnäytetyön haastattelua varten otettiin ensin yhteyttä taustayhteisöön eli tässä tapauksessa valittuihin oppilaitoksiin. Tutkimuslupa anottiin organisaatioilta kirjeitse. Tutkimukseen osallistuneille nuorille annettiin kirjallisena saatekirje (LIITE 2) yhdessä suostumuslomakkeen (LIITE 3) kanssa. Nuorilta sekä alle 18-vuotiaiden haastateltavien vanhemmilta pyydettiin allekirjoitus kirjalliseen suostumuslomakkeeseen nuoren osallistumisesta tutkimukseen. Haastateltaviin henkilöihin oltiin yhteydessä puhelimitse ja sovittiin haastattelun aikataulusta sekä paikasta. Puhelimesta annettiin tarvittaessa lisätietoja haastattelusta. Luotu kontakti haastateltaviin oli eduksi tulevassa haastattelutilanteessa.

Teemahaastattelussa on tyypillistä, että keskustelun aihepiirit ja teemat ovat valmiiksi tehtyjä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 97). Kysymykset eivät kuitenkaan ole systemaattisessa muodossa tai järjestyksessä (Hirsjärvi ym. 2007, 203). Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 48) mukaan teemahaastattelulle oleellista on se, että haastattelu etenee keskeisten teemojen varassa. Teemahaastattelussa tutkittavaa ohjataan pysymään haastattelun aiheissa ja keskustelua ei päästetä menemään ohi aiheen (Anttila 2007, 125).

Haastattelulla tavoitellaan pätevää aineistoa sen vuoksi, että sen pohjalta saadaan tehtyä luotettavasti kyseistä ilmiötä koskevia päätelmiä. Suunnitteluvaiheessa haastatteluteemojen suunnittelu on merkittävä tehtävä teemahaastattelua käytettäessä. Haastattelurungon teemojen tulee perustua tutkimuskysymyksiin ja teoriaan. Haastattelurunkoa rakentaessa tulee miettiä pääteemoille lisäkysymyksiä, koska ne ovat tärkeitä teemahaastattelua toteutettaessa. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 66, 184.)

Opinnäytetyössä käytettiin teemahaastattelua. Teemahaastattelurungon (LIITE 1) pohjana oli teoria ja haastattelukysymykset. Haastattelurungossa oli kolme pääteemaa, joiden alla oli haastattelukysymykset. Kysymysten alapuolella oli tarkentavia lisäkysymyksiä ja keskustelua ohjaavia käsitteitä. Haastattelun aikana kysymyksiin tuli täsmennyksiä ja tarkennuksia. Kysymyksillä pyrittiin saamaan mahdollisimman kattavia vastauksia tutkittavasta aiheesta ja vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Haastattelemista tulee harjoitella jo ennen varsinaista haastattelua. Haastattelutilanteessa ilmapiiri tulee saada rennoksi ja helpoksi riittävän tutustumisen myötä. Haastattelu tulee pitää kohdejoukolle mieluisassa ympäristössä. Työhön tarvittava tieto pyritään saamaan haastattelusta. Haastattelukysymyksiä voi muotoilla tarpeen vaatiessa. Mikäli kohdejoukko haluaa lisää tietoa tutkimuksesta tai haastattelusta, tulee siitä kertoa tarpeeksi. Tiedonkeruussa voidaan käyttää teknisiä apuvälineitä. Haastattelut voidaan usein nauhoittaa, että tutkija voi analyysivaiheessa palata takaisin alkuperäiseen aineistoon. Nauhoittamisesta tulee kertoa kohdejoukolle ennen aineiston keruuta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 98-99.)

Eryisesti nuoria haastateltaessa tulee kiinnittää huomiota siihen, että nuoret saadaan motivoituneeksi haastatteluun osallistumisesta ja vastaamisesta. Nuorille tulee välittää tunne siitä, että haastateltavat ovat aidosti kiinnostuneita nuoren vastauksista ja mielipiteistä. Haastattelupaikan valinta on tärkeä erityisesti nuorten kohdalla. Haastattelu ei saa tapahtua ympäristössä, jota vastaan nuori on altis kapinoimaan kuten omaa koulua. Tällöin tutkimukseen osallistuminen saattaa olla nuorelle vain tekosyy päästä pois tunneilta. Tällöin aitoa kiinnostusta tutkimukseen osallistumisesta ole. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 132.)

Haastattelemista harjoiteltiin ennen varsinaisia haastatteluja testaamalla haastattelurunkoa kahdella kohderyhmään kuuluvalla henkilöllä. Haastateltavat saivat itse ehdottaa mieluista haastatteluajankohtaa- ja paikkaa. Haastateltavien kanssa tutustuttiin juttelemalla arkipäivän asioita ennen haastattelua. Ennen haastattelun aloittamista haastateltaville kerrottiin tutkimuksesta ja siitä, mistä asioista tullaan haastattelemaan. Heille kerrottiin myös, että osallistuminen on vapaaehtoista ja he voivat kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta haastattelun aikana. Haastateltavia infor-

moitiin haastatteluiden nauhoittamisesta ja heiltä kysyttiin suostumus siihen. Haastattelut nauhoitettiin myöhempää litterointia varten, jonka jälkeen nauhoitteet hävitettiin. Haastattelutilanteessa kysymyksiä muotoiltiin tarpeen mukaan.

5.2 Aineiston analysointi

Sisällönanalyysi on kvalitatiivisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä. Se soveltuu käytettäväksi kaikissa kvalitatiivisissa tutkimuksissa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91.) Sisällönanalyysi mahdollistaa analysoinnin ja samalla aineiston kuvaamisen. Sisällönanalyysissa aineiston sisältö kuvataan sanallisesti ja ilmiö esitellään kattavasti, mutta tiivistetysti. Sillä laaditaan aineistojen kuvauksia, jotka ovat yksinkertaistettuja. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 133-134.)

Sisällönanalyysi alkaa litteroinnilla. Nauhoitettu laadullinen aineisto litteroidaan eli kirjoitetaan puhtaaksi. Se on tarkoituksenmukaista, sillä päätelmien tekeminen on yleisempää litteroinnin kautta kuin suoraan nauhoista. (Hirsjärvi ym. 2007, 217.) Ronkainen ym. (2011,119) kirjoittavat, että tutkimuksen analyysin sisällön ollessa esimerkiksi luokiteltu tai teemoitettu riittää pelkän puhutun sisällön ja yksinkertaisen vuorovaikutuksen litterointi. Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 144) mukaan litteroinnin jälkeen aineisto tulee lukea läpi useamman kerran, että tutkija käsittää sen kokonaisuuden.

Sisällönanalyysia voidaan toteuttaa kolmen eri analyysin pohjalta. Induktiivisessa analyysissä tarkoituksena on luoda teoreettinen kokonaisuus ilman teoreettisesti ohjaavaa lähtökohtaa. Deduktiivinen analyysi testaa aikaisemmin tutkitun ja uuden tiedon välistä yhteyttä. Analyysin muodoista yksi logiikka on abduktiivinen päättely. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95-97.) Se tarkoittaa sitä, että tutkijan tavoitteena on laajentaa ja todentaa aineistonsa avulla jo olemassa olevia johtajatuksiaan. Abduktiivisessa päättelyssä sekä aineisto että teoria yhdistyvät, joka tarkoittaa sitä, että aineistosta etsitään vastauksia tutkimuskysymyksiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 23, 110-113.)

Kylmän ja Juvakan (2007, 116) mukaan sisällönanalyysi muodostuu kolmesta eri vaiheesta. Sisällönanalyysi alkaa aineiston pelkistämällä (Tuomi & Sarajärvi 2009,

108-112). Aineiston pelkistyksessä kerätään tutkimuskysymyksiä vastaavat ilmaisut. Aineisto siis tiivistetään oleellinen sisältö säilyttäen. Sisällönanalyysin toisessa vaiheessa eli ryhmittelyssä näistä pelkistetyistä ilmauksista kootaan erillinen lista. Listassa vertaillaan asiasisältöjä ja kootaan samankaltaisuudet yhteen. Sen jälkeen ryhmitellyille sanoille nimetään luokat, jotka pitävät sisällään kaikki luokan sisälle kuuluvat pelkistetyt ilmaisut. Luokille voi muodostaa lisäksi yläluokkia ja yksittäiset luokat voivat muodostaa ryhmiä. Kolmas sisällönanalyysin vaihe on abstrahointi, jonka tavoitteena on muodostaa viimeistellyt yläluokat aineistosta. (Kylmä & Juvakka 2007, 116-119.)

Opinnäytetyön aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä, josta on esimerkki liitteessä 4. Tämä menetelmä sopi käytettäväksi opinnäytetyöhön, koska tarkoituksena oli kuvata tuloksia mahdollisimman laajasti, mutta kuitenkin tiivistettynä. Opinnäytetyön haastattelut kirjoitettiin puhtaaksi nauhoilta. Päätelmien tekeminen helpottui, kun haastattelun aineisto oli kirjoitettuna. Opinnäytetyötä varten litterointi tehtiin vain puhutusta sisällöstä. Opinnäytetyössä käytettiin abduktiivista sisällönanalyysia. Puhtaaksi kirjoitettu haastattelumateriaali tulostettiin ja tekstistä poimittiin erilliselle word-asiakirjalle tutkimuskysymyksiä vastaavat ilmaisut. Sen jälkeen aineisto ryhmiteltiin eli pelkistetyistä ilmauksista koottiin erillinen lista. Pelkistäminen tapahtui osittain erillään, jonka jälkeen tutkijat vertasivat saamiaan pelkistyskäsitteitä toistensa tuloksiin.

Haastattelukysymykset olivat pohjana sisällönanalyysin yläluokille. Yläluokkien muodostamisen jälkeen tehtiin alkuperäisilmausien pelkistäminen ja samankaltaisuudet koottiin yhteen. Sen jälkeen ryhmitellyille sanoille nimettiin alaluokat, jotka kuvasivat kaikkia niiden sisään kuuluvia pelkistettyjä ilmaisuja. Käsitteet laitettiin johdonmukaiseen järjestykseen, jonka jälkeen ne kirjoitettiin tutkimustuloksiksi. Tulokset otsikoitiin tutkimuskysymysten mukaan. Tulosten havainnollistamiseksi opinnäytetyössä käytettiin sitaatteja alkuperäisistä ilmaisuista.

6 TULOKSET

6.1 Taustatiedot

Opinnäytetyötä varten haastateltiin viittä seurustelevaa nuorta, jotka olivat iältään 16-18- vuotiaita. Nuoret opiskelivat eri oppilaitoksissa Etelä-Pohjanmaan alueella. Haastateltavista henkilöistä kolme oli tyttöjä ja kaksi poikia. Haastattelurunkoa testattiin kahdella henkilöllä, joista toisen haastattelun vastauksia käytettiin myös materiaalina opinnäytetyössä. Haastateltavista kolmelle nykyinen seurustelusuhde oli ensimmäinen. Heistä kukaan ei asunut seurustelukumppaninsa kanssa yhdessä. Seurustelusuhdeiden kestot olivat haastatteluhetkellä eri pituisia. Suhdeiden kesto vaihteli haastateltavien välillä puolesta vuodesta neljään vuoteen.

6.2 Nuorten seurustelusuhdeet nuorten kuvailemana

Nuorten seurustelusuhdeissa ajankäyttö näkyi yhteisen ajan viettämisenä. Haastateltavista osa kertoi viettävänsä kumppaninsa kanssa yhteistä aikaa autolla ajellen tai elokuvia katsoen. Nuoret kertoivat tapaavansa kavereita yhdessä kumppanin kanssa ja viettävänsä aikaa myös kumppaninsa kanssa kahdestaan. Osa haastateltavista kertoi viettävänsä yhteistä aikaa kumppanin kanssa ruokaa laittamalla, vlogaamalla, kuvaamalla, käymällä kaupassa tai esimerkiksi ajelemalla mönkijällä. Suurin osa haastateltavista kertoi näkevänsä kumppaniaan päivittäin ja heillä olevan yhteistä aikaa. Nuoret mainitsivat, että on kiva olla erilläänkin.

*”Katsotaan leffoja, ollaan vaan, ajellaan autolla ja nähdään kavereita.”
(H4)*

”Se voi olla ihan perus ruoanlaittoa tai kaupassakäynti tai sitten jotain spesiaalisempaa, että vaikka lähetään mönkkärillä ajelemaan johonkin.” (H5)

”Joo on yhteistä aikaa, kyllä välillä on ihan mukavakin kun on erilläänkin.” (H3)

Seurustelusuhteessa käytettiin aikaa yhteisiin harrastuksiin. Haastateltavista suurin osa kertoi käyvänsä salilla kumppaninsa kanssa tai harrastavansa muuta liikuntaa. Nuoret kertoivat harrastavansa valokuvaamista yhdessä kumppaninsa kanssa. Osalla haastateltavista ei ollut yhteistä aikaa suunnitellusti tai varsinaisia yhteisiä harrastuksia ei ollut.

”Salilla käydään yhdessä ja sitten pientä liikuntaa, eipä siinä oikein muuta.” (H3)

”Ei oikeen kyllä voi sellasta tarkkaa suunnitelmaa viikkoon laittaa.” (H5)

Seurustelusuhteen toimivuuteen vaikuttaa kommunikaatio suhteessa. Kaikki haastateltavat kertoivat puhumisen olevan helppoa ja pystyvänsä puhumaan kaikesta kumppanin kanssa.

”Kaikesta voidaan puhua.” (H4)

”Se on niin jotenkin just siks hyvä, ku on alusta saakka niinku voinu sanoa ihan mitä vaan.” (H1)

Seurustelusuhteen toimivuuteen vaikuttavista tekijöistä luottamus näkyi haastateltavien kertoman mukaan turvallisena olona suhteessa. Osa haastateltavista mainitsi luottamuksen näkyvän suhteessa niin, että asioita ei kerrota eteenpäin. Nuoret kertoivat jakavansa kumppaninsa kanssa henkilökohtaisia asioita ja kertovansa kaikista asioistaan kumppanilleen. Luottamus näkyi myös siten, että pienetkin lupaukset pidetään.

”Kerrotaan justiin semmosia asioita toisillemme, mitä ei kerrota muille ja pystyy niinku luottaa toiseen, että se ei kerro siitä sitten kellekään.” (H2)

”Pienetkin lupaukset on yleensä pidetty ja oppinu ainakin sen tässä.” (H3)

”Ainakin ite kokee, että pystyy puhumaan niinku justiin mistä vaan, ettei tarvii ajatella niinku, että voiko toiseen luottaa, että on semmonen turvallinen olo siinä.” (H5)

Seurustelusuhteen arvomaailmaa kuvaavina tekijöinä ovat asiat, joita seurustelukumppanissa arvostaa. Nuoret kertoivat arvostavansa kumppanissaan luotettavuutta, pitkäjänteisyyttä, avoimuutta, aitoutta ja auttamishalua. Osa nuorista arvosti kiinnostuksen näyttämistä toiselle myös kaveriporukassa ja sitä, kun kumppani osaa piristää ja on rehellinen. Halu tehdä asioita yhdessä kumppanin kanssa oli myös yksi arvostettava piirre.

”No justiin se luottamus ja avoimuus ja semmonen niinku, että haluaa tehdä kaikkia yhdessä.” (H2)

”Sitä kun siihen voi luottaa ja se aina auttaa mua jos tarvitten jotaki apua.” (H4)

Seurustelusuhteen arvomaailmasta kertovat myös yhteiset arvot seurustelukumppanin kanssa. Suurimmalle osalle nuorista oma perhe oli tärkeä ja kumppanin perhe tuntui myös kuin omalta. Nuoret kertoivat koulutuksen, hyvän ammatin opiskelun ja työnteon olevan yhteisiä arvoja. Yhteisinä arvoina olivat myös kunnianhimo ja tunnollisuus sekä samanlainen asenne arvoja kohtaan.

”Perhe on tärkeä, molemmille on periaatteessa niinkun toisen perhe periaatteessa melkeen niinkun oma.” (H2)

”Molemmilla on niinkun, siis se on varmaan, että työnteko on yks tärkeä arvo meillä, että molemmat niinku haluaa sitä, että ois niinkun, että tehdään töitä.” (H5)

Nuorilla on myös toiveita suhteen jatkuvuudesta. Suurin osa haastateltavista ilmaisi toiveensa pitkäaikaisesta suhteesta. Nuoret kertoivat toiveensa suhteen jatkumisesta, sen kestämisestä ja luottamuksen säilymisestä. Osa mainitsi katsovansa mihin suhde etenee. Suurin osa haastateltavista toivoi yhteistä tulevaisuutta ja yhteisen elämän rakentamista.

”No tottakai sitä nyt toivois, että se ois sitten niin pitkä kun vaan molempien henki vielä kulkee.” (H5)

”Tällä hetkellä niinku vaan on, ett sillee vaan niinku ollaan, katotaan mihin menee.” (H1)

”No kyllä tietysti perus tulevaisuus, yhteinen tulevaisuus.” (H3)

Seurustelusuhteessa esiin tulleista ongelmista suurin osa haastateltavista kertoi ongelmien olevan pieniä riitoja, jotka kuuluvat suhteeseen. Nuoret kertoivat huonotulisuuden tarttuvan toiseen.

”Jotain pieniä riitoja, mutta ne nyt on ihan normaaleja.” (H2)

”Se on vähän niinku, että jos toista vähän näkee, että toinen on huonolla päällä, niin se vähän tarttuu aina. Ei siinä sen kummempaa.” (H3)

Seurustelusuhteessa riitaa aiheuttavaksi asiaksi haastateltavat kertoivat arkisten asioiden ja liiallisen puhelimenkäytön. Nuorten mukaan lupauksista lipsuminen oli yksi syy riitoihin. Haastateltavat kertoivat, että riitoja seurustelusuhteessa oli vähän.

”Joskus ne riidat on nyt ihan mitä millonkin, arkisia asioita.” (H2)

”Puhelimenkäyttö on ehkä ollu, et mua ärsyttää se aika paljon. Ei nyt kunnolla riitaa oo mut vähän sanon siitä.” (H3)

Seurustelusuhteen ongelmien ja erimielisyyksien sovittelu tapahtui haastateltavista suurimman osan mukaan keskustelemalla ja anteeksi pyytämällä. Osa haastateltavista mainitsi leppymisen tapahtuvan ajan kulumisella ja puheen kääntämisellä muihin asioihin. Osa nuorista kertoi suhteen molempien osapuolien antavan melko helposti anteeksi.

”Mä en suutu kauheen helposti tai oikeestaan ja annan anteekskin aika helposti. Ja antaa sekin nopeesti anteeks.” (H1)

”Molemmat leppyy aika helposti. Joskus täytyy keskustella ja pyytää anteeks ja se auttaa joskus. Leppyy ajan kanssa kun rupee vaan puhumaan jostain muusta.” (H3)

6.3 Seurustelusuhteen alkamiseen ja loppumiseen vaikuttavat tekijät

Seurustelusuhteen aloittamispäätökseen vaikuttavista tekijöistä haastateltavat kertoivat seurustelun aloittamisen tuntuneen kivalta ja ihastumisella olleen vaikutusta

suhteen aloittamiseen. Osa haastateltavista kertoi huomaavansa tutustumisen jälkeen, että välittää toisesta. Nuoret kertoivat, että yhdessä vietetyn ajan jälkeen seurustelun aloittaminen tuntui luonnolliselta. Osa nuorista mainitsi, että tutustumisen myötä he katsoivat kumppanin kanssa voisiko suhde kehittyä seurusteluksi. Nuoret kertoivat olevansa onnellisempia suhteessa kuin yksin.

”No kai se vaan alko siitä sitten, kun vietettiin eka vaan aikaa paljon, niin tuntu luonnolliselta alkaa seurustelemaan.” (H4)

”Toisen kanssa oleminen tuntu hyvältä, miks ei?” (H1)

”Kyllähän me lähdettiin ihan niinkun tutustumisella, että siitä sitten vaan katottiin, että mihinkä se johtaa. Että voisko siinä sitten olla jotain enemmän.” (H5)

Seurustelusuhteen aloittamisvaiheessa kumppanissa mielenkiinnon herättäneiksi piirteiksi haastateltavat mainitsivat avoimuuden, ymmärryksen, samankaltaisuuden, luottamuksen, sosiaalisuuden sekä positiivisuuden. Nuoret kertoivat mielenkiinnon herättäneiksi piirteiksi myös mukavan luonteen ja ulkonäön. Mielenkiinnon herättäneitä piirteitä nuorten mukaan olivat myös huolehtiminen, auttamisen halu ja kiinnostus toisen asioista.

”Ett se puhuu mistä vaan ja on tosi avoin ja sosiaalinen.” (H1)

”Siihen, kun se oli kiinnostunu mun asioista ja huolehti aina.” (H4)

Seurustelusuhteen päättymiseen vaikuttavina syinä nuoret kuvasivat pettämisen, valehtelun sekä luottamuksen- ja yhteisen ajan puutteen. Osa haastateltavista kertoi tunteiden loppumisen ja seurustelusuhteen muuttumisen kaverilliseksi voivan olla syynä mahdolliseen eroon. Seurustelusuhteen loppumiseen voisi nuorten mukaan vaikuttaa kommunikaation puute tai puhumattomien asioiden patoutuminen. Haastateltavat kertoivat myös kumppanien erilleen kasvamisen ja suhteen hoitamattomuuden voivan olla eron syinä.

”Just se pettäminen, ja se, että niinkun loppuu tunteet tai se, että jotenkin vähän niinku kasvaa erilleen.” (H1)

”No ehkä se luottamus on ehkä semmonen, että niin ja suhteen hoitamattomuus, jos se tiettyyn pisteeseen menee.” (H3)

6.4 Seurustelusuhhteessa toimiminen

Seurustelusuhteen hoitaminen vaikuttaa suhteen toimivuuteen. Nuoret kertoivat viettävänsä kumppanin kanssa yhteistä aikaa ja tekevänsä asioita yhdessä. Osa nuorista mainitsi, että heillä on myös omaa aikaa ja omia kavereita. Haastateltavat kertoivat kuuntelevansa toisen toiveita ja asioista päätettävän yhdessä kumppanin kanssa. Suhdetta hoidettiin mieltä painavista asioista keskustelemalla, asioissa joustamalla ja läheisyydellä. Nuoret kertoivat keskustelewansa ajoittain tulevaisuuden suunnitelmista, että molemmat osapuolet olisivat ajan tasalla.

”No, yhteistä aikaa ja sitä tekemistä, sitte sitä niinku asioista juttele- mista.” (H5)

”Yhteisiä kavereita on ja välillä omien kavereiden kanssa.” (H2)

”No justiin silleen, että kuunnellaan vähän mitä toinen haluaa ja pääte- tään yhdessä, ettei toinen vaan aina päätä mitä tehdään.” (H3)

Seurustelusuhteen hoitamiseen liittyy kumppanin huomioiminen. Osa haastatelta- vista kertoi huomioivansa kumppaniaan kyselemällä kuulumisia päivittäin tai soitte- lemalla kuulumisia toiselle, vaikka toista ei näkisikään. Eräs haastateltava mainitsi kyselevänsä asioista kumppaniltaan, mikäli huomaa, että toisella ei ole kaikki hyvin. Nuoret kertoivat huomioivansa kumppaniaan esimerkiksi tekemällä kumppanin lem- piruokaa tai viemällä suklaata toiselle huonona päivänä. Toisen mielipiteen huomi- oon ottaminen päätöksenteossa ja läheisyys olivat myös keinoja huomioida seurus- telukumppania.

”Me niinkun aika paljon silleen soitellaan ja sitten läheisyyttä. Ihan vaan niinkun kyselee, että mitä kuuluu.” (H1)

”No jos sillä on vaikka huono päivä, niin vien sille jotain suklaata tai jotain.” (H2)

"No ainakin kuulumiset vaihdetaan niinku joka päivä, ett vaikkei nyt nähtäiskään niin sillai aina jutellaan ne asiat." (H5)

Seksuaalisuuteen osana seurustelua kuuluu seksuaalisuudesta puhuminen seurustelukumppanin kanssa. Nuoret kertoivat, että seksuaalisuudesta puhuminen kumppanin kanssa tuntui luonnolliselta ja normaalilta. Seksuaalisuudesta puhuminen oli nuorten mielestä aihe muiden joukossa, eikä siitä keskustelu tuntunut nololta tai kiusalliselta kumppanin kanssa. Seurustelusuhteessa molemmat pystyivät puhumaan avoimesti seksuaalisuudesta. Osa haastateltavista kertoi, että puhuminen ei ole tuntunut vaikealta edes suhteen alussa, kun taas osa kertoi puhumisesta tulleen luontevaa ajan myötä.

"Ihan normaalia siitä puhuminen on." (H4)

"No puhuminen tuntuu ihan luontevalta, ettei siinä nyt sillee mitään noloa oo." (H2)

Seksuaalisuuteen osana seurustelua liittyy myös seksuaalisuuden esiintyminen suhteessa. Haastateltavat kertoivat seksuaalisuuden ilmenevän suhteessa siten, että kaikista mieleen tulevista asioista pystyy puhumaan kumppanin kanssa. Osa nuorista mainitsi, että suhteessa saa olla oma itsensä, tuoda persoonansa esiin ja molemmat saavat päättää omasta seksuaalisuudestaan. Suhteessa näytetään tunteita ja annetaan läheisyyttä. Nuoret kertoivat kokevansa seksuaalisuuden suhteessaan toimivana, turvallisena ja mukavana. Seurustelusuhteessa ei ole paineita seksuaalisuudesta eikä tarvitse hävetä tekemisiään. Nuorten kertoman mukaan suhteessa on mahdollisuus tehdä asioita, joita muutenkin tekisi.

"Ehkä varmaan se, että niinkun pystyy tehä niinkun justiin semmosia asioita mitä tekis vaikka ihan niinkun kavereiden kanssa ja pystyy olla niinku oma ittensä, eikä siinä tartte hävetä silleen, että tekee jotain tyhmää silleen nolo." (H2)

"No semmosena toimivana. Molemmat saa olla ihan omia ittejänsä, ei oo mitään paineita mistään tai mitään. Tai sitte sitä, että tunteita näytetään." (H5)

"Osataan antaa läheisyyttä." (H3)

6.5 Terveydenhoitaja nuorten ihmissuhteiden tukijana

Opiskeluterveydenhuollon lähestyttävyyttä vaikuttaa opiskeluterveydenhoitajan luokse hakeutumiseen. Nuoret kuvailivat opiskeluterveydenhoitajan luokse hakeutumisen tuntuvan normaalilta ja helposti lähestyttävältä. Osa haastateltavista kertoi, että tarpeen tullen on helppo mennä käymään opiskeluterveydenhoitajan luona, mutta jono voi vaikuttaa vastaanotolle pääsemiseen. Opiskeluterveydenhoitajalle on helppo puhua ja nuorille on tullut tunne siitä, että hän haluaa oikeasti auttaa. Osa nuorista kuvaili, että joidenkin terveydenhoitajien kanssa tulee paremmin toimeen kuin toisten.

”Kyllä se niinkun terveydenhoitaja on auttanu mua oikeesti kaikessa kaikista eniten. Se on ollu se, kelle on ollu kaikkein helpoin puhua ja niinku tuntuu, että se on halunnut oikeesti auttaa.” (H1)

”No kyllä sinne helppo mennä on kertomaan kyllä huolensa, mutta jos sinne vain pääsee, saattaa jonoa olla.” (H5)

Seurustelusta keskusteleminen opiskeluterveydenhoitajan kanssa tuntui osasta haastateltavista normaalilta ja helpolta, kun taas osa ei kokenut keskustelua helpoksi, mutta ei vaikeaksikaan. Nuorten mielestä keskusteleminen seurustelusta kuuluu terveydenhoitajan työnkuvaan ja hän on kiinnostunut, mukava ja osaa auttaa. Nuorten mukaan henkilökohtaisista asioista voi olla vaikea avautua opiskeluterveydenhoitajalle. Nuoret eivät välttämättä halua kertoa seurustelusta opiskeluterveydenhoitajalle, koska heillä on tunne siitä, että opiskeluterveydenhoitaja ei usko suhteen kestävyYTEEN. Osa nuorista koki, että seurustelusta voi puhua yhtä avoimesti kuin mistä tahansa muustakin.

”Ihan normaaliks, eikä se oo mitenkään vaikeeta. Meidän terkka on muutenkin niin mukava ja sehän on sen työtä jutella meidän kans.” (H4)

”Sille on niin helppo puhua kun se on sen työtä ja sitä kiinnostaa ja se tietää asioista tarpeeks ja osaa auttaa.” (H1)

”Tavallaan ku aina sanottiin, että nuorten seurustelusuhteet on, että kestää mitä kestää ja loppuu sitten. Eikä ehkä haluakaan sanoo terveydenhoitajalle, että no et sä kuitenkaan usko tähän suhteeseen niin ei siinä oo mitään järkeä sulle selittääkään.” (H5)

Opiskeluterveydenhoitajalta nuorten toivomia tietoja seurusteluun liittyen olivat ehkäisyasiat, sukupuolitaudit, sukupuolitauditestit, papa-koe ja kuukautisten säännöllisyys tai niiden epäsäännöllisyys. Nuoret toivoivat, että opiskeluterveydenhoitaja selvittäisi ehkäisyasioita paremmin ja näyttäisi eri ehkäisyvaihtoehtoja, jolloin nuori itse voisi enemmän vaikuttaa menetelmän valintaan. Osa haastateltavista kertoi, että ehkäisystä on puhuttu jo tarpeeksi terveystiedon tunneilla sekä peruskoulussa. Osa nuorista koki asioista olevan tietoa jo tarpeeksi, eivätkä he kokeneet tiedolle tarvetta tällä hetkellä.

”No ei niistä sillee enää mitään tarvi, kun aikasemmin on käyty jo niinkun peruskoulussakin.” (H4)

”Ehkä jotain siis erilaisista näistä testeistä, sukupuolitesteistä tai tämmösistä no papa-koe tai jotain tämmöstä.” (H5)

Nuorten toivoma tuki opiskeluterveydenhoitajalta seurustelusuhteeseen oli nuorten mukaan kannustamista ja kysymyksiin vastaamista. Nuoret toivoivat opiskeluterveydenhoitajalta myös yksilöllistä neuvojen antamista. Osa nuorista koki, että tuelle ei välttämättä ole tarvetta.

”No just silleen, että antaa niitä just niinkun neuvoja ja että se on yksilöllistä.” (H1)

”Ehkä semmosta, että se just niinkun kannustais vaan ja vastais kysymyksiin, jos mulle tulis jotaki kysyttävää.” (H4)

”No en mä varmaan minkäänlaista.” (H2)

Opiskeluterveydenhoitajalta toivottu puheeksi ottamistapa seurusteluun liittyen oli nuorten mielestä seurustelusta keskusteleminen etukäteen vastaanotolle täytettävän kyselykaavakkeen kautta. Kyselykaavakkeen pohjalta keskustelu seurustelusta on nuorten mielestä helpompaa ja he osaavat ennakoida, että seurustelusta tullaan puhumaan. Nuoret toivoivat, että opiskeluterveydenhoitaja esittäisi enemmän lisäkysymyksiä seurustelusta, koska niihin olisi helpompi vastata. Osa haastateltavista toivoi ryhmäkeskustelua yksilökeskustelun sijaan ja samoista asioista puhumista yhtä aikaa kaikille. Nimettömille lapuille kysymysten kirjoittaminen oli myös nuorten toiveena puheeksi ottamiselle.

"Puhuu niinkun samoista asioista kaikille, niin ei tulis semmosta niinkun, että mä oon ainut tai semmosta tunnetta." (H3)

"No meillä on se kyselylappu, joka pitää täyttää ennen ku menee sinne terveydenhoitajalle, niin siinä niistä kysytään, niin se on mun mielestä ihan hyvä." (H4)

"Niin, että terveydenhoitaja oli niinkun ekalla viikolla, ett se oli laittanu niinku nimettömiä lappuja kaikesta, ett sai niinku nimettömästi kirjottaa, niin se on niinku helpompi kysyä. Niissä sai kysyä semmosia hyviä kysymyksiä, mitä ei varmaan muuten ois uskaltanu kysyä." (H2)

7 POHDINTA

7.1 Johtopäätökset ja tulosten tarkastelu

Nuorten seurustelu näkyy yhteisen ajan viettämisenä. Opinnäytetyöstä saatujen tulosten mukaan nuoret viettävät kumppanin kanssa yhteistä aikaa. Näreen (2005, 142) mukaan nuoret odottavat seurustelusuhteelta yhteistä ajanviettoa ja yhdessä olemista. Dunderfelt (2014, 51-52) toteaa, että nykypäivänä seurustelukumppaneilla on yhä enemmän aikaa toisilleen kuin koskaan aiemmin. Malisen (2011, 53) tutkimuksen mukaan on tärkeää, että kumppaneilla on toisilleen aikaa.

Nuorilla on seurustelukumppaninsa kanssa yhteisiä harrastuksia, jotka toteutuvat pääasiassa liikunnan muodossa. Tämän työn tulosten perusteella seurustelusuhteissa käytettiin aikaa yhteisiin harrastuksiin. Suurin osa nuorista kertoi käyvänsä salilla tai harrastavansa muuta liikuntaa seurustelukumppaninsa kanssa. Dunderfeltin (2014, 51-52) mukaan harrastaminen kuuluu pariskunnan vapaa-aikaan. Onnistumista suhteessa ennustavat yhdessä kumppanin kanssa harrastetut, mukavalta tuntuvat toiminnot (Määttä 2000, 34-35). Terveystieteiden tutkimuksen näkökulmasta on positiivista, että nuoret harrastavat yhdessä seurustelukumppaninsa kanssa liikuntaa. Liikunnalla on hyviä vaikutuksia nuorten kokonaisvaltaiselle terveydelle. Yhteinen tekeminen kumppanien välillä tuo suhteeseen kestävyyttä.

Nuorten seurustelusuhteissa vuorovaikutus toimii sujuvasti. Opinnäytetyön tulosten pohjalta nuoret pystyivät puhumaan seurustelukumppaninsa kanssa kaikista asioista ja puhuminen koettiin helpoksi. Väestöliiton (2016g) mukaan ilman vuorovaikutusta suhteessa ei voi oivaltaa toisen ajatuksia. Puhuminen on olennainen kommunikaation muoto ihmissuhteissa. Myös Kallion ja Jussilan (2016, 271) mukaan suhteesta puuttuu aito vuorovaikutus, mikäli suhteessa ei keskustella. Vuorovaikutuksen sujuminen nuorten seurustelusuhteissa on hyvä asia. Tällöin pariskunnan välille ei kasaudu mieltä painavia asioita. Terveystieteiden vastaantolla esiintyy varmasti enemmän ongelmia nuorten seurustelusuhteissa, mikäli vuorovaikutus pariskunnan välillä ei toimi.

Nuoret luottavat kumppaniinsa seurustelusuhteessa. Tässä opinnäytetyössä luottamus näkyi seurustelusuhteessa turvallisena olona, lupauksen pitämisenä ja henkilökohtaisien asioiden jakamisena. Pohjanmaa-hankkeen (2013) mukaan normaalissa seurustelusuhteessa kumppanit luottavat toisiinsa. Suhteessa on arvokasta toiseen luottaminen ja se, että on itse luottamuksen arvoinen. Toisen seurassa on tärkeää tuntee olonsa hyväksi ja turvalliseksi. (Väestöliitto 2016e.) Luottamuksellinen seurustelusuhte lisää nuoren hyvinvointia ja psyykkistä terveyttä. Terveydenhoitajan tulee työssään tukea nuoria luottamukselliseen seurustelusuhteeseen.

Seurustelusuhteessa nuorilla on yhteisiä arvoja. Tämän työn tulosten mukaan seurustelukumppaneilla oli yhteisiä arvoja. Luukkalan (2015, 71) mukaan seurustelusuhteessa on tärkeää olla tietoinen niistä asioista, jotka ovat kumppanille ja itselle merkittäviä. Arjen jakaminen toisen kanssa mahdollistaa sen, että kumppanit voivat toteuttaa yhteisiä arvojaan.

Nuorilla on toiveita seurustelusuhteen pitkäaikaisuudesta ja suhteen kestämisestä. Tässä opinnäytetyössä saatujen tulosten sekä Bildjuschkinin ja Malmbergin (2000, 62) mukaan nuorilla on toiveita seurustelusuhteen pitkäaikaisuudesta. Luukkala (2015, 122) toteaa, että todennäköisesti haave suhteen kestävydestä jatkuu monella ihmisellä pitkään tulevaisuuteen asti. Terveydenhoitajan tulee kuunnella nuoren omia toiveita seurusteluunsa liittyen ja kannustaa nuorta pysymään hyvässä seurustelusuhteessa. Hyvinvoivalla ja pitkällä suhteella on positiivista vaikutusta nuoren psyykkiseen hyvinvointiin.

Nuorten seurustelusuhteessa mahdolliset ongelmat ilmenevät pieninä riitoina. Tässä opinnäytetyössä nuoret kertoivat suhteen ongelmien olevan pieniä riitoja, jotka kuuluvat suhteeseen. Aaltosen (2012, 117) mukaan kaikissa seurustelusuhteissa kehittyy erimielisyyksiä ja riitoja. Terveydenhoitaja voi tukea nuorta mahdollisten ongelmien ilmetessä keskustelemalla nuoren kanssa esimerkiksi riitojen aiheuttajista. Terveydenhoitaja voi kartoittaa onko nuorella mahdollisesti omassa elämäntilanteessaan huolia, jotka voivat ilmetä riitelynä seurustelusuhteessa.

Seurustelusuhteessa erimielisyyksien sovittelu tapahtuu keskustelemalla ja anteeksi pyytämällä. Opinnäytetyön tulosten mukaan nuoret sopivat erimielisyyksiään kumppanin kanssa keskustelemalla ja pyytämällä anteeksi. Rusz (2011, 98) korostaa, että ongelmista keskusteleminen on niiden ratkaisemisen kannalta tärkeää. Anteeksi antaminen – ja pyytäminen ovat asioita, jotka kannattaa opetella ja anteeksipyyntö tulisi aina muistaa (Väestöliitto 2016c).

Seurustelusuhteen aloittamisvaiheessa nuoret toivovat kumppanilta tietynlaisia piirteitä, joita ovat sosiaalisuus, ulkonäkö, luottamus ja samankaltaisuus. Nuorten vastausten mukaisesti myös Luukkala (2015, 119, 214) vahvistaa, että toivottuja ominaisuuksia tulevassa kumppanissa ovat muun muassa sosiaaliset taidot, miellyttävä ulkonäkö, luotettavuus ja riittävä samankaltaisuus. Terveystoimittaja voi kannustaa nuoria suhteeseen, jossa kumppani on luotettava ja omaa hyvät sosiaaliset taidot. Sosiaaliset taidot vaikuttavat kommunikointiin suhteessa ja sitä kautta nuoren hyvinvointiin.

Seurustelusuhteen päättymiseen voivat johtaa uskottomuus, suhteen vähäinen hoitaminen ja tunteiden häviäminen. Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan nuorten mielestä eroon johtavia syitä voivat olla pettäminen, tunteiden loppuminen ja suhteen hoitamattomuus. Opinnäytetyön tulokset ovat yhteneviä Luukkalan (2015, 208-209) teoksen mukaan, jossa mainitaan eroamisen syinä voivan olla suhteen hoitamattomuus ja uskottomuus. Myös Rusz (2011, 118) toteaa suhteen päätymisen voivan johtua siitä, että kumppanit eivät vastaa toistensa tunteisiin.

Nuoret pitävät seurustelusuhteestaan huolta hoitamalla suhdetta. Nuorten haastatteluista saadut vastaukset ja opinnäytetyön teoria ovat yhdenmukaisia. Rusz (2011, 97, 227) toteaa, että seurustelusuhteen hoitaminen on tärkeää, sillä ihmissuhteet ovat hauraita. Suhteessa täytyy myös pystyä tekemään kompromisseja. Terveystoimittajan tulee kannustaa nuoria hoitamaan suhdettaan sen ylläpitämiseksi.

Nuoret pystyvät puhumaan seksuaalisuuteen liittyvistä asioista seurustelukumppaninsa kanssa. Tämän opinnäytetyön tulosten pohjalta ilmenee, että nuorten mielestä seksuaalisuudesta puhuminen kumppanin kanssa tuntui luonnolliselta

ja normaaliilta. Kallion ja Jussilan (2016, 188, 270) mukaan on tärkeää pystyä keskustelemaan seksuaalisuudesta avoimesti, että on tietoinen kumppanin ajatuksista ja toiveista. Terveyden edistämisen näkökulmasta on hyvä, että nuoret pystyvät puhumaan seksuaalisuudesta kumppaninsa kanssa. Keskustellessa kumppanin kanssa asioita tuodaan esiin. Näin ollen keskustelu edistää nuorten seksuaaliterveyttä.

Nuorten seurustelusuhteissa seksuaalisuus näkyy hellyyden osoittamisella, mahdollisuutena päättää omasta seksuaalisuudestaan ja ilmaista itseään. Nuoret kokevat seksuaalisuuden kumppaninsa kanssa turvallisena ja mukavana. Opinnäytetyön tulosten pohjalta selvisi, että nuoret näyttävät tunteita ja antavat läheisyyttä sekä ovat päätösvaltaisia omasta seksuaalisuudestaan. Suhteessa sai olla oma itsensä ja tuoda persoonansa esiin. Bildjuschkinin ja Malmbergin (2000, 19) sekä nuorten vastausten mukaan seksuaalisuus tulee tuntea suhteessa miellyttävänä ja turvallisena. Kallio ja Jussila (2016, 192) toteavat, että seurustelusuhde on tasa-arvoinen seksuaalisuuden kannalta, jos molemmat saavat vapaasti olla omia itsejään ja ilmaista itseään. Bildjuschkinin ja Malmbergin (2000, 18) mukaan ihmisen tulee ymmärtää, että hän on täysin päätösvaltainen omasta seksuaalisuudestaan. Hellyyden osoittamiseen voi olla erilaisia tapoja (Rusz 2011, 112). Terveydenhoitajatyön kannalta on hienoa huomata, että nuorilla on tietoa seksuaalioikeuksista ja ne toteutuvat seurustelusuhteissa tämän opinnäytetyön tulosten mukaan. Terveydenhoitajan tulee kuitenkin aina varmistaa, että nuoret ovat tietoisia omista seksuaalioikeuksistaan.

Nuoret toivovat opiskeluterveydenhoitajalta tietoja seurusteluun liittyen erityisesti ehkäisystä ja sukupuolitaudeista. Tämän opinnäytetyön mukaan nuorten toivomia tietoja opiskeluterveydenhoitajalta seurusteluun liittyen olivat ehkäisyasiat, sukupuolitaudit ja sukupuolitauditestit. Nuoret toivoivat opiskeluterveydenhoitajan selvittävän paremmin ehkäisyasioita ja näyttävän eri ehkäisymenetelmiä. THL (2016, 48) mukaan terveydenhoitaja kertoo seksuaali- ja lisääntymisterveydestä sekä sen hoitamisesta. Nikula (2015, 66-67) kirjoittaa, että terveydenhoitaja kertoo sukupuolitaudeista ja niiden ehkäisystä sekä hoidosta ja painottaa kondomin käyttöä sukupuolitautilien ehkäisyssä. Tämän tuloksen kautta terveydenhoitajat saavat

tietoa siitä, mistä seurusteluun liittyvistä asioista nuoret toivovat tietoa. Terveydenhoitaja voi keskustelussa painottaa nuorten toivomia aiheita, kuten ehkäisyä ja sukupuolitauteja.

Nuoret toivovat tukea seurustelusuhteeseensa opiskeluterveydenhoitajalta yksilöllisten neuvojen antamisen, kannustamisen ja kysymyksiin vastaamisen muodossa. Tässä opinnäytetyössä nuoret toivoivat opiskeluterveydenhoitajalta kannustamista ja neuvojen antamista sekä vastauksia kysymyksiin. Vilen ym. (2008, 11) mukaan ohjaaminen ja neuvojen antaminen ovat terveydenhoitajan perusammattitaitoon kuuluvaa toimintaa. Nyman ym. (2016, 31) kirjoittavat artikkelissaan, että terveydenhoitajan tulee kannustaa sekä rohkaista nuorta itsenäisten valintojen tekemisessä. Terveydenhoitaja voi tukea nuorta myös tarjoamalla yksilöllistä keskusteluapua vastaanotollaan. Ryttyläinen ja Valkama (2010, 137-138) korostavat, että terveydenhoitajan tulee käsitellä nuorelta tulevia kysymyksiä ja askarruttavia asioita yhdessä nuoren kanssa. Terveydenhoitajan tulee huomioida nuori yksilönä ja antaa hänelle neuvoja sekä vastata nuorta askarruttaviin kysymyksiin. Terveydenhoitajan tulee osoittaa seurustelevalle nuorelle kannustusta suhteeseen liittyen.

Nuorten mukaan terveydenhoitajan toteuttama ryhmäkeskustelu on hyvä vaihtoehto yksilökeskustelun sijaan. Opinnäytetyön tulosten mukaan nuoret toivovat ryhmäkeskustelua yksilökeskustelun vaihtoehdoksi. Rytkösen ym. (2014, 37) tutkimuksen mukaan ryhmässä keskusteleminen on hyvä vaihtoehto, vaikka terveydenhoitajan kanssa kahdestaan keskusteleminen on myös tärkeää. Tutkimuksessa todetaan, että keskusteleminen ja asioista kertominen ryhmässä on nuorten mukaan helppoa. Terveydenhoitajan tulee huomioida työssään ryhmäkeskustelun mahdollisuus pelkän yksilökeskustelun sijaan. Terveydenhoitajan kannattaa miettiä millaisista asioista on mahdollista keskustella ryhmässä ja mitkä asiat vaativat yksilökeskustelua. Myös nuorten yksilöllisyys täytyy huomioida keskustelumuo- toa valittaessa.

Opinnäytetyön haastatteluista saatiin myös uusia tuloksia, joista ei löydy tietoa opinnäytetyön lähteistä. Nuoret kokivat keskustelun opiskeluterveydenhoitajan kanssa tuntuvan pääosin normaalilta ja helpolta, koska keskusteleminen kuuluu terveyden-

hoitajan työnkuvaan. Nuorten mielestä henkilökohtaisista asioista puhuminen opiskeluterveydenhoitajalle saattoi kuitenkin olla vaikeaa. Nuoret eivät välttämättä halunneet kertoa seurustelusta, koska nuorilla oli tunne siitä, että opiskeluterveydenhoitaja ei usko suhteen kestävyys. Opiskeluterveydenhoitajan tulisi pyrkiä luomaan suvaitsevainen ja turvallinen ilmapiiri, että nuori kokisi tilanteen miellyttävänä ja luottamus terveydenhoitajaan lisääntyisi.

Terveydenhoitajan kannattaisi nuoria kohdatessaan huomioida nuorten olettamus terveydenhoitajan suhtautumisesta nuorten seurusteluun. Terveydenhoitajan olisi tärkeää luoda nuorelle tunne siitä, että on aidosti kiinnostunut nuoren seurustelusuhteesta. Terveydenhoitajan tulee miettiä sanansa tarkasti seurustelusta puhuesaan, että nuori saa positiivisen kokemuksen terveydenhoitajan asenteesta seurustelusuhteisiin. Terveydenhoitajan kannattaa nuorten kanssa työskennellessään huomioida myös sanaton viestintä. Puheen lisäksi terveydenhoitaja voi sanattomalla viestinnällä osoittaa kiinnostustaan nuoren asioita kohtaan.

Seurusteluasioiden toivottu puheeksi ottamistapa opiskeluterveydenhoitajalta oli nuorten mielestä keskusteleminen etukäteen vastaanotolle täytettävän kyselykaavakkeen kautta. Nuoret kokivat kyselykaavakkeen pohjalta keskustelemisen helpommaksi puheeksi ottamisen tavaksi. Tällöin nuori pystyy ennakoimaan, että seurustelusta tullaan puhumaan. Nuoret toivoivat, että opiskeluterveydenhoitaja esittäisi enemmän lisäkysymyksiä seurustelusta, koska niihin olisi helppo vastata. Nimettömille lapuille kysymysten kirjoittaminen oli myös nuorten toiveena puheeksi ottamiselle. Nuorten mukaan lapuilla uskalletaan kysyä kysymyksiä, joita ei suoraan uskalla esittää. Tämä tutkimustulos tuo terveydenhoitajan työhön nuorille mieluisia keinoja asioiden puheeksi ottamiselle. Nuorten toivomat puheeksi ottamisen keinot ovat helposti käytännössä toteutettavia.

Nuorten toiveiden mukaan terveydenhoitaja voisi esittää lisää kysymyksiä seurusteluun liittyen, jolloin nuoren olisi helpompi kertoa suhteestaan ja siinä mahdollisesti esiintyvistä ongelmista. Nuori ei välttämättä ilman kysymysten esittämistä osaa kertoa seurustelusuhteestaan tai sen ongelmista. Tällöin tuen tarve ei tule esiin. Mielestämme kysymysten esittäminen seurustelusta viestittäisi nuorelle terveydenhoitajan kiinnostuksesta nuoren seurustelusuhdetta kohtaan.

Mielestämme terveydenhoitajan tulisi huomioida nuoren yksilölliset tarpeet seurustelusta puheeksi ottamiseen liittyen ja kuunnella nuoren toiveita. Yhtenä puheeksi ottamisen keinona opiskeluterveydenhoitajalta voisi olla tässä tutkimuksessa esiin tulleet nuorten toivomat nimettömät laput. Tällä tavoin nuoret uskaltaisivat kysyä arkaluontoisistakin asioista terveydenhoitajalta. Terveydenhoitaja voisi järjestää enemmän ryhmälle suunnattua neuvontaa ja ohjausta, joissa terveydenhoitaja käsittelee esimerkiksi nimettömien lappujen kautta tulleita kysymyksiä.

7.2 Eettisyys

Lainsäädännöstä Perustuslaki ja Henkilötietolaki ohjaavat tutkimuksen etiikkaa juridisilla normeilla (Kylmä & Juvakka 2007, 140). Perustuslaki (731/1999) säätää esimerkiksi yksityisyyden suojasta, sivistyksellisistä oikeuksista ja henkilökohtaisesta koskemattomuudesta. Henkilötietolaissa (523/1999) määritetään henkilötiedon tarkoittavan kaikenlaisia luonnollista henkilöä taikka hänen ominaisuuksiaan tai elinolosuhteitaan kuvaavia merkintöjä, jotka voidaan tunnistaa häntä tai hänen perhettään tai hänen kanssaan yhteisessä taloudessa eläviä koskeviksi. Merkintöjen sisältöä ei määritellä tarkemmin laissa (Kylmä & Juvakka 2007, 140).

Tutkimuksen tulee olla eettinen ja sen tulee noudattaa oikeita sääntöjä. Normatiivisen etiikan tavoitteena on vastata kysymykseen näistä oikeista säännöistä. Eettisyyttä voidaan määritellä esimerkiksi eettisten vaatimusten pohjalta. Tutkijan tulee olla vilpittömästi kiinnostunut uuden tiedon hankkimisesta ja hänen tulee paneutua alaansa huolellisesti, jotta saatu tieto olisi mahdollisimman luotettavaa. Tutkimusta tehdessä tutkijan tulee olla rehellinen eikä tutkimustuloksia saa muunnella. Ihmisarvoa tulee kunnioittaa eikä tutkimuksen tekeminen saa loukata esimerkiksi ihmisryhmän moraalista arvoa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 172.)

Tutkijan pitää huomioida anonymiteetti eli tutkimuksen tietoja ei anneta ulkopuolisille. Tutkijan tulee muistaa suojella tutkittavan yksityisyyttä ja ymmärtää persoonalliset erot heidän välillään. Tutkijan tulee turvata tutkimuksen eettisyys sen joka vaiheessa. Hänen tulee arvioida ovatko kaikki henkilökohtaiset tiedot tarpeellisia tutkimuksen kannalta. Tutkijan tulee muistaa tutkittavan itsemääräämisoikeus ja vapaaehtoisuus osallistumiseen. Tutkittavalla on mahdollisuus kieltäytyä tutkimukseen

osallistumisesta missä vaiheessa tahansa ja oikeus päättää tutkimuksen lopettamisesta. Tutkimuksen keskeyttämisestä ei saa aiheutua tutkittavalle haittaa, mutta siihen osallistuvaa ei kuitenkaan palkita. Heillä on oltava mahdollisuus kysyä tutkimuksesta ja siihen liittyvistä asioista sekä oikeus kieltäytyä vastaamasta kysymyksiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 176- 177, 179.)

Opinnäytetyössä huomioitiin tutkittavan yksityisyys siten, että tutkittava ei ole tunnistettavissa missään vaiheessa tutkimusta. Haastattelusta saadut tulokset esitettiin niin, että tiedonantaja ei ole tuloksista tunnistettavissa. Opinnäytetyötä tehdessä noudatettiin eettisiä periaatteita. Tutkittavaan aiheeseen perehdyttiin kunnolla ja tutkimustuloksia ei vääristelty sen vuoksi, että tutkimuksesta saatu tieto on luotettavaa. Opinnäytetyötä tehdessä kunnioitettiin tutkittavien ihmisarvoa.

Opinnäytetyön haastattelutilanteissa tutkittavilta kysyttiin vain tutkimuksen kannalta tarpeellisia henkilökohtaisia tietoja. Tutkittavia henkilöitä ei pakotettu osallistumaan tutkimukseen vaan osallistuminen oli vapaaehtoista. Tutkittaville kerrottiin, että he saavat kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta missä vaiheessa tutkimusta tahansa. Ennen haastattelun aloittamista tutkimukseen osallistujille kerrottiin mahdollisuudesta kieltäytyä vastaamasta kysymyksiin. Osallistujilla oli koko tutkimuksen ajan mahdollisuus kysyä tutkimuksesta ja siihen liittyvistä asioista.

Tietoon perustuvassa suostumuksessa laaditaan asianmukainen tiedote ja suostumuslomake allekirjoitettavaksi. Sen avulla on tarkoitus välttää aiheuttamasta haittaa tutkimukseen osallistujalle. (Kylmä & Juvakka 2007, 149.) Tutkimusaineisto säilytetään huolellisesti lukkojen tai salasanojen takana. Tutkimukseen tietoisesti suostumuksen voi antaa Suomessa 15 vuotta täyttänyt nuori. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 179-181.) Myös Suomen Perustuslain (731/1999) mukaan lapsia on kohdeltava tasa-arvoisesti yksilöinä, ja heidän tulee saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti.

Plagiointi tarkoittaa omien tulosten toistamista tai suoraa lainaamista toisen henkilön kirjoittamasta tekstistä ilman lähdeviitteitä. Viitattaessa asiasisältöihin käytetään lähdeviitemerkintöjä ja käytettäessä suoria lainauksia toisen tekstistä merkitään lainaus aina sitaattimerkkien sisään. Sepittäminen tarkoittaa, että tutkimuksesta saadut tulokset ovat keksittyjä. Tutkijalla ei tällöin ole tulostensa perusteluksi aineistoa

tai hän voi muuttaa tutkimuksesta saamiaan tuloksia. Tutkimusraportissa tulee siis kuvata tutkimuksen jokainen vaihe erittäin tarkasti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 182-183.)

Opinnäytetyöhön osallistuvat nuoret olivat yli 15-vuotiaita, joten he pystyivät antamaan tietoisesti suostumuksen itse. Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikössä tulee kuitenkin pyytää alle 18-vuotiaiden vanhemmilta suostumus nuoren lisäksi. Nuoria pyydettiin allekirjoittamaan kirjallinen suostumuslomake tutkimukseen osallistumisesta, joka säilytettiin tutkimuksen ajan. Alle 18-vuotiaiden haastateltavien vanhemmilta pyydettiin kirjallinen suostumus nuoren osallistumisesta tutkimukseen.

Opinnäytetyön tutkimuksen tietoja ei anneta ulkopuolisten käyttöön. Tutkimuksesta saatu aineisto säilytettiin huolellisesti. Opinnäytetyössä lähdeviitteet ja sitaatit alkuperäisilmauksista merkittiin asianmukaisesti. Lähteistä saatu tieto kirjoitettiin työhön omin sanoin. Opinnäytetyön tutkimustuloksia ei keksitty vaan ne perustuivat haastatteluista saatuihin tietoihin. Aineiston analyysivaihe on selitetty työhön tarkasti vaihe vaiheelta, että saadut tulokset ovat päteviä.

7.3 Luotettavuus

Haastattelurungon luotettavuudesta kertoo etukäteen valmiiksi tehty hyvä haastattelurunko. Haastattelurungon tulee perustua teoriaan ja tutkimuskysymyksiin, koska nämä toimivat haastattelun teemoina. On hyvä pohtia etukäteen, kuinka teemoja voidaan syventää ja miettiä lisäkysymyksille vaihtoehtoisia muotoja. Teemahaastattelussa korostuvat siis myös lisäkysymykset ja niihin valmistautuminen. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 184.)

Reliabiliteetti tarkoittaa huolellisuutta aineistonkeruussa, johdonmukaisuutta haastattelussa ja tutkimuksen tarkkaa suorittamista. Haastattelututkimusta tehtäessä tulee testata haastattelukysymysten toimivuus. (Ronkainen ym. 2011, 133.) Validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän pätevyyttä mitata juuri tarkoitettua asiaa (Hirsjärvi ym. 2007, 226-227). Validiteetilla tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin tutkimus kuvaa tutkittavaa ilmiötä. Validiteetti on laatua kuvaava käsite. Sillä haetaan sitä, että tiedon

on oltava perusteltavissa tieteen ja tutkimusten näkökulmasta. (Ronkainen ym. 2011, 129-131.)

Tutkimustulosten uskottavuus vaatii tulosten kuvausta niin selkeästi, että lukija oivaltaa analyysin teon ja sen vahvuudet sekä rajoitukset. Näin havainnoidaan analyysiprosessia sekä tulosten pätevyyttä. Uskottavuutta kuvaa myös se, kuinka tutkijan laatimat kategoriat ja luokitukset kattavat aineiston. Siirrettävyys varmistetaan niin, että tehdään perusteellinen tutkimuskontekstin kuvaus, selvitetään osallistujien valinnat ja taustat sekä kuvataan perinpohjaisesti aineistonkeruu ja analyysi. Tämä tehdään siltä varalta, jos prosessia haluaa seurata toinen tutkija. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 160.) Aineistoa analysoidessa on tarkoituksena kuvata henkilöiden, tapahtumien ja kohteiden ominaisuuksia sekä piirteitä todenmukaisesti. Analyysissä on tarkoituksena saada vastauksia kysymyksiin missä, kuka, milloin, kuinka usein ja kuinka paljon. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 145.)

Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan lisäksi neljällä osa-alueella, jotka ovat kuvauksen elävyys, metodologinen sopivuus, analyttinen täsmällisyys ja teoreettinen loogisuus. Todellisuuden kuvaaminen tapahtuu mahdollisimman elävästi ja tarkasti. Tutkijan on pyrittävä saamaan kirjoittamisvaiheessa aineistosta mahdollisimman luova ja antoisa. Metodologinen sopivuus tarkoittaa tietoisuutta tutkimuksen lähestymistavasta. Edellytyksenä tähän on laaja perehtyminen käytössä olevaan menetelmään. Tutkijan tulee myös käyttää alkuperäislähteitä. Analyttisessä täsmällisyydessä analyysiprosessin tulee olla selkeä ja kategorioiden järjestelmällisiä. Teoreettinen loogisuus tarkoittaa aineistosta muotoutuneen kokonaisuuden loogisuutta ja perusteltavuutta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2010, 161-163.)

Opinnäytetyön haastattelurunko oli laadittu etukäteen valmiiksi ja se testattiin ennen varsinaista haastattelua kahdella kohderyhmään kuuluvalla henkilöllä. Haastattelurunko perustui teoriaan ja tutkimuskysymyksiin. Teemahaastattelurungon kysymysten lisäksi oli myös mietitty täsmentäviä lisäkysymyksiä. Haastattelutilanteessa oli paikalla molemmat opinnäytetyön tekijät haastateltavan lisäksi. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä sopi käytettäväksi tähän opinnäytetyöhön, sillä työssä kuvattiin nuorten kokemuksia.

Opinnäytetyön tiedonkeruumenetelmät, analyysi ja tulokset kuvattiin valmiiseen työhön selkeästi, että tutkimustulos on pätevä. Ilmiöt kuvattiin ihmisten sanomina ja lopullisessa työssä käytettiin suoria sitaatteja nuorten ilmaisuista. Siirrettävyyttä kuvastaa se, että opinnäytetyössä on selvitetty ja perusteltu haastateltavien valinnat ja heidän taustansa. Metodologinen sopivuus näkyy perehtymisenä työssä käytettävään tutkimusmenetelmään. Opinnäytetyössä käytettiin myös monipuolisesti alkuperäislähteitä.

7.4 Omien oppimiskokemusten pohdinta

Opinnäytetyöprosessi on ollut opettavainen ja mielenkiintoinen. Opinnäytetyön tekeminen on opettanut sen, kuinka kvalitatiivinen tutkimus toteutetaan vaihe vaiheelta, miten se etenee tutkittavan aiheen valinnasta suunnitteluun, työn toteuttamiseen ja analysointivaiheeseen. Prosessin aikana oli tärkeä miettiä aikataulutus etukäteen, että työ edistyi suunnitellun aikataulun mukaan. Opinnäytetyöprosessi on opettanut, kuinka aikaa vievää tutkimuksen tekeminen on kokonaisuudessaan.

Haastateltavien löytäminen oli aluksi hieman haastavaa, mutta lopulta löysimme hauskaita nuoria eri oppilaitoksista osallistumaan opinnäytetyöhön. Aiheen tutkiminen oli kiinnostavaa ja nuorten haastattelut antoivat meille arvokasta tietoa, jota käytimme opinnäytetyössämme. Opinnäytetyön tekeminen opetti meitä käyttämään suomenkielisiä ja kansainvälisiä tietokantoja sekä etsimään luotettavia tutkimuksia lähteiksi työhömmme. Opinnäytetyön aiheeseen liittyviä tutkimuksia oli aluksi vaikea löytää, sillä suoraan aiheeseen liittyviä tutkimuksia ei juurikaan löytynyt. Mielestämme löysimme aiheeseen sopivia ja ajankohtaisia tutkimuksia kuitenkin riittävästi.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten näkökulmasta heidän seurustelusuhteitaan sekä heidän tarpeitaan terveydenhoitajan tuelle. Työn tarkoitus toteutui mielestämme hyvin. Tutkimustulokset saatiin nuorten näkökulmasta ja ne selvittivät nuorten seurustelusuhteita melko laajasti. Tutkimustulokset ovat kuitenkin rajalliset. Kyseinen aihe on laaja, joten opinnäytetyössä valitsimme tarkoituksella tutkittavaksi tietty osa-alueet nuorten seurustelusuhteesta.

Opinnäytetyön tavoitteiden näkökulmasta tässä tutkimuksessa saadut johtopäätökset vahvistivat jo olemassa olevaa tietoa. Johtopäätökset nuorten seurustelusuhteiden kuvailemisesta, siinä toimimisesta ja suhteen alkamisesta sekä loppumisesta vastasivat opinnäytetyön tavoitteita. Saimme erityisesti uutta merkityksellistä tietoa siitä, kuinka terveydenhoitaja voi tukea ja ohjata nuorta seurusteluasioissa. Johtopäätöksistä ja uusista tuloksista on varmasti hyötyä terveydenhoitajatyössä. Opinnäytetyön tuloksista ja johtopäätöksistä voi saada terveydenhoitajatyön käytäntöön toimivia ja helposti toteutettavissa olevia toimintatapoja.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksistä osaan saatiin riittävästi vastauksia, kun taas osaan kysymyksistä saadut tiedot jäivät vähemmälle. Seurustelusuhteen alkamiseen ja päättymiseen vaikuttavista tekijöistä ei opinnäytetyössä saatu kovin kattavasti tietoa, sillä haastattelurungossa oli aiheesta liian vähän kysymyksiä. Tekisimme nyt haastattelurunkoon kattavampia kysymyksiä kyseisestä aiheesta, jotta saisimme enemmän materiaalia tutkimuskysymykseen.

Olisimme halunneet myös enemmän tietoa tutkimuskysymykseen siitä, kuinka terveydenhoitaja voi tukea seurustelevia nuoria. Toisaalta haastattelemamme nuoret eivät kokeneet tarvetta terveydenhoitajan tukeen seurustelusuhteelleen, joten tutkimuskysymyksen vastaukset jäivät mielestämme hieman suppeaksi. Opinnäytetyön aiheen rajaaminen oli alkuvaiheessa haastavaa ja nyt työn valmistuttua rajaisimme aiheen tarkemmin. Näin olisimme pystyneet keskittymään paremmin siihen, kuinka terveydenhoitaja voi tukea ja ohjata nuoria seurusteluasioissa. Silloin luultavasti olisimme saaneet tarkempaa tietoa aiheesta.

Opinnäytetyöstä oli mielestämme hyötyä tulevan terveydenhoitajatyön kannalta, koska saimme paljon uutta tietoa nuorten seurustelusuhteista. Työstä saimme hyvää tietoa siitä, kuinka nuoret kokevat opiskeluterveydenhoitajan kanssa toimimisen ja kuinka nuoret toivovat opiskeluterveydenhoitajan toimivan. Terveydenhoitajatyöhön saimme nuorilta arvokkaita näkemyksiä. Tämän opinnäytetyön myötä pystymme paremmin tulevassa terveydenhoitajatyössä kiinnittämään huomiota omiin toimintatapoihin niin, että nuorten olisi helpompi puhua seurusteluun liittyvistä asioistaan. Tulevassa työssä terveydenhoitajina osaamme varmasti kiinnittää enemmän huomiota seurusteleviin nuoriin ja heidän seurustelusuhteeseen. Tämän työn myötä opimme millaista tukea ja tietoa nuoret toivovat opiskeluterveydenhoitajalta

seurustelusuhteeseen. Opinnäytetyöstä saadut tulokset ovat arvokkaita kaikille nuorten parissa työskenteleville terveydenhoitajille, koska niitä voi hyödyntää käytännön työssä.

7.5 Jatkotutkimusaiheet

Tämän työn myötä jatkossa voisi tutkia nuorempia seurustelevia henkilöitä, koska tässä opinnäytetyössä käsiteltiin vain 16-18-vuotiaita nuoria. Tästä opinnäytetyöstä kävi ilmi, että toisella asteella opiskelevat nuoret eivät kokeneet kovin suurta tarvetta opiskeluterveydenhoitajan antamalle tuelle seurusteluun liittyen. Sen vuoksi olisi mielenkiintoista saada selville olisiko tuen tarve seurusteluun liittyen suurempi esimerkiksi peruskouluikäisillä nuorilla.

Toisaalta olisi myös tärkeä tutkia seurustelemattomia nuoria, jotka haluaisivat seurustella, mutta eivät syystä tai toisesta ole seurustelusuhteessa. Olisi mielenkiintoista selvittää, millaista tukea he kaipaisivat kyseisessä elämäntilanteessa terveydenhoitajalta. Terveystyön kannalta seurustelemattomien nuorten tuen tarpeen selvittäminen olisi hyvä.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi – nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 2. p. Helsinki: Nemo.
- Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille: opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. [Viitattu 14.4.2016]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90817/Opas_21%20verkko.pdf?sequence=1
- Aho, T., Kotiranta-Ainamo, A., Pelander, A. & Rinkinen, T. 2008. Puhutaan seksuaalisuudesta – Nuori vastaanotolla. Helsinki: Väestöliitto.
- Anttila, P. 2007. Realistinen evaluaatio ja tuloksellinen kehittämistyö. Hamina: AKATIIMI.
- Bildjuschkin, K. & Malmberg, A. 2000. Kerro meille seksistä – Nuoren seksuaalikasvatus. Helsinki: Tammi.
- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2010. Puhutaan seksuaalisuudesta – Ammatillisia kohtaantumisia sosiaali- ja hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja.
- Bildjuschkin, K. & Ruuhilahti, S. 2008. Seksiä vaatteet päällä. Helsinki: Tammi.
- Brooks-Gunn, J., Cheng, M.M., Harris, K.M. & O’Sullivan, L.F. 2007. I wanna hold your hand: the progression of social, romantic and sexual events in adolescent relationships. [Verkkolehtiartikkeli]. Perspectives on sexual and reproductive health 39 (2), 100–107. [Viitattu 3.10.2016]. Saatavana Cinahl with fulltext-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Cacciatore, R. 2011. Nuorten seksuaaliterveys ja seksuaalinen kehitys. Teoksessa: K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 24.
- Dunderfelt, T. 2014. Mitä on rakkaus? Helsinki: Dialogia.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. 14-15. p. Helsinki: WSOY.
- Dunderfelt, T. 2009. Parisuhteen kemia. 2. p. Helsinki: Dialogia.
- Galvan, A., Johnson, M., Shirtcliff, E.A. & Suleiman, A.B. 2015. School-based sex education and neuroscience: what we know about sex, romance, marriage, and adolescent brain development. [Verkkolehtiartikkeli]. Journal of school health 85 (8), 567-574. [Viitattu 2.9.2016]. Saatavana: Cinahl with fulltext-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.

- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveydenhoitajan osaaminen. 2. uud. p. Helsinki: Edita.
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveydenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita.
- Hermanson, E. 2014. Ammattitaitoinen koululääkäri tekee arvokasta työtä. Suomen lääkärilehti 69 (44), 2843.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.
- Kajander, J. 2011. Nuoret naiset kokevat parisuhdepaineita. Mielenterveys 50 (5), 27.
- Kallio, M. & Jussila, T. 2016. Syvyyttä seksiin – kohti elävämpää seksuaalisuutta. 2.p. Helsinki: Minerva.
- Kankkunen, H. 2011. Terveydenhoitaja lapsen seksuaaliterveyden tukijana. Helsinki: STHL.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2010. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.
- Klockars, L. 2011. Nuoruus – elämän toinen mahdollisuus. Teoksessa: K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 18-21
- Korteniemi-Poikela, E. & Cacciatore, R. 2010. Portaita pitkin – Lapsen ja nuoren seksuaalisuuden kehittyminen – opas vanhemmille. Helsinki: WSOY.
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityspsykologia – Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.
- Kunttu, K. & Laakso, J. 2011. Opiskeluterveydenhuollon tavoitteet, tehtävät ja erityispiirteet. Teoksessa: K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 78-80.
- Kuorilehto, R. & Paasivaara, L. 2008. Voimavarainen terveydenhoitaja lapsiperheiden tukena. Tutkiva hoitotyö 6 (3), 11-17.

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

Käypä hoito-suositus. 2015. Raskauden ehkäisy. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. [Viitattu 20.3.2016]. Saatavana: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50104#s7>

L 22.4.1999/523. Henkilötietolaki.

L 3.8.1992/734. Laki sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista.

L 28.6.1994/559. Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä.

L 11.6.1999/731. Perustuslaki.

L 30.12.2010/1326. Terveydenhuoltolaki.

Lepistö, S. & Paavilainen, E. 2012. Nuorten seksuaalinen kanssakäyminen yli viisi vuotta vanhemman kanssa ja siitä selviytyminen. *Hoitotiede* 24 (3), 178-188.

Lepistö, S. & Paavilainen, E. 2010. Nuorten selviytyminen perheväkivaltakokemuksista. *Hoitotiede* 22 (1), 14-25.

Luukkala, J. 2015. Kukoistava parisuhde – rakkaussuhteen psykologia. Helsinki: Duodecim.

Mali, P. 2011. Kunnallisen opiskeluterveydenhuollon palvelut opiskelijalle. Teoksessa: K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim, 81-83.

Malinen, K. 2011. Parisuhde pikkulapsiperheessä. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. *Jyväskylä studies in education, psychology and social research* 426. Väitösk. [Viitattu 7.12.2016]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37002/9789513945145.pdf?sequence>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2009. Keskinuoruuden kasvu ja kehitys – vanhempi nuoren kasvun tukena. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 1.3.2016]. Saatavana: <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/22c9ea067c441da0a4d5721e1df7d1c9/1481110331/application/pdf/11828266/MLL%20-%20Keskinuoruuden%20kasvu%20ja%20kehitys.pdf>

Morales-Aleman, M.M., Teitelman, A.M. & Volpe, E.M. 2014. Urban adolescent girls' perspectives on romantic relationships: initiation, involvement, negotiation, and conflict. [Verkkolehtiartikkeli]. *Issues in mental health nursing* 35, 776–790.

- [Viitattu 2.9.2016]. Saatavana Cinahl with fulltext-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Mäenpää, T., Paavilainen, E. & Åstedt-Kurki, P. 2008. Kouluterveydenhuolto ja alakoulun oppilas – terveydenhoitajien näkemyksiä yhteistyöstä. Tutkiva hoitotyö 6 (1), 25-31.
- Määttä, K. 2000. Kestävä parisuhde. 4. p. Helsinki: WSOY.
- Nikula, A. 2015. Tartuntatautien ehkäisy, hoito ja rokottaminen. Teoksessa: Haara, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. Terveydenhoitajan osaaminen. 2. uud. p. Helsinki: Edita.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2010. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOYpro.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Nyman, J., Laiti, M., Parisod, H., Salanterä, S. & Hupli, M. 2016. Kouluterveydenhoitaja nuorten itsenäisten terveysvalintojen tukijana. Terveydenhoitaja 7, 30-31.
- Näre, S. 2005. Styylaten ja pettäen: Luottamuksen ongelma ja postindividualismi nuorten sukupuolikulttuurissa. Helsinki: Yliopistopaino. Nuorisotutkimusverkosto & nuorisotutkimusseura, julkaisuja 49.
- Pakarinen, M., Kylmä, J., Helminen, M. & Suominen, T. 2014. Ammattiin opiskelevien 15-19- vuotiaiden nuorten seksuaalikäyttäytyminen. Hoitotiede 26 (3), 166-176.
- Pietikäinen, A. 2015. Joustava mieli parisuhteessa. 7. uud. p. Helsinki: Duodecim.
- Pirkanen, M., Pelkonen, M. & Pietilä, A-M. 2001. Nuorten masennus ja itsetuntoa vahvistava tuki – kyselytutkimus nuorille terveydenhoitajalta saadusta tuesta. Hoitotiede 2 (13), 106-116.
- Pirkanen, M., Pietilä, A-M. & Laukkanen, E. 2006. Nuoret ja päihteisiin liittyvä terveyskeskustelu – varhaisen puuttumisen menetelmien kehittäminen koulu- ja opiskelijaterveydenhuollossa. Hoitotiede 18 (2), 58-68.
- Pohjanmaa-hanke. 2013. Nuori parisuhde. [Verkkosivu]. [Viitattu 26.9.2016]. Saatavana: http://www.epshp.fi/pohjanmaahanke/turvallisuus_ ja_vakivalta/parisuhdevakivalta/nuori_parisuhde
- Pojjula, S. 2007. Lapsi ja kriisi – Selviytymisen tukeminen. Helsinki: Kirjapaja.

- Päivölä, J-M. & Päällysaho, S. 11.12.2015. Pk-Inno vie AMK-henkilöstön yritysten iholle. [Verkkolehtiartikkeli]. Seinäjoki: SeAMK – TKI-palvelut. [Viitattu 27.2.2016]. Saatavana: <http://verkkolehti.seamk.fi/arkisto/joulukuu-2015/pk-inno-vie-amk-henkiloston-yritysten-iholle/>
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Yläne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOY.
- Rusz, E. 2011. Suhdekoodit – 6 avainta parempaan parisuhteeseen ja seksielämään. Suomentaja Anna-Maija Luomi. Helsinki: Minerva.
- Rytkönen, M., Tanninen, H-M., Varjoranta, P., Pirskanen, M. & Pietilä, A-M. 2014. Voimavaralähtöinen ryhmäkeskustelu terveyden edistämisen menetelmänä kouluterveydenhuollossa: nuorten näkemyksiä. Tutkiva hoitotyö 12 (4), 33-41.
- Ryttyläinen, K. & Valkama, S. 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita.
- Salo, S. 2012. Parisuhdeongelmien yhteydet perheen vuorovaikutukseen ja lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Teoksessa: S. Aapola-Kari, A. Nivala & T. Tonttila (toim.). Nuoren tukeminen vanhempien erotessa – tutkimusnäkökulmia ja hyviä käytäntöjä. Helsinki: Suomen kasvatus- ja perheneuvontaliitto. 27-34.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Helsinki: Suomen Yliopistopaino.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Ei päiväystä. Opiskeluterveydenhuolto. [Verkkosivu]. [Viitattu 4.3.2016]. Saatavana: <http://stm.fi/opiskeluterveydenhuolto>
- Suomen Terveystenhoitajaliitto. 2016. Terveystenhoitaja. [Verkkosivu]. [Viitattu 29.2.2016]. Saatavana: <http://www.terveystenhoitajaliitto.fi/fi/koulutus/terveystenhoitaja>
- Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Kouluikäinen ja nuori. Teoksessa: Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. Terveystenhoitajan osaaminen. 2. uud. p. Helsinki: Edita.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Edistä, ehkäise, vaikuta – seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. [Verkkójulkaisu]. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 14.4.2016]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 20.11.2015. Raskauden ehkäisy. [Verkkosivu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonala. [Viitattu 11.10.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/ehkaisy-ja-seksitaudit/ehkaisyneuvola/raskauden-ehkaisy>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Seksuaalioikeudet. [Verkkosivu]. [Viitattu 12.4.2016]. Saatavana: <https://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalinen-hyvinvointi/seksuaalioikeudet>
- Tiitinen, A. 22.10.2015. Raskauden ehkäisy. [Verkkosivu]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. [Viitattu 11.10.2016]. Saatavana: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00165
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Tyni, H., Salonen, A.H., Aho, A.L. & Kaunonen, M. 2013. Äidin vauvakeskeisyys vanhemmuuden varhaisvaiheessa. Tutkiva hoitotyö 11 (2), 4-13.
- Vaaranen, H. 2007. Parisuhdepalapeli. Helsinki: Kirjapaja.
- Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. 3. uud. p. Helsinki: WSOY.
- Väestöliitto. 2016a. Ehkäisylaastari. [Verkkosivu]. [Viitattu 14.4.2016]. Saatavana: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisymenetelmat/ehkaisylaastari/>
- Väestöliitto. 2016b. Ehkäisyrengas. [Verkkosivu]. [Viitattu 14.4.2016]. Saatavana: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisymenetelmat/ehkaisyrengas/>
- Väestöliitto. 2016c. Riidat ja erimielisyydet. [Verkkosivu]. [Viitattu 28.2.2016]. Saatavana: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/riidat-ja-erimielisyydet/>
- Väestöliitto. 2016d. Seksuaalioikeudet. [Verkkosivu]. [Viitattu 12.4.2016]. Saatavana: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/seksuaalioikeudet/>
- Väestöliitto. 2016e. Seurustelu. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.2.2016]. Saatavana: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/seurustelu2/>
- Väestöliitto. 2016f. Sterilisaatio. [Verkkosivu]. [Viitattu 14.4.2016]. Saatavana: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisymenetelmat/sterilisaatio/>
- Väestöliitto. 2016g. Vuorovaikutus. [Verkkosivu]. [Viitattu 28.2.2016]. Saatavana: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/vuorovaikutus/>
- Väestöliitto. 2016h. Yhdistelmäehkäisytabletit. [Verkkosivu]. [Viitattu 14.4.2016]. Saatavana: <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/ehkaisy/ehkaisymenetelmat/ehkaisytabletit/yhdistelmaehkaisytabletit/>

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Liite 2. Saatekirje

Liite 3. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Liite 4. Esimerkki sisällönanalyysistä

LIITE 1. Teemahaastattelurunko

HAASTATELTAVAN ESITIEDOT

- Minkä ikäinen olet?
- Asutko yksin/ vanhempien/ kumppanin/ kaverin kanssa?

TAUSTAKYSYMYKSIÄ

- Onko tämä ensimmäinen seurustelusuhteesi?
 - Minkä ikäisenä olet aloittanut seurustelun?
- Kuinka kauan olet seurustellut nykyisen kumppanisi kanssa?

TEEMA 1: SEURUSTELUSUHTEIDEN KUVAAMINEN

- **Miten nuoret kuvailevat seurustelusuhteitaan?**
 - Onko teillä yhteistä tekemistä tai ajanviettoa?
 - Millaisia asioita teette yhdessä?
 - Onko teillä riittävästi yhteistä aikaa?
 - Onko sinulla ja seurustelukumppanillasi yhteisiä harrastuksia?
 - Jos on, niin millaisia?
 - Jos ei, niin minkä asioiden luulet vaikuttavan yhteisten harrastusten puuttumiseen?
 - Pystytkö puhumaan keskenänne avoimesti asioista?
 - Onko joitain asioita, joista et pysty puhumaan kumppanisi kanssa?
 - Kuinka luottamus näkyy suhteessanne?
 - Onko seurustelusuhteessanne tullut vastaan ongelmia?

- Millaisia ongelmia?
- Millaiset asiat aiheuttavat seurustelusuhteessanne riitaa?
- Millä tavoin saatte sovittua erimielisyytenne?
- Millaisia toiveita sinulla on seurustelusuhteeltanne tällä hetkellä?
 - Millaisia tulevaisuuden toiveita sinulla on seurustelusuhteeseenne liittyen?
 - Onko toiveita suhteen kestosta?

TEEMA 2: SEURUSTELUSUHDE

- **Mitkä asiat vaikuttavat nuorten mielestä seurustelusuhteen alkamiseen ja loppumiseen?**
 - Mikä vaikutti päätökseen alkaa seurustella?
 - Onnellisuus?
 - Mihin asioihin tai piirteisiin kiinnitit seurustelukumppanissasi ensimmäisenä huomiota?
 - Ulkonäkö
 - Luonteenpiirteet
 - Käyttäytyminen
 - Sosiaaliset taidot
 - Millaisia asioita arvostat seurustelukumppanissasi?
 - Onko teillä seurustelukumppanisi kanssa yhteisiä arvoja? Millaisia?
 - Mitkä asiat voisivat johtaa eroon suhteessanne?
 - Suhteen hoitamattomuus?

- Kehitys eri tahdissa?
- Persoonallisuus?
- **Miten nuorten mielestä seurustelusuhteissa tulisi toimia?**
 - Millä tavoin pidätte seurustelusuhteestanne huolta?
 - oma aika
 - omat kaverit/ yhteiset kaverit
 - läheisyys, hellyys
 - yhdessä tekeminen
 - Millä keinoin huomioit seurustelukumppaniasi?
 - Pystytkö puhumaan avoimesti seksuaalisuuteen liittyvistä asioista?
 - Miltä seksuaalisuudesta puhuminen kumppanin kanssa tuntuu?
 - Onko suhteessanne mahdollisuus olla oma itsensä ja ilmaista itseään?
 - Kuinka tämä näkyy suhteessanne?
 - Millaisena koet seksuaalisuuden suhteessanne ja kuinka se näkyy?
 - turvallisuus
 - miellyttävyys
 - päätösvalta omasta seksuaalisuudesta

TEEMA 3: TERVEYDENHOITAJA NUORTEN TUKIJANA

- **Miten nuorten mielestä terveydenhoitaja voi tukea seurustelevia nuoria?**
 - Kuinka helposti lähestyttävältä opiskeluterveydenhuolto tuntuu?
 - Koetko, että voit ottaa puheeksi opiskeluterveydenhoitajan kanssa oman seurustelusuhteesi?
 - Millaiseksi koet keskustelun seurusteluun liittyvistä asioista opiskeluterveydenhoitajan kanssa?
 - Uskallatko kertoa arkaluontoisista asioista opiskeluterveydenhoitajalle?
 - Millaista tukea olet saanut terveydenhoitajalta seurusteluun liittyen?
 - Mistä asioista terveydenhoitaja on puhunut seurusteluun liittyen?
 - Mitä opiskeluterveydenhoitaja olisi mahdollisesti voinut tehdä toisin?
 - Mistä seurusteluun liittyvistä asioista toivot saavasi tietoa opiskeluterveydenhoitajalta?
 - ihmissuhteet/ parisuhteet
 - seksuaalisuus/ seksuaali- ja lisääntymisterveys
 - ehkäisy
 - Millaista tukea toivot opiskeluterveydenhoitajalta seurustelusuhteeseen?
 - Mikä olisi mielestäsi opiskeluterveydenhoitajalta paras keino ottaa seurusteluasiat puheeksi?

LIITE 2. Saatekirje

SAATEKIRJE

Hyvä vastaanottaja,

Olemme kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Koulutukseemme kuuluu opinnäytetyön tekeminen opiskelujen loppuvaiheessa. Aiheena opinnäytetyössä meillä on 16-18-vuotiaiden nuorten seurustelusuhteet ja terveydenhoitajan tuki nuorten näkökulmasta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää nuorten näkökulmasta heidän seurustelusuhteitaan sekä heidän tarpeitaan terveydenhoitajan tuelle. Tavoitteena on selvittää, kuinka nuoret kuvailevat seurustelusuhteitaan, mitkä asiat vaikuttavat seurustelusuhteen alkamiseen ja loppumiseen sekä kuinka seurustelusuhteissa tulisi toimia nuorten mielestä. Tavoitteena on myös lisätä terveydenhoitajien tietämystä siitä, miten hän voisi tukea ja ohjata nuorta seurusteluasioissa.

Aineistonkeruumenetelmänä käytämme teemahaastattelua. Haastattelukysymyksiin saa vastata avoimesti. Haastattelut tapahtuvat nimettömästi, eikä haastateltavien nimiä mainita missään kohtaa. Opinnäytetyön haastatteluihin osallistuvia ei voi tunnistaa valmiista opinnäytetyöstä. Nauhoitamme haastattelut aineiston käsittelyä varten. Aineistot jäävät vain meille ja aineiston käsittely on luottamuksellista.

Ohjaavana opettajana opinnäytetyössämme toimii Seinäjoen ammattikorkeakoulusta Marja Toukola.

Kiitos osallistumisestasi!

Terveisin terveydenhoitajaopiskelijat:

Johanna Hetekorpi

Mia Multamäki

LIITE 3. Suostumus tutkimukseen osallistumisesta**SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA**

Suostun osallistumaan opinnäytetyön teemahaastattelututkimukseen, jonka aiheena on 16-18-vuotiaiden nuorten seurustelusuhteet ja terveydenhoitajan tuki nuorten näkökulmasta.

Olen saanut selvityksen opinnäytetyön haastattelun tarkoituksesta ja tavoitteesta. Tiedän, että opinnäytetyön haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista, tapahtuu nimettömästi eikä minua voi tunnistaa valmiista opinnäytetyöstä. Olen tietoinen siitä, että haastattelusta saatu materiaali nauhoitetaan ja se tulee vain opinnäytetyön tekijöiden luottamukselliseen käyttöön aineiston käsittelyä varten.

Suostun tutkimukseen

___ kyllä ___ en

Päiväys ja paikka ____/____2016

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Alle 18-vuotiaan haastateltavan vanhemman allekirjoitus ja nimenselvennys:

Haastattelijat

LIITE 4. Esimerkki sisällönanalyysistä

Tutkimuskysymys 1: Miten nuoret kuvailevat seurustelusuhteitaan?

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<p>”Yleensä ajellaan autolla ja muuten vaan ollaan kahdestaan ja katotaan kaikkia leffoja”</p> <p>”Katsotaan leffoja, ollaan vaan, ajellaan autolla ja nähdään kavereita”</p> <p>”Yritetään löytää semmosta aikaa missä on vaan kaksistaankin”</p> <p>”Ollaan, kuvataan, sit se vlogaa niin sitä, sit on yhteisiä kavereita”</p> <p>”Se voi olla ihan perus ruoanlaittoa tai kaupassa käynti tai sitten jotain spesiaalisempaa että vaikka lähetään mönkkärillä ajelemaan johonkin”</p> <p>”Joo on yhteistä aikaa, kyllä välillä on ihan mukavakin kun on erilläänkin”</p> <p>”On joo yhteistä aikaa, nähdään melkein joka päivä”</p> <p>”On yhteistä aikaa, jos on niinku ett vaikka alkaa just sillee viiden aikaa jotain niin koulun jälkeen ehtii mennä sinne”</p>	<p>Autolla ajelu, leffojen katselu</p> <p>Autolla ajelu, leffojen katselu, kavereiden näkeminen</p> <p>Kaksin vietetty aika</p> <p>Kuvaaminen, vlogaaminen, kaverit</p> <p>Ruoanlaitto, kaupassakäynti, esimerkiksi mönkijällä ajelu</p> <p>Yhteistä aikaa on, kiva olla erilläänkin</p> <p>Näkeminen melkein päivittäin</p> <p>On yhteistä aikaa</p>	<p>Yhteisen ajan viettäminen</p>	<p>Ajankäyttö seurustelusuhteessa</p>