

Annika Saralahti

NÄKÖKULMANA PÄIHTEETTÖMYYS

Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
2011

NÄKÖKULMANA PÄIHTEETTÖMYYS

Saralahti, Annika
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Marraskuu 2011
Ohjaaja: Taavela, Raija
Sivumäärä: 47
Liitteitä: 1

Asiasanat: päihteettömyys, yhteisöllisyys, syrjäytyminen, syrjäytymisen ehkäisy

Päihteenkäyttö on monille nuoruusiässä sosiaalista toimintaa ja eniten päihteitä käytetäänkin Suomessa noin 20-25-vuoden iässä. Aihe nousee aika ajoin esille mediassa ja erilaisissa tutkimuksissa, mutta päihteenkäytön takaa löytyy myös päihteettömiä nuoria aikuisia, vaikka näkökulmaa ei useinkaan nosteta syystä tai toisesta esille. Tämän opinnäytetyön aiheena oli selvittää ja kuvata Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan päihteettömien opiskelijoiden kokemuksia ja näkökulmaa päihteettömän elämäntavan vaikutuksista yhteisöllisyyteen, sekä tätä kautta myös päihteettömien opiskelijoiden hyvinvointiin opiskelumaailmassa. Opinnäytetyön aihe on yhteydessä Syrjäytymisen ehkäiseminen ammattikorkeakouluopinnoissa -projektiin, joka on osa laajempaa To Care, To Dare, To Share-hanketta.

Opinnäytetyössä on käytetty kvalitatiivista tutkimusmenetelmää ja aineisto on kerätty haastattelemalla kolmea ammattikorkeakouluopiskelijaa hoitotyön-, fysioterapian- ja sosiaalialan koulutusohjelmista. Tulokset on kategorioitu ja tulkinnassa apuna on käytetty sisällön analyysiä.

Tuloksista käy ilmi, että päihteettömät opiskelijat kokevat suhtautumisen päihteettömyyttä kohtaan varsin positiivisena. Päihteettömyyttä pidetään omana henkilökohtaisena valintana, suurena voimavara ja siitä nähdään olevan paljon hyötyä erityisesti fyysisellä ja psyykkisellä tasolla. Päihteitä pidetään turhana ja ylimääräisenä asiana, joihin ei koeta olevan tarvetta. Päihteettömät opiskelijat eivät silti koe muiden päihteenkäyttöä merkittävän häiritsevänä asiana, sillä kysymys on jokaisen omasta valinnasta.

Sosiaalisella tasolla päihteettömyys voi asettaa haasteita ja päihteettömän opiskelijan ei välttämättä ole helppoa olla päihdekeskeisessä opiskelumaailmassa, jossa ryhmän yhteinen ajanvietto painottuu usein baareihin ja päihteet ovat monesti läsnä tekemisessä ja keskusteluissa. Valtavirrasta poikkeavia tapoja voidaan karsastaa ja ulkopuolinen palaute saattaa olla ristiriitaista.

Tuloksia tarkastellessa voidaan nähdä, että erilaisten mielipiteiden ja valintojen hyväksymisessä ja suvaitsevaisuudessa on vielä parannettavaa niin yksilö ja yhteisötasollakin opiskeluyhteisössä, jos syrjintää ja syrjäytymistä halutaan ennaltaehkäistä. Lähtökohtana on avoimuus ja puolueeton suhtautuminen muiden ihmisten valintoja ja elämänarvoja kohtaan. Mahdollisuuksia ja keinoja syrjinnän ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi nähdään olevan paljonkin, jos niihin on halua tarttua.

SOBRIETY AS A STANDPOINT

Saralahti, Annika
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in nursing
November 2011
Supervisor: Taavela, Raija
Number of pages: 47
Appendices: 1

Keywords: sobriety, community, alienation, preventing alienation

For many people the use of intoxicants is part of social act in youth. The highest levels of intoxicant use is at the age of twenty to twenty five. From time to time the subject of intoxication use is covered in the media and different researches. Despite this there is also substance-free behavior. The purpose of this thesis was to identify and describe the experience and perspective of sober students towards community and hence regard the holistic their holistic well-being. The theme of this thesis is related to a project called To Care, To Dare, To Share -Prevention of Marginalisation During Studies at Universities of Applied Sciences. This thesis has been carried out at Satakunta University of Applied Sciences.

Qualitative research methods were used in this thesis. The material was collected by interviewing the three polytechnic students in nursing, physiotherapy and social education programs. The results have been categorized and content analysis has been used to help with the interpretation.

The results show that the sober students experience attitude towards sobriety quite positively. Sobriety is considered as a personal choice, as a great resource and it is seen to be particularly useful in physical and mental levels. Intoxicants are considered to be redundant and useless, and not necessary at all. Still the substance-free students do not feel other people's drug use as a very disturbing issue. It is a question of each making their own decision, even though the sobriety can pose challenges at the social level and the group affiliation is not necessarily self-evident. The group's common leisure is often focused on the bars, and drugs are often present in the things people do and in discussions. Different ways of actions may be overlooked and the external feedback can be controversial.

The results of the thesis show that there is still room for improving acceptance and choices of tolerance in both individual and community levels in the school community if the discrimination and social exclusion is to be prevented. The starting point is the transparency and neutral attitude towards other people's choices and values. Opportunities and ways to prevent discrimination and social exclusion is seen to be a great challenge, but there must also be will to make a difference.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	6
3	TO CARE, TO DARE, TO SHARE- HANKE.....	7
4	OPINNÄYTETYÖN KESKEISET KÄSITTEET.....	9
4.1	Yhteisöllisyys.....	9
4.2	Syrjintä ja syrjäytyminen.....	10
4.3	Päihde ja päihteiden käyttö.....	12
4.4	Päihteettömyys.....	13
5	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET.....	14
6	TUTKIMUSMENETELMÄ JA AINEISTON HANKINTA.....	15
6.1	Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu.....	15
6.2	Vastaaajien taustatiedot.....	17
6.3	Tulosten analysointi.....	17
7	TULOKSET.....	18
7.1	Päihteetön elämäntapa ja yhteisöllisyys.....	18
7.1.1	Päihteettömän elämäntavan vaikutukset yhteisöllisyyteen opiskelumailmassa.....	20
7.1.2	Päihteettömyyden haitat opiskelumailmassa yhteisöllisyyden kannalta.....	21
7.1.3	Päihteidenkäytön määrä opiskelijapiireissä.....	23
7.1.4	Miten päihteettömät opiskelijat kokevat muiden päihteidenkäytön	23
7.1.5	Joukkoon kuulumattomuuden- ja ulkopuolisuuden tunteet päihteettömän elämäntavan vuoksi.....	24
7.1.6	Tilanteet, joissa tuntee itsensä ulkopuoliseksi.....	26
7.1.7	Päihteettömyyden hyödyt yhteisöllisyyden kannalta.....	27
7.1.8	Päihteettömyyden hyödyt yleisesti ottaen opiskelumailmassa.....	28
7.1.9	Kokemus suhtautumisesta päihteiden käyttämättömyyttä kohtaan	29
7.1.10	Muiden ihmisten mielipiteet.....	29
7.1.11	”Hiljainen hyväksyntä”.....	31
7.2	Kokemus päihteettömyyden vaikutuksesta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.....	32
7.2.1	Päihteettömyyden hyödyt fyysisellä tasolla.....	33
7.2.2	Päihteettömyyden hyödyt psyykkisellä tasolla.....	34
7.2.3	Päihteettömyyden hyödyt sosiaalisella tasolla.....	35
7.2.4	Päihteettömyys voimavarana.....	36
7.2.5	Syyt päihteiden käyttämättömyydelle.....	36
7.3	Syrjinnän ja syrjäytymisen ennaltaehkäisemisen keinot Satakunnan	

	ammattikorkeakoulussa.....	37
	7.3.1 Keinot syrjinnän ennaltaehkäisemiseksi.....	38
	7.3.2 Keinot syrjäytymisen ennaltaehkäisemiseksi.....	39
8	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	41
	8.1 Tulosten tarkastelu.....	41
	8.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	43
	8.3 Pohdinta.....	44
	8.4 Jatkotutkimusehdotukset.....	44
	LÄHTEET.....	46
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Nykypäivän opiskelijoiden, erityisesti korkeakouluopiskelijoiden päihteiden käyttöä on jälleen nostettu viimeaikoina esille niin mediassa kuin tutkimuksissakin. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2009) mukaan sosiaaliset paineet opiskelijoiden keskuudessa näyttävät vaikuttavan vahvasti päihteiden käyttöön (Kunttu & Huttunen 2009, 64). Opiskelijamiesten keskimääräinen alkoholikulutus oli tutkimuksen mukaan 4,8kg vuodessa, naisilla määrä oli 2,2kg. 16% ammattikorkeakouluopiskelijoista tupakoi päivittäin. Tutkimuksessa tuotiin esille, että täysin raittiita opiskelijoita oli kaiken kaikkiaan seitsemän prosenttia. Yhteisöllisyyttä tutkittaessa vain hieman yli puolet korkeakouluopiskelijoista koki kuuluvansa johonkin opiskeluun liittyvään ryhmään, ja kaiken kaikkiaan viisi prosenttia opiskelijoista koki itsensä yksinäiseksi. (Kunttu & Huttunen, 2009, 90-92.)

Päihteiden käyttö on usein nuoruusiässä sosiaalista toimintaa. Varhaisaikuisuudessa sekä myöhäisnuoruudessa satunnainen humalajuominen on melko yleistä ja runsaimmillaan alkoholin käyttö on varhaisaikuisuudessa noin 20-25 vuoden iässä. (Niemelä ym. 2008.) Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kuvata päihteitä käyttämättömien ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia päihteettömän elämäntavan vaikutuksista yhteisöllisyyteen. Tavoitteena on opinnäytetyön kautta edistää syrjintää ennaltaehkäisevää ilmapiiriä ja lisätä tietoa päihteettömyydestä opiskelijoiden keskuudessa Satakunnan ammattikorkeakoulussa.

Opinnäytetyön aihe on yhteydessä To Care, To Dare, To Share- Syrjäytymisen ehkäiseminen ammattikorkeakouluopinnoissa- projektiin. Projektin tarkoitus on kehittää ammattikorkeakouluihin syrjäytymistä ennaltaehkäisevää ilmapiiriä, joka tunnistaa ja tiedostaa opiskelijoiden syrjäytymisriskin.

Opiskelijoiden päihteiden käyttöön on kiinnitetty viimeaikoina yhä enemmän huomiota, mutta päihteettömien opiskelijoiden näkökulma on tuntunut jääneen taka-alalle. To Care, To Dare, To Share-hankkeen aihe päihteettömyydestä herätti

mielenkiintoa juuri aiheen ajankohtaisuutta ajatellen. Aiheena päihteettömyyttä ei myöskään ole tutkittu siinä määrin, mitä päihteidenkäyttöä on.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on laadullisen tutkimuksen keinoin kuvata päihteitä käyttämättömien ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia ja näkökulmaa päihteettömän elämäntavan vaikutuksista yhteisöllisyyteen, sekä tätä kautta myös päihteettömien opiskelijoiden hyvinvointiin opiskelumaailmassa. Opinnäytetyön aihe on yhteydessä syrjäytymisen ehkäiseminen ammattikorkeakouluopinnoissa-projektiin, joten on asiaan kuuluvaa, että opinnäytetyö pyrkii tukemaan To Care, To Dare, To Share-hanketta omalta osaltaan.

Tavoitteena on opinnäytetyön kautta käynnistää syrjäytymistä ja syrjintää ennaltaehkäisevää ilmapiiriä ja arkipäivän käyttäytymiskulttuuria Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalalla. Tavoitteena on tuoda esiin päihteettömien opiskelijoiden näkökulmaa ja kokemuksia opiskelumaailmassa, ja näin ollen lisätä tietoa päihteettömästä elämäntavasta opiskelijoiden keskuudessa.

Opinnäytetyössä tutkittavat kysymykset:

1. Miten päihteettömät opiskelijat Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalalla kuvaavat päihteettömän elämäntavan vaikutuksia yhteisöllisyyteen?
2. Miten päihteettömyys opiskelijoiden mielestä vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa (fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi)?
3. Miten päihteettömien opiskelijoiden mielestä Satakunnan ammattikorkeakoulussa voitaisiin ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja syrjintää opiskelijoiden keskuudessa?

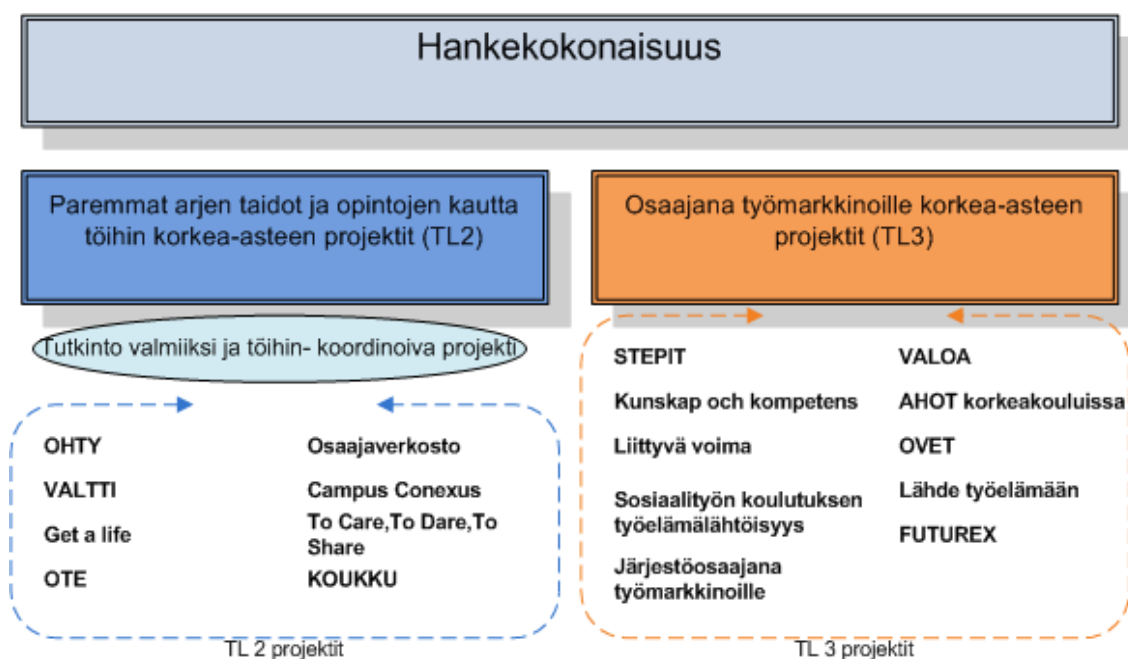
3 TO CARE, TO DARE, TO SHARE- HANKE

To Care, to Dare, To Share- Syrjäytymisen ehkäiseminen ammattikorkeakouluopinnoissa (CDS) on Diakonia-ammattikorkeakoulun hallinnoima yhteishanke, jossa on mukana 14 ammattikorkeakoulua. Kyseessä on kaksivuotinen Euroopan sosiaalirahaston (ESR) ja Pohjois-Pohjanmaan ELY:n osarahoittama kehittämishanke ajalla 1.9.2009 – 30.8.2011. Projektin tarkoituksena on mm. tuottaa tietoa opiskelijasyrjäytymisestä, kehittää ammattikorkeakouluihin opiskelijoiden osallisuutta ja hyvinvointia tukevaa välittämisen ilmapiiriä sekä luoda ammattikorkeakouluihin toimintakäytäntöjä, joiden avulla tiedostetaan opiskelijoiden syrjäytymisriskejä ja tuetaan opiskelijoita erilaisissa ongelmatilanteissa. (CDS-hankkeen [www-sivut](#).)

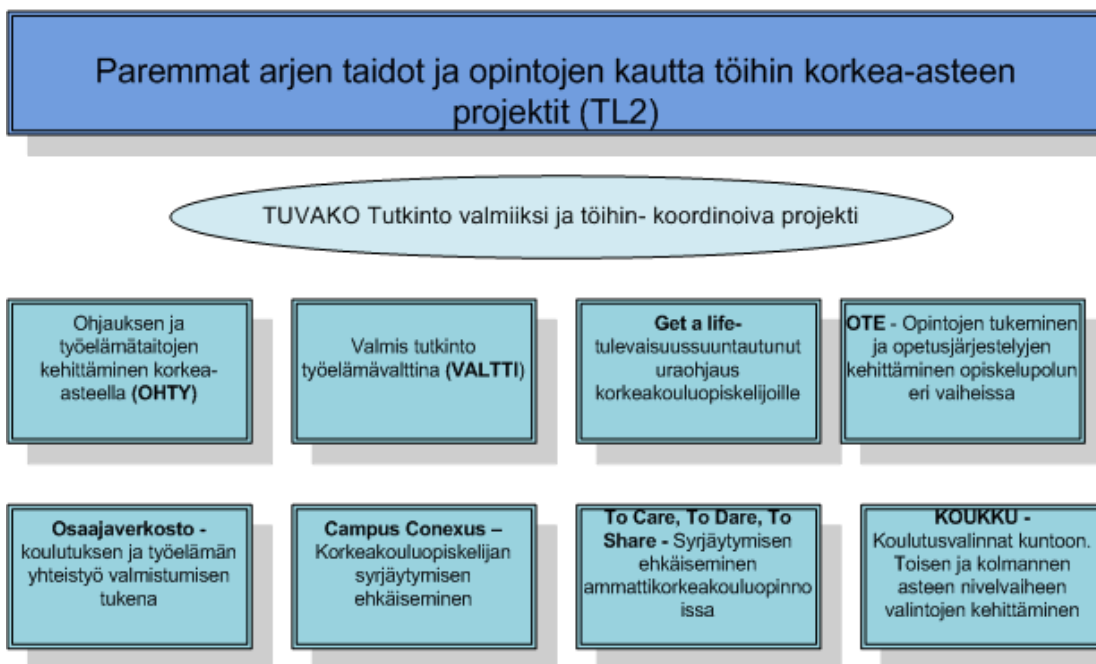
To Care, To Dare, To Share-hanke on osana hankekokonaisuutta, joka muodostuu korkeakoulujen ESR-rahoitteisista valtakunnallisista kehittämishankkeista. Hankkeet perustuvat Opetus- ja kulttuuriministeriön kahteen kehittämisohjelmaan, joita ovat "Paremmat arjen taidot ja opintojen kautta töihin", sekä "Osaajana työmarkkinoille". Korkeakouluosuuden kehittämisohjelmat sijoittuvat toimintalinjoihin (TL 2 ja TL3), joiden teemat ovat Työllistymisen ja työmarkkinoilla pysymisen edistäminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen, sekä Työmarkkinoiden toimintaa edistävien osaamis-, innovaatio- ja palvelujärjestelmien kehittäminen. (Peda.netin [www-sivut](#).)

Hankkeen nimi "To Care, To Dare, To Share" tulee englannin kielen sanoista "välittää", "uskaltaa" ja "jakaa". Välittäminen osana opiskelijakulttuuria on tärkeä lähtökohta yhteisöllisyyden sekä syrjäytymisen ehkäisemisen näkökulmasta. Paasivaaran & Nikkilän (2010) mukaan yhteisö on yksilön tärkeä voimanlähde ja yhteisöllisyyden tunne yhteisön keskeinen koossapitävä voima. Yhteishenki kehittyy tuttavallisessa yhteisössä, jossa ihmiset välittävät toisistaan ja tarjoavat apua ja tukea (Paasivaara, ym. 2010, 21). Kuka sitten uskaltaa ottaa haasteen vastaan? Termin uskaltaa synonyymejä ovat muun muassa kehdata, tohtia ja rohjeta. Uskaltaminen voi olla riskin ottamista tai itsensä likoon pistämistä jonkin asian puolesta. Uskaltamisen merkitys on olla tarpeeksi rohkea tehdä jotain (Suomisanakirjan [www-sivut](#)).

Uskaltaminen voi tässä yhteydessä olla esimerkiksi rohkenemista kantaa vastuuta myös muista tai uskallusta siirtyä oman mukavuusalueen ulkopuolelle yhteisön hyvinvoinnin vuoksi. Jakaminen merkitsee jollekin oman osuutensa antamista tai jakamista ja yhdessä tekemistä (Suomisanakirjan www-sivut). Jakaminen on epäitsestä muita huomioonottavaa toimintaa. Termi voi tässä yhteydessä viitata myös tiedon jakamiseen ja levittämiseen.



Hankekokonaisuus (Peda.netin www-sivut).



Paremmat arjen taidot ja opintojen kautta töihin korkea-asteen projektit (TL2) (Peda.netin www-sivut).

4 OPINNÄYTETYÖN KESKEISET KÄSITTEET

4.1 Yhteisöllisyys

Yhteisö ja yhteisöllisyys ovat käsitteitä, joihin liitetään yleisesti ottaen myönteisiä mielikuvia. Yhteisöllisyyden puute voidaan nähdä ihmisten pahoinvoinnin syynä ja yhteisöllisyydestä voidaan löytää apua moniin yksilöä koskeviin yhteiskunnallisiin epäkohtiin. Yhteisö- sana on suomen kielessä johdettu sanasta ”yhdistää”. Yhteisöllisyyttä on yleensä käytetty yleiskäsitteenä kuvaamaan ihmisten välistä yhteistyötä ja monenlaisia yhteistyömuotoja. Yhteisöllisyys ei kuitenkaan tarkoita ihannetilaa, vaan se voi ilmetä monin eri tavoin. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 9-11.)

Yhteisöllisyyttä voidaan tarkastella yksilön- eli mikronäkökulmasta, sekä laajasta makronäkökulmasta, jolloin painotetaan väestöalueeseen perustuvaa yhteisöllisyyttä. Makro- ja mikrotason näkökulmat yhdistyvät tarkasteltaessa työyhteisöön perustuvaa yhteisöllisyyttä, jolloin työyhteisönä toimii työntekijöiden muodostama kokonaisuus.

Yhteisö muodostuu yksilöistä, mutta on enemmän kuin siinä olevat yksilöt. Yksilöiden asenteet ja motivaatio vaikuttavat siihen, kuinka valmiita yksilöt ovat yhteistyöhön toisten kanssa, tai kuinka paljon yksilö sitoutuu yhteisön tarpeisiin. Yhteisö määrittää tiettyjä pelisääntöjä ja normeja samalla kun yksilö vaikuttaa yhteisön toimivuuteen omilla valinnoillaan. Yhteisöllisyys on henkinen tila, joka pohjautuu yksilöiden vapaaehtoisuuteen. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 11-12.)

Yhteisöllisyys on Hietalan ym. (2010) mukaan kuulumista johonkin ja liittymistä muihin ihmisiin niin, että voi tuntea luottamusta, turvallisuutta ja tuttuutta arkipäivän toiminnoissa. Jonkinlainen kontrolli, yhteisen vastuun kantaminen ja toisista huolehtiminen kuuluvat myös käsitykseen yhteisöllisyydestä. Yhteisöllisyyden kokemus voi myös nousta esiin siitä, että erilaisuus koetaan uhkana, jolloin omaan yhteisöön kuulumisen korostuu. Tällainen yhteisö voi edesauttaa eriytymistä, epäluottamuksen ja turvattomuuden tunteiden syntymistä, ja tätä kautta jopa väkivaltaiseen käyttäytymiseen turvautumista. Tällaisessa tilanteessa ulkopuoliset, toisin ajattelevat ihmiset eivät ole myönteisiä voimavaroja, vaan onnistumisen kokemukset tulevat muiden onnistuneesta vastustamisesta. (Hietala ym. 2010, 52.)

Paasivaara & Nikkilä (2010) kuvailevat kielteisen yhteisöllisyyden tarkoittavan sitä, että yhteisössä vallitsee yhdenmukaisuus, joka on valvottua ja tiukkaan normitettua. Pahimmillaan yhteisöllisyyden motiivi voi olla ristiriitojen välttäminen äärimmäisyyteen asti turvallisuuden- ja jatkuvuudentunteen luomiseksi. Myönteisessä yhteisöllisyydessä toiminta taas on tavoitteellista ja ihmisten erilaisuus sekä vuorovaikutukseen liittyvät rakentavat ristiriidat hyväksytään. Myönteinen yhteisöllisyys vahvistaa ihmisen olemassaolon perustaa ja yhteisö voi olla tärkeä voimanlähde. Yhteisö auttaa jäseniään toteuttamaan omaa yksilöllisyyttään ja yksilöiden erilaisuus tuo yhteisöön energiaa, jolla yhteisöllisyyttä voidaan rakentaa parempaan suuntaan. (Paasivaara & Nikkilä 2010, 5.)

4.2 Syrjintä ja syrjäytyminen

Suomen lain mukaan ketään ei saa syrjiä iän, etnisen tai kansallisen alkuperän, kansalaisuuden, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden, sukupuolisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn

perusteella. Välittömällä syrjinnällä tarkoitetaan sitä, että jotakuta kohdellaan epäsuotuisammin kuin jotakuta muuta kohdellaan, on kohdeltu tai kohdeltaisiin vertailukelpoisessa tilanteessa. Välillinen syrjintä merkitsee sitä, että näennäisesti puolueeton säännös, peruste tai käytäntö saattaa jonkun erityisen epäedulliseen asemaan muihin vertailun kohteena oleviin nähden, paitsi jos säännöksellä, perusteella tai käytännöllä on hyväksyttävä tavoite ja tavoitteen saavuttamiseksi käytetyt keinot ovat asianmukaisia ja tarpeellisia. Häirinnäksi luetaan henkilön tai ihmisryhmän arvon ja koskemattomuuden tarkoituksellista tai tosiasiallista loukkaamista siten, että luodaan uhkaava, vihamielinen, halventava, nöyryyttävä tai hyökkäävä ilmapiiri. (Yhdenvertaisuuslaki 2004/21, 6§.)

Syrjäytymistä voidaan tarkastella erilaisista näkökulmista käsin. Syrjäytyminen voidaan nähdä yksilölle kasautuneina hyvinvoinnin ongelmina ja yhteiskunnallisesta normaaliudesta sivuun joutumisena, sekä yksilöä yhteiskuntaan yhdistävien siteiden heikkoutena. Yleisemmin syrjäytymistä määritellään yleisesti ottaen yksilöä ja yhteiskuntaa yhdistävien siteiden heikkoutena, jolloin huomio kiinnittyy yksilön suhteeseen ympäröivään yhteiskuntaan. Eurooppalaisen poliittisen keskustelun ja tutkimuksissa vallitsevan syrjäytymistä koskevan näkemyksen taustalla vaikuttaa ranskalainen yhteiskunnallisen ajattelun perinne, joka korostaa yhteiskunnallisen järjestelmän ensisijaisuutta yksilöön nähden. Yhteiskunta ymmärretään joukoksi yhteisöjä, joita yhteisesti hyväksytyt oikeudet ja velvollisuudet sitovat yhteen. Oikeudet ja velvollisuudet perustuvat laajempaan moraaliseen järjestykseen yhteiskunnassa, jolloin sosiaalinen syrjäytyminen merkitsee tästä moraalisesta järjestyksestä irrottautumista. Ranskalainen ajattelumalli korostaa ennen kaikkea työnteon kautta yhteiskuntaan integroitumista. Syrjäytyminen voidaan nähdä merkitsevän myös puuttellista integroitumista yhteiskuntaan neljän ulottuvuuden kautta, joita ovat työmarkkinat (taloudellinen integraatio), hyvinvointivaltio (sosiaalinen integraatio), demokratia ja oikeusjärjestelmä (kansalaisintegraatio), sekä perhe ja yhteisöllisyys (interpersoonallinen integraatio). Tämän näkemyksen mukaan sitä vakavammasta syrjäytymisestä on kyse, mitä useammalla ulottuvuudella integroituminen on puuttellista. Termiä integraatio käytetään kuvaamaan toiminnallista yhdistämistä tai yhdistämistä. Esimerkiksi sosiaalisella integraatiolla

tarkoitetaan ihmisten liittymistä tai liittämistä osaksi yhteiskuntaa, sosiaalisia suhteita, mikä on vastakohtana eristymiselle. (Korpela, 2008; Raunio 2010, 72-75.)

4.3 Päihde ja päihteiden käyttö

Päihteillä tarkoitetaan yleisesti ottaen sekä laillisia että laittomia päihdyttäviä aineita. Päihde-termiä käytetään kaikista kemiallisista aineista, jotka aiheuttavat humalatilan tai päihtymyksen. Suomessa päihteiksi luetaan alkoholi, tupakka, huumausaineet, sekä päihtymystarkoitukseen käytettävät lääkkeet ja liuottimet. Kaikki päihdyttävät aineet vaikuttavat keskushermostoon, mikä aiheuttaa päihtymykseksi kutsutun tietoisuuden muuttumisen. (Kylmänen 2005, 25; Pirskanen 2007, 28.)

Päihteiden aiheuttama vaikutus riippuu käytetystä aineesta, käytötavasta, käyttöajasta, käyttöympäristöstä, käyttäjän persoonallisuustekijöistä ja yleisilasta, iästä, sekä kehon koosta. Päihteitä voidaan käyttää suun kautta, nuuskaamalla, imeyttämällä limakalvolta, lihaksen- ja suonensisäisesti ja ”imppaamalla”. Omana ryhmänään pidetään lisäksi päihteiden sekakäyttöä. (Kylmänen 2005, 25.)

Alkoholi on laillinen päihde, jota ei saa anniskella alle 18-vuotiaille. Alkoholinkäytön riskit liittyvät joko runsaaseen kertajuomiseen tai runsaaseen ja pitkäaikaiseen käyttöön. Aikuisten alkoholinkäyttö voidaan jaotella kohtuukäytöksi, riskikäytöksi tai suurkulutukseksi. Suomessa alkoholin kertakulutuksen riskirajaksi on määritelty miehillä seitsemän ja naisilla viiden alkoholiannoksen juominen yhdellä juontikerralla. Alkoholipitoisella aineella tarkoitetaan sellaista ainetta tai tuotetta, joka sisältää enemmän kuin 2,8 tilavuusprosenttia etyylialkoholia. (Alkoholilaki 2001/1, 3§; Iivanainen & Syväoja 2008, 160; Pirskanen 2007, 27.)

Tupakka on laillinen päihde, jonka levitys ja käyttö on Suomessa sallittua. Tupakkaa ei saa myydä alle 18-vuotiaille, eikä sitä saa mainostaa. Suomessa käytettävää tupakkaa eli nuuskaa tai mälliä ei saa myydä Suomessa. Tupakoinnin riskeinä ja pitkäaikaishaittoina ovat erityisesti verenkiertoelimistön sairaudet, syöpätaudit ja krooniset keuhkosairaudet. Tupakoinnilla ei ole turvallista alarajaa. (Iivanainen & Syväoja 2008, 168.)

Iivanaisen ja Syväoijan (2008) mukaan lääkkeet ovat kolmanneksi käytetyin päihdetyyppi alkoholin ja tupakan jälkeen. Päihteinä käytettävien lääkeaineiden käyttö muuten kuin asianmukaisen lääkemääräyksen nojalla lasketaan huumausaineen käytöksi silloin, kun aine kuuluu huumausaineluetteloon. Suurimmat lääkeaineryhmät päihtymystarkoitukseen ovat bentsodiatsepiinijohdannaiset ja barbituraatteja sisältävät ahdistus- ja unilääkkeet, sekä opioideja sisältävät kipu- ja yskänlääkkeet. Yleisimmin käytetty huumausaine on kannabis, jonka jälkeen tulevat amfetamiini, ekstaasi, kokaiini, LSD ja sienet, gamma ja lakka, heroini sekä Subutex. (Iivanainen & Syväoja 2008, 165-170.)

4.4 Päihteettömyys

Päihteillä tarkoitetaan yleisesti ottaen sekä laillisia että laittomia päihdyttäviä aineita. Päihde-termiä käytetään kaikista kemiallisista aineista, jotka aiheuttavat humalatilan tai päihtymyksen tunteen. Käsite ”raittius” taas ymmärretään yleensä viimeisen 12 kuukauden aikaisena tai elinikäisenä täydellisenä alkoholin käytöstä pidättäytymisenä. (Kylmänen 2005, 25; Pirskanen 2007, 28.) Tässä opinnäytetyössä päihteettömyydellä viitataan yleisesti ottaen päihdyttävien aineiden käyttämättä jättämiseen.

Raittius laajassa merkityksessään tarkoitti 1850-luvulla terveellistä elämää edistävää toimintaa. Alkoholin suhteen kohtuus ja raittius olivat osittain sisäkkäisiä ja käyttäjän tarkoitusperistä riippuvaisia termejä. Rahtiuden määritelmä onkin suhteellinen ja vaihtelee usean tekijän mukaan, esimerkiksi kulttuurista ja ajanjaksosta toiseen. (Ahonen 2008, 78; Winter 2004, 16.)

Jukka Ahonen mainitsee tekstissään, että ”suurin osa suomalaisista nauttii alkoholia suhteellisen harvoin ja kohtuullisesti, ja merkittävä osa tästä ryhmästä niin, että kohtuus voidaan sisällyttää raittiin elämäntavan käsitteeseen sen laajennetussa merkityksessä” (Ahonen 2008, 100). Niin sanotun raittiin elämäntavan käsite voi siis laajemmassa merkityksessään tarkoittaa kohtuullista ja harvoin tapahtuvaa alkoholin nauttimista. Myös päihteettömyydellä voidaan viitata vastaavanlaiseen kohtuuteen,

kun päihteet eivät kuulu aktiivisesti tai olennaisesti päihteettömän henkilön elämäntapoihin ja arkeen.

5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Opiskelijoiden sekä yleisesti ottaen nuorten päihteidenkäyttö nousee aika ajoin esiin mediassa ja yleisessä keskustelussa. Uutena tutkimuksena Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008 kartoitti laajemmin korkeakouluopiskelijoiden terveyskäyttäytymistä, sekä niin ikään myös päihteidenkäyttöä ja yhteisöllisyyttä. Tutkimus oli ensimmäinen kaikkien korkeakouluopiskelijoiden yhteinen valtakunnallinen terveystutkimus. Opinnäytetöitä nuorten päihteidenkäyttöön ja yhteisöllisyyteen liittyen on olemassa, mutta kohderyhmät liikkuvat lähinnä alle 20-vuotiaiden nuorten parissa. Suomalaisen nuortenkulttuurin ja alkoholin välisestä suhteesta on olemassa vain vähän tutkimustietoa, joka perustuu laadulliseen tutkimukseen.

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus tuo esille, että päihteidenkäyttö yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa on varsin yleistä. Miesopiskelijoista neljännes kuului tutkimuksen mukaan runsaasti alkoholijuomia kuluttaviin, naisopiskelijoista vastaava määrä oli 12%. Miehistä neljännes joi vähintään kuusi annosta kerralla ainakin viikottain ja kertakulutuksena kymmenen annosta tai yli oli myös yleistä. Ammattikorkeakouluissa tupakoivien osuus oli 16% opiskelijoista. Miehistä nuuskaa käytti säännöllisesti viisi prosenttia ja peräti 23% oli kokeillut tai käyttänyt jotakin huumetta. Raittiita opiskelijoita oli kaikenkaikkiaan seitsemän prosenttia. Sosiaaliset paineet alkoholinkäyttöön olivat varsin yleisiä ja 14% opiskelijoista koki joutuvansa käyttämään alkoholia enemmän kuin itse haluaisi. Alkoholittomia juomia ei haastateltavien mukaan ole yleisesti tarjolla ja niiden valinta herättää huomiota. Tutkimuksen mukaan vain hieman yli puolet opiskelijoista koki kuuluvansa johonkin opiskeluun liittyvään ryhmään ja eri mittareiden mukaan yksinäisiä opiskelijoita oli viidestä kuuteen prosenttia opiskelijoista. Miehistä lähes kolmannes koki keskustelutuen olevan puuttellista. (Kunttu & Huttunen 2009, 90-92.)

Inka Silvennoinen (2007) on tutkinut yhdeksän teemahaastattelun kokonaisuutena niin sanottuun ”urbaaniin nykyraittiuteen” liittyviä arvoja ja asenteita pro gradu-tutkimuksessaan. Tutkimuksen haastateltavat nuoret antoivat alkoholille runsaasti kielteisiä merkityksiä ja päihteet koettiin esimerkiksi mahdollisuudeksi hallinnan menettämiseen ja kaaokseen elämässä. Raittiudella tavoiteltiin puhdasta ja hallittua elämää. Haastateltavat näkivät alkoholin omaa kehoa ja mieltä turmelevana ja saastuttavana asiana ja raittius oli keino tavoitella elämänhallintaa, hyvää terveyttä sekä henkistä kasvua. Kaikki tutkimuksen haastateltavat pitivät raittiutta hyvin yksilöllisenä ja henkilökohtaisena asiana ja Silvennoisen tulkinnan mukaan tutkittaville raittius oli myös keino rakentaa omaa identiteettiään kieltäytymisen kautta. Osalle haastateltavista aiemmat alkoholinkäyttökokemukset olivat olleet negatiivisia, jonka vuoksi alkoholi koettiin kielteisenä asiana, mutta osa haastateltavista piti alkoholia vain turhana ja ylimääräisenä asiana, jonka poisjättäminen vain tapahtui ilman sen suurempaa huomiota. (Silvennoinen 2007, 52-63.)

6 TUTKIMUSMENETELMÄ JA AINEISTON HANKINTA

Tutkimusosuuden suunnittelu tapahtui keväällä 2011. Suunnitteluvaiheessa päädyttiin suorittamaan tutkimus haastattelemalla Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden kolmea nuorten koulutuksen toisen- tai kolmannen vuoden päihteetöntä opiskelijaa hoitotyön, sosiaalialan ja fysioterapian koulutusalueilta. Tutkimusosuuden toteutus ja analysointi toteuttiin syksyllä 2011. Tutkimustulosten analysointi tapahtui kvalitatiivista tutkimusmenetelmää mukaillen, kategorioimalla ja sisällönanalyysiä apuna käyttäen.

6.1 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa on kyse jonkin asian tai aiheen selvittämisessä, asiaan liittyvien ilmiöiden ymmärtämisessä ja kysymyksiin vastaamisessa. Laadullinen tutkimus pyrkii vastaamaan kysymykseen ”miksi”, ei niinkään ”miten”. Tutkimusta käytetään ihmisten asenteisiin, käyttäytymiseen,

huolenaiheisiin tai elämäntapaan perehtymisessä. (What is quantitative research? 2011.) Tässä opinnäytetyössä selvitetään ja nostetaan esiin ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia päihteettömästä elämästä opiskelumaailmassa ja opiskeluyhteisössä, joten kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä on paikallaan. Tutkimusaineiston koko, kolme opiskelijaa, edustaa kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän ominaisuuksia, sillä laajemman ilmiön yleistäminen ei ole tarkoituksenmukaista.

Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluna. Teemahaastattelulla, jota voidaan kutsua myös puolistrukturoiduksi haastatteluksi, tarkoitetaan haastattelumuotoa, jossa haastattelun aihepiirit eli teema-alueet on etukäteen määritelty. Kyseessä on tutkimuksellinen keskustelu, jossa vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa usein tutkijan ehdoilla pyritään saamaan selville haastateltavaa kiinnostavat, tai ainakin aihepiiriin kuuluvat asiat. Haastattelumuoto sopii käytettäväksi tilanteissa, joissa kohteena ovat intiimit tai arat aiheet, tai joissa halutaan selvittää heikosti tiedostettuja asioita, kuten arvostuksia, ihanteita ja perusteluja. Menetelmästä puuttuu strukturoidulle haastattelulle tyypillinen kysymysten tarkka muoto ja järjestys. (Aaltola & Valli 2001, 24-26; Metsämuuronen 2000, 42.)

Haastattelujen teemat mietittiin sen pohjalta, mitä haastattelulla halutaan saada selville. Teemat laadittiin soveltumaan laadulliseen tutkimukseen opinnäytetyön tutkimusongelmien pohjalta. Haastattelun teemoina olivat päihteettömän elämäntavan vaikutukset yhteisöllisyyteen, kokemus päihteettömyyden vaikutuksesta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, sekä syrjinnän ja syrjäytymisen ennaltaehkäisemisen keinot sosiaali- ja terveysalalla. Jokaisen teeman alle laadittiin tarkentavia kysymyksiä.

Haastattelut toteutettiin syksyllä 2011 syyskuun aikana. Tavoitteena oli, että haastattelut tehdään kolmelle päihteettömälle hoitotyön-, sosiaalialan- ja fysioterapian opiskelijalle, jotka kykenevät ja ovat halukkaita kertomaan kokemuksistaan. Tutkimukseen valikoitiin toisen ja kolmannen lukuvuoden opiskelijoita siksi, että heillä on kokemusta opiskeluyhteisössä olemisesta enemmän, kuin ensimmäisen lukuvuoden opiskelijoilla.

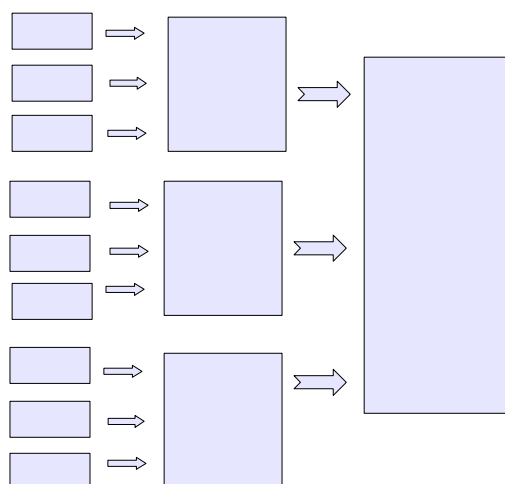
Koska päihteettömiä opiskelijoita ei voi tunnistaa millään ulkoisella statuksella, oli järkevää lähestyä monta satunnaisesti valittua soite-alan opiskeluryhmää sähköpostin välityksellä ja pyytää halukkaita osallistujia ottamaan yhteyttä opinnäytetyön tekijään. Yhteydenottoja tuli kaikenkaikkiaan neljä, joista kolme ensimmäistä valikoituivat haastateltaviksi. Haastattelut toteutettiin koulun tiloissa rauhallisessa paikassa ilman ulkopuolisia henkilöitä ja nauhoitettiin myöhempää litterointia varten. Haastattelutilanteet olivat luontevia ja rentoja, ja vaikutti siltä, että haastateltavat saivat sanottua sanottavansa avoimesti. Aikaa yhden haastattelutilanteen toteuttamiseen kului keskimäärin puolisen tuntia.

6.2 Vastaajien taustatiedot

Vastaajia oli kolme, joista fysioterapian ja hoitotyön opiskelijat olivat iältään 21-vuotiaita ja sosionomiopiskelija oli 23-vuotias. Kaikki haastateltavat olivat toisen- ja kolmannen vuoden opiskelijoita Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin yksikössä. Opiskelijat ilmottautuivat haastateltavaksi sähköpostitse saamansa kutsun perusteella.

6.3 Tulosten analysointi

Nauhoitetut haastattelut litteroitiin heti haastattelujen jälkeen. Vastaukset jäsenneltiin kunkin teeman mukaisesti vastaamaan kutakin alakysymystä. Vastauksista tehtiin yhteenvedot kunkin teemakysymyksen alle ja ne kategorioitiin. Tutkimustulosten analysointi tapahtui kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän mukaisesti sisällönanalyysiä apuna käyttäen.



Kuvio haastatteluaineiston analysoinnin etenemisestä.

7 TULOKSET

7.1 Päihteetön elämäntapa ja yhteisöllisyys

Haastatteluista voidaan nostaa merkitykselliseksi se, että opiskelijan omalla asenteella on paljon merkitystä yhteisöllisyyden kannalta opiskelumaaailmassa. Opiskelua ja yhteisöllisyyttä ajatellen haastattelujen mukaan päihteettömyydestä ei kokonaisuudessaan koeta olevan suurta haittaa tai isoa merkitystä. Ulos voi lähteä viettämään iltaa, vaikkei joisikaan alkoholia. Opiskelijan on tärkeää olla opiskeluryhmäläisten kanssa tekemisissä myös koulun ulkopuolella, jotta hän ei eristäytyisi muista. Haastatteluista nousi esille, että päihteetön terveet elämäntavat omaava opiskelija kokee voivansa olla myös esimerkkinä muille siinä, että hauskaa voi pitää selvänäkin. Hyötyä on siitä, että kun tutustuu ihmisiin selvinpäin, oppii tuntemaan ihmisiä paremmin ja syvemmin. Kaveriporukassa voi ottaa oman roolinsa vaikkapa kuskina ja katsoa, että kaikki pääsevät turvallisesti kotiin.

Päihteettömällä opiskelijalla on haastatteluihin pohjaten opiskelussa voimavarana yleinen jaksaminen ja asiat voivat jäädä muistiin helpommin, kun krapulaa tai huonoa oloa ei tarvitse kokea, minkä on mahdollista heijastua myös koulumenestykseen. Aikaa ei kulu juomiseen tai krapulasta selviämiseen, jolloin myös koulutehtäviin pystyy keskittymään paremmin, eikä turhia poissaoloja koulusta tule. Päihteisiin kuluvien rahojen sijaan voi ostaa esimerkiksi vaatteita, ruokaa tai opiskelumateriaalia.

Suhtautuminen päihteettömyyteen on koettu haastattelavien kokemusten mukaan opiskelijapiireissä kaikenkaikkiaan positiivisena ja monet ovat yllättyneet siitä, että joku voi olla ilman alkoholia ja pitää silti hauskaa. Yhteishenkeä ajatellen opiskelijoiden kesken muistakin kuin päihteisiin liittyvistä aiheista voidaan ja tuleekin yleisesti keskustella, jolloin päihteetön opiskelija ei koe itseään ulkopuoliseksi.

Opiskelijoiden yhteiset illanvietot järjestetään usein baareissa, johon erityisesti myös ensimmäisen vuoden ryhmän keskinäinen tutustuminen pitkälti perustuu. Riskinä on

jäää joukon ulkopuolelle, jos kiinnostusta baariin ei ole lähteä. Jos baarireissuista jää pois, ei välttämättä tutustu muihin opiskelijoihin niin hyvin, kuin muut tutustuvat toisiinsa, jolloin ryhmän yhteishenki voi kärsiä. Haastattelujen perusteella voitane todeta, että ulkona käyminen on lähes välttämätöntä, jos haluaa päästä ryhmään kunnolla sisälle.

Juomisella vaikuttaa olevan suuri merkitys ei-päihteettömien opiskelijoiden asenteissa, mikä on tuntunut haastateltavista harmilliselta. Puheenaiheisiin baari-iltojen suunnittelusta, juomisesta ja iltojen jälkipuinnista on vaikea osallistua ja joskus keskusteluista jää ulkopuolelle. Näistä syistä myös viikonlopun kuulumisia ei aina vaihdeta puolin tai toisin. Päihdekeskeinen mentaliteetti vaikuttaa haastateltavien esiin tuoman kuvan mukaan olevan syvällä korkeakoulumaailmassa.

Yksi haastateltavista nosti esiin kokemuksen siitä, että ihmisiä jaotellaan eri kasteihin omien mielipiteidensä tai elämäntapojensa perusteella. Erilaiset kuppikunnat ryhmän sisällä voivatkin yhteishengen kannalta olla huono asia, jos ne jakavat ihmisiä negatiivisesti omiin ryhmiinsä. Kokemusia oli haastateltavilla siitä, että mukaan illanviettoihin ei kutsuttu erilaisten juomatapojen vuoksi, mutta toisaalta myös sellaisia, ettei kaikkien tarvitse sopia samaan muottiin ja muiden mukana voi hyvin lähteä ulos illanviettoon, vaikei alkoholia joisikaan. Siihen, miten päihteetön opiskelija hyväksytään mukaan ryhmään, vaikuttanee siis paljon myös ryhmän yleiset asenteet ja käyttäytymismallit. Haastatteluissa tuli ilmi, ettei opiskelun ulkopuolella opiskelukavereiden kanssa olla kovin tiiviisti tekemisissä, vaikka halua olisikin. Asiaa voisi helpottaa, jos opiskelijoilla olisi enemmän yhteisiä mielenkiinnonkohteita tekemisen suhteen.

Haastatteluissa on näkyvissä se, mitä aiemmat tutkimuksetkin osoittavat: Opiskelijapiireissä päihteitä käytetään verrattain paljon. Päihteiden käyttömäärät vaihtelevat. Osa opiskelijoista juo joka viikonloppu, osa myös viikolla. Osa polttaa tupakkaa päivittäin ja välituntisin, joillekin tupakointi liittyy sosiaalisiin tilanteisiin ja illanviettoihin. Haastateltavat eivät tunteneet henkilökohtaisesti ketään, joka käyttäisi huumausaineita. Päihteetön opiskelija kuuluu opiskeluryhmässä siihen vähemmistöön, joka ei juo eikä polta. Päihteidenkäyttö nähdään jokaisen omana

valintana ja ihmiset tietävät päihteiden käytön hyödyt ja haitat. Toisten elämään ei puututa. Päihteettömyys voitaisiin päihteettömien opiskelijoiden kannalta nähdä enemmän yhdistävänä tekijänä yhteisöllisyydessä opiskelumaailmassa.

Muiden mielipiteet eivät haastattelujen mukaan juurikaan vaikuta päihteettömien opiskelijoiden valintoihin ja mielipiteisiin, sillä he tietävät itse miksi eivät käytä päihteitä ja kysymys on omasta päätöksestä. Muiden positiiviset mielipiteet lähinnä vahvistavat valintaa päihteettömyydestä ja erityislaatuisuutta siitä, että päihteiden käyttämättömyys on suhteellisen harvinaista, antaa halua pitäytyä omassa päätöksessä jatkossakin. Ulkopuolelta on tullut välillä ristiriitaista palautetta: Joku voi todeta, että on hyvä ettei toinen juo, mutta toisaalta asiaa saatetaan ihmetellä paljonkin. Päihteetöntä elämäntapaa on kyseenalaistettu, sitä on ihmetelty ja on todettu, että toisella voisi olla kivempaa.

Kaikki haastateltavat ovat kohdanneet hiljaista ja äänekästäkin hyväksyntää opettajien taholta koulumaailmassa. Esille on tullut suoranaista kannustamista ja kehoittamista juhlimiseen ja omia kokemuksia rohkaisevaan sävyyn on tuotu esille opiskelijoille, mikä ei välttämättä silti ole ollut tahallista tai sen enempää ajateltua. Päihteidenkäytöstä tai poissaoloista ei yleisesti ottaen haastatteluihin pohjaten puhuta koulussa ja niin sanottuihin luvattomiin poissaoloihin ei puututa, mikä toki voi olla myös vaikeaa.

7.1.1 Päihteettömän elämäntavan vaikutukset yhteisöllisyyteen opiskelumaailmassa

Fysioterapian opiskelija:

Päihteetön elämäntapa vaikuttaa opiskelumaailmassa yhteisöllisyyteen, sillä on enemmän sääntö kuin poikkeus, että villiä opiskelijaelämää harrastetaan ympärillä. *”Ku ite ei juo eikä polta, eikä mitään muutakaan, ni sitte kyl sillai kuuluu siihen vähemmistöön luokasta.”* Opiskelijoiden yhteiset illanvietot pidetään usein baareissa ja jos sinne lähteminen ei kiinnosta, voi jäädä ulkopuolelle. Kysymys on kuitenkin loppupeleissä omasta asenteesta: *”Jos ei kiinnost mennä sin baarii, ni sitte voi tietysti jäädä sillai vähä ulkopuolle, mut mun mielest se on asennekysymys silti.”*

Hoitotyön opiskelija:

On vain vähän niitä nuoria, jotka eivät käytä päihteitä. Päihteettömiä opiskelijoita päihteiden käyttämättömyys voisi yhdistää enemmän. Koulumaailmassa kuulee paljon sitä, että ”ollaan oltu ryyppäämässä” ja juominen nostetaan liian ylös, mikä tuntuu harmilliselta.

”Yhteisöllisyyden kannalta on vähän silleen, et huomaa et ihmiset vähän lajitellaan eri kasteihin mun mielestäni.”

Sosionomiopiskelija:

”Tottakai luokkakaverit esimerkiks juo alkoholia ja päihtyy sen vuoksi, että ehkä oon jääny paitsi joistain yhteisistä illanvietoista, ainakin loppupuolella.”

”Tavallises opiskelussa en oo kokenu et se vaikuttais oikeestaan mitenkään.”

Yhteenvedona edellisestä:

Päihteetön opiskelija kuuluu opiskeluryhmässä siihen vähemmistöön, joka ei juo eikä polta. Opiskelijoiden yhteiset illanvietot järjestetään usein baareissa, ja jos sinne lähteminen ei kiinnosta, on riskinä jäädä joukon ulkopuolelle. Joskus päihteetön opiskelija voi jäädä paitsi yhteisistä illanvietoista, ainakin illan loppupuolella. Juomisella on suuri merkitys ei-päihteettömien opiskelijoiden asenteissa, mikä tuntuu päihteettömistä opiskelijoista harmilliselta. Ihmisiä tunnutaan jaoteltavan eri kasteihin mielipiteidensä tai elämäntapojensa perusteella. Kuitenkin omalla asenteella on paljon merkitystä yhteisöllisyyden kannalta ja tavallisessa opiskelussa päihteettömyydellä ei koeta olevan sen suurempaa merkitystä yhteisöllisyydessä. Päihteettömyys voisi yhdistää enemmän päihteettömiä opiskelijoita.

7.1.2 Päihteettömyyden haitat opiskelumaailmassa yhteisöllisyyden kannalta

Fysioterapian opiskelija:

”Varsinki ekana vuonna ne kaikki tutustumisjutut perustuu niihi, et mennään baareisiin, ja sit se et jos niinku jää kaikist niistä poijes, ni sit ne muut tutustuu paremmin toisiinsa ku mitä sit taas itte niihin.” Baareissa käyminen tuntuu lähes välttämättömältä, jos ei halua kokea kuuluvansa ryhmän ulkopuolelle: *”Kyl mää ny käyn baareissa sillai, vaikken mä siel ny pahemmin mitään alkoholipitoista*

juokkaan, ni sit se et en mä koe sitä sillai ainakaan mun kohdalla mitenkään, et olis eristäytyny tai mitään.”

Hoitotyön opiskelija:

Koulussa on kyllä kavereita, mutta koulun ulkopuolella ei välttämättä halua nähdä tai mennä yhdessä mihinkään. Opiskelukavereiden kanssa olisi halua mennä ja tehdä enemmän asioita, joihin ei tarvittaisi alkoholia. Toisaalta päihteettömyys on oma valinta. Ulos voi lähteä viettämään iltaa ilman alkoholiakin, ja ottaa oma roolinsa kaveriporukassa esimerkiksi kuskina, ja katsoa että kaikki pääsevät turvallisesti kotiin.

”En mä koe siis sillee et olis haittaa.”

Sosionomiopiskelija:

”Ehkä just se, et voi joskus jäädä vähän ulkopuolelle joistain koulun ulkopuolisista jutuista ja näin se ryhmän henki ja se voi vähän kärsiä siitä.”

”Ei ehkä niinku opiskelus itsessään ja koulunkäynnissä ni ei siit oo haittaa ollu.”

Yhteenvetona edellisestä:

Erityisesti ensimmäisen vuoden ryhmän keskinäinen tutustuminen perustuu pitkälti baareissa käymiseen. Jos baareista jää pois, ei välttämättä tutustu muihin opiskelijoihin niin hyvin, kuin muut tutustuvat toisiinsa. Baareissa tai ulkona käyminen on lähes välttämätöntä, jos ei halua kokea ulkopuolisuudentunnetta ryhmässä. Myös ryhmän yhteishenki voi kärsiä, jos jää pois koulun ulkopuolisista jutuista. Ulos baareihin voi lähteä viettämään iltaa, vaikkei joisikaan alkoholia, eikä tällöin koe itseään eristäytyneeksi muista. Kaveriporukassa voi ottaa oman roolinsa vaikkapa kuskina ja katsoa, että kaikki pääsevät turvallisesti kotiin. Koulun ulkopuolella ei opiskelukavereiden kanssa välttämättä olla tekemisissä, vaikka halua olisi. Asiaa helpottaisi, jos yhdessä keksittäisiin tekemistä, jossa ei tarvittaisi päihteitä. Yleisesti ottaen päihteettömät opiskelijat eivät kuitenkaan koe, että päihteettömyydestä olisi sen suurempaa haittaa tai vaikutusta yhteisöllisyyteen.

7.1.3 Päihteidenkäytön määrä opiskelijapiireissä

Fysioterapian opiskelija:

”Alkoholii, no se nyt tietysti vaihtelee mut kyl varmaan osa ihan joka viikonloppu ja välil viikollaki. Ja kyl osa polttaa päivittäin, osa polttaa vaan siel ku viettää iltaa. En tiedä ketään ketä käyttäis huumeita.”

Hoitotyön opiskelija:

”Paljon! Siis oikeesti tosi paljon.” Alkoholialia käytetään viikottain parikin kertaa viikossa, monet omasta luokasta polttavat ja käyvät usein tauoilla tupakalla. *”Vähän liian paljon mun mielest ihmiset käyttää päihteitä.”*

”Tiedän silleen, että jonkun kaverin joku on joskus näin... Mut ei sillee et ketään niinku tuntis (joka käyttäisi huumeita).”

Sosionomiopiskelija:

”No jonkin verran, et suurin osa kyllä juo alkoholia ja päihtyy siitä ja sitten osa tupakoi, mutta siihen se sut varmaan jääkin.”

Yhteenvedona edellisestä:

Opiskelijapiireissä päihteitä käytetään verrattain paljon. Alkoholien käyttömäärät vaihtelevat, mutta osa opiskelijoista juo joka viikonloppu, osa viikollakin. Osa opiskelijoista polttaa tupakkaa päivittäin ja monet käyvät välituntisin ulkona tupakalla. Jotkut polttavat vain iltaa viettäessään. Kukaan haastateltavista ei henkilökohtaisesti tuntenut ketään, joka käyttäisi huumeita, mutta huumeidenkäytöstä oltiin silti kuultu.

7.1.4 Miten päihteettömät opiskelijat kokevat muiden päihteidenkäytön

Fysioterapian opiskelija:

Päihteiden käyttäminen on jokaisen oma valinta, eikä se vaikuta päihteitä käyttämättömään opiskelijaan juuri millään tavalla.

”Kaikki täs iäs tietää varmaan, et mitä hyötty ja mitä haittaa on, ni turha siit on kenenkää muun mun mielest ruvet saarnaamaan.”

”Tosiaan ku mäki oon menny mukaan niihi illanviettoih, ni jos juon siel jotain energiajuomaa tai vastaavaa, niin kyl mä voin hyvin mennä niihin silti.”

Hoitotyön opiskelija:

Muiden päihteidenkäyttö ei häiritse paljoakaan. Omien läheisten päihteidenkäyttöä kohtaan on kriittisempi ja yrittää välillä motivoida heitä lopettamaan. Koulumaailmassa toisten elämään ei viitsi puuttua, sillä se olisi täysin turhaa:

”Se on ihan sama ku löis päätäs seinään et ihan tyhjän kans kuitenkin.”

”Ne on niit elämän omii valintoi.”

Sosionomiopiskelija:

”Ei oo haittaa siitä, et jotkut menee ulos tupakalle tai juo viikonloppusin.”

”Ehkä enemmän varmaan joskus jos on jotain keskustelunaiheit juomisesta tai mitä on tehny viikonloppuna, ni niihin ei voi osallistua, että varmaanki joskus keskustelunaiheist jää vähän ulkopuolelle, ku niihi ei oo mitää sillee omaa kokemusta.”

Yhteenvetona edellisestä:

Päihteiden käyttäminen on jokaisen ihmisen oma valinta, eikä se paljoakaan häiritse haastateltavia. Itselle ei ole siitä haittaa, että muut käyvät ulkona tupakalla tai juovat viikonloppuisin. Toisten elämään ei viitsitä puuttua. Ihmiset tietävät päihteiden hyödyt ja haitat, joten niistä on turha ”saarnata”. Omien läheisten päihteidenkäyttöä kohtaan ollaan kriittisempiä. Yhteisiin illanviettoihin voi osallistua, vaikka siellä joisikin energiajuomaa tai muuta vastaavaa. Päihteidenkäyttöä koskeviin tai viikonloppun viettoon liittyviin keskustelunaiheisiin on vaikea osallistua. Tämänkaltaisista keskusteluista jää joskus ulkopuolelle, sillä päihteidenkäytöstä ei ole omaa kokemusta jota voisi tuoda esille.

7.1.5 Joukkoon kuulumattomuuden- ja ulkopuolisuuden tunteet päihteettömän elämäntavan vuoksi

Fysioterapian opiskelija:

”Ehkä toi oli enempi sillon, ku just ekana vuonna, et ku se oli paljon sitä et maanantai tiistai keskiviikko suunnitellaan sitä keskiviikkoillan baarireissuu, ja sit torstai ja perjantai puidaan et mitä tuli tehtyy ja näin pois päin.”

”En mä oo kokenu kertaakaan et olis jääny sen takia mitenkään ulkopuolelle.”

Hoitotyön opiskelija:

”Koulussa aika usein.” Ensimmäisenä vuotena oli luokan yhteisiä illanviettoja. Parina ensimmäisenä kertana kutsuttiin koko luokka mukaan. *”Siel oli silleen, et kun ei juonu ni ne katto et hei mitä sä juot et ja sit tyyliin revettiin nauruun ---.”* Tämänkaltaiset tilanteet lähentelivät haastateltavan mukaan syrjintää. Ulkopuolinen palaute on ollut välillä ristiriitaista: Toisaalta sanotaan, että on hyvä ettet juo, mutta toisaalta asiaa ihmetellään kovasti. *”Niist kerroist tavallaan näki, et kun ei juo, ni sit ei enää pyydettykää nihi tiettyihin porukoihin mukaan.”*

Haastateltavan mukaan kokemus joukon ulkopuolelle joutumisesta voisi tulla, jos omat kaverit polttaisivat koulussa ja lähtisivät vähän väliä tupakalle ulos. *”Mut ne ei ainakaan onneks koulussa polta, ni se et ei jää niinku silleen yksin välitunniks tai jotain semmosta.”* Kaverit voivat keskustella keskenään juomisesta ja siitä missä ollaan oltu, jolloin keskusteluun on vaikea osallistua, eikä tästä syystä tee usein mieli kysellä heidän viikonlopun kuulumisiaan. Koulukaverit kysyvät harvemmin päihteettömältä opiskelijalta mitä hän on viikonloppuna tehnyt: *”Harvemmin kysytään et mitä sä oot tehny viikonloppuna, ku tietää et ku ei todennäkösesti oo käyny yhtään missään.”* Harmillisena haastateltava pitää sitä, ettei oma luokka ole kovin tiivis ja sinne on muodostunut ”omat kuppikunnat”, mikä on ryhmän yhteishengen kannalta huono asia.

Sosionomiopiskelija:

”No en oikeastaan ollenkaan koe joutuvani ulkopuolelle, et oon voinu silti osallistuu koulun ulkopuolisiin illanviettoihin sun muihin, ja se on kaikil ollu ihan ok, et mä en oo käyttäny päihteitä.”

Tunne siitä, ettei kuulu joukkoon tulee joskus, mutta ”aika harvakseltaan”.

Yhteenvetona edellisestä:

Haastateltavista yksi koki ulkopuolisuudentunteita usein, toiset taas eivät kokeneet ollenkaan suoranaista ulkopuolisuudentunnetta ryhmässä. Joukkoon kuulumattomuuden tunne liittyi opiskelijoiden puheenaiheisiin baarireissujen suunnitteluista ja jälkipuinneista, jolloin keskusteluihin on vaikea osallistua. Viikonlopun kuulumisia ei aina vaihdeta puolin ja toisin, jos toiset ovat olleet esimerkiksi juhlimassa ja toinen ei ole tehnyt yhtään mitään. Toisaalta puheenaita on

muitakin, jolloin yhteistäkin juteltavaa yhteishenkeä ajatellen on. Yhden opiskelijan kohdalla ensimmäisenä opiskeluvuotena luokan yhteisiin illanviettoihin kutsuttiin koko luokka, mutta kun erilaiset juomatavat selvisivät muille, niin mukaan ei enää kutsuttukaan. Toiselle opiskelijalle kokemus taas oli erilainen, sillä illanviettoihin voi osallistua ja kaikille sopi, ettei toinen käytä päihteitä. Ulkopuolinen palaute saattoi olla ristiriitaista: Vaikka sanotaa, että on hyvä ettei toinen juo, niin asiaa saatetaan silti ihmetellä kovasti. Yhdelle opiskelijalle saattaisi tulla kokemus joukon ulkopuolelle joutumisesta, jos omat koulukaverit kävisivät tupakalla ulkona ja jättäisivät toisen yksin välitunniksi, mutta näin ei ole kuitenkaan käynyt. Kuppikunnat voivat olla ryhmän yhteishengen kannalta huono asia, jos se jakaa ihmisiä negatiivisella tavalla.

7.1.6 Tilanteet, joissa tuntee itsensä ulkopuoliseksi

Fysioterapian opiskelija:

”Just se et sillo ekan vuonna, ni se et ku oli paljon sitä suunnittelua ja jälkipuintii, ni ehkä semmossii vähä, mutta tosiaankin koska se on omast asenteesta niin pitkälti kiinni. Jos siit haluaa ongelman niin kyl siitäkin asiasta saa ongelman.”

Hoitotyön opiskelija:

”No just keskusteluissa ja semmosis, et jos jotkut sopii että nähdään ja tehdään jotain jossain, ni niis.”

Sosionomiopiskelija:

”Just niis keskustelutilanteissa jos puhutaan juomisesta tai et mitä tekee tai mitä on tehny, että se on varmaan ainoo.”

Yhteenvetona edellisestä:

Kaikki haastateltavat kokivat itsensä ulkopuolisiksi keskustelutilanteissa, joissa puhuttiin juomisesta, iltamenojen suunnittelusta tai jälkipuinnista, tai sovittiin tulevista illanvietoista keskenään.

7.1.7 Päihteettömyyden hyödyt yhteisöllisyyden kannalta

Fysioterapian opiskelija:

”Ainakin oppii tuntemaan hyvin sillai ku selvänä tutustuu. Oppii tuntee kaikki sillai ehkä syvemmin.”

Hoitotyön opiskelija:

Yhteisöllisyyttä ajatellen päihteettömyydestä ei tunnu olevan kauheasti hyötyä. Monessa korkeakoulussa ja yliopistossa tuntuu olevan yleisenä tapana se, että keskiviikkoisin ja viikonloppuisin käydään ulkona ja niihin liittyviä asioita puidaan koko muu viikko. Päihteettömyys voisi olla enemmän yhdistävä tekijä opiskelijoille, jos olisi enemmän yhteistä päihteetöntä tekemistä, mikä voisi saada paljon hyvää aikaan. Päihteiden käyttöä harjoitellaan ala-asteesta lähtien ja siihen on helppo lähteä mukaan, kun hyväksyntää haetaan kaveriporukasta. *”Seuraukset on ne, mitkä nykypäivän näkee.”*

Sosionomiopiskelija:

”Ainaki se just et on ne terveet elämäntavat ja se voi ol esimerkkin muille, ja myöski näyttää sen, et on hauskaa ilman päihteitä ja tavallaan on koko ajan tietonen siitä mitä tekee. ”

Yhteenvetona edellisestä:

Yhteisöllisyyden kannalta päihteettömyydestä on hyötyä, kun tutustuu selvinpäin muihin ihmisiin. Ihmiset oppii tuntemaan tällöin hyvin ja syvemmin. Opiskelija, jolla on terveet elämäntavat, on myös esimerkkinä muille ja voi osoittaa, että hauskaa voi olla ilman päihteitäkin. Ilman päihteitä on myös jatkuvasti tietoinen siitä, mitä tekee. Paljon hyvää aikaan voisi saada se, jos järjestettäisiin enemmän yhteistä päihteetöntä tekemistä opiskelijoiden kesken. Yhteisöllisyyttä ajatellen yksi haastateltava ei näe, että päihteettömyydestä olisi juurikaan hyötyä, sillä päihdekeskeinen mentaliteetti on niin syvällä korkeakoulumaailmassa ja sitä on harjoiteltu jo ala-asteelta lähtien. Toisaalta toisen haastateltavan mielestä kysymys on pitkälti omasta asenteesta, haluaako asioista tehdä ongelmia vai ei.

7.1.8 Päihteettömyyden hyödyt yleisesti ottaen opiskelumaailmassa

Fysioterapian opiskelija:

”Jaksaa paremmin. Ja sit, no yleensäkin jää asiat ehkä muistiin paremmin ja se heijastuu tietysti koulumenestykseen.”

Hoitotyön opiskelija:

Jaksaa enemmän ja voimavaroja on käytössä enemmän, kun ei tule krapulassa kouluun tai kärsi kauheasta päänsärystä. Rahaa on käytössä enemmän, kun sitä ei kulu päihteisiin: *”Kun miettii, et saman rahan voi käyttää johonki muuhun, vaik niinku vaatteisiin tai ruokaan, tai ostamalla toisille jotain. Sitä voi käyttää niin paljon kaikkeen muuhunki.”* On kuitenkin oma valinta, mihin kukakin rahansa laittaa. Haastateltavan mielestä tupakkaan, huumausaineisiin tai alkoholiin käytetty raha palaa vain savuna ilmaan ja sen lisäksi aineilla kuormittaa vain omaa elimistöään.

Sosionomiopiskelija:

”Ei mee aikaa sit turhaan siihen juomiseen ja krapulast selviämiseen, et sit on enemmän aikaa tehd niit koulutehtäviä ja niihin keskittyä. Ei tuu koulust turhii poissaoloi sen takia.”

”Ei mee rahaa tupakkaan tai alkoholiin tai muihi turhiin asioihin. Sit just vaik on varaa ostaa se koulukirja mitä käsketään ostaa tai muuta, et siit on paljonki hyötty.”

Yhteenvetona edellisestä:

Yleisesti ottaen päihteettömyydestä on paljonkin hyötyä opiskelumaailmassa. Yleinen jaksaminen on parempaa ja asiat jäävät muistiin helpommin, mikä heijastuu myös koulumenestykseen. Tätä kautta myös voimavaroja on käytössä enemmän. Aikaa ei kulu juomiseen tai krapulasta selviämiseen ja rahaakin on enemmän käytössä, kun sitä ei kulu tupakkaan, alkoholiin tai muihin päihteisiin. Päihteisiin kulutetun rahan sijasta voi ostaa esimerkiksi vaatteita, ruokaa tai opiskelumateriaalia. Aikaa on myös tehdä enemmän koulutehtäviä ja keskittyä niihin, eikä turhia poissaoloja koulusta tule.

7.1.9 Kokemus suhtautumisesta päihteiden käyttämättömyyttä kohtaan

Fysioterapian opiskelija:

”Ei oo ainakaan sillai suoraan tullu mitään kauheit valittamisii. Et tietysti jos ku kert juo jotain energiajuomaa tai jotain, ni sit joku voi sillai niinku ohimennen, et no mikä sul ny on, et mikset sä nyt ot sitä kaljaa tai jotain.”

”En mää tosiaankaan itte siit tee jotain haloota, et minä nyt en käytä alkoholia.”

Hoitotyön opiskelija:

”Ehkä sinänsä positiivinen.” Kokemusta on siitä, että ensin kyseenalaistetaan miksi ei polta tai juo, mutta sitten annetaan positiivista palautetta siitä, kun niin ei tee, ja että muut eivät siihen pystyisi. Voi olla ylpeä siitä mitä ei tee ja positiivisesta palautteesta tulee hyvä mieli. *”Joskus on sanottu, et miks et sä ota, et sul vois olla kivempaa, just et jos on joskus käyny vaikka kavereiden kans jossain.”*

”Mä tykkään niinku istuu siellä ja jutella toisten kans mieluummin.”

Sosionomiopiskelija:

”Koen et on tosi positiivist, yllättävänki positiivista. Että monet niinku yllättyy, koska se on aika harvinaista ja sit sanoo, et hienoa, et nostaa hattua siit ettei juo.”

”Koska se on niin harvinaista, ni sit et miks voi ol hauskaa ilman sitä, ni ne on niinku sit positiivisesti suhtautunu kyl asiaan.”

Yhteenvetona edellisestä:

Kukaan haastateltavista ei ole kohdannut suoranaista negatiivista palautteenantoa muilta ihmisiltä. Kaksi haastateltavaa ovat kokeneet suhtautumisen olleen kaikenkaikkiaan positiivista heitä kohtaan. Positiivisesta palautteesta on tullut hyvä mieli. Joskus ihmiset ovat voineet kyseenalaistaa, ihmetellä ja kysellä, miksei toinen juo niinkuin muut, ja ajatellut, että toisella voisi olla kivempaakin. Monet ovat kuitenkin yllättyneet ja kehuneet, että on hienoa ettei toinen juo, ja että kaikki eivät siihen pystyisi, sekä huomanneet, että hauskaa voi olla ilman alkoholiakin.

7.1.10 Muiden ihmisten mielipiteet

Fysioterapian opiskelija:

Muiden mielipiteet eivät vaikuta mitenkään omiin mielipiteisiin:

”Tää on mun päätös ja muitten päätökset on heidän omia.”

Joku on joskus ollut vakuuttunut siitä, ettei nyky maailmassa voi olla ihmistä, joka ei olisi tupakkaa kokeillut. *”Semmosest tulee vaan enempi semmonen, et ku en oo tähän mennessäkää koskenu, ni en koske jatkossakaan.”*

Hoitotyön opiskelija:

Hyvä palaute antaa hyvänolontunteen. Jos joku on antanut negatiivista palautetta, ei ole tullut ajateltua, että pitäisikö sittenkin kokeilla päihteitä, vaan on ajatellut, että jos on tähänkin asti toiminut tietyllä tavalla, niin toimii varmasti jatkossakin. Oma päättäväisyys on vahvuus: *”Ni ajattelee kuka mitä ajattelee, ni voi niinku olla ylpee siitä et mitä ajattelee ja mitä tekee.”*

Sosionomiopiskelija:

”No aika vähän vaikuttaa kyllä (muiden mielipiteet).”

”Kyl mä niinku tiedän itse miksi en käytä päihteitä ja miks muut käyttää, ja se on mulle ihan ok.”

”Tottakai sit jos hirveesti tulis sellast negatiivista mielipidettä ja semmost vähä kiusaamista tai muuta, ni tottakai se vaikuttais negatiivisesti, mut ku ei sellast ole, ni et just tää positiivinen mielipide ni se oikeestaan vaa vahvistaa sitä mun valintaa miks mä en käytä päihteitä.”

Yhteenvetona edellisestä:

Haastateltavat eivät anna muiden ihmisten mielipiteille juurikaan arvoa, eivätkä toisten mielipiteet näin ollen vaikuta omiin mielipiteisiin ja valintoihin. Kun tietää itse miksi ei käytä päihteitä ja kysymys on omasta päätöksestä, voi olla sinut asian kanssa. Positiiviset mielipiteet vahvistavat omaa valintaa ja erityislaatuisuus siitä, ettei ole esimerkiksi koskaan maistanut tupakkaa, antaa vain halua pitäytyä jatkossakin omassa päätöksessä. Jos paljon negatiivisia kommentteja annettaisiin tai esimerkiksi kiusaamista omaa päihteettömyyttä kohtaan esiintyisi, vaikuttaisi se negatiivisesti päihteettömään opiskelijaan.

7.1.11 ”Hiljainen hyväksyntä”

Fysioterapian opiskelija:

Tietuille opiskelijoille tulee välillä krapulapoissaoloja, mutta niihin on opettajien vaikea puuttua, jos poissaolon syyksi ilmoitetaan jotain muuta. Opettajilla olisi asian selvittelyyn aikaakaan.

”Sitä on aika paljo ollu sitä ihan äänekäst hyväksyntää tos varsinki eka vuoden aikana, ni tuntu et moni opettaja oikeen sano, et nyt ku te ootte nuoria ni rällästää ja ryypätää ja juhlikaa.”

”Osalt on tullu vähä sitäki niinku, et nyt ennenkuin hankitte perheen, niin nyt ku teil viel on aikaa niin täs kohtaa voi niinku... ryypätä.”

Hoitotyön opiskelija:

Opettajat eivät aina huomioi opiskelijoiden poissaoloja, tai se ei välttämättä näy heistä päällepäin. Tiettyjen opettajien keskuudessa hyväksyntää opiskelijoiden päihteidenkäyttöä kohtaan on näyttäytynyt omien kokemusten ja ajatusten esiin tuomisella rohkaisevaan sävyyn. *”Ehkä ne ei oo ajatellu sitä silleen, et rohkasen tässä oppilaita, mut se on ehkä sellast tahatonta kuitenkin. Mut tullu kuitenkin tietosuuteen. Just ei kaikkien, mut tiettyjen opettajien keskuudes.”*

Rivien välistä voi nähdä, että jotkut opettajat arvostavat sitä, että on tunneille paikalla, vaikka läsnäolopakkoa ei olisikaan. Positiivista palautetta kaipaisi välillä myös muuhunkin kuin koulumaailmaan liittyen, niin opettajilta kuin muilta opiskelijoiltakin.

Sosionomiopiskelija:

”Kyl sitä varmaan tapahtuu aika paljon sellast hiljast hyväksyntää.”

”Niist ei oikeestaa puhuta, siit tupakoinnista tai muistakaa poissaoloista jos on ollu jotain kurnajaisten tyyppisiä. Ei niihin oikeen puututa mun mielest millään tavalla. Et ei niinku positiivises mieles puhuta, mut ei negatiivisessakaan, et se on just sitä hiljast hyväksyntää.”

Yhteenvedona edellisestä:

Kaikki haastateltavat ovat kohdanneet opettajien taholta hiljaista hyväksyntää päihteidenkäyttöä kohtaan, ja opiskelijat ovat kohdanneet myös suoranaista

äänekästä hyväksyntää tiettyjen opettajien taholta. Suoranaista kannustamista ja kehoittamista ryyppäämiseen ja juhlimiseen on huomioitu tuotavan esille. Opettajat ovat voineet tuoda esille myös omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan rohkaisevaan sävyyn, mikä ei silti välttämättä ole ollut tahallista. Yhden haastateltavan mukaan päihteidenkäytöstä tai opiskelijoiden poissaoloista ei yleisesti ottaen puhuta. Tietyille opiskelijoille tulee krapulapoissaoloja, mutta opettajien voi olla vaikea puuttua niihin muuksi ilmoitetun poissaolon syyn vuoksi. Rivien välistä voi kuitenkin nähdä, että jotkut opettajat arvostavat tunneilla paikallaoloa. Opettajat voisivat antaa enemmän arvostusta niille opiskelijoille, jotka istuvat tunnollisesti tunneilla.

7.2 Kokemus päihteettömyyden vaikutuksesta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin
Haastatteluissa nousi esille, että kaikki haastateltavat kokevat päihteettömyyden merkittävänä voimavarana ja hyvänä asiana elämässään, vaikka siitä saattaa esimerkiksi opiskelumaailman yhteisöllisyyttä ajatellen olla peräti haittaa joissakin tilanteissa. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja jaksamisen koetaan olevan hyvää, kun päihteet eivät aiheuta psyykkisiä, fyysisiä tai sosiaalisia haittoja. Aikaa jää muuhun elämään enemmän, eikä varoja kulu päihteisiin.

Fyysisellä tasolla päihteiden puuttuminen elämäntavoista auttaa jaksamaan ja olo koetaan virkeäksi. Kun ylimääräiset aineet eivät rasita kehoa millään tavalla, päihteetön opiskelija tuntee voivansa hyvin ja terveesti. Päihteettömyys on osana terveitä elämäntapoja. Vieroitusoireet tai krapula eivät rajoita liikkumista, mitä pidetään myös tärkeänä asiana. Riskit tiettyihin päihteiden edesauttamiin sairauksiin vähenevät, eikä aivotoimintakaan kärsi päihteiden negatiivisista vaikutuksista. Arjen jaksamista edesauttaa se, ettei öisin tarvitse valvoa liian myöhään.

Psyykkisen tason hyödyt näkyvät haastateltavien mukaan eniten siinä, että mieli pysyy virkeänä, eikä mielipahaa tai ”morkkista” aiheudu esimerkiksi siitä, että olisi tullut tehtyä jotain mitä tarvitsisi myöhemmin katua. Ongelmia ei hävitetä juomalla tai hermosauhuilla, vaan huolet ja murheet käsitellään muulla tavalla. Tietoisuus omasta käytöksestä lisää itsevarmuutta, eikä rohkaisuryppyihin koeta olevan tarvetta. Hyväksi asiaksi haastateltavat nostavat sen, että selvänä ihminen kykenee

olemaan läsnä tilanteissa ja ihmisten seurassa. Omia päihteettömiä kavereita pidetään tärkeänä asiana. Syrjintää päihteettömän elämäntavan vuoksi oli kohdattu opiskelumaailmassa, eikä täyttä tunnetta joukkoon kuulumisesta aina ole ollut.

Yhtä varsinaista syytä päihteiden käyttämättömyydelle ei haastatteluissa noussut esille. Osasyinä ovat terveellisten elämäntapojen tärkeys, kristillinen arvomaailma, ajan puute ja yksinkertaisesti se, ettei päihteiden käyttöön koeta olevan tarvetta. Hauskaa voi pitää ilman alkoholia ja olo on hyvä ilmankin. Lisäsyitä päihteettömyydelle antaa tieto ja oma kokemus päihteiden aiheuttamista haitoista ja ihmisten huonoista kohtaloista. Päihteiden käyttö nähdään jokaisen ihmisen omana valintana. Kukaan haastatelluista ei kertonut olevansa absolutisti.

7.2.1 Päihteettömyyden hyödyt fyysisellä tasolla

Fysioterapian opiskelija:

”Jaksaa paremmin. Ja sitte ei tarvi miettii mitään krapulapäivinä et minkä verran viittää liikkua, et voi mennä sil omalle juoksulenkille iha koska huvittaa.”

”Sit tietysti jos sillai laajemmin aattelee, ni ei oo mitään vieroitusoireit, eikä mitää tämmösi.”

Hoitotyön opiskelija:

”Jos tietäs mimmosta on olla vaikka kännissä, ni sit se olis ehkä helpompi sanoo, mut aattelen sitä silleen et on niinku virkeempi.” Fyysisesti jaksaa paremmin ja on esimerkiksi helpompi harrastaa jotain liikunnallista. Öisin ei tarvitse valvoa aamutunneille asti. Riski sairastua tiettyihin päihteiden aiheuttamiin sairauksiin vähenee ja saa säilyttää omat aivosolunsa.

”Tottakai on niitäkin että vaik ei ikinä oo maistanu tupakkaa niin saa keuhkosityövän, mut riskit ainakin vähenee huomattavasti.”

Sosionomiopiskelija:

”Ku on terveet elämäntavat, ni sit voi hyvin ja terveesti, et ku ei polta tai... Koska ne kuitenkin ain vaikuttaa fyysisesti.”

”Jaksaa ain liikkua ja niinku ei mitkää aineet siihe vaikuta millään tavalla.”

Yhteenvetona edellisestä:

Fyysisellä tasolla päihteiden käyttämättömyys auttaa jaksamaan paremmin ja olo on virkeämpi. Riski tiettyihin päihteiden aiheuttamiin sairauksiin vähenee huomattavasti ja ”omat aivosolunsa saa säilyttää”. Terveiden elämäntapojen edesauttamana voi hyvin ja terveesti, eikä vieroitusoireet tai krapula rajoita liikkumista tai juoksulenkkiä. Öisin ei tarvitse valvoa, mikä lisää jaksamista päivällä.

7.2.2 Päihteettömyyden hyödyt psyykkisellä tasolla

Fysioterapian opiskelija:

Osalle opiskelijoista alkoholinkäyttö voi olla huvittelukäyttöä, mutta jotkut yrittävät hävittää omia ongelmiaan juomalla. *”Ei tarvi potee morkkista, ja se et jos on jotai huolii tai murheit ni osaa käsitel ne muulla tavalla.”*

”Jotkut sanoo, ettei pysty menee johonki karaokeen jos ei oo ottanu muutamaa rohkasevaa, mut sit taas, en mä tiä, ei mul oo tarvet siihe.”

Hoitotyön opiskelija:

Mieli pysyy virkeänä ja mielipahaa ei aiheudu siitä, että olisi tullut tehtyä joitan typerää.

Sosionomiopiskelija:

”Ei tarvi turvautuu mihinkää alkoholiin tai muuhun hermosauhuihin, et sitä oikeesti käsittelee ne asiat mitä on, jos on jotai huonoi, ni ne on tavallaa pakko käsitellä.”

”Varmaan just sekin et sit ku ei koskaan oo niinku kännissä tai muuta, humalassa, ni ei tarvi mieltii mitä on tullu tehtyy, et ain on tavallaan tietonen siit omast käytöksestään ja sitä voi tarkkailla.”

Yhteenvetona edellisestä:

Psyykkisellä tasolla päihteettömyyden hyödyt näkyvät haastateltavien mukaan siinä, että mieli pysyy virkeänä eikä mielipahaa tai morkkista aiheudu siitä, että olisi tullut tehtyä jotain typerää. Omat huolet ja murheet tulee käsiteltyä muulla tavalla, eikä ongelmia yritetä hävittää juomalla tai turvautumalla hermosauhuihin. ”Rohkaisuryppyihin” ei ole tarvetta ja kykenee olemaan tietoinen omasta käytöksestään sekä tarkkailemaan sitä.

7.2.3 Päihteettömyyden hyödyt sosiaalisella tasolla

Fysioterapian opiskelija:

”Isoin juttu on varmaan ainakin se, että kihlattuni, ni sillä on aikalail samat elintavat, et ei juo eikä polta.” Kihlattu asuu eri kaupungissa ja näkeminen tapahtuu vain viikonloppuisin. *”Jos siit menis viel yks päivä ryypäämiseen ja toinen päivä krapulas olemiseen, ni se jäis aika vähäsel se semmonen muu aika, ni sit pystyy olee niinku oikeesti läsnä sillo ku on, ni se on ainaki sillai iso juttu.”*

”Kaveripiirissä on vähempi, jotka ei käytä päihteitä. Toiset enemmän ja toiset vähemmän. Suurin osa kumminki ain vähintää sillon tällön.”

Hoitotyön opiskelija:

Nykyään koulussa ei tunne aina kuuluvansa joukkoon ja jonkinasteista syrjintääkin on tullut kohdattua, mutta suurena voimavarana ovat olleet samanvertaiset ihmiset esimerkiksi seurakunnan piireistä.

Sosionomiopiskelija:

”Varmaan koska suurin osa ystävistä ja kavereista ei käytä päihteitä, ni sitte ei jää niistä ulkopuolelle.”

”Just se et on ain selvil siit mitä tekee, ni ei tuu sanottuu tai tehtyy mitään hölmöö.”

Yhteenvetona edellisestä:

Sosiaalisella tasolla päihteettömyyden hyödyt koettiin muun muassa siinä, että päihteettömänä kykenee olemaan läsnä ihmisten seurassa. Jos läheistä ihmistä näkee harvemmin, ei aikaa ryypäämiseen tai krapulasta selviämiseen mene muulta yhdessäoloajalta. Kaksi haastateltavaa kokivat hyvänä asiana koulun ulkopuoliset päihteettömän elämäntavan omaavat ystävät ja kaverit, joiden kanssa voi kokea samanvertaisuutta, eikä ulkopuolisuuden tunnetta tästä syystä tule. Yhden haastateltavan kihlatulla oli hänen kanssaan samankaltaiset elämäntavat, mutta muut kaverit käyttivät päihteitä enemmän tai vähemmän. Hyvänä asiana pidettiin myös sitä, että on selvillä siitä mitä tekee, eikä tule sanottua tai tehtyä mitään hölmöä, josta voisi seurata jotain negatiivista sosiaalisissa suhteissa. Yksi haastateltava oli kokenut jonkinasteista syrjintää elämäntapansa vuoksi, eikä aina koulussa tuntenut kuuluvansa joukkoon.

7.2.4 Päihteettömyys voimavarana

Fysioterapian opiskelija:

”Mä korostan taas sitä jaksamista, että ku ei oo niit krapulapäivii, eikä muita. Ja sit ku mä oon sellanen touhujaihmine, et mul on ain monta rautaa tulessa, ni sit se et kerkii sit vähä jotain tekemää ja nii.”

Hoitotyön opiskelija:

”Se on hyvä asia. Lyhyesti.”

Sosionomiopiskelija:

”On se suuri voimavara.”

”Siihe ei mee varoja eikä aikaa eikä muutakaa, ja kokee et koska on terveelliset elämäntavat, ni voi sit kokonaisvaltaisesti hyvin ja näin.”

Yhteenvetona edellisestä:

Haastateltavat kokivat päihteettömyyden merkittävänä voimavarana ja hyvänä asiana elämässään. Haastateltavat painottivat kokonaisvaltaista hyvinvointia ja jaksamista, sekä sitä, että aikaa jää muuhun elämään enemmän, eikä varoja kulu päihteisiin.

7.2.5 Syyt päihteiden käyttämättömyydelle

Fysioterapian opiskelija:

”Mul on ihan hyvä olo tälläi ja en koe tarvitsevani just mitää huumeet tai alkoholi tai muuta niinku siihe, et mää pystysi pitää hauskaa.”

”En mä oo absolutisti, mut mä vaan en juo.”

Tieto alkoholin haitoista antaa lisäsyitä olla ottamatta, kun työn ja tuttujen kautta on kohdannut ihmisiä, kenellä on alkoholiongelmia: *”Ei se nyt saa ärsyyntymään, mut tulee sellanen, et minä en ainakaan tohon rupee.”*

”Vaiks ei se nyt sitä tarkot et ny heti olis alkoholisti, mut et ehkä siin on vaan lisäsyitä.”

”Se et ku on paljo kaikkee mitä haluu kerkee tekemää, ni sit se et ei oikee olis aikaakaan.”

Hoitotyön opiskelija:

Yhtä varsinaista syytä ei ole. Lähipiirissä ollut päihteiden käyttöä ja alkoholismia, sekä pysäyttäviä tilanteita, joissa olisi voinut käydä huonosti. *”Kun on nähny ja tietää mitä ne huonot asiat voi tehdä sulle ja sun keholle, niin halua välttää niitä.”* Haastateltava näkee huonona asiana, että perheenjäsenistä osa polttaa ja käyttää alkoholia, mutta pitää niitä kuitenkin ihmisten omina valintoina, joihin on vaikea puuttua.

Sosionomiopiskelija:

”Just ne terveelliset elämäntavat ja sitte koska on kristilliset arvot, nii ne on se suurin syyt ettei halua käyttää päihteitä.”

Yhteenvetona edellisestä:

Yhtä varsinaista syytä päihteiden käyttämättömyydelle ei välttämättä haastateltavilla ollut. Päihteisiin ei koettu tarvetta, sillä hauskaa voi pitää ilmankin ja olo koettiin hyväksi ilman päihteitä. Päihteettömyyden ei tarvinnut tarkoittaa absolutismia, mutta esimerkiksi päihteille ei olisi elämässä aikaakaan. Tieto alkoholin aiheuttamista haitoista antoi lisäsyitä olla ottamatta. Työn ja läheisten kautta haastateltavat olivat törmänneet muun muassa ihmisten alkoholiongelmiiin ja pysäyttäviin tilanteisiin, joten tälle tielle ei haluttu lähteä alkuunkaan. Halu välttää päihteitä oli lisääntynyt, kun opiskelijat olivat nähneet, mitä päihteet voivat tehdä ihmiselle. Terveellisten elämäntapojen ylläpitäminen koettiin tärkeänä, sekä yksi haastateltava koki tärkeimpänä tekijänä omat kristilliset elämänarvonsa. Päihteidenkäyttö koettiin jokaisen omaksi valinnaksi.

7.3 Syrjinnän ja syrjäytymisen ennaltaehkäisemisen keinot Satakunnan ammattikorkeakoulussa

Syrjinnän ja syrjäytymisen ennaltaehkäisemisen lähtökohdaksi nousi haastatteluisissa yksilötason merkitys, minkä on lähdettävä jokaisesta itsestään. On tärkeää hyväksyä erilaiset mielipiteet, valinnat ja elämänarvot, sekä olla avoin ja puolueeton niitä kohtaan, vaikka ne poikkeaisivatkin valtaväestön yleisistä ajatuksista. Merkitystä on yleisellä keskustelulla ja avoimella ilmapiirillä, sekä suvaitsevaisuudella. Omia

valintojaan ja päätöksiään ei pitäisi joutua perustelemaan ja selittelemään muille ihmisille.

Luokan yhteishengellä ja sen nostattamisella nähtiin oleva paljon merkitystä. Tätä kautta yksilöiden eriytyisi ryhmästä voidaan välttää. Tutor-oppilaiden tuki koettiin tärkeänä. Yleisesti ottaen ryhmän yhteinen ei-päihdekeskeinen toiminta nähtiin myös hyväksi keinoksi baarikierrosten sijaan jo heti koulun alkaessa. Toisaalta haastavana nähtiin toiminta, joka voisi kiinnostaa kaikkia, mutta esimerkiksi eri ryhmien yhteinen tekeminen voisi edesauttaa kaverisuhteiden muodostumisessa laajemmin. Erilaiset kurssit, kampanjat tai tapahtumat voisivat tuoda enenemissä määrin esille päihteetöntä toimintaa. Suljettu luottamuksellinen keskusteluryhmä tai näkökulmia esiin tuova kurssi voisivat lisätä tietämystä ja estää syrjintää omalta osaltaan. Mahdollisuuksia nähtiin olevan paljon, mutta on asia erikseen onko ketään, joka niitä toteuttaisi.

7.3.1 Keinot syrjinnän ennaltaehkäisemiseksi

Fysioterapian opiskelija:

Opiskelijoiden keskuudessa voitaisiin järjestää enemmän ohjelmaa tai tekemistä, johon voisi osallistua myös opiskelijoita muista luokista:

”Jos olis enempi niinku liikuntapainotteist yhteisohjelmaa. Sillai, ettei ne olis kaikki just baarikierroksii ja muita, mut sit taas toisaalt kui moni niihin sit tulis.”

”Sit jos tulee taas monist luokista, olis sit sillai saman henkisii, ni sitte vois tutustuu uusiin.”

”Se olis kumminki kiva, jos löytyis semmonen mitä niinku ihan kaikki tekis. Se nyt on tietysti sula mahdottomuus.”

Hoitotyön opiskelija:

”Enemmän päihteetönt toimintaa, mikä olis tosi hyvä ja niinku rohkaista opiskelijoita siihen myös, et vaihtoehtoi on muuhunki. Sitä tuodaan liian vähän julki.” Lisäksi ehdotuksena on myös jokin aiheeseen liittyvä kurssi tai tapahtuma, jonka kautta päihteettömään toimintaan voitaisiin kannustaa.

Sosionomiopiskelija:

”Hetä ku koulu alotetaan, ni ku meilläki oli tällänen yhteinen viikonloppu tuol Tammentilalla ja sinne ei saanu ottaa päihteitä mukaan, et siel kaikki oli samal linjalla.”

”Justa sellanen luokan yhteishengen nostatus ja semmonen, että opetallaan hyväksyy erilaiset mielipiteet ja elämänarvot ja tälläset.”

”Ja sit tutor-oppilaat on aika hyvä, niiden systeemi, että niil voi aina kertoo jos on luokas jotain kiusaamista. Ja just opettajien avoimuus ja semmonen niinku puolueettomuus mielipiteit kohtaan.”

Yhteenvetona edellisestä:

Syrjinnän ehkäisemisessä tärkeää on erilaisten mielipiteiden ja elämänarvojen hyväksyminen. Opettajien avoimuus ja puolueettomuus erilaisia mielipiteitä kohtaan koettiin myös tärkeäksi. Luokan yhteishengellä nähtiin olevan merkitystä ja sen nostattaminen olisi kannattavaa. Tutor-oppilaat nähtiin tärkeänä taustatukena, joille on mahdollista kertoa omia huoliaan. Koulun alkaessa ryhmänkeskeinen viikonloppu, jossa kaikki olivat samalla linjalla, nähtiin hyvänä asiana. Yleisesti vaihtoehtoista ohjelmaa ja päihteetöntä toimintaa voitaisiin järjestää enemmän baarikierrosten sijaan. Ehdotuksena tuotiin esille liikuntapainotteinen yhteinen ohjelma, sekä ryhmien yhteinen tekeminen, jolloin uusiin samanhenkisiin ihmisiin on helpompi tutustua. Tekeminen, johon kaikki osallistuisivat, nähtiin kuitenkin mahdottomana ajatuksena. Päihteettömään toimintaan voitaisiin kannustaa myös erilaisten kurssien tai tapahtumien kautta.

7.3.2 Keinot syrjäytymisen ennaltaehkäisemiseksi

Fysioterapian opiskelija:

”Mun mielest ainoo on se, et jos on suvaitsevaisuut sillai, mut sitä ei voi opettaa.”

”Ketkä ei esimerkiks juo, niin se on yks valinta ja sit se, et hyväksytään myös se, vaik se on vähä valtaväestöst poikkeevaa.”

”Mun mielest on jännä, et sit jos tulee puheeks et ei juo, ni sit kysytään, et ai miks. Miks sä et juo? Ni en määkää kysy keneltäkää et miks te juotte! Ni miks mult tarvii kysyy et miks mä en juo? Ei siihen tarvii mitään tietty yht syytä.”

Hoitotyön opiskelija:

Syrjäytymistä voitaisiin ehkäistä järjestämällä esimerkiksi suljettu ryhmä, joka kokoontuisi säännöllisesti, tai keskustelevan kurssin perustaminen, jossa voisi jakaa omia kokemuksia päihdeiden käytöstä ja käyttämättömyydestä. Yleistä keskustelua myös asioista kaivattaisiin. Kampanjoita tai tapahtumia voitaisiin järjestää myös ilman päihdekeskeisyyttä:

”Onha paljon just niit et on kurnajaiset kautta muut vastaavat misä on niin vahvasti alkoholi mukana, ni miksei vois järjestää jonku tapahtuman mikä olis suunnattu niinku, että tuutte pitämään hauskaa ihan samallai, mut ei alkoholii.”

”Tottakai mahdollisuuksii olis varmaan tosi paljon, mut sit vaatis vaan niit ihmisii ketkä niinku alkais toteuttaa sitä.”

Sosionomiopiskelija:

”Vähä samaa ku tos edellisessäki, et olis näit tuutor-oppilaita, joille vois sit kertoa, vähän saman ikäsi ja samas asemassa, ja just sitä ryhmän hengen nostatusta.”

Yhteenvetona edellisestä:

Haastateltavat toivat esiin yleisen keskustelun ja avoimen ilmapiirin tärkeyden syrjäytymisen ehkäisemisessä. Suvaitsevaisuuden pitäisi lisääntyä, mutta sen pitää lähteä jokaisesta itsestään. Toisten ihmisten elämäntapojen ja valintojen hyväksyminen on tärkeää, vaikka se poikkeaisikin valtaväestön mielipiteistä ja ajatuksista. Omia valintoja ja päätöksiä ei pitäisi joutua perustelemaan ja selittelemään muille. Kampanjoita tai tapahtumia voitaisiin järjestää ilman päihdekeskeisyyttä, tai voitaisiin perustaa keskusteleva suljettu ryhmä tai kurssi, jossa voisi jakaa omia kokemuksiaan. Mahdollisuuksia voisi olla paljon, mutta tarvittaisiin ihmisiä, jotka alkaisivat toteuttamaan asioita. Ryhmän hengen nostattaminen, sekä saman ikäiset ja samassa asemassa olevat tutor-oppilaat nähtiin tärkeänä syrjäytymisen ennaltaehkäisemisen keinoina.

8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

8.1 Tulosten tarkastelu

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen 2008 esiintuoma päihteidenkäytön yleisyys korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa näyttäisi tämän opinnäytetyön haastatteluja mukaillen pitävän paikkansa, vaikka kvalitatiivisen opinnäytteen tarkoitus ei olekaan yleistää tuloksia sen enempää. Opinnäytetyön haastatteluissa esiin tuli subjektiiviset kokemukset siitä, että alkoholia ja tupakkaa käytetään suhteellisen paljon. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus tuo esiin, että raittiita opiskelijoita olisi kaikenkaikkiaan seitsemän prosenttia. Haastatteluihin pohjaten päihteettömät opiskelijat ovat selkeää vähemmistöä elämäntapaansa nähden ja suhteellinen osuus päihteettömiä opiskelijoita ryhmissä on oletettavasti pieni. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa esiin tuleva huomio siitä, että opiskelijat käyttävät painostuksen alla enemmän päihteitä, kuin itse haluaisivat, näkyy tietyllä tavalla myös tämän opinnäytetyön haastatteluissa. Jonkinlaista painostusta muiden ihmisten taholta on tullut esille muun muassa kritiikin ja ihmettelyn muodossa haastateltavien viettäessä iltaa ulkona. Haastatteluissa todetaan lisäksi, että alkoholittoman vaihtoehdon valitseminen herättää huomiota.

Tämän opinnäytetyön haastatteluista voidaan tulkita se, että ryhmään mukaan pääseminen ja siihen kuulumisen kokeminen ei ole itsestäänselvyys ja sen eteen voi joutua tekemään paljon töitä. Toisaalta myös omalla asenteella on merkitystä asian suhteen. Korkeakouluopiskelijoiden valtakunnallisessa tutkimuksessa nousi esille, että hieman yli puolet opiskelijoista koki kuuluvansa johonkin opiskeluun liittyvään ryhmään ja yksinäisiä opiskelijoita oli viidestä kuuteen prosenttia. Haastatteluja ajatellen voidaan todeta, että opiskelijat saattavat olla näennäisesti ryhmän jäseniä koulussa, mutta kokemus ryhmään kuulumisesta voi olla jotain aivan muuta, jos esimerkiksi yhteisiä puheenaiheita tai mielenkiinnonkohteita ei juurikaan ole.

Kuten Inka Silvennoisen pro gradu-tutkielmassa (2007) on otettu esille, päihteettömät opiskelijat näkevät tämän opinnäytetyön haastatteluissa päihteet tietyllä tavalla omaa kehoa ja mieltä turvamelevana asiana. Päihteettömyys on osana

elämänhallintaa ja hyvää terveyttä, päihteitä taas pidetään turhana ja ylimääräisenä asiana. Kysymys on henkilökohtaisesta valinnasta ja elämäntavasta. Näitä asioita mukailleen tämän opinnäytetyön haastatteluissa ilmenee melko paljon samoja elementtejä, kuin edellämainitussa kvalitatiivisessa pro gradu-tutkielmassa.

Päihteettömänä opiskelijana ja vähemmistön edustajan ei välttämättä ole helppoa olla päihdekeskeisessä opiskelumailmassa, jossa ryhmän yhteinen ajanvietto painottuu baareihin ja päihteet ovat vahvasti läsnä puheessa ja tekemisessä. Päihteettömältä opiskelijalta vaaditaan tietynlaista itseluottamusta ja jämäkkyyttä, jotta hän kykenee olemaan oma itsensä ja pitäytymään omissa päätöksissään ulkopuolisten mahdollisesta painostuksesta huolimatta. Ryhmähengen kannalta illanviettoihin on lähinnä suotavaa mennä, jotta opiskelija ei eristäytyisi muista, ja hän kokisi kuuluvansa joukkoon paremmin. Omalla asenteella pääsee pitkälle, kun omaa luottamusta itseensä ja halua kuulua ryhmään. Jos koulun ulkopuolella ei vietä ryhmäläisten kanssa aikaa, on mahdollista, että muut tutustuvat paremmin toisiinsa, eikä päihteetön opiskelija saa luotua riittävää toverillista kontaktia muihin.

Välillä ulkopuolinen palaute päihteettömyyttä kohtaan voi olla ristiriitaista ja joku voi ihailia toisen valintaa, mutta samalla ihmetellä sitä paljon. Päihteettömyyttä voi joutua perustelemaan ja selittelemään muille opiskelijoille, mikä voi aiheuttaa ihmetystä, sillä muutkaan eivät yleisesti ottaen joudu selittelemään omia elämäntapojaan tai päihteidenkäyttöään. Valtavirrasta poikkeavia tapoja ja valintoja näytetään karsastavan ja tällöin ilmapiiri ei ole täysin suvaitsevainen ja eikä se tue yksilöllisyyttä. Muiden päihteidenkäyttöä päihteetön opiskelija ei pidä itsessään häiritsevänä niin kauan, kun yhteishenki ryhmässä säilyy. Niin päihteettömyyttä kuin päihteidenkäyttöäkin pidetään jokaisen omana valintana, eikä muiden valintoihin haluta puuttua. Yleisesti ottaen päihteettömät opiskelijat kokevat suhtautumisen päihteettömyyteen kuitenkin varsin positiivisena.

Päihteettömyys koetaan suurena voimavarana ja siitä nähdään olevan paljon hyötyä opiskelijalle itselleen erityisesti psyykkisellä ja fyysisellä tasolla. Sosiaalisella tasolla päihteettömyydestä voi olla peräti haittaa, jos se erottaa liikaa muista ihmisistä esimerkiksi päihdekeskeisessä puheessa, kun keskusteluun on vaikea osallistua.

Päihteetön opiskelija voi kaivata enemmän ei-päihdekeskeistä tekemistä opiskelijoiden kesken, mutta joutuu hiljaisesti myöntymään valtaväestön tahtoon esimerkiksi siinä, miten iltaa vietetään, mikäli haluaa osallistua ryhmän toimintaan. Päihteetön opiskelija voi siis olla tietynlaisen näkymättömän painostuksen alla, jos hän ei koe mielekkäänä lähteä baarireissuille.

Haastatteluista ilmenee, että erilaisten mielipiteiden ja valintojen hyväksymisessä ja suvaitsevaisuudessa on vielä parannettavaa niin yksilö ja yhteisötasollakin opiskeluyhteisössä, jos syrjintää ja syrjäytymistä halutaan ennaltaehkäistä. Kaikki kuitenkin lähtee ihmisten omasta avoimesta ja puoluteettomasta suhtautumisesta toisten ihmisten valintoja ja elämänarvoja kohtaan. Valtavirrasta poikkeava käytös ei välttämättä ole huono asia, vaan se voi olla jopa rikkaus, jos se tuo uutta näkökulmaa asioihin tai jos siitä on mahdollista oppia jotain. Yleinen keskustelu ja ilmapiiri vaikuttaa yhteisöllisesti myös asioiden suhtautumiseen. Erilaisia konkreettisia keinoja estää syrjäytymistä ja syrjintää nähdään olevan paljon, jos niihin vain halutaan tarttua.

8.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön haastattelut ovat yksilöiden kuvauksia asioista, eikä kvalitatiivista tutkimusta olekaan tarkoituksenmukaista yleistää. Opinnäytetyön tekijänä uskon, että haastatteluissa esiin tulee kuitenkin rehellinen näkökulma ja mielipide asioihin päihteettömien opiskelijoiden kokemana. Haastattelutilanteet olivat luontevia ja haastateltavat saivat sanottua sanottavansa. Haastateltavien henkilöllisyydet ja haastattelumateriaali jäivät ainoastaan opinnäytetyöntekijän tietoon. Jälkikäteen ajateltuna joihinkin vastauksiin olisi voinut esittää lisäkysymyksiä ja pyrkiä saamaan ehkäpä suurempiakin vastauksia kysymyksenasettelua ajatellen. Joissakin haastatteluissa esiintyi ehkä jonkinlaista hienotunteisuutta vastauksissa, joiden todellista luonnetta oltaisi voitu selvittää tarkemmin juuri edellämämainituin lisäkysymyksin. Kaikki haastateltavat osallistuivat haastatteluihin mielellään omasta tahdostaan ja joutuivat antamaan omaa aikaansa haastattelun läpikäymiseen ja siihen valmistautumiseen, joten tämä lisännee haastattelujen luotettavuutta. Jotkut teemahaastattelun kysymykset oltaisiin voitu pienellä kysymyksenasettelun muutoksella saada selkeämmiksi ja toisistaan eroaviksi.

8.3 Pohdinta

Opinnäytetyön aihetta ja päihteettömien opiskelijoiden olemassaoloa kyseenalaistettiin yllättävän paljon opiskelijoiden, mutta myös ulkopuolisten ihmisten taholta. Yleisin kysymys, joka minulle esitettiin lukemattoman monta kertaa kertoessani opinnäytetyön aiheesta ja päihteettömien opiskelijoiden haastattelusta, oli ”onko niitä?”. Yleinen oletamus näyttää siis olevan, että korkeakouluopiskelijoiden elämään kuuluu kiinteästi päihteidenkäyttö ja päihteettömiä opiskelijoita ei joko ole, tai heitä voi olla vaikea tavoittaa.

Tästä huolimatta tavoite haastateltavien määrää kohden toteutui yllättävänkin nopeasti ja yhteydenottoja halukkuudesta opinnäytetyöhön osallistumiseen tuli kaikenkaikkiaan neljä, vaikka läheskään kaikkia opiskeluryhmiä ei yritetty tavoittaa. Yksikään miespuolinen opiskelija ei ottanut yhteyttä, mikä oli sinänsä harmillista, sillä miespuolisessa opiskelijalla olisi voinut olla ehkäpä erilaista näkökulmaa asioihin. Toisaalta miehet ovat selkeänä vähemmistönä naisvaltaisella sosiaali- ja terveysalan opiskelualueella muutenkin, joten tämä saattaa selittää asiaa omalta osaltaan.

Sana ”päihteettömyys” tuntuu olevan hyvin vähän käytetty termi ja päihteettömyyttä sivuavat aiheet koskivat materiaalia tutkiessa lähinnä absolutismia, raittiutta tai yleisesti päihteidenkäyttöä. Opinnäytetyön aiheeseen liittyvää kirjallista aineistoa oli haasteellista löytää ja kirjallisuus oli paljolti yli viisi vuotta vanhaa.

Omaa ammatillista kehitystäni ajatellen olen oppinut paljon laadullisen tutkimuksen teosta ja sen eri vaiheista, sekä yleisesti ottaen avoimuuden ja suvaitsevaisuuden merkityksestä erityisesti sosiaali- ja terveysalalla. Opinnäytetyössä käsitellyt aiheet ovat tulleet tutuiksi ja niihin liittyen on tullut luettua myös paljon oheismateriaalia.

8.4 Jatkotutkimusehdotukset

Koska päihteettömyys-aiheesta on hyvin vähän tutkimusta ja kirjallista materiaalia, voisi jatkotutkimusehdotuksena olla hyvä selvittää päihteettömyyttä itsenäisenä aiheena. Myös päihteettömyyteen ja päihteettömiin opiskelijoihin kohdistuva kvantitatiivinen jatkotutkimus voisi olla paikallaan. Määrällinen tutkimus

päihdeettömistä opiskelijoista voisi kartoittaa tarkemmin yleistettävissä olevia asioita tutkimuksellisin keinoin. Myös kirjalliseen kyselykaavakkeeseen voisi olla pienempi kynnyks tarttua, kuin henkilökohtaiseen aikaan vievään haastattelututkimukseen. Tätä kautta voitaisiin tavoittaa päihdettömiä opiskelijoita laajemmin. Projektinomainen opinnäytetyö syrjinnän ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi, esimerkiksi tapahtuman tai luennon muodossa, voisi saada aikaan yleistä keskustelua ja luoda syrjintää ennaltaehkäisevää ilmapiiriä opiskeluyhteisössä käytännön keinoin.

LÄHTEET

Aaltola, J & Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I; Medotin valinta ja aineistokeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Ahonen, J. 2008. Raittiuden mahdollisuus. Teoksessa M. Niemi (toim.) Kiitos ei! Kieltäytymisen kulttuurihistoriaa. Helsinki: Ajatus kirjat.

Alkoholilaki. 2001. 8.12.1994/1143.

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli -koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.

Iivanainen, A. & Syväoja, P. 2008. Hoida ja kirjaa. Helsinki: Tammi.

*Jyväskylän yliopiston Peda.net-kouluverkon www-sivut. Viitattu 27.2.2011.
<http://www.peda.net/veraja/tuvako/tuopro>*

*Korpela, J. 2008. Pienehkö sivistyssanakirja. Viitattu 11.10.2011.
<http://www.cs.tut.fi/~jkorpela/siv/sanati.html>*

Kunttu, K. & Huttunen, T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45. Helsinki.

Kylmänen, P. 2005. Kun kaikki muutkin... Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Helsinki: Tammi.

Leimio-Reijonen, S. 2002. Valistuksesta vastuunottoon. Tutkimus sosiokulttuurisesta innostamisesta, ehkäisevästä päihdetyöstä ja sen toteuttamisesta nuorten parissa. Helsinki: Stakes.

Metsämuuronen, J. 2000. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia- sarja 4. Helsinki: International Methelp Ky.

Niemelä, S. Poikolainen, K. & Sourander, A. 2008. Miten nuorten päihteiden käyttöön voi puuttua? Suomen Lääkärilehti 40/2008. Viitattu 12.2.2011.

http://www.terveysportti.fi.lillukka.samk.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=nuorten%20depressio

What is qualitative research? 2011. QSR international. Viivattu 1.10.2011.

<http://www.qsrinternational.com/what-is-qualitative-research.aspx>

Paasivaara, L & Nikkilä, J. 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Helsinki: Kirjapaja.

Pirkanen, M. 2007. Nuorten päihteettömyyden edistäminen. Varhaisen puuttumisen malli koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 140.

Raunio, K. 2010. Syrjäytyminen. Sosiaalityötä kiinnostavia näkökulmia. 2. painos. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan keskusliitto ry.

Silvennoinen, I. 2007. Ilo ilman viinaa on teeskentelyä? : Raittiuden vaikutus nuorten aikuisten elämään, itsemäärättelyyn ja sosiaalisuuteen. Pro gradu-tutkielma. Helsingin yliopisto: Sosiologian laitos.

SuomiSanakirja.fi sivistyssanakirja. 2011. Viitattu 16.04.2011.

<http://suomisanakirja.fi/>

To Care, To Dare, To Share- hankkeen www-sivut. Viitattu 19.2.2011.

<http://elgg.mcampus.fi/cds/>

Yhdenvertaisuuslaki. 2004. 20.1.2004/21

Haastattelurunko:

Päihteettömän elämäntavan vaikutukset yhteisöllisyyteen opiskelumaaailmassa

-Miten päihteetön elämäntapa vaikuttaa yhteisöllisyyteen opiskelumaaailmassa?

-Mitä haittaa päihteettömyydestä on yhteisöllisyyden kannalta opiskelumaaailmassa?

-Kuinka paljon päihteitä käytetään opiskeluympyröissäsi?
-Millä tavalla asia vaikuttaa sinuun?

-Kuinka usein et tunne kuuluvasi joukkoon päihteettömän elämäntavan vuoksi?

-Kuinka usein koet joutuvasi joukon ulkopuolelle päihteettömän elämäntavan vuoksi?

-Minkälaisissa tilanteissa koet joutuvasti joukon ulkopuolelle?

-Mitä hyötyä päihteettömyydestä on yhteisöllisyyttä ajatellen?
-Mitä hyötyä päihteettömyydestä on yleisesti ottaen opiskelumaaailmassa?

-Miten koet, että sinuun suhtaudutaan päihteiden käyttämättömyyden vuoksi?

-Miten muiden mielipiteet vaikuttavat sinuun?

-Kuinka usein törmäät ilmiöön koulun/opettajien "hiljaisesta hyväksynnästä" opiskelijoiden päihteidenkäyttöä kohtaan?

Kokemus päihteettömyyden vaikutuksesta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin

-Mitä hyötyä päihteettömyydestä on sinulle fyysisellä tasolla?
- -//- Psykkisellä tasolla?
- -//- Sosiaalisella tasolla?

-Minkälainen voimavara päihteettömyys on sinulle kokonaisvaltaisesti?
-Minkälaisesta syystä olet päättänyt olla käyttämättä päihteitä?

Syrjinnän ja syrjäytymisen ennaltaehkäisemisen keinot sote-alalla

-Miten syrjintää opiskelijoiden keskuudessa voitaisiin ennaltaehkäistä samkissa sote-alalla?

-Miten syrjäytymistä voitaisiin ennaltaehkäistä opiskelijoiden keskuudessa?