



# Nuoruusajan kaveriryhmien merkitys päihderiippuvuuden muodostumisessa

Päihdetoipujien näkemyksiä ja kokemuksia

Malla Nyman

Emilia Kurvi

OPINNÄYTETYÖ  
Maaliskuu 2025

Sosionomin tutkinto-ohjelma

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosionomin tutkinto-ohjelma

NYMAN, MALLA & KURVI, EMILIA

Nuoruusajan kaveriryhmien merkitys päihderiippuvuuden muodostumisessa  
Päihdetoipujien omia näkemyksiä ja kokemuksia

Opinnäytetyö 35 sivua, joista liitteitä 2 sivua  
Maaliskuu 2025

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella nuoruudenaikaisten kaverisuhteiden merkitystä päihderiippuvuuden muodostumisessa. Tarkoitus oli selvittää erityisesti päihdetoipujien kokemuksia kaverisuhteiden merkityksestä. Tavoitteena oli saada päihdetoipujien omaa ääntä kuuluviin heidän elämänsä koskevassa aiheessa. Opinnäytetyö on toteutettu laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Opinnäytetyötä varten toteutettiin kuusi yksilöhaastattelua, jotka äänitettiin ja myöhemmin litteroitiin. Aineisto analysoitiin käyttämällä laadullisen sisällönanalyysin menetelmiä.

Haastatteluaineiston mukaan nuorten ensimmäisiin päihdekokeiluihin sekä päihdeasenteisiin liittyä olennaisesti ryhmään kuulumisen tarve ja vertaisten vaikutus. Yläasteaika oli päihdeasenteiden muuttumisen kannalta oleellinen vaihe. Haastateltavat kokeilivat päihteitä kavereidensa seurassa, ja he kuvailivatkin kaverisuhteita päihteidenkäytön mahdollistavaksi tekijäksi. Vertaispainetta ei koettu suorana painostamisena, vaan ryhmän ilmapiirinä, joka oli päihteidenkäyttöön painostava. Kavereiden päihteidenkäytön ajateltiin kuitenkin vaikuttaneen merkittävästi omaan päihteidenkäyttöön. Muita päihteitä kokeiltaessa vertaispaineen rooli koettiin huomattavasti pienemmäksi, kuin alkoholia kokeiltaessa ja sen käytötilanteissa.

Ryhmään kuulumisen tarve koettiin merkittäväksi tekijäksi päihdekokeiluissa ja käytössä. Päihteet olivat monen kaveriryhmien yhdistävä tekijä. Toisaalta päihteidenkäyttöpiireissä oleminen koettiin osittain todella yksinäiseksi. Haastateltavat eivät kokeneet pystyneensä keskustelemaan nuoruusajan kaveriryhmissään päihteidenkäytön riskeistä eivätkä omaan tai ystävän päihteidenkäyttöön liittyvästä huolesta. Tätä ongelmaa ja syitä sen taustalla olisi tarpeellista tutkia enemmän.

---

Asiasanat: ryhmäpaine, ystävät, nuoruus, päihderiippuvuus

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences  
Degree Programme in Social Services

NYMAN MALLA & KURVI EMILIA

The Role of Adolescent Friendships in the Development of Substance Addiction  
The experiences of recovering substance addicts

Bachelor's thesis 35 pages, appendices 2 pages  
March 2025

---

The aim of this thesis was to discover the role and impact of adolescent friendships in the development of substance addiction. The purpose was to determine what recovering substance addicts think about the issue and what kind of experiences they have. The study aimed to amplify the voices of the recovering substance addicts on a subject that has an impact on their life.

The thesis was conducted through qualitative research. The data was collected through individual semi-structured interviews, which were recorded and transcribed. The analysis of the data was done using qualitative methods.

According to the data, the first experiments with substances in adolescence are inherently related to the need to feel like a part of a group. Substances were usually experimented on with friends and the participants described friendships as the enablers of substance use.

The participants assume loneliness to be one of the factors leading to substance abuse. One of the main findings from the study was that the participants did not feel they could discuss the risks of substance abuse within their friend groups and this issue would benefit from further research.

---

Key words: peer pressure, friends, adolescent, substance addiction

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	NUORUUS JA KAVERIPIIRIT .....	6
	2.1 Nuoruus elämänvaiheena .....	6
	2.2 Kaveriryhmien merkitys.....	7
	2.3 Yksinäisyys .....	7
	2.4 Hyväksytyksi tulemisen tarve .....	8
3	NUORTEN PÄIHTEIDENKÄYTTÖ .....	9
	3.1 Vertaispaine ja ryhmään kuuluminen .....	9
	3.2 Päihderiippuvuus .....	10
4	TUTKIMUKSELLINEN OSUUS.....	13
	4.1 Tavoite ja tarkoitus .....	13
	4.2 Tutkimusmenetelmät.....	13
	4.3 Aineistonkeruumenetelmä.....	14
	4.4 Aineiston analyysimenetelmä.....	14
5	TULOKSET.....	16
	5.1 Nuorten muuttuvat päihdeasenteet .....	16
	5.2 Vertaispaineen rooli kaveriryhmissä.....	17
	5.3 Ryhmään kuulumisen merkitys .....	20
	5.4 Keskustelu päihteenkäyttöön liittyvistä riskeistä ja huolista.....	21
6	JOHTOPÄÄTÖKSET .....	24
7	POHDINTA.....	27
	7.1 Luotettavuus ja eettisyys.....	27
	7.2 Jatkotutkimusehdotukset.....	28
	LÄHTEET .....	30
	LIITTEET .....	34
	Liite 1. Tietosuojailmoitus.....	34
	Liite 2. Suostumuslomake.....	35

## 1 JOHDANTO

Kaverisuhteilla on merkittävä rooli nuoruudessa. Kaverit mahdollistavat oman toiminnan peilaamisen sekä hyväksynnän kokemusten saamisen. Nuoruudessa etsitään omaa identiteettiä, mikä voi ilmetä mielialan vaihteluina ja erilaisina kokeiluina. Nuoruus onkin ainutlaatuinen mahdollisuus esimerkiksi oman itsen, toimintamallien ja sosiaalisten suhteiden määrittelyyn, mutta toisaalta myös hyvin riskialtis vaihe elämässä. (Korhonen 2021.) Nuorella ei ole vielä täyttä harkintaa ja riskinarviointikykyä eikä syy- ja seuraussuhteiden ymmärrystä. Erehdyksiä siis sattuu. Nuori voi ajautua huonona pidettyyn seuraan ja tehdä asioita vasten omaa tahtoaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023b.) Osa nuorista liikkuu mielellään suurissa ryhmissä, joissa yhdessä olemisen tärkeys korostuu. Omia epävarmuuksia vastaan taistellaan yhteen kuulumisen ja massaan sulautumisen kokemusten avulla. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023a.) Nuoruudessa myös monet mielenterveyden haasteet lisääntyvät. Mieliala- ja ahdistuneisuusongelmien lisäksi nuorella voi ilmetä päihteiden kokeilua ja käyttöä. (Korhonen 2021.) Nuortenlinkin (2021) tekemässä kyselyssä vastaajista 52% kertoi kaveripiirillä olevan vaikutusta päihdekokeiluihin. Kyselyyn vastanneet nuoret mainitsivat kaveripiirien vaikuttaneen heihin esimerkiksi yllytyksen, sosiaalisen paineen, ulkopuolisuuden pelon ja hyväksynnän saamisen kautta. (Nuortenlinkki n.d.)

Riippuvuuden syntyyn vaikuttavat varmasti monet eri tekijät. Olemme valinneet tarkastelun kohteeksi nuoruusajan kaveriryhmät ja opinnäytetyömme tarkoituksena onkin selvittää kaveriryhmien merkitystä päihderiippuvuuden muodostumisessa. Haluamme selvittää etenkin, mitä päihdetoipujat itse ajattelevat nuoruuden aikaisten kaverisuhteiden merkityksestä ja roolista päihderiippuvuuden muodostumisessa. Haastatteleamalla päihdetoipujia, tavoittemme on saada heidän äänensä kuuluviin. Haastattelumme ovat teemahaastatteluja. Halusimme kuulla haastateltavien kokemuksia ja ajatuksia esimerkiksi vertaispaineesta, yksinäisyydestä ja ryhmään kuulumisen kokemuksista.

## 2 NUORUUS JA KAVERIPIIRIT

### 2.1 Nuoruus elämänvaiheena

Nuorisolaki (1285/2016) määrittelee nuoriksi kaikki alle 29-vuotiaat. Marttunen ja Karlsson (2013) kertovat nuoruusiän alkavan murrosiälle ominaisten biologisten muutosten alkaessa. Nuoruusiälle ei kuitenkaan ole yhtä ainoaa määritelmää, sillä jokaisen kehityksen kulku on yksilöllistä. Esimerkiksi aivojen tunteiden tunnistamiseen ja käyttäytymisen säätelyyn liittyvien alueiden kehitys on yksilöllistä ja jatkuu voimakkaasti koko nuoruusiän ajan. Tämä näkyy esimerkiksi varhaisnuoren tunteiden heijastumisena suoraa käytökseen. Varttuneempi ihminen osaa jo paremmin pohtia omaa käyttäytymistään ja hillitä tilanteisiin liittyviä tunteita. Nuoren ihmisen aivot ovat selvästi herkempiä erilaisille ulkoisille ärsykkeille kuin aikuisen aivot. Tällaisia ulkoisia ärsykeitä ovat esimerkiksi voimakas stressi ja päihteet.

Nuoruusiän ajatellaan koostuvan kolmesta vaiheesta, joissa kaikissa on ominaisuuksensa. Varhaisnuoruudessa eli murrosiässä nuori ei osaa kovin hyvin kuvata tunteitaan ja ne näkyvät usein impulsiivisuutena. Keskinuoruudessa keskeistä on usein seksuaalinen kehitys ja muutokset merkittävässä ihmissuhteissa. Tällöin ikätovereiden merkitys korostuu. Myöhäisnuoruudessa usein monia alkaa kiinnostaa aikaisempaa enemmän ympäröivä yhteiskunta ja tällöin usein muodostetaan oma arvomaailma sekä omia päämääriä.

Nuoruus on merkittävä vaihe ihmisen elämässä sekä fyysisen terveyden että mielenterveyden ja elintapojen kannalta. Nuorena kokeillaan paljon asioita ja niiden kautta omaksutaan monet vakiintuvista tottumuksista, kuten suhtautuminen esimerkiksi ruokailuun, liikuntaan ja päihteisiin. Useat mielenterveyden häiriöt ilmaantuvat ensimmäistä kertaa juuri nuoruuden aikana. Noin puolet aikuisten mielenterveyshäiriöistä ovat alkaneet jo varhaisnuoruudessa. Päihdehäiriöt ovat mieliala-, ahdistuneisuus- ja käytöshäiriöiden kanssa yleisimpiä nuorten mielenterveyshäiriöistä. (Marttunen & Karlsson 2013, 7–10.) Ensimmäisen kerran päihteitä kokeillaan yleensä noin 10–15-vuotiaana (Kosola, Niemelä & Niemelä

2018). Tutkimusten mukaan päihdehäiriöiden kehitys alkaa yleensä noin 14–15 vuoden iässä (Von Der Pahlen, Lepistö & Marttunen 2013, 114).

## 2.2 Kaveriryhmien merkitys

Yksi nuoren tärkeimmistä turvaverkoista on ystäväpiiri. Hyvät ja turvalliset ystävyssuhteet suojaavat alistavilta ihmissuhteilta. (Aaltonen 2012, 21.) Jos ihminen saa kokea hyvissä ryhmätilanteissa palkitsevia tunteita, sitoutuminen tätä ryhmää kohtaan vahvistuu. Tämä on tarpeellistakin, sillä mikään ryhmä ei pysy koossa ulkoisen pakon ja kontrollin voimalla. Ihmisen on koettava ryhmä omakseen ja viihdyttävä siinä. (Maunu 2014, 3.) Vertaisryhmissä nuoret löytävät ikätovereita, joiden kanssa jakavat samankaltaisia mielenkiinnon kohteita. Nuori saa mahdollisuuden jakaa omia kokemuksiaan sekä kuulla muiden mielipiteitä, joita hän itsekin arvostaa. Vertaisryhmät ovat myös tärkeä mahdollisuus saada omasta toiminnastaan palautetta. Yksinäisillä nuorilla onkin vähemmän mahdollisuuksia harjoitella sosiaalisia taitoja, ja he eivät saa positiivista palautetta muilta, jolloin kokemukset hyväksytyksi tulemisesta voivat jäädä vähäisiksi. (Aaltonen 2012, 21.) Jokainen nuori tarvitsee kokemuksen siitä, että kuuluu johonkin porukkaan. Voimakkaan ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden tunteet kasvattavat nuoren riskiä päihteiden käytölle. Päihteet voivat olla keino, jolla voi tuntea edes hetkellisesti yhteyttä toisiin. (Maunu 2014, 7–9.) Nuoret eivät opi käyttämään päihteitä yksin, vaan ensimmäiset kokeilut tapahtuvat yleensä kavereiden kanssa erityisissä tilanteissa, jotka ovat täynnä sosiaalista jännitystä ja innostusta (Maunu 2012, 11). Suurimmassa osassa tilanteista, joissa päihdyttäviä aineita tarjotaan, niitä tarjoavat nuoren omat ystävät ja tuttavat (Von Der Pahlen ym. 2013, 110).

## 2.3 Yksinäisyys

Useat nuoret kokevat joskus yksinäisyyttä esimerkiksi koulun vaihtoon tai perheen muuttamiseen liittyen. Nuori voi kokea yksinäisyyttä, vaikka olisikin ihmisten seurassa. Kun nuori kokee, ettei hän kuulu muiden joukkoon tai että hänestä ei pidetä, voidaan puhua sosiaalisesta yksinäisyydestä. Emotionaalisella yksinäi-

syydellä tarkoitetaan kokemusta siitä, että nuorella ei ole ystävää, jolle kokisi olevansa tärkeä ja jolle voisi jutella asioistaan. Pitkittynyt yksinäisyyden kokemus vaikuttaa heikentävästi hyvinvointiin ja on riskitekijä psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle. (Junttila 2015, 18–19, 33–34.) Se, että nuori ei koe olevansa tärkeä osa suurempaa kokonaisuutta, on keskeinen päihderiippuvuudelle ja muille päihdeongelmille altistava tekijä. Mitä enemmän nuori kokee ulkopuolisuutta ja kuulumattomuutta, sitä suurempi riski on. Päihteet voivat tarjota tähän kokemukseen nopean helpotuksen. (Maunu 2014.) Vuoden 2013 kouluterveyskyselyn tuloksista ilmenee, että nuorilla, jotka olivat ilman ystävää, oli jonkin verran enemmän huumeiden kokeilua tai käyttöä kuin muilla. Toisaalta taas nuorilla, jotka olivat humalassa vähintään kerran kuukaudessa, oli usein ainakin yksi ystävä. (Halme, Santalahti, Marttunen & Perälä 2015, 3.)

## **2.4 Hyväksytyksi tulemisen tarve**

Hyväksytyksi tulemisen tarvetta kannattaa tarkastella sosiaaliselta kannalta, sillä se liittyy vahvasti ympäristön vaatimukseen. Ryhmä on tärkeä tekijä, joka luo yhteenkuuluvuutta, mutta voi myös nujertaa nuoren ja heikentää tämän yksilöllisyyttä. Nuori voi kokea, että joutuu toimimaan omia periaatteitaan vastaan, jotta saisi ryhmän hyväksynnän ja pääsisi osaksi ryhmää. (Aaltonen 2012, 22.) Hyväksytyksi tuleminen on usein yhtenä tekijänä, joka ohjaa päihteiden käyttöä. Tältä kannalta katsottuna nuoret ovat erityisessä vaarassa, sillä nuorten keskuudessa vertaispaine ja kokemukset siitä voivat olla erittäin voimakkaita. Nuoruus on kehitysvaihe, jonka aikana nuori on alttiimpi ikätovereiden päihteiden käytön aiheuttamille riskeille. (Kailanto & Karjalainen 2023.)

### 3 NUORTEN PÄIHTEIDENKÄYTTÖ

#### 3.1 Vertaispaine ja ryhmään kuuluminen

Päihteiden käyttö voi alkaa sosiaalisen paineen eli vertaispaineen vuoksi tai vaihtoehtoisesti halusta ja tarpeesta kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta vertaisryhmän kanssa (Peura 2022). Yhteisöllisyydelle on ominaista rakentua myös sellaisten asioiden ympärille, joita yhteiskunnallisesti ei pidetä arvokkaina tai edes hyväksytyinä. Nuoren yhteisö voi muodostua esimerkiksi päihteiden käyttäjistä, ja sekin tarjoaa kokemuksen yhteenkuuluvuudesta. (Maunu 2014, 7.) Yksilön käsitys hyvästä elämästä ei ole aina vain tämän omien näkemysten ja päätösten varassa. Käsitykseen hyvästä elämästä vaikuttavat aina laajempien ryhmien ja yhteisöjen arvot sekä periaatteet. Ne ihmiset, jotka eivät jaa samoja arvoja, voidaan määritellä ryhmästä ulkopuolisiksi. (Maunu 2012, 43.) Aluksi nuorella voi olla aito kokemus siitä, että päihteiden käyttö parantaa hänen elämänsä laatua merkittävästi. Alkuvaiheessa huumeet voivat luoda tunteen rentoutumisesta, hauskuudesta ja sosiaalisen aseman positiivista muutoksista. (Peura 2022.)

Vertaisryhmän tavat ja ryhmässä normaaliksi mielletyt asiat vaikuttavat merkittävästi ryhmässä olevien nuorten käyttäytymiseen. Jokaiselle nuorelle on tärkeää tuntea kuuluvansa johonkin joukkoon. Jos nuori on osa ryhmää, jossa tapana on juoda runsaasti alkoholia, voi olla haastavaa kieltäytyä toimimasta tällä tavoin, sillä se voisi aiheuttaa ulkopuolisuuden tunnetta ja jopa ryhmästä pois ajautumista. Nuoren kavereiden päihdehäiriöt sekä myönteiset asenteet päihteitä kohtaan lisäävät nuoren oman päihdehäiriön riskiä. (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen 2003, 11.)

Tutkija Antti Maunu (2012) kertoo, että ”Juuso” – Juomisen sosiaalisuus alkoholilivistuksessa –tutkimus- ja kehittämishankkeen tutkimustuloksien mukaan nuoret kokivat hyvän juomisen palkitsevaksi yhdessäoloksi. Juomista pidettiin hauskana siihen liittyvän sosiaalisen tunteen ansiosta. Juomisen hauskuus on sosiaalinen tunne, joka sisältää voimakasta yhteenkuuluvuutta. Alkoholien käyttö ei ole tärkeintä, vaikka kuuluukin asiaan. Tärkeintä on, että ryhmällä on hyvä tunnelma ja kaverit pitävät yhtä. Negatiivista sosiaalista painetta nuoret kokivat juomiseen

liittyen vain harvoin. Nuoret kokivat, että yhteiseen hauskanpitoon pyritään omasta halusta. (Maunu 2012, 147.) Hauskuus lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, jolloin yksilö tuntee olevansa osa suurempaa ryhmää tai yhteisöä. Etenkin nuorten päihteidenkäyttöä ajatellen päihteisiin liittyvät positiiviset mielikuvat ja vaikutukset ovatkin usein sosiaalisia eivätkä juurikaan kemiallisia. (Maunu 2014, 4.)

Toisaalta Katainen, Lehto ja Maunu (2012) kertoivat yhdeksäsluokkalaisten alkoholiin liittyvistä riskiymmärryksistä tehdyssä laadullisessa analyysissä, että yksi ryhmässä tapahtuvaan juomiseen liittyvä riski oli nuorten mielestä sosiaalinen paine. Sosiaalinen paine nähtiin uhkana etenkin silloin, jos juojalla on heikko itsetunto tai vaikeuksia kokea yhteenkuuluvuutta. Kaveri- tai nuorisoryhmä koettiin nuorten keskuudessa siis tekijänä, jolla on kaksi eri puolta. Toisaalta ryhmä mahdollistaa palkitsevat sosiaaliset kokemukset, mutta myös lisää riskiä joutua negatiivisen ryhmäpaineen alaiseksi. Nuorten nähtiin suhtautuvan sosiaalisiin riskeihin vakavammin kuin terveydellisiin riskeihin, joten tästä voi päätellä, että nuorten alkoholinkäyttöön liittyvissä ajatuksissa ja asenteissa yhteys toisiin ihmisiin oli kaikista merkityksellisistä tekijä, niin hyvässä kuin pahassakin. (Katainen, Lehto & Maunu 2012, 665.)

Moni nuori kokee ympäristönsä vaatimukset liian vaativina tai itselleen vieraina. Jos nuorella on kokemus siitä, että hän ei onnistu täyttämään näitä vaatimuksia ja pääsemään niihin tavoitteisiin, joihin pitäisi päästä, ilmenee suuria haasteita siinä, miten nuori kokee oman paikkansa ja arvonsa maailmassa. Tällaisessakin tilanteessa päihteet voivat tuntua toimivalta helpotukselta. Päihtyneenä nuori voi kokea olonsa rennommaksi, sillä silloin ei välttämättä koe niin suurta tarvetta tavoitteisiin pyrkimiseen tai siihen, että pyrkisi olemaan jotain sellaista, mitä nuori ei koe olevansa. (Maunu 2014, 7.)

### **3.2 Päihderiippuvuus**

Vaikka suuri osa heistä, jotka ovat nuoruudessaan kokeilleet päihteitä, pärjäävät elämässään hyvin, osa heistä ajautuu kuitenkin jossain kohtaa elämäänsä päih-

teiden ongelmakäyttäjiksi. Nuoruusiän aikana lisääntyneen päihdekäytön tiedetään kasvattavan päihde- ja mielenterveysongelmien sekä syrjäytymisen riskiä myöhemmin elämässä. (Kosola ym. 2018.) Riippuvuus mielletään usein yksilön omaksi ongelmaksi. Riippuvuuden muodostumiseen vaikuttavat kuitenkin yksilön henkilökohtaisten ominaisuuksien ja toimintatapojen lisäksi oleellisesti myös yhteisöt ja yhteiskunta, jossa elämme. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023a.) Yhteiskunnan voidaan nähdä olevan altis tuottamaan riippuvuuskäyttäytymistä ja sen kaltaista toimintaa, mikäli sille on ominaista yksinäisyyden kokemukset ja vieraantuminen. Mahdollistava ja otollinen ympäristö siis vahvistavat riippuvuuskäyttäytymistä. Ympäristö- tai perintötekijöiden ei voida kuitenkaan sanoa itsessään tuottavan riippuvuutta. Riippuvuuden muodostumiseen tarvitaan aina toistuvaa turvautumista kyseiseen toimintaan yksilön omalta taholta. (Kuusisto 2020.) Fyysisen riippuvuuden kehittyessä henkilön toleranssi eli sietokyky päihteen vaikutuksia kohtaan kasvaa. Lisäksi päihteen käytön lopettamisen jälkeen voi ilmetä eriasteisia, usein voimakkaita vieroitusoireita. (Häkkinen 2023.)

Psyykkisellä riippuvuudella tarkoitetaan totuttua tapaa tai voimakasta, pakottavaa tarvetta hyvän olon hakemiselle tai vaihtoehtoisesti pahan olon lievittämiselle kyseisen päihteen avulla. Päihde tarjoaa pakomahdollisuuden tilanteesta tai tunnetilasta, joka koetaan kestävämmänä. Päihderiippuvainen ihminen ei aina osaa hyödyntää tai koe pystyvänsä hyödyntämään muita keinoja näiden tunnetilojen tai tilanteiden sietämiseen tai niistä yli pääsemiseen. (Mitä riippuvuus on? n.d.) Psykologisesti addiktiota voidaan pitää pakonomaisena tapana paeta hetkeksi sietämättömiä tunteita, jotka johtuvat esimerkiksi avuttomuudesta, häpeästä, ulkopuolisuudesta tai merkityksettömyydestä. Päihderiippuvuuden surullinen puoli on se, että päihteen jatkuva käyttö vain syventää niitä ahdistavia tunteita, jotka ajavat ihmisen käyttämään pähteitä entistä enemmän. (Häkkinen 2023.)

Usein myös sosiaalinen riippuvuus liittyy päihteen ongelmalliseen käyttöön ja riippuvuuteen. Sosiaalisella riippuvuudella voidaan tarkoittaa päihteenkäytön ympärille muodostunutta kaveripiiriä, josta irrottautuminen voi olla haastavaa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023b.) Sosiaaliset suhteet voivat olla myös riippuvuutta tukevia tekijöitä. Riippuvuuden edetessä pähteitä käyttävä ihminen voi ajautua piireihin, joissa päihteen käyttö on merkittävin ihmisiä yhdistävä tekijä. Ryhmässä kulttuuri voi olla myönteinen päihteenkäyttöä kohtaan tai jopa

siihen kannustava. Tällaisissa piireissä toimimista ohjaa usein päihteet sekä niiden hankkiminen. Jos ystäväpiireissä päihteiden käyttöä pidetään tavallisena ja normaalina, on käytön lopettaminen haastavaa. Käytön lopettaminen voisi pahimmillaan tarkoittaa ystäväpiiristä irtaantumista ja sosiaalisten suhteiden katkeamista. (Mitä riippuvuus on? n.d.) Sosiaalisissa riippuvuuksissa sosiaaliset suhteet ovatkin rakentuneet oleellisella tavalla tai jopa täysin juuri päihteiden käyttämisen ympärille (Suomen mielenterveys ry 2024).

Psyykkisellä riippuvuudella tarkoitetaan siis riippuvuutta aineesta saatavaan mielihyvän tunteeseen ja -kokemukseen. Päihdettä käyttävä ihminen ei siis ensisijaisesti halua päihdyttävää ainetta, vaan ne tunteet, joita käytöstä on saatu. Sosiaalinen riippuvuus taas liittyy tilanteisiin ja seuraan, jossa nämä miellyttävät tunteet on saatu ja koettu. Psykkistä ja sosiaalista riippuvuutta ei voikaan täysin erottaa toisistaan, koska etenkin nuorilla päihteiden käyttöön liittyviin mielikuviin ja mielihyvään kuuluu vahva sosiaalinen ulottuvuus. Jotta ymmärrämme päihderiippuvuutta kokonaisuutena, on tarkasteltava myös eri riippuvuuslajien välisiä suhteita. On ymmärrettävä, että tie fyysiseen riippuvuuteen kulkee psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden kautta – joskus pitkänkin aikaa. Päihdyttävä aine ei hyökää yllättäen nuoren kimppuun ja koukuta heti ensimmäisestä kokeilusta. (Maunu 2014.)

## 4 TUTKIMUKSELLINEN OSUUS

### 4.1 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoitus on tutkia nuoruuden aikaisten kaveriryhmien merkitystä päihderiippuvuuden muodostumisessa. Tarkoitus on selvittää erityisesti mitä päihdetoipujat ajattelevat nuoruuden kaverisuhteiden merkityksestä päihderiippuvuuden muodostumisessa ja mikä heidän käsityksensä on kaverisuhteiden roolista riippuvuuden muodostumisen prosessissa.

Tavoitteenamme on lisätä ymmärrystä päihderiippuvuuden kokonaisuudesta tuomalla päihdekuntoutujien omaa ääntä kuuluviin. Tavoitteenamme on saada itse tulevina sosionomeina kattavampi käsitys päihderiippuvuudesta, jotta osaamme kohdata asiakkaamme sensitiivisemmin.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Miten kaveriryhmien päihdeasenteet muuttuvat ja vaikuttavat nuoren omiin päihdeasenteisiin?
2. Mikä rooli vertaispaineella on nuorten kaveriryhmissä ja päihdekokeiluissa sekä -käytössä?
3. Miten nuoret käsittelevät kaveriryhmissä omaan tai ystävien päihteidenkäyttöön liittyviä huolia ja käytön riskejä?

### 4.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmämme on kvalitatiivinen, eli laadullinen. Eskola ja Suoranta (1998) kuvailevat laadullisen aineiston olevan pelkistettynä aineistoa, joka on ilmaisultaan tekstiä. He kertovat, että laadullisessa tutkimuksessa tutkimussuunnitelma elää tutkimushankkeen mukana, jolloin voidaan puhua ilmiöiden prosessiluonteesta. Eskola ja Suoranta arvelevat, että sosiaalisen todellisuuden ilmiöiden huomioimisessa onkin kyse tutkimustulosten pitämisestä historiallisesti muuttuvina. Laadullisessa tutkimuksessa tulkinta jakaantuu koko prosessin ajan

eri vaiheissa. Suunnitelmaa ja tutkimuskysymyksien asetteluja saattaa joutua tarkistamaan aineiston keräämisen varrella. (Eskola & Suoranta 1998.)

### **4.3 Aineistonkeruumenetelmä**

Aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui puolistrukturoitu teemahaastattelu. Hirsjärven ja Hurmeen (2022) mukaan puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat määritelty ennalta, mutta haastattelija voi vaihdella niiden sanamuotoja. Myöskään vastausvaihtoehtoja ei ole, vaan haastateltavat vastaavat omin sanoin. Puolistrukturoitu teemahaastattelu antaa haastateltavalle enemmän mahdollisuuksia tuoda esiin omia näkemyksiään verrattuna täysin strukturoituun haastatteluun. (Hirsjärvi & Hurme 2022.) Kaikkien haastateltavien kanssa käydään läpi samat aihepiirit, mutta niiden järjestys saattaa vaihdella. Haastattelunamme voisi kuvata myös kerronnalliseksi, sillä sen kohteena ovat haastateltavan kertomukset kokemuksista. (Ruusuvuori & Tiittula 2005.) Suoritimme haastattelut päihdekuntoutusjärjestön yksikössä, rauhallisessa neuvotteluhuoneessa. Yksikkö oli meille jo entuudestaan tuttu, joten sovimme haastattelujen aikatauluista järjestön työntekijän kanssa, jonka yhteystiedot meillä oli jo valmiiksi. Työntekijä toimi yhteyshenkilönä meidän ja haastateltaviemme välillä ja auttoi haastatteluaikeiden sopimisessa. Ennen haastattelujen aloittamista kävimme yksikössä esittelytymässä sekä esittelemässä tutkimusaiheemme. Jokaiselle haastattelulle oli varattu aikaa 2 tuntia. Kaikki sovitut haastattelut pidettiin sovitussa ajassa. Keskimääräinen kesto haastatteluille oli yksi ja puoli tuntia. Kaikki haastattelut äänitettiin. Kun kaikki haastattelut eli aineiston kerääminen oli saatu valmiiksi, siirryimme aineiston analysointiin.

### **4.4 Aineiston analyysimenetelmä**

Litteroimme, eli purimme kaikki äänittämämme haastattelut kirjoitettuun muotoon. Haastatteluaineisto analysoitiin käyttäen laadullisen sisällönanalyysin menetelmiä. Vuoren (2021) mukaan laadullinen sisällönanalyysi perustuu koodaukselle, eli tutkijan aineistosta tunnistamille ja nimeämille sisällöllisille elementeille. Koodaus oli aineistolähtöistä, eli aineistosta lähdettiin etsimään kohtia, jotka kertoivat

jotain kiinnostavaa tutkittavasta asiasta. Yksityiskohtiin hukkuminen vältettiin keskittymällä yleisimpiin johtopäätöksiin aineiston sisäisen vertailun keinoin. Eri analyysiyksiköitä, eli yksittäisiä haastatteluaineistoja verrattiin toisiinsa ja niistä löydettiin sekä eroja, että yhtäläisyyksiä. Aineisto käytiin huolella läpi useaan otteeseen, joka mahdollisti eri analyysiyksiköiden välisten yhdistävien seikkojen löytämisen. (Vuori 2021.) Aineiston analysoimisessa on käytetty teemoittelua, jossa on Juhlian (2021) mukaan kyse tutkimusongelman kannalta olennaisten aiheiden, eli teemojen paikantamisesta ja esiin nostamisesta. Teemoja käsitellessä, nostetaan esiin sitaatteja, eli katkelmia aineistosta. Sitaattien tarkoitus on teemojen havainnollistaminen. Teemahaastattelun teemoja ei tule sekoittaa teemoitteluun. Teemat syntyvät aina analyysin tuloksena. (Juhila 2021.) Luimme kaikki haastattelut moneen kertaan läpi. Poimimme niistä usein toistuvia asioita, huomioita ja näkemyksiä. Yhdistimme keskenään asiat, jotka olivat toistuneet usein ja tarkoittivat samaa. Valitsimme joukosta parhaiten yhdistävää asiaa kuvaavan sitaatin. Lopuksi kävimme vielä kaikki aineistosta nousseet teemat läpi ja pohdimme vastaavatko ne meidän tutkimuskysymyksiimme. Keskeisimmät aineistosta nousseet teemat muodostivat neljä keskenään erillistä osiota, joten ne jaettiin ja otsikoitiin neljään osioon, jotka esittelemme opinnäytetyömme tulokset -kappaleessa.

## 5 TULOKSET

### 5.1 Nuorten muuttuvat päihdeasenteet

Osa haastateltavista oli nähnyt vanhempien ja muiden lähisukulaisten päihdeidenkäyttöä ja päihdeongelmia perheessään. Tämän koettiin vaikuttaneen siihen, että alkuun päihteisiin suhtauduttiin hyvinkin negatiivisesti.

*“Mulla oli kyllä semmonen vaihe ala-asteella, kun oli nähny isän juomista ja setä kuoli [huumeisiin], että mä en ikinä käytä.”*

Jokaisella haastateltavalla oli jossain kohtaa nuoruudessaan kielteinen suhtautuminen päihteitä kohtaan. Päihteitä halveksuttiin heidän ystäväpiireissään.

*“Ensimmäisessä kaveriporukassa halveksuttiin päihteitä. Suhtauduttiin negatiivisesti. Silloin ei niinku mitään päihteitä käytetty. Me oltiin oikeastaan kaikki siinä vaiheessa tosi päihdevastaisia.”*

Haastatteluissa nousi esiin, että yläasteaika oli päihdeidenkäytön ja siihen liittyvien asenteiden muuttumisen kannalta oleellinen vaihe. Osan suhtautuminen päihteitä kohtaan muuttui yläasteelle siirryttäessä, osalla yläasteen aikana. Aalto-Setälän ym. (2003) mukaan yksi päihdeiden käytön kannalta merkittävä riskiajankohta nuoren elämässä on siirtymävaihe ala-asteelta yläasteelle. Alkoholia kokeillaan yleensä juuri yläasteella. (Aalto-Setälä ym. 2003.)

*“Yläasteen lopulla suhtautuminen oli ihan päinvastainen. Olit outo, jos et polttanut ja nössö jos et juonut.”*

Jokainen haastateltava kertoi, että alkoholi oli päihde, johon suhtautuminen muuttui ensimmäisenä. Alkoholin käytön kerrottiin alkaneen kiinnostaa jo siinä vaiheessa, kun muihin päihteisiin suhtauduttiin vielä negatiivisesti.

*“Koulukaverit suhtautu johonkin pilvenpolttoonkin jo aika negatiivisesti, et pidettiin ihan narkkaamisena. Dokaaminen oli vähän niinku kaikkien mielenkiinto.”*

Oman suhtautumisen alkoholia kohtaan koettiin muuttuneen myönteisemmäksi sitä mukaa, kun ympärillä olevien ystävien suhtautuminen muuttui myönteisemmäksi. Kosolan ym. (2018) tutkimuksen mukaan kaveripiirin suhtautumisella sääntöihin ja niiden rikkomiseen on merkitystä päihdekokeiluihin, sillä nuoret käyttävät päihteitä yleensä porukassa (Kosola ym. 2018).

*”Kun ympärillä rupesi se suhtautuminen tulemaan myönteisemmäksi, niin kyllähän se tavallaan on vaikuttanut myös siihen, että mäkin oon vähän myönteisempi ollut. Mä olin vähän niinku kopioinut heiltä semmoisen asenteen.”*

Asenteiden muita päihteitä kohtaan koettiin muuttuvan, kun huomattiin, että muutkin ympärillä olevat nuoret käyttävät päihteitä. Karjalainen (2023) kertoo, että asenteisiin ja mielipiteisiin päihdekäyttöä ajatellen, vaikuttaa oman käyttökokemuksen lisäksi myös päihteitä käyttävien henkilöiden henkilökohtaisesti tunteminen (Karjalainen 2023).

*”Kun menin sinne mukaan, muuttu käsitys päihteistä...Enemmän kun porukkaa alkoi käyttää, se alkoi vaikuttaa itsellekin vähän sellaiselta normaalimmalta.”*

*”Kyllä koen että oma suhtautuminen päihteitä kohtaan muuttu merkittävästi muiden ihmisten takia. Jos en olis nähny, että joku käyttää suonensisäisesti, nii en olis ikinä ite käyttäny.”*

## **5.2 Vertaispaineen rooli kaveriryhmissä**

Lähes kaikki haastateltavat olivat ystäviensä seurassa kokeillessaan alkoholia ensimmäisen kerran. Alkoholin käyttö ensimmäisen kokeilun jälkeen tapahtui pääosin ryhmässä.

Alkoholin kokeilua pidettiin normaalina siirtymänä, sillä monet ystävätkin olivat jo kokeilleet alkoholia.

*“Varmaan joku ryhmäpaine oli alkoholiin ja röökaamiseen, kun kaikki kaverit oli joskus jo juonut. Aatteli et pitää se ny itekkin.”*

Kukaan haastateltavista ei kokenut, että ensimmäisiin päihdekokeiluihin tai käyttöön olisi liittynyt suoraa painostusta. Päihteitä käytettiin, koska ystävätkin käyttivät.

*“Oikeastaan polttelin ihan vaan, koska frenditkin poltteli. Mä en saanut siitä mitään sellaisia oloja.”*

Haastateltavat eivät kokeneet, että kukaan olisi koskaan pakottanut heitä käyttämään päihteitä. Kuitenkin ryhmän yleinen ilmapiiri koettiin usein päihteidenkäyttöön painostavana.

*“Kyllä liitty sosiaalista painostusta. Kukaan ei koskaan sanonu, et täytyy ottaa. Mut siltä se tuntu, että täytyy ottaa, että on messissä.”*

Haastateltavat kokivat, että muiden päihteidenkäyttö vaikutti merkittävästi omaan päihteidenkäyttöön. Jos aikaa vietettiin ryhmässä, jossa käytettiin päihteitä, oli sillä omaa päihteidenkäyttöä lisäävä vaikutus. Savolainen (2021) kertoo olevan oletettavaa, että riippuvuudet eivät kehity yksilössä itsekseen, vaan taustalla on aina myös sosiaalisia tekijöitä, sillä ihmiset ottavat väistämättä vaikutteita ympäristöstään ja sen sisäisistä vuorovaikutuksista (Savolainen 2021).

*”Jos sä rupeat hengaamaan joidenkin kanssa, ketkä dokaa viikot, sitten sä rupeat dokaa viikol. Jos sä rupeat hengaamaan niitten kanssa, ketkä käyttää kovia huumeita, aika harvoin se menee niin, että sitten sä et rupeis. Mun mielestä missä porukassa hengaa, susta tulee sitten sitä.”*

*“En ois alkanu käyttää huumeita, jos mun ympärillä olevat ihmiset ei ois käyttäny. Ku näki niitä ihmisiä, nii se vaa anto sen mahdollisuuden, et mäki voin käyttää.”*

Kaveripiiriä pidettiin päihdekokeilut mahdollistavana tekijänä. Haastateltavat kokivat, että päihteidenkäytön mahdollisti se, että ympärillä oli muita ihmisiä, jotka käyttivät päihteitä.

*”Päihteet kiinnosti, niin hakeuduin semmoseen seuraan, jossa on päihteitä. Kaveripiiri vaikutti, mahdollisti sen. Tuskin määhän nyt olisin yksin saanut mistään [päihteitä].”*

*”Ei kukaan varsinaisesti tarjonnu, mut aina oli mahdollisuus jos ite halus kokeilla.”*

Jokainen haastateltava kertoi saaneensa muita päihteitä, kuin alkoholia ensimmäisillä kerroilla kavereidensa kautta tai heidän avullaan. Kukaan haastateltava ei ollut yksin, kokeillessaan muita päihteitä ensimmäisiä kertoja.

*”Ekstaasia kokeilin, kun mä olin muuttanut tänne. Ja sitten amfetamiinia kanssa silloin. Sieniä niitten samojen kavereiden kanssa, mitä silloin kannabistakin. Joltain kaverilta ne oli hommannu. Ekstaasia ja amfetamiinia hommattiin jostain netin kautta, joltain hepulta. Sitten kerran kokeilin subutexia. Kaikki noi kokeilut ollut silloin kun ne kaverit on ollut mun luona.”*

*”Aika harvoin kuitenkaan itsestään sytty idea, et lähtee kovempia huumeita kokeileen. Vaatii aina jonkun ihmissuhteen, et pääsee kokeileen joltain.”*

Muiden päihteiden kokeiluissa vertaispaineella koettiin olevan huomattavasti pienempi rooli, kuin ensimmäisissä alkoholin kokeiluissa ja sen käyttötilanteissa.

*”Sen jälkeen oli selvä peli, että haluan testata kaikkee, et enää ei muihin aineisiin tarvinnut ryhmäpainetta mitä jatkossa kokeili.”*

Vertaispaineesta ja kaverisuhteista keskustellessa kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että kaverisuhteita ei voi pitää ainoana päihdeongelmien syntyyn vaikuttaneena tekijänä.

*”Kun se päihde rupeaa määrittämään elämää, niin ei sitä voi tavallaan laittaa sen syyksi, että on huonoja kavereita ympärille ilmestynyt.”*

*”Aina mun päätös ja mun valinta, mut isosti otin vaikutteita mun ympärillä olevista ihmisistä.”*

### 5.3 Ryhmään kuulumisen merkitys

Ryhmään kuulumisen tarve nousi tavalla tai toisella esille jokaisessa haastattelussa. Lyyra ym. (2016) kertoo, että tarve kuulua ryhmään on ihmisen perustarve, joka on erityisen voimakas juuri nuoruudessa (Lyyra, Välimaa, Leskinen, Kannas & Heikinaro-Johansson 2016). Etenkin alkoholin kokeiluihin ja käyttöön liitettiin selvästi tarve kuulua ryhmään.

*”Kyllähän siinä tuli se, että kuuluu siihen porukkaan. Sitten kun kaikki muut on kännissä ja juo niin tuntuu ainakin silloin, että kaikkihan katsoo ihan kieroona et eikö toi uskalla juoda.”*

Päihteiden käyttöä pidettiin isona osana ryhmään kuulumista, vaikka kukaan ei olisi henkilökohtaisesti painostanut siihen. Osa koki ilmapiirin sellaiseksi, että oli jopa pakko käyttää päihteitä, jotta kuuluu porukkaan. Nuortenlinkin (2021) kyselyssä nuoret toivat esille muun muassa, että ryhmäpaine vaikuttaa siihen, että on hankala sanoa ei, kun joku tarjoaa päihteitä. Nuoria pelottaa porukasta putoaminen, mikäli kieltäytyy päihteistä. (Nuortenlinkki n.d.)

*”Ei, en koe, että olisi painostanut. Mä ehkä olin itse niin innoissaan, menin siinä mukana vaan koko ajan. Tietysti siinä oli varmaan sitä, että halusi kuulua siihen porukkaan sitten.”*

Haastateltavat kertoivat, että päihteidenkäytön lisääntyessä he alkoivat viettää enemmän aikaa niiden ystävien seurassa, jotka myös käyttivät päihteitä. Vähitellen aikaa ei enää vietetty ollenkaan tai juuri ollenkaan heidän seurassaan, jotka eivät käyttäneet päihteitä. Savolainen (2021) kertoo sosiaalitieteellisen tutkimuksenkin osoittaneen, että ihmiset liittyvät saman mielisten joukkoon tehdessään omaan käyttäytymiseensä liittyviä valintoja (Savolainen 2021).

*”En tiedä osasko silloin jo hakeutua semmoseen porukkaan, mutta aina semmosten ihmisten kans päätynyt keitä kiinnostanut [päihteet].”*

*”Kaverini ryyppäsi, mutta jos ei olisi, niin olisin hankkiutunut kuitenkin joidenkin kanssa juomaan.”*

Jokainen haastateltava kertoi jossain kohtaa nuoruuttaan olleensa osa sellaista ryhmää, jossa lähes ainoa tai ainoa yhdistävä tekijä oli nimenomaan päihteet ja niiden käyttäminen. Maunu (2012) kertoo, että tällainen ryhmä johtaa helposti päihdeongelmiin, koska päihteet muodostuvat ryhmäläisten minäkuvan ja ryhmäidentiteetin osaksi (Maunu 2012).

*”Aina kun hengattiin, niin päihteitä oli. Päihde yhdisti meidät.”*

*”No niitten päihteidenhän takia kokoonnuttiin yhteen. Se on ollu isoin tekijä kaikissa kohtaamisissa, että oli ne päihteet. En mä usko, et me oltais hirveesti nähty, jos ei olis ollu päihteistä kyse.”*

Haastateltavat ajattelivat, että päihteidenkäyttöpiireissä oleminen on itsessään hyvin yksinäistä, vaikka ympärillä olisi ollut jatkuvasti ihmisiä. Junttila (2015) tarkoittaa, että yksin olemista voidaankin pitää fyysisenä asiana ja yksinäisyyttä puolestaan psyykkisenä erillisyyden kokemuksena (Junttila 2015, 19).

*”Se on yksinäisyyttä mitä kokee, vaikka ois ihmisten ympäröimänä. Se on pahinta yksinäisyyttä.”*

#### **5.4 Keskustelu päihteidenkäyttöön liittyvistä riskeistä ja huolista**

Nuoren on usein hankalaa punnita todenmukaisesti riskejä, jotka liittyvät päihteidenkäyttöön. Hänen voi olla vaikea nähdä haittojen konkreettisia negatiivisia vaikutuksia elämässä. (Nuorten päihteiden käyttö n.d.) Haastatteluista ilmeni, että ala-asteikäisinä päihteistä ei keskusteltu juuri ollenkaan. Monilla oli käsitys, että päihteet ovat haitallisia, mutta syitä tähän ei ymmärretty tai ajateltu tarkemmin. Haastatteluista käy ilmi, että puhetta päihteiden riskeistä ja vaaroista on jokaisen haastateltavan ystäväpiireissä ollut joko hyvin vähän tai ei lainkaan.

*“Ei mun mielestä puhuttu [riskeistä]. Kyl se ymmärrettii, et huumeet on pahaks. En mä kuitenkaa tajunnu sitä kokonaisuutta. Kokeilin nii nuorena ja aattelin vaa, et täähä on hyvä juttu.”*

Haastateltavien ystävät olivat huolissaan haastateltavista päihteidenkäytön alkumetreillä käytön lisääntyessä, mutta huolta ei osattu tuoda esiin tavalla, josta olisi ollut hyötyä. Haastateltavat epäilivät tämän johtuvan keinojen ja osaamisen puutteesta, sekä heidän omasta suhtautumisestaan huolen paikkansapitävyyteen.

*“Sillon kun mulla alko meneen lujaa, lapsuuden kaverit alko ottaa etäisyyttä. Kyllä ne saatto sanoo et sulla menee vähän liian lujaa, mutta mä olin ihan, että mitä vittua sä selität, mulla on kaikki ihan hyvin.”*

*“No kyllä porukka siitä [käytöstä] rupesi sanomaan. Mä olin kumminkin ollut ennen tosi erilainen, urheilin paljon. Sitten mä olin yhtäkkiä tuolla pyörimässä ostarilla lääkkeissä ja kannissä. Otin sen enemmän semmosena hyökkäyksenä, kun huolenpitona.”*

Haastateltavat kertoivat, että huomattessaan ensi kertaa ongelmia omassa päihteidenkäytössään, he eivät uskaltaneet mainita asiasta ystävilleen, koska kokivat sen häpeälliseksi. Osalle myöntäminen oli vaikeaa jopa silloin, kun ystävät mainitsivat asiasta.

*“Mä rupesin jo 18-vuotiaana vähän häpeen mun juomista, mutta en uskaltanu sanoo siitä kavereille, koska se olis ollu nöyryyttävää. En sitte sanonu mitään, ku se mitä me pääosin tehtiin, oli sitä juomista.”*

Haastateltavat olivat myös huolissaan omista ystävistään, mutta eivät osanneet puuttua tilanteeseen mielestään riittävällä tavalla tai ollenkaan.

*“Kyllä mä niinku joistain olin huolissani, just siinäkin kaverista kuka sit kuoli. En mä kyllä sanonut koskaan sitä, että mä oon huolissani.”*

*“Kyllähän me puhuttiinkin välillä kannissä, että tää on jo neljäs päivä tällä viikolla, et meidän on pakko vähentää tätä. Sitten oltiin kuitenkin seuraavana päivänä et “hei lähdetäänkö vähän johonkin?” Kyllä me molemmat se varmasti tiedostettiin jollain tasolla, mutta ei vaan haluttu välittää.”*

Haastateltavat kertoivat, että päihteiden riskeistä puhuttiin vasta paljon kokeiluja myöhemmin, päihteidenkäyttöpiireissä. Myöhemmin ryhmissä, joissa päihteitä käytettiin, keskustelu riskeistä rajoittui pääasiassa kokeneempien käyttäjien neuvoihin eri huumeiden negatiivisista ja vaarallisista yhteisvaikutuksista. Joku saattoi muistuttaa, että kannattaa syödä ja juoda vettä. Nämä kokemukset sijoittuivat haastateltavien mukaan vaiheisiin, jossa kyse oli jo muodostuneista päihdeongelmista.

*”Kerroin kyl mitä sai käyttää minkäki kanssa ja mimmosista määristä voitulla yliannostus. Ja kyllä mua sit kuunneltiin.”*

Haastateltavat kertoivat, ettei päihteidenkäyttöpiireissä riskeistä ja vaaroista juuri keskusteltu, sillä piireissä kaikki pyrkivät tavoittelemaan hyvää oloa. Päihteitä käytettiin ensisijaisesti huonon olon turruttamiseen, joten asian negatiivisen puolen esiin tuominen ei olisi sopinut ryhmän yhteiseen tavoitteeseen. Maunu (2014) kertoo, että usein päihteiden käyttö liittyykin juuri negatiivisten tunteiden hallintaan. Päihteiden ongelmakäyttäjät kokevat usein elinympäristönsä masentavaksi. Päihteiden käyttö on tylsyyden torjuntaa. Tylsyys on sosiaalisten suhteiden laimeutta, sekä siitä seuraavaa mihinkään kuulumattomuuden kokemusta. Jos omassa elinpiirissä päihteiden käyttö on yleinen keino torjua tylsyyden ja tyhjyyden tunteita, lopputulosta ei ole vaikea arvata. (Maunu 2014.)

*”Fakta oli, et kokoajan ihmisiä kuoli ympäriltä. Mut ei niistä haluttu puhua, ku haluttiin, et on hyvä olo.”*

*”Jos oltiin viettämässä jossain iltaa ja sielä joku alkais puhumaan, että ”tää pilaa meidän elämän”, ni ei se oikein sovi sinne.”*

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tulosten perusteella nuorten päihdeasenteet muotoutuvat ja muuttuvat merkittävästi sosiaalisten suhteiden ja ympäristön vaikutuksesta. Yläasteaika nousi haastatteluissa keskeiseksi vaiheeksi, jolloin päihteisiin liittyvät asenteet muuttuivat. Aalto-Setälä kumppaneineen (2003) toteaa, että siirtymävaihe ala-asteelta yläasteelle on riskivaihe päihteidenkäytön kannalta. Alkoholin käytön normalisoituminen vertaisryhmässä vaikuttaa nuorten asenteisiin, ja vertaisryhmässä tapahtuva hyväksyntä madaltaa kynnystä alkoholin käyttöön. Myös muiden päihteiden käyttö vaikuttaa hyväksyttävämmältä sen yleistyessä lähipiirissä. (Aalto-Setälä ym. 2003, 11.) Ennaltaehkäisevässä työssä tulisi keskittyä vertaisten vaikutuksiin nuorten päihteidenkäyttöä koskevissa valinnoissa. EHYT ry (n.d.) painottaa, että ennaltaehkäisevien toimenpiteiden tulisi kohdistua siirtymävaiheisiin esimerkiksi ala-asteelta yläasteelle (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry n.d.).

Tulokset osoittavat, että vertaisryhmällä on keskeinen rooli nuorten ensimmäisissä päihdekokeiluissa ja päihteidenkäytön muotoutumisessa. Myös Von Der Pahlen kumppaneineen (2013) sekä Maunu (2012) tukevat tätä tulosta kertoessaan, että päihteitä kokeillaan vertaisten seurassa ja useimmiten vertaiset myös tarjoavat päihteitä (Von Der Pahlen ym. 2013, 110; Maunu 2012, 11). Vaikka haastateltavat eivät kokeneet suoraa painostusta, ryhmän yleinen ilmapiiri saattoi kannustaa päihteiden käyttöön. Myös mielenterveystalon omahoito-ohjelmassa kerrotaan ryhmän päihteidenkäyttöön kannustavalla kulttuurilla olevan päihteidenkäyttöä lisäävä vaikutus (Mitä riippuvuus on? n.d.). Vertaispaineen merkitys oli suurin alkoholin käytön alkuvaiheessa. Muiden päihteiden kohdalla päätökset koettiin itsenäisemmiksi, eikä ryhmäpainetta enää tarvittu jatkokokeiluihin. Nuorten oma kiinnostus ja aikaisemmat kokemukset alkavat vaikuttaa enemmän päätöksiin muita päihteitä kokeillessa. Vaikka ystäväpiiri mahdollisti kokeilut, jokainen koki tehneensä lopulta omat valintansa.

Haastattelujen perusteella voidaan todeta, että ryhmään kuulumisen tarve on keskeinen tekijä nuorten päihteidenkäytössä. Päihdekokeilujen ja käytön taustalla ei yleensä ole suora painostus, vaan enemmänkin ryhmän ilmapiiri ja halu olla osa yhteisöä. Myös Aalto-Setälä ym. (2003) sekä Peura (2022) kertovat nuor-

ten joukkoon kuulumisen tarpeesta, jonka vuoksi ulkopuolisuuden tunteen pelossa voi päihteistä kieltäytyminen olla hankalaa (Aalto-Setälä ym. 2003; Peura 2022). Vaikka päihteidenkäyttö voi aluksi tuoda yhteenkuuluvuuden tunteen, moni kokee ystäväpiireissään myöhemmin yksinäisyyttä, jos ainoa yhdistävä tekijä on päihteet. Ja kuten Maunukin (2014) toteaa, yksinäisyys taas itsessään lisää päihteidenkäyttöä (Maunu 2014, 7–9). Päihteisiin perustuva yhteenkuuluvuus ei siis välttämättä tarjoa riittävää emotionaalista tukea tai syvällisiä ihmissuhteita. Näiden havaintojen perusteella on tärkeää kehittää nuorille tukiverkostoja ja yhteisöjä, joissa yhteenkuuluvuuden tunnetta voi kokea ilman päihteiden käyttöä.

Haastateltavien nuoruusajan kaveripiireissä vallinnut keskustelukulttuuri ei näytä sallineen päihteidenkäyttöön liittyvistä riskeistä puhumista tai päihteidenkäyttöön liittyvän huolen esille tuomista. Jos nuoret eivät keskustele kaveripiireissään päihteiden riskeistä ennen ensimmäisiä päihdekokeiluja, ymmärrys niiden haitoista jää pinnalliseksi. On tärkeää, että nuorille tarjotaan jo varhaisessa vaiheessa realistista ja ymmärrettävää tietoa päihteiden vaikutuksista. Nuorena ystäväpiirin tuki on erityisen tärkeässä asemassa. Jos ystäväpiiri on rakentunut päihteiden ympärille, eikä riskeistä ja huolista keskustelun koeta sopivan ryhmän yhteiseen dynamiikkaan, voi nuoren tarve ongelmien käsittelylle herättää häpeää. Häpeä vaikeuttaa huomattavasti avun hakemista, jossa vertaisten tuki olisi tärkeässä asemassa. Mielenterveyden keskusliiton (n.d.) sivuilla kerrotaan riippuvuuksien aiheuttamasta häpeästä, jonka vuoksi tilanteen kieltäminen voi tuntua helpolta ratkaisulta. Riippuvuudesta eroon pääsemisen kannalta tärkeää olisi kuitenkin tilanteen tiedostaminen. (Mielenterveyden keskusliitto n.d.) Nuoret tarvitsevat tukea avoimen keskusteluilmapiirin rakentamiseen, joka mahdollistaa päihteisiin liittyvien huolten esiin tuomisen sekä ohjausta omaan tai ystävän päihdeidenkäyttöön liittyvän huolen puheeksi ottamiseen. Tällä olisi varmasti päihdeongelmia ennaltaehkäiseviä vaikutuksia. EHYT ry (n.d.) painottaa ennaltaehkäisevän päihdetyön osuutta terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry n.d.).

Kuitenkin A-klinikkasäätiön (2018) tekemästä kyselystä ilmenee, että nuorten päihdeasenteisiin liittyy vastuu ja huolenpito ystävän hyvinvoinnista (A-klinik-

kasäätiö 2018). EHYT ry:n (2024) tekemässä nuorten kulttuuria ja päihteitä koskevassa selvitysraportissa kerrotaan, että nuoret pystyvät puhumaan päihteisiin liittyvistä asioista juuri ystäviensä ja kavereidensa kanssa (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2024). Tämä aikaisempien tutkimusten ja opinnäytetyön tulosten välinen ristiriita saattaa selittyä sillä, että juuri ne nuoret, jotka eivät koe pystyvänsä keskustelemaan päihteiden riskeistä ja päihteidenkäyttöön liittyvistä huolista ystäväpiireissään, ovat alttiimpia päihdeongelmien kehittymiselle, sillä kaikki haastateltavamme ovat toipuvia päihderiippuvaisia. Ristiriita voi kertoa myös siitä, että vaikka nuoret puhuvat päihteistä eniten juuri ystäviensä kanssa, ei keskustelu koskien riskejä ja päihteidenkäyttöön liittyviä huolia ole kuitenkaan riittävää tai riittävän hyödylliseksi koettua.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Luotettavuus ja eettisyys

Kävimme tapaamassa haastateltavia yhteisesti ennen haastattelujen alkamista, jolloin olimme varanneet aikaa aiheesta heränneiden kysymysten esittämiselle. Oikeusministeriön (2017) mukaan tutkimukseen osallistujille on tiedotettava tarkasti heidän oikeutensa, kuten osallistumisen peruuttaminen ja unohdetuksi tuleminen missä tahansa tutkimuksen vaiheessa (Oikeusministeriö 2017, 25). Kerroimme tapaamisella haastateltaville selkeästi tutkimuksen tarkoituksen, haastattelujen kulun ja heidän oikeutensa osallistumiseen ja keskeyttämiseen. Tutustuminen haastateltaviin sekä esittäytyminen etukäteen lisää myös turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin muodostumista. Haastattelujen aihealueet ja tarkentavat kysymykset annettiin haastateltaville etukäteen, jotta heillä oli mahdollisuus valmistautua ja perehtyä aiheen käsittelyyn.

Vastausten anonymiteetti turvataan, eikä yksittäisiä henkilöitä voida tunnistaa tutkimustuloksista. Tämä tieto tuotiin haastateltaville esille, jotta osallistujat voivat luottaa siihen, että heidän yksityisyytensä säilyy. Haastateltavia informoitiin kaikesta tietosuojaan liittyvistä asioista tietosuojailmoituksella (Liite 1.). Haastateltavat allekirjoittivat suostumuslomakkeet (Liite 2.). Haastattelut äänitettiin, jotta pystymme varmistamaan aineiston luotettavuuden. Äänitteet sekä litteroinnit tuhoetaan heti, kun opinnäytetyö on valmis ja äänitteistä ei ole tarpeellista tarkistaa aiheemme kannalta oleellisia yksityiskohtia. Haastatteluaineisto käsitellään salassapitovelvollisuutta noudattaen, aineistot ovat ainoastaan omilla salasanoilla lukituissa henkilökohtaisissa tietokoneissa sekä puhelimissa. Kirjalliset sopimukset säilytetään lukollisessa kaapissa. Haastatteluaineistoa käytetään ainoastaan tähän opinnäytetyöhön, eikä sitä luovuteta ulkopuolisille tai käytetä muuhun tarkoitukseen.

Suoritimme kaikki haastattelut kasvotusten ja varasimme niihin riittävästi aikaa. Palonen ja Kylmä (2022) kertovat, että kasvotusten toteutetussa haastattelussa voidaan hyödyntää puheen lisäksi myös ilmeitä, kehonkieltä ja muita ei-verbaalisia vihjeitä, jotka rikastuttavat vuorovaikutusta. Nämä nonverbaaliset signaalit

auttavat paremmin tulkitsemaan puheen sävyjä, kuten sarkasmia, ironiaa tai tunteita, jotka muuten saattaisivat jäädä epäselviksi. (Palonen & Kylmä 2022.) Menneisyyden tapahtumien muistelu ja käsittely saattaa palauttaa mieleen hankalia sekä ikäviäkin muistoja ja tunteita. Siksi pyrimme luomaan turvallisen ilmapiirin, jossa ikävienkin tunteiden käsittelylle oli varattu riittävästi aikaa.

Osallistujien kuvaillessa kokemuksiaan on tutkijan eettinen velvollisuus säilyttää kokemukset aitoina (Palonen & Kylmä 2022). Haastattelujen tuloksista kertoessa käytämme paljon suoria lainauksia, sillä yksi opinnäytetyömme tavoitteista on tuoda nimenomaan päihdetoipujien omaa ääntä kuuluviin. Olemme kuitenkin anonymiteettisuojaan vuoksi muokanneet lainauksia siten, ettei niistä ole mahdollista tunnistaa puhujaa.

Haastateltavamme ovat nuoria aikuisia, joten tutkimusta voi pitää suhteellisen ajankohtaisena. Tutkimustuloksia tarkastellessa on kuitenkin huomioitava, että nykypäivän nuorten elämä ja maailma muuttuvat jatkuvasti esimerkiksi sosiaalisen median kehityksen ja siihen liittyvien ilmiöiden ja nopeasti leviävien trendien vuoksi. Haastateltavat kertoivat esimerkiksi, että kaverisuhteita pidettiin lähes välttämättömänä tekijänä päihdekokeilujen mahdollistumisen kannalta. Vuoden 2024 ESPAD –aineistosta ilmenee, että yhä suurempi osa nuorista pitää huumeiden hankkimista helppona tai melko helppona. Myös niiden nuorten osuus on kasvanut, jotka pitävät huumeiden hankkimista erittäin helppona. (Raitasalo 2024.) Tähän tulokseen vaikuttaa varmasti se, että nykypäivänä ei tarvitse enää tuntea päihteidenkäyttäjää saadakseen päihteitä. Päihteiden hankkiminen onnistuu sosiaalisen median kanavien kautta. Mielestämme onkin tärkeää tutkia nuorten päihdekokeiluja ja -käyttöä jatkuvasti, jotta tieto on varmasti ajankohtaista ja kertoo nykytilanteesta.

## **7.2 Jatkotutkimusehdotukset**

Opinnäytetyöprosessin aikana esiin nousi useita teemoja, joiden tutkiminen on mielestämme tärkeää. Jokainen haastateltava nosti esiin jonkin perhesuhteisiin liittyvän haasteen. Yksi mielestämme tutkimisen arvoinen aihe onkin nuoruuden

aikaisten perhesuhteiden, kiintymyssuhteiden ja kotiolojen, kuten vanhemman päihdeongelman merkitys päihderiippuvuuden muodostumisessa.

Useassa haastattelussa nousi esiin myös keskittymisen haasteet koulumaailmassa, joiden koettiin olevan yhteydessä päihdekokeiluihin. On hyödyllistä selvittää, millaisia keskittymisen haasteita nuoret kokevat koulussa ja miten nämä haasteet ovat yhteydessä päihdekokeiluihin. Lisäksi olisi tärkeää pohtia, voisiko varhainen tuki keskittymisen haasteisiin koulumaailmassa ehkäistä riskikäyttäytymistä ja siten vähentää päihteiden käyttöä.

Osalla haastateltavista oli kokemuksia yksinäisyydestä, ja keskusteluissa nousi esiin yksinäisyyden mahdolliset vaikutukset päihteiden käyttöön. Yksinäisyyden ja päihteidenkäytön yhteyttä olisi tärkeä tarkastella sekä selvittää, millaisissa tilanteissa yksinäisyys altistaa nuoret päihteiden kokeilulle. Yksinäisyyden vaikutukset olisi hyvä huomioida myös ennaltaehkäisevässä päihdetyössä.

Haastatteluista nousivat esiin koulukiusaamisen kokemukset sekä niiden vaikutukset päihteiden käytön aloittamiseen. Koulukiusaamisen ja päihteidenkäytön välistä suhdetta tulisi tarkastella laajemmin. Erityisesti olisi tärkeää selvittää, millä tavoin kiusaamiskokemukset vaikuttavat nuorten riskiin ajautua päihteiden pariin ja miten kiusaamisen ehkäisemisellä voitaisiin vähentää myös päihdeongelmia.

## LÄHTEET

Aaltonen, J. 2012. Turvataitoja nuorille. Opas sukupuolisen häirinnän ja seksuaalisen väkivallan ehkäisyyn. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, opas 21. Tampere. Viitattu 31.10.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90817/Opas\\_21%20\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90817/Opas_21%20_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Aalto-Setälä, T., Marttunen, M. & Pelkonen, M. 2003. Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Kansanterveyslaitos, Mielenterveyden ja alkoholitutkimuksen osasto HUS/HYKS, Peijaksen sairaala, psykiatrian tulosyksikkö, Nuorisopsykiatrian vastuualue, 11. Viitattu 31.10.2024. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78216/paihdehairro.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

A-klinikkasäätiö. 2018. Kysely: Vanhemmat ja kaverisuhteet vaikuttavat aikuistuvan nuoren päihteidenkäyttöön. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/69847785/kysely-vanhemmat-ja-kaverisuhteet-vaikuttavat-aikuistuvan-nuoren-paihteiden-kayttoon?publisherId=452549>

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. 2024. Nuorten kulttuuri ja päihteet –selvitys. Suomen OnlineTutkimus Oy. Viitattu 18.2.2025 <https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2022/10/Nuorten-kulttuuri-ja-paihteet-EHYT-2024.pdf>

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. n.d. Mitä on ehkäisevä päihdetyö? Viitattu 18.2.2025 <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/mita-on-ehkaiseva-paihdeyto/>

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino. Tampere.

Halme, N., Santalahti, P., Marttunen, M. & Perälä, M-L. 2015. "Ettei kenenkään tarvitsisi olla ilman ystävää..." Ystävättä olemisen yhteys nuorten hyvinvointiin liittyviin tekijöihin. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Julkaisu. Viitattu 31.10.2024 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126930/URN\\_ISBN\\_978-952-302-524-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126930/URN_ISBN_978-952-302-524-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus. Viitattu 29.1.2025. Vaatii käyttöoikeuden.

Häkkinen, M. 2023. Huumeiden aiheuttama päihtymys, käytön ongelmat ja huumeriippuvuus. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 1.10.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00414>

Juhila, K. 2021. Teemoittelu. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 12.2.2025. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Tammi. Helsinki.

Kailanto, S. & Karjalainen, K. 2023. Huumeiden viihdekäyttö. Nuortenlinkki. Verkkosivu. Viitattu 7.10.2024. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/huumeet-ja-laakkeet/huumeiden-viihdekaytto/>

Karjalainen, K. 2023. Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet. Huumeaiheiset väestökyselyt Suomessa 1992–2022. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 28.1.2025.

Katainen, A., Lehto, A-S. & Maunu, A. 2012. Riskinä toisen tahto? Laadullinen analyysi yhdeksäsluokkalaisten alkoholiin liittyvistä riskiyhdistelmistä. Yhteiskuntapolitiikka-lehti. Julkaisu. Viitattu 31.10.2024. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104456/lehto.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Korhonen, L. 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 15.11.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s>

Kosola, S., Niemelä, E. & Niemelä, S. 2018. Päihdekokeilut - normaalia nuoruutta vai alkava häiriö? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 3.10.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14288>

Kuusisto, K. 2020. Riippuvuus. Päihdelinkki- verkkosivu. Viitattu 1.10.2024. <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/riippuvuus/>

Lyyra, N., Välimaa, R., Leskinen, E., Kannas, L. & Heikinaro-Johansson, P. 2016. Koululaisten yksinäisyys. Viitattu 28.1.2025. [https://www.researchgate.net/publication/339749781\\_Koululaisten\\_yksinaisyys\\_Loneliness\\_among\\_school-aged\\_children\\_and\\_adolescents](https://www.researchgate.net/publication/339749781_Koululaisten_yksinaisyys_Loneliness_among_school-aged_children_and_adolescents)

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2023a. 12–15-vuotiaan kaverisuhteet. Verkkosivu. Viitattu 15.11.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-kaverisuhteet/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2023b. 12–15-vuotiaan persoonallisuuden kehitys. Verkkosivu. Viitattu 15.11.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.). Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Opas 25. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 7–14. Viitattu 11.11.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Maunu, A. 2012. Ryyppäämällä ryhmäksi. Ehkäisevän päihdetyön karttalehtiä nuorten ja nuorten aikuisten juomiskulttuureihin. Viitattu 31.10.2024. [https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/ryyppaamalla\\_ryhmaksi.pdf](https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/ryyppaamalla_ryhmaksi.pdf)

Maunu, A. 2014. Päihteet, tunteet ja sosiaalisuus: Näkyvän päihteidenkäytön näkymättömät syyt. *Janus* vol. 22 (2) 2014, 194–206. Viitattu 27.10.2024. <https://journal.fi/janus/article/view/51202/15647>

Mielenterveyden keskusliitto. N.d. Riippuvuudet. Mielenterveyden keskusliiton verkkosivu. Viitattu 18.2.2025 <https://mtkl.fi/tieto-ja-tutkimus/haastavia-elamantilanteita/riippuvuudet/>

Mitä riippuvuus on? N.d. Omaha-ohjelma. Mielenterveystalo-verkkosivusto. Viitattu 1.10.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuoren-huumeiden-kayton-omahoito-ohjelma-laheiselle/mita-riippuvuus>

Nuorisolaki 21.12.2016/1285. Viitattu 11.11.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285>

Nuortenlinkki. n.d. Nuorten toiveet vanhemmille päihdekokeiluihin liittyen – kysely 2021. Verkkosivu. Viitattu 27.1.2025 <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/kyselyt/nuorten-toiveet-vanhemmille-paihdekokeiluihin-liittyen-kysely-2021/>

Nuorten päihteiden käyttö. N.d. Mielenterveystalo. Verkkosivu. Viitattu 28.1.2025. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/nuorten-paihteiden-kaytto>

Oikeusministeriö. 2017. Miten valmistautua EU:n tietosuojasetukseen? Oikeusministeriö ja tietosuojavaltuutetun toimisto. Helsinki. Viitattu 10.11.2024. <https://tietosuoja.fi/documents/6927448/9666681/Miten+valmistautua+tietosuojasetukseen/8c5b9a96-a8ce-4c91-ad06-6e36130bd0e5/Miten+valmistautua+tietosuojasetukseen.pdf>

Palonen, M. & Kylmä, J. 2022. Avoin haastattelu ja teemahaastattelu aineiston keruumenetelminä laadullisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Viitattu 10.2.2025. <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128992/78035>

Peura, M. 2022. Huumeiden käytön sosiaaliset vaikutukset. Nuortenlinkki-verkkosivusto. Viitattu 30.10.2024. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/huumeet-ja-laakkeet/huumeiden-kayton-sosiaaliset-vaikutukset/>

Raitasalo, K. 2024. Nuorten päihteiden käyttö ja rahapelaaminen – ESPAD 2024. Tilastoraportti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 13.11.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/149507/ESPAD\\_tilastoraportti\\_2024\\_p%c3%a4ivitetty.pdf?sequence=7](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/149507/ESPAD_tilastoraportti_2024_p%c3%a4ivitetty.pdf?sequence=7)

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. E-kirja. Kustannusosakeyhtiö vastapaino. Viitattu 8.11.2024. Vaatii käyttöoikeuden.

Savolainen Iina. 2021. Nuorten addiktiokäyttäytyminen kytkeytyy kaverisuhteisiin. Tampereen yliopisto. *Alusta-lehti*. <https://www.tuni.fi/alusta-lehti/2021/04/08/vahvat-kaverisuhteet-voivat-suojata-nuoria-rahapeliongelmilta-ja-addiktioilta/>

Suomen mielenterveys Ry. 2024. Päihderiippuvuus vaikuttaa koko elämään. Verkkosivu. Viitattu 7.10.2024. <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/paihderiippuvuus-vaikuttaa-koko-elamaan/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023a. Päihde- ja toiminnalliset riippuvuudet. Verkkosivu. Viitattu 1.10.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihde-ja-toiminnalliset-riippuvuudet>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023b. Päihdehaitat. Verkkosivu. Viitattu 1.10.2024. <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/paihdehaitat>

Von Der Pahlen, B., Lepistö, J. & Marttunen, M. 2013. Päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Opas 25. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 109–123. Viitattu 11.11.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL\\_OPA025\\_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Vuori, J. 2021. Laadullinen sisällönanalyysi. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 12.2.2025. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/>

## LIITTEET

## Liite 1. Tietosuojailmoitus

<b>Rekisterin nimi</b>	Nuoruuden aikaisten kaverisuhteiden merkitys päihderiippuvuuden muodostumisessa
<b>Päiväys</b>	2.12.2024
<b>Rekisterinpitäjä(t)</b>	Malla Nyman ja Emilia Kurvi
<b>Ohjaaja tai oppilaitoksen yhteyshenkilö</b>	Juha Santala (TAMK)
<b>Henkilötietojen käsittelytarkoitus ja käsittelyperuste</b>	Henkilötietojasi käsitellään opinnäytetyötutkimuksessa. Tutkimus käsittelee nuoruuden aikaisten kaverisuhteiden merkitystä päihderiippuvuuden muodostumisessa. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Henkilötietojen käsittelyperusteena on: Suostumus. Suostumuksen voi peruuttaa milloin tahansa ilmoittamalla tästä rekisterinpitäjälle. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta ennen suostumuksen peruuttamista suoritetun käsittelyn lainmukaisuuteen.
<b>Henkilötietojen säilytysaika</b>	Opinnäytetyön valmistuttua aineisto ja henkilötiedot tuhoataan.
<b>Rekisterin tietosisältö ja tietolähteet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nimitiedot</li> <li>• Yhteystiedot (sähköpostiosoite) (kerätään suostumuslomakkeessa)</li> <li>• Haastattelun tietosisältö</li> </ul> <p>Tiedot kerätään tutkittavilta itseltään</p>
<b>Rekisteröidyn oikeudet</b>	Tietosuojalainsäädännön mukaisesti sinulle kuuluu oikeus saada pääsy tietoihin, oikaista tietoja, oikeus tietojen poistamiseen (oikeus tulla unohdetuksi), rajoittaa tietojen käsittelyä ja vastustaa henkilötietojen käsittelyä. Jos haluat käyttää jotain oikeuttasi, ota yhteys rekisterinpitäjään.
<b>Oikeus valittaa viranomaiselle</b>	Sinulla on oikeus tehdä valitus henkilötietojen käsittelyä valvovalle viranomaiselle, jos epäilet henkilötietojasi käsiteltävän vastoin tietosuojalainsäädäntöä: tietosuoja.fi, puh: 0295666700, sähköposti: <a href="mailto:tietosuoja@om.fi">tietosuoja@om.fi</a>
<b>Henkilötietojen vastaanottajat</b>	Henkilötietojasi ei luovuteta ulkopuolisille.
<b>Rekisterin suojauksen periaatteet</b>	Manuaalinen aineisto säilytetään lukitussa tilassa/kaapissa. Digitaalinen aineisto suojataan käyttäjätunnuksella ja salasanalla. Aineistosta poistetaan suorat tunnistetiedot. Tietoja käsitellään rekisterinpitäjien tietokoneilla tai puhelimilla, joihin pääsee vain salasanalla.

## Liite 2. Suostumuslomake

### SUOSTUMUSLOMAKE

Nuoruusajan kaverisuhteiden merkitys päihderiippuvuuden muodostumisessa

#### **Suostumus tutkimukseen osallistumiseksi**

Minua on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun tieteelliseen tutkimukseen ja olen saanut tietoa tutkimuksesta, sekä mahdollisuuden esittää siitä tutkijoille kysymyksiä tutkimukseen liittyen. Tutkimus toteutetaan haastattelulla, johon suostun haastateltavaksi. Ymmärrän, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja että minulla on oikeus kieltäytyä siitä, sekä peruuttaa suostumus ja keskeyttää tutkimus syytä ilmoittamatta. Ymmärrän myös, että tiedot käsitellään luottamuksellisina. Minua on informoitu salassapitovelvollisuudesta ja anonymiteettini säilyttämisestä.

Annan suostumukseni tutkimukseen.

---

Paikka ja päivämäärä

---

Allekirjoitus

---

Nimenselvennys

---

Sähköpostiosoite

