



MIKSI NUORI EI JUO?

– Päihteettömän elämäntavan valinneiden nuorten kokemuksia

Antti Apajalahti

Huhtikuu 2007



**JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU**
Sosiaali- ja terveysala

Tekijä(t) APAJALAHTI, Antti	Julkaisun laji Opinnäytetyö	
	Sivumäärä 46	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka	
Työn nimi MIKSI NUORI EI JUO? – Päihteettömän elämäntavan valinneiden nuorten kokemuksia		
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) METSOMÄKI, Marjo PEKONEN, Meeri		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Työn tavoitteena oli selvittää päihteettömän elämäntavan valinneiden nuorten kokemuksia siitä, kuinka raittius on vaikuttanut heidän elämäänsä. Tarkoitus oli ottaa selvää, mitkä ovat olleet syitä siihen, että nuori on valinnut päihteettömän elämän. Työssä perehdyttiin nuoren sosiaalisen verkoston muuttumiseen ja tilaan raitistumisen jälkeen. Eräs opinnäytetyön tutkimustehtävistä oli saada selville, miten nuorten elämä on muuttunut raitistumisen myötä.</p> <p>Tutkimus tehtiin sähköpostin välityksellä tehdyllä kyselyllä. Kyselyyn osallistui 10 18-21-vuotiasta nuorta. Kyselylomake sisälsi suurimmaksi osaksi avoimia kysymyksiä. Mukana oli myös joitain kysymyksiä, joihin vastaajalle oli annettu valmiit vaihtoehdot joista valita sopivimmat. Kyseessä on laadullinen tutkimus, jossa on tarkoitus selvittää vastaajan henkilökohtaisia kokemuksia aiheesta. Aineisto analysoitiin osittain määrällisellä analyysillä, jota käytettiin lähinnä monivalintakysymyksiä kohdalla. Avoimet kysymykset analysoitiin etsimällä niistä teemoja, joista voitaisiin muodostaa yleisesti päteviä johtopäätöksiä.</p> <p>Tutkimus osoittaa, että päihteettömyyden valinneet nuoret ovat valmiita tekemään isoja päätöksiä omassa elämässään. Raittiit nuoret tuntuvat olevan erittäin tyytyväisiä päätökseensä ja tunnistavat päihteettömyyden tuomia positiivisia asioita elämässään. Yleisimmin mainittuja positiivisia seikkoja olivat uudet ystävät, oma fyysinen ja psyykinen terveys, itsetunnon ja –varmuuden parantuminen, positiivisuus ja valmius elää jokainen päivä täysillä. Raittius näyttää vaikuttavan nuoren sosiaaliseen verkostoon siten, että hän tutustuu helposti muihin raittisiin nuoriin ja ystävyysuhteet heidän kanssa muodostuu tärkeiksi.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Nuoret, päihteet, päihteettömyys, sosiaalinen verkosto,		
Muut tiedot		

Author(s) APAJALAHTI, Antti	Type of Publication Bachelor's Thesis	
	Pages 46	Language Finnish
	Confidential <input type="checkbox"/> Until _____	
Title WHY YOUNGSTER DOESN'T DRINK? – Experiences of young people who have decided to have an intoxicant free lifestyle.		
Degree Programme Degree programme in social care		
Tutor(s) METSOMÄKI, Marjo PEKONEN, Meeri		
Assigned by		
Abstract The goal for this research was to reveal experiences of those youngsters who have decided to live an intoxicant free life. The purpose was to find out what were their main reasons to quit using tobacco, alcohol and/or drugs. I also tried to find out how the decision has affected their social relationships if it has at all. One of the main points of this research was to find out how the youngsters themselves feel about their life after they have given up the intoxicants. This research was made by a survey which was done via e-mail. Questionnaire contained of open questions and multiple choice questions. Ten people between ages 18 and 21 years took part in this research. This research was a qualitative one and its purpose was to reveal participants personal feelings about this topic. The material was opened by trying to find aspects which many participants had in common. I also used quantitative methods to open up multiple choice questions. The study showed that youngsters who have decided to live “clean” life are very satisfied with their decision. They still spend time with their friends who drink or smoke but have made new friends who share the same lifestyle as they do. Participants can clearly recognize the positive affect this decision has had on them. They feel themselves healthier both physically and mentally, are more positive than before and are ready to live life fully every day. They feel that they have more control on their own body and mind than before. They feel that relationships with other sober people come easily more important than relationships with people who drink.		
Keywords youth, intoxicants, alcohol, intoxicant free, temperance, social network		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ	
1 JOHDANTO.....	2
2 PÄIHTEET SUOMALAISESSA YHTEISKUNNASSA.....	3
3 TUTKIMUKSIA NUORTEN PÄIHTEIDENKÄYTÖSTÄ.....	4
4 NUORUUS JA PÄIHTEIDENKÄYTTÖ	6
4.1 Kehitysvaihe 18-21	6
4.2 Alkoholin vaikutus sosiaaliseen käyttäytymiseen.....	7
4.3 Sosiaalinen verkosto ja sen merkitys nuoren päihteiden käyttöön.....	9
5 PÄIHTEETÖN ELÄMÄ	11
5.1 Nuoren päihteetön elämä	11
5.2 Miten irti alkoholin käytöstä?	13
5.3 Straight edge	13
5.4 Uskonnollinen elämäkatsomus	14
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	15
6.1 Tutkimustehtävä.....	15
6.2 Laadullinen tutkimus	16
6.3 Menetelmän valinta ja kysely	18
6.4 Kohderyhmän valinta ja aineiston keruu.....	19
6.5 Aineiston analysointi	20
6.6 Tutkimuksen luotettavuus.....	21
7 TULOKSET	23
7.1 Kohderyhmän kuvausta.....	23
7.2 Päihteettömän elämäntavan valinta	24
7.3 Vastaaajien sosiaalinen verkosto ja sen muodostuminen.....	25
7.4 Muiden ihmisten suhtautuminen päihteettömyyteen	27
7.5 Päihteettömyyden vaikutus elämänlaatuun.....	29
8 POHDINTA.....	32
LÄHTEET	39
LIITTEET	43
LIITE 1 Kyselylomakkeen malli	43
LIITE 2 Saatekirjeen malli.....	46

1 JOHDANTO

Suomalainen yhteiskunta on hyvin suosiollinen runsaalle päihteidenkäytölle. Suomalaiset ovat viime vuosien aikana lisänneet pitkään jatkuneeseen viikonloppujuomiseen myös ns. keskieurooppalaisen ”tissuttelun”. Kulutetun alkoholin määrä on siis jatkuvassa kasvussa suomalaisten keskuudessa. Näin myös nuorten parissa. Vaikka nuorten kuluttaman alkoholin määrä on lisääntynyt, on kasvanut myös täysin raittiin elämäntavan valinneiden nuorten määrä (Parkkonen 2006, A4). Päihteettömän elämän valinneiden nuorten mielipiteitä ja kokemuksia ei ole juurikaan tutkittu. Tällä tutkimuksella on tarkoitus koota joidenkin tähän ryhmään kuuluvien nuorten ajatuksia.

Opinnäytetyön tarkoituksena on koota päihteetöntä elämää elävien nuorten kokemuksia. Tarkasteltavana on erityisesti, miten päihteettömyys on vaikuttanut nuorten sosiaaliseen verkostoon ja kuinka nuoret itse kokevat päihteettömyyden vaikuttaneen heidän elämäänsä. Omasta kokemuksesta tiedän, että suomalaisessa yhteiskunnassa raittiutta ei aina hyväksytä ilman päteviä selityksiä. Kyseessä ei kuitenkaan mielestäni ole asia, jota tarvitsisi kenellekään erityisemmin perustella. Omien kokemusten pohjalta pidän mielenkiintoisimpana asiana tutkimuksessani sitä, minkälaisia reaktioita nuoret ovat muilta ihmisiltä saaneet.

Tämä opinnäytetyö on saanut ”alkupotkunsa” henkilökohtaisesta kiinnostuksesta aiheeseen. Aineisto on kerätty sähköpostikyselyllä, johon on osallistunut 10 18–21-vuotiasta nuorta. Jokaisen tutkimukseen osallistuneen nuoren olen tavannut myös henkilökohtaisesti, joten jonkinlainen tutkija-tutkittava-suhde heihin on syntynyt. Aihe on minulle tutkijana hyvin henkilökohtainen, koska olen itsekin valinnut päihteettömän elämäntavan. Tämä antaa minulle hyvät lähtökohdat tehdä tutkimusta, koska tunnen tutkittavan aiheen erittäin hyvin. Hyödynnän tätä omakohtaista kokemusta pohtiessani tutkimuksen tuloksia vertailemalla aineistosta saatuja vastauksia omiin kokemuksiini. Aiheeseen perehtymättömälle lukijalle tutkimus tuo varmasti myös yllättäviä tuloksia.

2 PÄIHTEET SUOMALAISESSA YHTEISKUNNASSA

Päihteiksi kutsutaan kaikkia kemiallisia aineita, jotka aiheuttavat elimistöön joutuessaan päihtymyksen tunteen. Niin sanottuja sosiaalisia päihkeitä Suomessa ovat tupakka ja alkoholi, joiden käyttäminen on sallittua yli 18-vuotiaille. Myös näiden aineiden kauppaaminen on Suomessa sallittua. Huume-käsite on epämääräinen käsite, jolla kuvataan muita päihkeitä kuin alkoholia ja tupakkaa. Huumausaineiksi luokitellaan huumausainelain alaiset lääkkeet, sienet ja ns. klassiset huumeet kuten kannabis, LSD, heroini, amfetamiini jne. Huumausaineet jaotellaan alaryhmiin vaikutustensa perusteella. (Dahl & Hirschovits 2002, 5)

Tämän opinnäytetyön kannalta ei ole tarkoituksenmukaista lähteä erottelemaan huumausaineita tämän tarkemmin. Alkoholi on yleisin Suomessa käytetty päihde, joten keskityn monissa kohdissa alkoholin käyttöön liittyviin asioihin. Työn johtavana ajatuksena on haastatella nuoria, jotka eivät käytä päihkeitä. Näin ollen he eivät käytä tupakkaa, alkoholia eivätkä mitään huumausaineita. Työn tarkoitus on keskittyä päihteettömän elämäntavan henkilökohtaisiin ja sosiaalisiin vaikutuksiin.

Suomen lainsäädännössä alkoholijuomilla tarkoitetaan juomia, joissa on enemmän kuin 2,8 tilavuusprosenttia etyylialkoholia (L 8.12.1994/1143). Alkoholilain § 24 mukaan alkoholijuomia ei saa anniskella alle 18-vuotiaille henkilöille. Juomaa, joka sisältää 1,2 – 2,8 % etyylialkoholia ei myöskään saa anniskella alle 18-vuotiaalle henkilölle. (L 8.12.1994/1143) Alkoholilainsäädännössä mainittavat rajoittavat iät olivat eräs peruste tämän tutkimuksen kohderyhmän iän määrittelyyn. Halusin rajata kohderyhmän siten, että heillä on laillinen oikeus ostaa ja käyttää alkoholia halutessaan. Tupakalla tarkoitetaan tupakkakasvin osista tehtyä, nautintoaineita sisältäviä tuotteita. Tupakkatuotteiden luovuttaminen on kiellettyä alle 18-vuotiaille henkilöille. (L 13.8.1976/693) Huumausainelain mukaan erilaisten huumausaineiden tuotanto, valmistus, maahantuonti, maastavienti, jakelu, kauppa, hallussapito ja käyttö on kiellettyä. Poikkeuksia ovat lääketiedettä edistävä ja huumausainerikok-

sia ehkäisevä käyttö asianmukaisten viranomaisten toimesta. (L 17.12.1993/1289)

Suomalainen yhteiskunta on muuttunut erittäin suotuisaksi runsaalle alkoholin käytölle. Herätysjuhlia lukuun ottamatta lähes jokaiseen kansanjuhlaan kuuluu tiiviinä osana kaljatelttä. Sukujuhlia ja illanistujaisia piristetään lähes poikkeuksetta alkoholitarjoilulla. Myös urheilu- ja musiikkitapahtumat ovat usein alkoholin värittämiä. Alkoholille myönteisiä tapahtumia siis on joka puolella eivätkä nuoret voi välttyä näkemästä vanhempien ihmisten esimerkkiä näiden tapahtumien yhteydessä. Nuoret kasvavat yhteiskunnassa, jossa lähes kaikkiin juhliin kuuluu itsestänselvyytenä päihteiden käyttö. Laittomat huumausaineet ovat lisääntyneet Suomessa huomattavasti viimeisten vuosien aikana. Nykyään asiasta puhutaan suhteellisen avoimesti. Nykyään nuoret valitsevatkin usein laillisten ja laittomien päihteiden välillä kun aikaisemmin valittiin erilaisen alkoholijuomien välillä (Nyberg 2000).

3 TUTKIMUKSIA NUORTEN PÄIHITEIDENKÄYTÖSTÄ

Stakesin syksyllä 2006 tekemän kouluterveyskyselyn mukaan n. 25 % lukioikäisistä suomalaisista on täysin raittiita. (Parkkonen 2006, A4) Raittiiden nuorten määrä vuosituhannen vaihteessa oli n. 15 %. Parkkosen kirjoittamassa artikkelissa nuorisotutkija Jaana Lähteenmaa kertoo kyseessä olevan selvä muutos nuorisokulttuurissa. Lähteenmaan mukaan osa nuorista on kyllästynyt kaikkialta pursuavaan alkoholiin, sen mainontaan ja käyttöön. Nuorten juoman alkoholin määrä on kuitenkin noussut vaikka raittiiden nuorten määrä on lisääntynyt. Lähteenmaan mukaan nuorten alkoholin kulutusta ei olekaan tutkittu laadullisesti. Hän näkee myös yhteyden esimerkiksi 1990-luvun lopussa alkaneeseen kasvissyöntibuumiin. Lähteenmaan mukaan nuorten ei enää tarvitse kuulua tiukat säännöt omaaviin ryhmiin vaan ryhmien ulkopuolella eläviin kohdistuva paine on pienentynyt. Enää nuoret eivät painosta toisiaan käyttämään alkoholia samalla tavalla kuin aiemmin. (Parkkonen 2006, A4)

Valtiotieteiden maisteri Torsten Winterin väitöskirja ”Nuorten raittius ja siihen vaikuttavat tekijät” osoittaa, että vanhempien elämäntavalla on suuri vaikutus nuoren päihteidenkäyttöön. Winterin tutkimus osoittaa, että molempien vanhempien päihteettömyys ja uskonnollisuus vaikuttavat edistävästi nuoren raittuteen. Selvimmin tämä näkyy Pohjois-Suomessa sekä Pohjanmaalla. Nämä ovat molemmat alueita, joilla on paljon lestadiolaisväestöä. Winterin väitöstutkimus tukee aikaisempien tutkimusten tuloksia siitä, että nuoren raittuteen vaikuttaa enemmän ympäristö kuin geneettiset tekijät. Tutkimus osoittaa myös sen, että myöhemmin alkoholinkäytön aloittaneet nuoret tuntevat itsensä harvemmin vieraantuneiksi kuin esimerkiksi 16-vuotiaat alkoholia käyttävät nuoret. Winterin mukaan olisi tärkeää saada enemmän alkoholivapaita alueita myös Etelä-Suomeen, jossa nuorten päihteidenkäyttö on yleisempää kuin muualla maassa. (www.tukiasema.net, viitattu 19.2.2007)

Marjatta Pirskanen (2007) tutkii väitöskirjassaan ”Nuorten päihteettömyyden edistäminen. Varhaisen puuttumisen malli koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon” nuorten päihteidenkäytön sekä kouluterveyshoitajien antaman valistuksen välistä suhdetta. Tutkimuksen mukaan 16–18-vuotiaista nuorista täysin raittiita on 23 %. Tulos on lähes sama kuin Stakes:n tekemässä kouluterveyskyselyssä. Pirskasen mielestä lukioikäisten nuorten humalahakuinen juominen on erittäin vakava huolen aihe. Tutkimukseen osallistui myös 14–15-vuotiaita nuoria. Heidän joukossaan raittiita oli 59 %. Tutkimukseen osallistuneista noin 3 % käytti muita päihteitä ja noin neljännes nuorista tupakoi. Tupakointi liittyy usein nuorten päihteiden käyttöön. Humalahakuinen juominen liittyy toistuvaan juomiseen sekä erilaisiin haitallisiin seurauksiin kuten muistinmenetykseen ja sammumiseen. Tutkimuksen mukaan suuri alkoholinkulutus oli suhteessa vanhempien puutteelliseen huolenpitoon, äidin alhaiseen koulutustasoon, vähäiseen päihdetietouteen sekä ystävien tuen puutteeseen. Pirskasen mukaan alkoholin suurkuluttajat pitävät käyttöönsä vaarattomana ja vähäisenä. Vain neljännes heistä halusi vähentää alkoholin käyttöönsä. Tutkimuksen mukaan nuorten on vaikeaa arvioida käyttämänsä alkoholin määrää ja vaikutusta. (Pirskanen 2007, viitattu 20.2.2007)

Mielestäni näitä tutkimuksia yhdistää se fakta, että Suomessa raittius on erittäin harvinaista niin nuorten kuin aikuisväestönkin kohdalla. Huolestuttavaa

mielestäni on se, että vaikka raittiiden nuorten määrä on kasvanut, on myös käytetyn alkoholin määrä kasvanut. Nuoret, jotka käyttävät päihteitä vaikuttavat käyttävän niitä entistä enemmän eli todellinen ongelmakäyttö olisi näiden tutkimustulosten perusteella lisääntynyt.

4 NUORUUS JA PÄIHTEIDENKÄYTTÖ

4.1 Nuoren kehitysvaihe: 18–21-vuotta

Valitsin haastateltavien ikäryhmäksi 18–21-vuotiaat. Tämä ikäryhmä sijoittuu Aaltosen, Ojasen, Vihusen ja Vilenin (2003) mukaan keskinuoruuden (15–18 v) loppuvaiheeseen ja myöhäisnuoruuden (19–25 v) alkuvuosiin (Aaltonen ym. 2003, 18). Lastensuojelulain mukaan nuori on 18–20-vuotias (L 5.8.1983/683). Nuoruuden aikana ihminen käy läpi paljon erilaisia, niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin muutoksia. Nuoren kehittymiseen vaikuttavat biologiset, yksilölliset sekä kulttuuriset seikat. (Aaltonen ym. 2003, 18) Nuoruusiän keskivaiheen identiteetikriisiin (16–19-vuotiaana) kuuluu samaistumista, ihastumista, minäkokemuksen selkiinnyttämistä, omien rajojen kokeiluja sekä syvällisiä ihmissuhteita. Nuoruuden loppuvaiheessa (19–25-vuotiaana) ihminen käsittelee ideologisia kriisejä. Tässä vaiheessa nuori usein seestyy, pohdiskelee omaa asemaansa maailmassa sekä aloittaa itsenäisen elämän. (Nuoren identiteetin rakentaminen, viitattu 22.2.2007)

Nuoruusiässä ihminen ei ole vielä valmis puhkeamaan täyteen kukkaansa mutta tämä aika on erittäin tärkeää omaan itseensä tutustumisen aikaa. Nuori kokeilee erilaisia asioita ja sitä rakentaa sitä kautta omaa maailmankatsomustaan ja minäkäsitystään. Havighurstin mukaan nuoruusiän kehitystehtävinä on: luoda kypsä suhde molempiin sukupuoliin ja löytää oma seksuaalinen rooli, hyväksyä oma ruumis ja opetella käyttämään sitä tarkoituksenmukaisesti, saavuttaa tunne-elämässä itsenäisyys aikuisiin nähden, valmistautua perhe-elämään ja ottaa vastuu taloudellisista asioista sekä kehittää maailmankatsomusta ja päästä sosiaalisesti vastuulliseen käyttäytymiseen. (Nuoren identiteetin rakentaminen, viitattu 22.2.2007) Tämän tutkimuksen suhteen on tärke-

ämpi keskittyä nuoren persoonallisuuden ja sosiaalisuuden kehittämiseen. Nuori pyrkii luomaan itselleen eheän identiteetin ja miettii paljon itseään ja ympäröivää maailmaa liittyviä asioita. Nuori pohtii eettisiä asioita ja koettaa niiden avulla järjestää maailmaansa. Nuoruuteen liittyy myös usein kodin ja omien vanhempien arvomaailman vastustaminen. Normeja vastaan taisteleminen on nuoren tapa yrittää muodostaa omaa maailmankatsomustaan. (Aaltonen ym. 2003, 18)

Nuorelle on tärkeää tulla ympäröivän ryhmän hyväksymäksi. Tämä saattaa aiheuttaa sen, että nuoren käytös ja ajatukset ovat ristiriidassa keskenään. Nuori on usein ohjailtavissa johonkin tiettyyn toimintaan, esimerkiksi päihteiden käyttöön. Nuori muodostaa omaa minäkuvaansa kokeilujen ja niistä oppimisen kautta. Voi kestää pitkäänkin, ennen kuin nuori löytää tasapainon omien ajatustensa ja toimintansa välille. (Aho 1995, 15–18.) Nuorelle ryhmään kuulumisen on erittäin tärkeää ja usein nuorella onkin monta erilaista ryhmää, joissa hänellä on jokaisessa erilainen rooli. On ryhmiä, joissa nuori voi peilata ajatuksiaan ja tunteuksiaan sekä rakentaa omaa minäkäsitystään ja maailmankatsomustaan positiivisessa ilmapiirissä. Toisaalta on myös ryhmiä, joiden mukana nuori helposti ajautuu negatiivisen toiminnan piiriin. Pikkurikokset ja päihdekokeilut eivät ole mitenkään harvinaisia nuorten kaveriporukoissa. Jokaisessa ryhmässä on varmasti sekä hyvät että huonot puolet nuoren henkilökohtaisen kehittymisen kannalta. Ajan myötä nuori itse pystyy päättämään mitkä ryhmän toimintatavoista hän omaksuu itseensä. Nuoren kehittymisen kannalta ryhmiin kuulumisen on elintärkeää. (Erkheikki, viitattu 22.2.2007)

4.2 Alkoholin vaikutus sosiaaliseen käyttäytymiseen

Persoonallisuuden kehittyminen on yhteydessä sosiaaliseen kehittämiseen. Nuoruusiän sosiaalisia kehitystehtäviä ovat mm. seuraavat: parisuhdetaitojen opettelu, emotionaalisen riippuvuuden kasvattajista väheneminen, valmistautuminen työelämään sekä yhteiskunnallisesti vastuuta ottavan käyttäytymisen muodostuminen. Ihminen toimii harvoin yksin ja siksi ryhmän merkitys varsinkin nuorelle on erittäin suuri. (Aaltonen ym. 2003, 85,87) Sosialisaatiolla tarkoitetaan sitä kehitystä, jossa ihminen oppii ja omaksuu ympäröivän yhteiskunnan ja yhteisön arvot, normit ja toimintatavat. (Aaltonen ym. 2003, 85)

Nuori oppii varmasti sekä hyviä että huonoja asioita ympäristöstään. Tämän opinnäytetyön kannalta on tärkeää huomata, että usein myös päihteidenkäyttömallit ovat lähiympäristöstä opittuja. Ryhmä luo aina odotuksia yksilön suhteen. Nuori, joka ei ole varma omista ajatuksistaan ja siitä, kuinka hänen tulisi toimia, ottaa usein mallia ryhmästään. Yksilö muokkaa käyttäytymistään ryhmästään tekemien havaintojen perusteella. (Aaltonen ym. 2003, 88) Tämän voidaan helposti ajatella liittyvän siihen, että esimerkiksi päihteiden käytön kokeilu on nuorelle ryhmässä helpompaa.

Päihdelinkin www-sivujen (www.paihdelinkki.fi) ”Kuinka paljon on liian paljon” –oppaan mukaan alkoholin kertakäytöllä on seuraavanlaisia vaikutuksia ihmisen käyttäytymiseen. Juominen helpottaa sosiaalista kanssakäymistä, vähentää itsekritiikkiä sekä saa juojan normaalista poikkeavaan mielentilaan. Erilaisista mielentilaa tavoitellaan usein esimerkiksi juhliin liittyvällä juomisella. Juomisella pyritään korostamaan erityistä tapahtumaa. (Päihdelinkki, viitattu 22.1.2007)

Alkoholi aiheuttaa ihmisessä alkuun piristymistä ja vilkkautta. Juoja puhuu paljon ja on sosiaalinen. Humalan koventuessa alkoholin lamauttava vaikutus tulee ensisijaiseksi. Alkoholi vaikuttaa ihmisen keskushermostoon ja vaikeuttaa vaikeampien asioiden hallintaa, esimerkiksi aistien ja raajojen yhteistyö heikkenee selvästi. Alkoholin vaikutus sitä käyttävän henkilön käyttäytymiseen on luonnollisesti täysin yksilökohtaista. Toiset ovat sosiaalisia ja vilkkaita, toiset väsyneitä ja syrjään vetäytyviä. Jotkut reagoivat alkoholiin muuttamalla ärtyneiksi. Erilaiset reagoitavat ovat selitettävissä sillä, että jokainen ihminen on oma persoonansa johon vaikuttavat sekä sisäiset, että ulkoiset tekivät. Jokainen siis reagoi alkoholiin omalla tavallaan tilanteesta riippuen. (Päihdelinkki, 22.1.2007)

Nybergin ja Ahtialan (Nyberg 2000, viitattu 19.2.2007) vuosina 1997–98 tekeissä haastatteluissa pyrittiin selvittämään huumeidenkäyttäjien syitä käytön aloittamiseen. Lähtökohtana heillä oli, että myös haitallisella toiminnalla on alun perin myönteinen tarkoitus. He olettivat, että kukaan ei lähde tahallisesti tuhoamaan elämäänsä. Haastatteluissa saatiin selville, että useat huumeiden käyttöön päätyneet nuoret olivat ujoja ja vetäytyviä ja he pyrkivät päihteillä

poistamaan itsestään näitä luonteenpiirteitä. Nuoret hakivat päihteistä jännitystä ja uutta sisältöä elämään, joka joillakin haastatelluista tuntui liian raskaalta huonojen kotiolojen takia. Toisaalta päihteet toivat hyvää oloa, itseluottamusta ja täyttivät varsinkin poikien kohdalla seikkailunhalun. Tutkimuksen tulokset esitellään tarkemmin Nybergin ja Ahtialan kirjassa ”Se oli sitä koko elämä – kokemuksia ja näkemyksiä huumeriippuvuudesta” (Nyberg & Ahtiala 1998)

4.3 Sosiaalinen verkosto ja sen merkitys nuoren päihteiden käyttöön

Nuoren kehitykseen vaikuttaa hänen omien tavoitteidensa ja potentiaalinsa lisäksi myös ympäristö. Ympäristö vaikuttaa nuoreen ja nuori ympäristöön. (Aaltonen ym. 2003, 20–21) Sosiaalinen verkosto tarkoittaa sitä sosiaalisten suhteiden maailmaa, jossa nuori elää. Verkosto sisältää sekä yksilöllisiä, yhteisöllisiä että yhteiskunnallisia toimijoita. Sosiaalinen verkosto käsittää ne ihmiset, jotka ovat nuorelle tärkeitä. Verkostoon kuuluvat jäsenet eivät välttämättä ole missään tekemisissä toistensa kanssa. (Suutari 2002, viitattu 22.2.2007) Nuorelle muodostuu ns. sosiaalinen verkosto, joka voidaan jakaa neljään eri systeemiin: mikro-, meso-, ekso- ja makro-systeemit. (Aaltonen ym. 2003, 20–21) Tämän tutkimuksen tarkoituksena on keskittyä nuoren mikrosysteemissä tapahtuviin reaktioihin.

Mikrosysteemi tarkoittaa nuoren välitöntä lähiympäristöä; kotia, perhettä, sukulaisia, kavereita. Nuori tuntee mikrosysteeminsä hyvin ja on siihen kuuluvien henkilöiden kanssa päivittäin tekemisissä. Tähän systeemiin kuuluu niin aineellisia tunnusmerkkejä, ihmisiä joiden kanssa nuori on vuorovaikutuksessa sekä tiettyjä toimintoja. Mikrosysteemiksi kutustaan sitä ympäristöä, mistä lapsi lähtee luomaan maailmankuvaansa ja on sen takia nuorelle läheisin ympäristö. (Aaltonen ym. 2003, 21) Lähiympäristön reaktiot nuoren päätöksiin, esimerkiksi päätökseen olla käyttämättä päihteitä, ovat usein nuorelle tärkeimpiä tai vaikeimpia.

Nuorisotutkimusverkoston Minna Heikkinen (viitattu 24.1.2007) kirjoittaa nuoren sosiaalisen verkoston tärkeydestä seuraavaa. Nuoren hyvinvoinnin kehittä-

tymiselle on erittäin tärkeää, että hän tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään. Ryhmän voi muodostaa perheenjäsenet, ystävät, harrastusporukka jne. Tämä kiinnittymisen tunne on tärkeää, vaikka se ei olisikaan valtavirtaan kiinnittymistä. Näistä verkostoista opittavat taidot ja saatavat voimat ovat erittäin tärkeitä nuorelle varsinkin vaikeista hetkistä selviydyttyessä. Nuorille myös syntyy riippuvuussuhteita verkoston muihin jäseniin. Tällainen riippuvuus voi joissain tilanteissa aiheuttaa ei-toivottua käyttäytymistä. (Heikkinen, viitattu 24.1.2007) Tämä riippuvuus voi olla esimerkiksi muiden verkoston jäsenten sokeaa seuraamista päihteiden käytössä.

Sosiaalinen verkosto ja varsinkin kaverit vaikuttavat nuoren päihdekäyttäytymiseen huomattavasti. Leena Karekiven vuonna 1994 tekemässä tutkimuksessa käy ilmi, että parhaan kaverin käyttäessä alkoholia nuori itsekin käyttää yli 98 % todennäköisyydellä. Jos paras kaveri ei käytä alkoholia, vain alle 30 % nuorista käyttää itse alkoholia. Tupakoinnin suhteen tupakoivien kaverien kanssa olevista tytöistä itse tupakoi 29 % ja pojista 74 %. Jos kaverit eivät tupakoi, poltti pojista vain 9 % ja tytöistä 29 %. (Karekivi 1999, 79–80, 91–92) Vanhempien tupakointi- ja juomistottumukset eivät vaikuta Karekiven tutkimuksen mukaan niin radikaalisti nuorten omiin käyttötottumuksiin. Riippumatta vanhempien tupakoimisesta hieman alle puolet nuorista tupakoi. Alkoholia käyttävien vanhempien lapsista lähes 100 % käytti itsekin alkoholia. Alkoholia käyttämättömien vanhempien lapsista tytöt käyttivät itse alkoholia huomattavasti poikia vähemmän. (Karekivi 1999, 89–91)

Terveysseuranomien (1/2006) artikkelissa ”Nuoret ja päihteettömyys” esiteltiin muutamia päihteettömyyteen liittyviä tutkimuksia. Taru Gröhnin ja Leena Nymanin tekemien tutkimusten mukaan sekä tyttöjen että poikien päihteidenkäyttöön vaikuttaa heidän suhteensa samaa sukupuolta olevaan vanhempaan. Hyvä ja läheinen suhde vanhempaan sekä kotoa tuleva päihteetön esimerkki on havaittu vähentäväksi tekijäksi nuorten päihteidenkäytössä. Tutkimuksen mukaan vanhemmat pitivät itseään hyvänä mallina terveellisestä elämäntavasta ja ymmärsivät roolinsa lapsen päihteidenkäyttömallin kehittämisessä. Varsinkin tytöillä päihteettömyyttä edisti aktiivinen vapaa-ajan vietto päihteettömän kaveripiirin kanssa. Tytöt myös hakeutuvat usein omia arvosuoksiaan tukeviin kaveriporukoihin. (Terveysseuranomat 1/2006, 14–15)

Nuoret omaksuvat päihteiden käytön mallinsa hyvin perusteellisesti ympäröivästä kulttuurista. Jaatisen (2000) tekemässä tutkimuksessa nuorten päihdekulttuuri esittäytyy erittäin yhtenäisenä. Tutkittujen nuorten silmissä päihdetömyys ei ole mahdollista yhteiskunnassa, jossa nuoret kasvavat päihteitä avoimesti esittävän median keskellä. Nuoret ottavat mallin mediasta ja hankkivat päihteensä aikuisilta. Päihteitä nuoret kuitenkin käyttävät ilman aikuisten seuraa, omissa porukoissaan. Nuoret liittävät omat tarpeensa ja yhdessäolonsa aikuisten kulttuurin tarjoamiin viihdykkeisiin. (Jaatinen 2000, 144–146)

5 PÄIHTEETÖN ELÄMÄ

5.1 Nuoren päihteetön elämä

Täysin päihteetön elämä ei ole aluksi helpoin mahdollinen elämäntapa. Nuori käy läpi monia kysymyksiä itsestään; hyväksynkö itseni sellaisena kuin olen? Haluanko elää raitista elämää? Onko raitis elämäntapa oikea juuri minulle? Päihteiden käyttöä lopettava henkilö käy läpi elämänsä asioiden tärkeysjärjestystä ja sitä, mitä hän elämältä haluaa ja mitkä ovat hänen unelmiaan. Kempinen kirjoittaa vitaalisesta elämäntavasta, joka keskittyy ihmisen luonnolliseen hyvinvointiin (1997, 35–37).

Vitaalisen elämäntavan perusajatuksena on se, että ihmisen tulee hyväksyä itsensä kaikkine vahvuuksineen, heikkouksineen, tunteineen ja ajatuksineen. Ihmisen tulee pohtia sitä, mikä on hänelle elämässä tärkeää ja mitä asioita hän haluaa elämässään painottaa. Nuorelle tämä voi olla erittäin vaikeaa, koska itsetunto ja minä ovat rakentumassa ja siksi nuori hakee apua ja rohkaisua päihteistä. Vitaalisen elämäntavan tarkoitus on edistää ihmisessä olevaa terveyttä ja ylläpitää hyvinvointia. Myönteisellä elämänasenteella on sekä fyysisiä että psyykkisiä positiivisia vaikutuksia. (Kempinen 1997, 35)

Vitaalinen elämäntapa lähtee siitä ajatuksesta, että raitius on ihmisen luonnollinen tila. Suomalaisessa yhteiskunnassa, jossa selvästi suurin osa ihmisistä

käyttää päihteitä, tämä luonnollinen tila ei tunnu kovin itsestään selvältä. Ilman päihteiden käyttöä ihminen kuitenkin pystyy paremmin myönteiseen ajatteluun, sosiaalisten taitojen kehittämiseen, emootioiden hallintaan sekä oman kehonsa hoitamiseen. Vitaalinen elämäntapa antaa ihmiselle vahvuutta kohdata myös oman itsensä synkemmät asiat, joita monet ihmiset päihteiden käytöllä pakenevat. (Kempainen 1997, 36) Kempaisen kuvailema vitaalinen elämäntapa on erittäin lähellä sitä, miten itse miellän oman raittiuteni syyt ja seuraukset.

Stakesin vuonna 2000 julkaisemassa tutkimuksessa ”Viattomuuden tarinoita: nuoret päihdekulttuurinsa kuvaajina” Jaana Jaatinen haastatteli nuoria myös mahdollisuuksista valita päihteetön elämä. Haastateltujen nuorten mielestä päihteiden käyttöön heidät ajaa usein kaveriporukan paine ja tekemisen puute. Kavereiden kanssa ei keksitä muuta tekemistä kuin tupakointi ja alkoholin käyttö. Aikuisten vaikutusvaltaa asiaan he pitivät erittäin pienenä. Päihteet kuuluvat nuorien mukaan lähes jokaiseen tilanteeseen ja niiden välttäminen on mahdotonta. Kysyttäessä nuorilta vaihtoehtoja päihteiden käytölle he eivät keksi ensimmäistäkään toimivaa vaihtoehtoa alkoholin ja tupakan käytölle. Nuorten mielestä ainoa mahdollisuus olisi täydellinen eristäytyminen ympäröivästä maailmasta. Jaatisen tutkimuksesta käy ilmi, että nuorten harrastusporukat eivät vähennä päihteiden käyttöä, vaan saattaa jopa lisätä sitä koska kaverit alkoholin ja tupakan käyttöön löytyvät harrastusporukasta. (Jaatinen 2000, 118–122)

Nuoret kumoavat myös jokaisen oma tahdon olla pysyvästi juomatta, jos nuori on kokeillut alkoholia. Myönteiset kokemukset päihteistä siis vaikeuttavat päiheteettömän elämäntavan valitsemista. Nuoret eivät siis juuri usko jokaisen yksilön omaan tahdonvoimaan tässä asiassa sosiaalisen paineen ollessa liian kova. Nuorten keskuudessa vallitsee harhaluulo siitä, että kaikki muutkin nuoret juovat ja tämä kuvitelma laskee nuoren kynnystä kokeilla päihteitä. Näin ollen toimintamallit nousevat toisten nuorten ja kuviteltujen nuorten käyttäytymismalleista. (Jaatinen 2000, 120–125, 141–142.)

5.2 Miten irti alkoholin käytöstä?

Paljon päihteitä käyttävä nuori olisi saatava kiinnostumaan muista asioista kuin päihteistä. Ei pidä heti pyrkiä täydelliseen irtautumiseen päihteistä vaan jo alkoholin kulutuksen laskeminen on hyvä alku. Usein nuorella on jokin harrastus, johon hän joi vetäytyä pari kertaa viikossa. Mikäli nuori saa harrastuksestaan onnistumisen kokemuksia, on harrastuskertojen lisääminen hyvä keino vähentää päihteiden käyttöä. Asiat, joista nuori saa onnistumisen kokemuksia, ovat erittäin tärkeitä. Näiden asioiden roolia nuoren elämässä tulee pyrkiä kasvattamaan. Vielä tärkeämpää on nuoren oma halu lopettaa päihteiden käyttö. (Kemppinen 1997, 30–31) Yhtä lailla kuin positiivisten asioiden lisääminen, myös negatiivisten asioiden karsiminen nuoren elämästä on tärkeää. Jos nuorella on tilanteita tai kaverisuhteita, joissa hän ajautuu käyttämään päihteitä, tulisi näiden osuus vähentää mahdollisimman pieneksi. (Kemppinen 1997, 32) Mielestäni nämä Kemppisen ajatukset toimivat, vaikka nuori ei olisikaan ongelmakäyttäjää, vaan haluaa lopettaa vähäisenkin päihteidenkäytön.

5.3 Straight edge

Straight edge on saanut alkunsa 1980-luvun alussa Yhdysvalloissa vastalauseena punk-bändien päihteitä ihannoivalle elämäntavalle. Monet uusien bändien jäsenet päättivät elää ilman päihteitä. He kieltäytyivät alkoholista, tupakasta sekä huumeista. Ensimmäinen varsinainen straight edge-bändi oli washingtonilainen Minor Threat. Straight edgestä kehittyi varsinainen liike 1980-luvun puolivälin jälkeen, jolloin puhtaasta elämäntavasta laulavia bändejä oli joka puolella Yhdysvaltoja. Jokaisessa suuremmista kaupungeista oli oma straight edge-jenginsä. Monet raittiit nuoret käyttivät tunnuksenaan kämmenselkään piirrettyä X-kirjainta, joka alun perin oli merkinä siitä, että henkilö on liian nuori ostaakseen alkoholia konserteissa. ("What is straight edge?", viitattu 6.2.2007)

Straight edge on pysynyt vahvana alakulttuurina 1980-luvulta lähtien. Siihen on myöhemmin tiiviisti liitetty mm. kasvissyönnin ja veganismin. 1980-luvun puolessavälissä perustettu newyorkilainen Youth Of Today oli tärkeimpiä straight

edgen ja kasvissyönnin äänekkäitä puolestapuhujia. 1990-luvun puolivälissä straight edge sai väkivaltaisempia piirteitä bändien kuten Earth Crisis myötä. Kyseessä oli linjaus, joka ei hyväksynyt päihteidenkäyttöä lainkaan vaan hyökkäsi ei-raittiiden ihmisten kimppuun jopa fyysistä väkivaltaa käyttäen. 2000-luvulla straight edge on edelleen iso osa punk/hardcorekulttuuria ja vaikuttaa jakautuneen hieman kahtia vanhoja 1980-luvun lopun bändejä seuraavien ja tuon em. rankemman linjan välillä. ("What is straight edge?", viitattu 6.2.2007) Straight edge yhdistetään usein positiiviseen elämäntapaan, jonka tärkeimpiä ajatuksia ovat oman elämän haltuun ottaminen, oman kehon ja mielen hallinta sekä kaikin puolin terveelliset elämäntavat.

Suomessa straight edge-bändejä on ollut muutamia. Ensimmäinen oli 1980-luvun lopulla aloittanut Sairaat Mielet. Uudemmissa suomalaisista bändeistä vastaavaa elämäntapaa ovat noudattaneet mm. Security Threat, On A Solid Rock ja tällä hetkellä toimiva Turn The Tide. Suomessa straight edge ei kuitenkaan ole niin suuressa osassa kuin esimerkiksi Ruotsin tai Englannin punk/hardcore-piireissä.

5.4 Uskonnollinen elämäntapa

Tietyt uskonnot suhtautuvat päihteidenkäyttöön kielteisesti. Suomessa uskonnon kirjaimellinen seuraaminen on varsin harvinaista mutta joissain uskonto-ryhmissä näiden periaatteiden seuraaminen on edelleen osa nuorten elämää. Suomessa esiintyvistä uskonnoista/liikkeistä alkoholinkäytön kieltävät ainakin lestadiolaisuus sekä islamilaisuus. Suomessa hallitsevassa asemassa oleva evankelisluterilainen kirkko ei kiellä alkoholin käyttöä, koska myös Jeesus opetuslapsineen käytti alkoholia kohtuudella. Kirkko kuitenkin varoittaa alkoholin vaaroista ja tekee paljon valistustyötä lasten ja nuorten parissa. (Aamenesta öylättiin – kirkollinen sanasto, viitattu 19.2.2007)

Lestadiolaisuus on saanut alkunsa Lars Levi Laestadiuksen toiminnasta Lapin kansaa kiusannutta juoppoutta vastaan. Liike on alusta lähtien ollut täysin alkoholin ja huumeiden käyttöä vastaan ja on pitänyt tämän periaatteen aina nykypäivään saakka. Lestadiolaisuus ei kiellä tupakointia mutta sen vaaroista varoitetaan ja aiheen tiimoilta järjestetään valistusta. Liikkeen perustaja oli

kova tupakoitsija, joten tämä vie hieman voimaa liikkeen valistustyöltä. Huu-
mausaineita vastaan lestadiolaisuuden kanta on ehdottoman kielteinen.
(www.lestadiolaisuus.info, viitattu 19.2.2007) Tapio Holma kirjoittaa ”Miksi
olen raitis?” -artikkelissaan lestadiolaisliikkeen perustajan suhtautumisesta
alkoholiin. Laestadius kieltäytyi alkoholista vähitellen, kun huomasi sen suutut-
tavan muita alkoholin käyttöä vastaan olevia ihmisiä. Holma kirjoittaa: ”Ehdo-
ton raitius on raitistuneiden lähimmäisten tukemista. Päihteillä hankitut elä-
mykset ovat valheellisia, vaarana on koukkuun joutuminen.” (Päivämies
3/19.1.2000)

Islaminusko on Suomessa lisääntymässä, koska monet maahanmuuttajat vii-
meisten reilun 10 vuoden aikana ovat tulleet Suomeen islamilaisista maista.
Islam kieltää alkoholinkäytön vedoten pyhään kirjaansa Koraaniin. Alkoholi-
kiellolle on olemassa monia syitä. Muslimit perustelevat alkoholista kieltäyty-
mistä mm. seuraavilla syillä; Alkoholista pidetään paheena ja se synnyttää kau-
naa ja vihaa ihmisten välille. Alkoholi estää ihmistä muistamasta Jumalaa ja
on Saatanan tekoja. Islamin profeetat eivät myöskään käyttäneet alkoholia,
joten heidän esimerkkiään pitää seurata myös tässä asiassa. Alkoholin vaiku-
tuksen alaisena tehdään paljon erilaisia rikoksia eikä alkoholia käyttävää ih-
mistä voida pitää oikeasti uskovana. (Islamilaisuus ja alkoholi, viitattu
19.2.2007) Nämä ovat vain osa syistä, joilla islam perustelee alkoholinkäytön
olevan Jumalan tahdon vastaista. Näiden ohjeiden noudattaminen on luonnol-
lisesti kiinni yksilön tahdosta noudattaa oman uskontonsa ohjeita. Monet
Suomessa asuvat muslimit eivät noudata näitä ohjeita täsmällisesti.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Tutkimustehtävä

Opinnäytetyössäni pyrin selvittämään päihteettömän elämäntavan valinneiden
nuorten kokemuksia. Tarkastelen nuoren kokemuksia siitä, kuinka päihteettö-
myyden valinta on vaikuttanut hänen elämäänsä.

Tämän opinnäytetyön tutkimustehtävät ovat seuraavat:

- 1. Mikä saa nuoren valitsemaan päihteettömän elämäntavan?**
- 2. Miten päihteetön elämäntapa vaikuttaa nuoren sosiaaliseen verkostoon?**
- 3. Kokeeko nuori olevansa tyytyväinen valitsemaansa elämäntapaan?**

Pyrin selvittämään sitä, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet nuoren valitsemaan elämäntapaan. Tarkoituksena on saada selville, onko kyseessä henkilökohtainen valinta, joka on saanut ”alkupotkunsa” mahdollisesti omasta tai ympäristön käytöksestä tai terveydentilasta.

Tutkimuksellani haluan saada selville sen, kuinka päihteettömyyden valinta vaikuttaa tutkittavan nuoren ympärillä olevien ihmisten käyttäytymiseen ja suhtautumiseen. Tämä kysymys kiinnostaa itseäni erityisen paljon, koska itse olen päihteettömyyteni myötä huomannut ihmisten asenteissa selviä muutoksia, sekä hyvään että huonoon suuntaan. Toiset suhtautuvat elämäntavan muutokseen myönteisesti kun taas toisille se tuntuu olevan erittäin vaikea asia hyväksyä.

Haluan tuoda tutkimuksellani esiin nuorten omaa ääntä siitä, kuinka päihteettömyys on muuttanut heidän elämänsä. Yritän saada selville niitä hyviä asioita, joita tämän elämäntavan valinta on tuonut nuoren elämään. Tarkoituksena on saada aikaan tutkimus, jonka tulokset voivat toimia positiivisena esimerkkinä siitä, kuinka päihteetön elämäntapa voi vaikuttaa ihmisen elämään.

6.2 Laadullinen tutkimus

Tämä opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus. Se täyttää lähes kaikki Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2000, 155) määrittelemät laadullisen tutkimuksen yleiset piirteet. Tämän määrittelyn mukaan laadullisen tutkimuksen aineisto koostuu luonnollisissa tilanteissa ja ihmistä sekä hänen kokemuksiaan suositaan tiedonlähteenä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija ei määrää sitä, mikä on tärkeää vaan sen määrää tutkimuksesta saatava aineisto. Tarkoituksena on löytää uusia asioita sen sijaan että testattaisiin vanhojen teorioiden

paikkansapitävyyttä. Tutkimuksen kohdejoukon valitseminen on myös tärkeää, koska näin varmistetaan relevantin aineiston saanti. Laadullisen tutkimuksen tutkimussuunnitelmaa ei lyödä lukkoon tutkimuksen alkuvaiheessa vaan sen annetaan joustaa tarpeen mukaan. (Hirsjärvi ym. 1000, 155.) Tarkoituksena on nimenomaan hankkia tietoa tarkkaan valitun ihmisjoukon henkilökohtaisista kokemuksista. Myöskään tutkimuksen teoriaosuutta ei ole tarkoitus lyödä lukkoon ennen kuin aineisto on saatu kasaan. Aion jättää itselleni mahdollisuuden lisätä teoriaosuuteen asioita, jos havaitsen joidenkin seikkojen nousevan selvästi esille aineistossa.

Kvalitatiivisen tutkimuksen yksi perusajatuksista on se, että sekä tutkija että tutkittava on ihminen. Tutkittavana on yleensä ihmisen maailma ja hänen kokemuksensa. (Varto 1992, 23, 26) Oleellista on myös, että tutkija hallitsee tutkimansa asian hyvin. Aineiston tulkinta sisältää usein paljon tutkijan omia näkemyksiä asiasta, joten tutkimuksen reliabiliteetin eli luotettavuuden todentaminen voi olla vaikeaa. (Grönfors 1982, 173–174.) Laadullisen tutkimuksen tekemisen kannalta on tärkeää, että tutkija tuntee aiheen erittäin hyvin. Itselleni tämä aihe sopii erittäin hyvin, koska olen elänyt päihteettömästi vuoden 2005 syksystä lähtien. Tässä ajassa minulle on ehtinyt kertyä kokemusta siitä, kuinka raittius vaikuttaa omaan itseeni sekä siitä, miten se vaikuttaa ympärilläni oleviin ihmisiin.

Aiheen ollessa näin läheinen tutkijalle on myös vaarana, että tutkija käy aineiston läpi omien mielipiteidensä ja kokemustensa kautta. Oma henkilökohtainen suhtautuminen aiheeseen pitäisikin pystyä unohtamaan aineiston analysoinnin ajaksi. Omia kokemuksia pitää kuitenkin uskaltaa hyödyntää sekä tutkimuksen suunnittelussa että johtopäätöksiä tehdessä. Elämäntapaan liittyvässä tutkimuksessa on erittäin vaikeaa sulkea omat mielipiteet ulkopuolelle aineiston analyysia tehdessä, koska kyse on tosiaankin elämäntavasta, joka seuraa ihmistä koko ajan. Omat ajatukseni päihteettömyyden vaikutuksesta minuun henkilökohtaisesti ovat varsin lähellä Kempin kuvailtua vitaalista elämäntapaa. Varsinkin lisääntyvä positiivisuus ja sen myötä tuleva sekä henkinen että fyysinen hyvinvointi on selvästi havaittavissa olevia asioita.

6.3 Menetelmän valinta ja kysely

Lähtökohtana tutkimuksen suorittamista mietittäessä oli se, että halusin saada aineistoon haastateltavien henkilökohtaisia kokemuksia ja omin sanoin kerrottuja tarinoita. Näin ollen rajasin vaihtoehdot haastatteluun ja kyselyyn, haastatteleamalla olisin voinut saada vieläkin enemmän irti kohderyhmästäni. Haastattelujen toteuttaminen olisi muodostunut erittäin vaikeaksi ja kalliiksi, koska kohderyhmäni henkilöt asuvat eri puolilla maata ja puhelinhaastattelun teko ei mielestäni tuntunut järkevältä. Tämän pohjalta valitsin menetelmäksi sähköpostitse tehtävän kyselyn.

Tutkimuksen aihe on sellainen, että aineistoon on tärkeää saada kuuluville tutkittavien oma ääni ja tarinat. Tämän pohjalta pyrin luomaan mahdollisimman avoimen kyselylomakkeen. Halusin jättää vastaajille mahdollisuuden tuoda omia mielipiteitään esiin heidän omin sanoin. Näin saadaan koottua tärkeää ja varmasti vastaajien näköistä aineistoa.

Tutkimus suoritetaan kyselyllä, joka tehdään sähköpostin välityksellä. Kyseessä on suurimmaksi osaksi avoin kysely, jossa vastaajalle ei anneta valmiita vaihtoehtoja vaan kyselylomakkeeseen jätetään avoin tila vastausta varten (Hirsjärvi ym. 2000, 181 – 185). Kyselylomakkeessa (liite 1.) on joitain kohtia, joissa vastaajalle on annettu valmiita vaihtoehtoja. Kyseessä on tutkimus, jossa toivon saavani mahdollisimman tarkkoja vastauksia mm. siihen, miten vastaajat perustelevat vakaumustaan tai miten muut ihmiset ovat suhtautuneet vastaajaan. Tämän kaltaisten asioiden selvittämiseen avoin kysely on hyvä keino (Hirsjärvi ym. 2000, 184).

Kyselyn haittoina pidetään seuraavia seikkoja: Vastaajien motivaatiota ei voi ennalta tietää eikä saatujen vastausten todenmukaisuutta pystytty varmentamaan mitenkään. Yleensä ongelmana voi myös olla vastaajien perehtymättömyys kyseiseen aiheeseen. Lisäksi hyvän kyselylomakkeen laatiminen on hankalaa. (Hirsjärvi ym. 2000, 182.) Tässä tutkimuksessa uskon, että voin luottaa vastaajien rehellisyyteen ja siihen, että he tietävät paljon käsiteltävästä aiheesta. Vastaajien motivaatioon uskon vaikuttavan positiivisesti sen, että he ovat henkilökohtaisesti lupautuneet vastaamaan tähän kyselyyn. Yleisesti ot-

taen eräs suurimmista kyselyyn liittyvistä riskeistä onkin suuri kato eli vastamattomuus (Hirsjärvi ym. 2000, 182).

Tutkimuksen teossa on erittäin tärkeää suojata vastaajien henkilöllisyys varsinkin jos kyseessä on henkilökohtaisia asioita käsittelevä tutkimus. Sähköpostikyselyssä vastaajien henkilöllisyyden suojaaminen on varsin helppoa. Päätin tehdä tämän niin, että saatekirjeessä (liite 2.) annoin jokaiselle vastajalle oman vastausnumeron, jota kysyttiin kyselylomakkeessa. Pyysin vastaajia palauttamaan kyselyn täytettynä Word-tiedostona, jonka myöhemmin itse tulostan. Näin vastauslomakkeisiin ei jää muita tietoja vastaajasta kuin ikä, sukupuoli ja vastausnumero.

6.4 Kohderyhmän valinta ja aineiston keruu

Kohderyhmää lähden kasaamaan sillä periaatteella, että haluan sopia jokaisen tutkimukseen osallistuvan kanssa henkilökohtaisesti tutkimukseen osallistumisesta. Hirsjärven (Hirsjärvi ym. 2000, 155) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa tärkeää on valita kohderyhmä tarkoituksenmukaisesti, jotta saadaan kerättyä asiaankuuluvaa aineistoa. Näin ollen pystyn paremmin luottamaan siihen, että myös saan vastaukset kyselyyni. Haluan rajata tutkimukseen osallistuvien iät vuosiin 18–21 seuraavien syiden takia: heillä on laillinen oikeus ostaa ja käyttää alkoholia ja tupakkaa, heille on mahdollisesti ehtinyt kertyä paljonkin kokemusta päihteiden käytöstä ja heillä myös on hieman enemmän perspektiiviä asiaan kuin esimerkiksi 16-vuotiailla.

Ensimmäiset henkilöt tutkimukseeni löytyivät omasta kaveripiiristäni. Heidän kauttaan saan tietoa muista mahdollisista tutkittavista, joten kohderyhmä muodostui lopulta ns. viidakkorumpumenetelmällä, jossa jo valitut laittavat sanan kiertämään tai esittävät omia ehdotuksiaan tutkimuksen kohteiksi. Määrittävinä kriteereinä tutkimukseen osallistujille olivat 18–21-vuoden ikä sekä se, että osallistuja ei käytä mitään päihteitä.

6.5 Aineiston analysointi

Laadullisen tutkimuksen aineisto on hyvä järjestää aineistosta nousevien teemojen mukaan (Koivula, Suihko & Tyrväinen 1999, 31). Tutkimustehtävät tässä tutkimuksessa antavat hyvän pohjan jaottelun tekemiselle. Lähdin järjestämään aineistoa kolmen em. tutkimustehtävän mukaan. Kyselylomakkeen kysymykset etenivät myös varsin tarkasti näiden tehtävien mukaisesti. Laadullisessa tutkimuksessa asiat kuitenkin sijoittuvat usein eri teemojen sisään ja ovat toistensa kanssa lomittain (Koivula ym. 1999, 31). Aineisto sisältää paljon vastaajien henkilökohtaisia kokemuksia, joiden todellisen luonteen vain he itse voivat tietää. Pyrin siis välttämään liiallisten päätelmien tekemistä aineistoa analysoidessani. Pyrin pitämään aineiston mahdollisimman todenmukaisena ja olemaan maustamatta sitä omilla kokemuksillani ja mielipiteilläni. Tämä vähentäisi tutkimuksen luotettavuutta huomattavasti.

Aineiston käsittely aineistolähtöisen analysointitavan mukaan mahdollistaa käsittelyn ilman ylimääräisiä teoreettisia ennako-odotuksia. Vaikka tässäkin tutkimuksessa tutkijalla oli paljon tietoa ja henkilökohtaista kokemusta tutkittavasta aiheesta, taustatieto ei häiritse aineistosta nousevien asioiden käsittelyä. (Eskola & Suoranta 1998, 153) Teoriaosuus on pääpiirteittäin kirjoitettu ennen aineiston analysointia mutta siihen on jälkikäteen lisätty joitain aineistosta selvästi esiin nousseita asioita.

Ensimmäinen vaihe aineiston analysoimisessa oli kirjallisten vastausten lukeminen läpi moneen kertaan. Tämän ansiosta aineisto kävi tutuksi ja siitä alkoi nousta esiin joitain olennaisia asioita, jotka yhdistivät vastaajia. Tutkimuksen kohderyhmä oli sen verran pieni, että en nähnyt tarvetta jaotella vastaajia esimerkiksi sukupuolen mukaan. Myöskään tutkimustehtävät eivät antaneet tarvetta kohderyhmän hajottamiselle pienempiin ryhmiin.

Tutkimustulosten selvittämiseksi taulukoin joitain osia vastauksista määrällisesti. Kyseessä on määrällinen analyysi. Tämä helpottaa joidenkin asioiden huomioimista aineistosta ja auttaa näkemään vastaajien mielipiteiden mitta-suhteita. (Eskola & Suoranta 1998, 166) Käytin tätä menetelmää varsinkin

päihitteettömyyteen siirtymisen syiden kartoittamisessa. Tämän menetelmän ansiosta esiin nousi mm. straight edge, joka oli tärkeä asia monen vastaajan elämässä. Uusien teemojen esiin nousu tässä vaiheessa ei ole mitenkään erikoista (Koivula ym. 1999, 31). Tigerstedtin (1990, 108) mukaan taulukointi on erittäin hyvä menetelmä laadullisen tutkimuksen tulosten kirjaamiseen. Määrällisesti taulukoin aineistosta seuraavia asioita: kuinka moni vastaajista on käyttänyt päihteitä aikaisemmin ja kuinka monen päätös raittiudesta on ollut täysin heistä itsestään lähtöisin. Kyselylomakkeessa annettiin erilaisia vaihtoehtoja päihitteettömyyden lopettamisen syiksi, nämä vastaukset muutin myös määrälliseen muotoon, jolloin näin helposti mitkä syistä ovat yleisimpiä.

Kysymykset, jotka käsittelevät kahta jälkimmäistä tutkimustehtävää, analysoin täysin eri tavalla. Näitä kysymyksiä lähdin avaamaan siten, että kirjasin jokaisen kysymyksen vastaukset sellaisenaan allekkain ja etsin jokaisen vastaajan vastauksista yhteisiä asioita. Tällä keinolla etsin jokaisen kysymyksen vastauksista joitain selvästi esille nousevia asioita, jotka yhdistävät vastaajia. Näistä yhdistävistä asioista pyrin muodostamaan jonkinlaisen yleisen, pelkistetyn ilmauksen, joka kuvaisi samalla tavalla vastanneiden henkilöiden ajatuksia. Näitä pelkistettyjä ilmauksia voi verrata tutkimustehtäviin ja jos ne vastaavat tutkimuskysymykseen, voidaan niitä pitää vastauksina joista voi tehdä johtopäätöksiä. Monista kysymyksistä niitä myös löytyi.

Eräs tutkimukseni keskeisimmistä tarkoituksista on tuoda nuorten omat kokemukset esiin ja tämän toteuttamisessa suorat sitaatit ovat hyvä ratkaisu. Pyrinkin käyttämään niitä mahdollisimman paljon. Eskolan ja Suorannan (1998, 181) mukaan lukija voi paremmin arvioida tutkijan tekemiä tulkintoja, jos raportissa käytetään paljon suoria lainauksia aineistosta. Mielestäni tutkimuksen aineistossa oli paljon hyvin sanottuja asioita, jotka ansaitsevat tulla julki sellaisenaan eikä tutkijan prosessoimina.

6.6 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta on erittäin vaikea todentaa. Tutkimusta ei sellaisenaan voida toistaa luotettavasti, koska ainakin tässä opinnäytetyössä halutaan saada esiin tutkittavien sen hetkisiä tuntemuksia ja ne voivat ajan

myötä muuttua. Oikeastaan ainoa tapa, millä kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voi todentaa, on kuvailla tutkimusprosessin eri vaiheita mahdollisimman tarkasti. (Hirsjärvi ym. 2000, 214) Tämän tutkimuksen kannalta on tärkeää pyrkiä kuvaamaan tarkasti kyselylomakkeen tekovaihetta sekä aineiston analysointia. Tutkijana minulla ei tässä tilanteessa ole muuta mahdollisuutta kuin luottaa siihen, että kyselyihin on vastattu häiriöttömässä tilanteessa. Tämä edistää tutkimuksen luotettavuutta.

Kyselylomaketta lähdettiin rakentamaan kolmen tutkimustehtävän pohjalta. Haluttiin saada selville syitä, jotka ovat johtaneet nuoren päihteettömyyteen, kuinka päihteettömyys on vaikuttanut heidän sosiaaliseen verkostoonsa ja miten he kokevat raittiuden vaikuttaneen omaan elämäänsä. Näiden peruskysymysten ympärille rakensin tarkentavia kysymyksiä, joiden ajattelin syventävän vastauksia. Tarkoituksena oli tehdä kyselylomakkeesta sellainen, johon itsekkin haluaisin vastata ja pystyisin antamaan yksityiskohtaisia vastauksia. Kyselylomakkeeseen tehtiin osittain päällekkäisiä kysymyksiä, joten vastaukset täydentävät toisiaan. Tämä oli hyvä asia, koska kyselyihin voi helposti vastata ”vasemmalla kädellä”, nyt samoja asioita purettiin useammassa kysymyksessä.

Tutkimuksen kohderyhmä oli varmasti oikea, koska tiesin kaikkien vastaajien olevan raittiita. 10 henkilöä ei ole kovin iso otos vastaamaan kyselyyn mutta missään vaiheessa tarkoituksena ei ollut tehdä tutkimuksesta kovin laajasti yleistettävää. Tutkimuksen tarkoituksena on tuoda esiin joidenkin raittiiden nuorten ajatuksia ja kokemuksia ja siihen tarkoitukseen 10 henkilön otos on sopiva.

Tutkimuksen luotettavuutta heikentää mielestäni hieman se, että kyselyyn vastanneet henkilöt tiesivät, kuka tutkimusta tekee. Kaverisuhde tutkijan ja tutkittavan välillä voi häiritä vastausten todenmukaisuutta ja tutkija-tutkittava-suhdetta. Joistain vastauksista huomaa, että niitä ei ole aivan loppuun asti mietitty vaan ne on tehty enemmän kaverille kuin tutkijalle. Onneksi näitä vastauksia ei aineistossa ollut kuin erittäin pieni vähemmistö.

Tutkittava aihe on minulle erittäin henkilökohtainen ja tämä on sekä hyvä että huono asia tutkimusta tehdessä. Se helpotti aiheen muotoilua ja kyselylomakkeen tekemistä sekä kohderyhmän löytämistä. Aineiston analysoinnissa tutkijan liian läheinen suhde aiheeseen voi aiheuttaa vaikeuksia. Tutkijana minun on vaikea pitää oikealla tavalla etäinen suhde aiheeseen, joka on osa jokapäiväistä elämääni. Liian läheisen aiheen tutkiminen riittävän objektiivisesti voi muodostua ongelmaksi tutkimuksen luotettavuutta ajatellen (Hirsjärvi ym. 2000, 71).

7 TULOKSET

7.1 Kohderyhmän kuvausta

Tutkimuksen kohderyhmä koostui 10 nuoresta. Heistä miehiä oli kahdeksan ja naisia kaksi. Vastaaajien keski-ikä oli 19,8 vuotta. Tärkeimpänä yhdistävänä tekijänä heillä oli päihteetön elämäntapa. Joukossa oli kaksi nuorta, jotka eivät olleet koko elämänsä aikana käyttäneet päihteitä. Muiden nuorten päihteetön jakso oli kestänyt vuodesta viiteen vuoteen. Keskimäärin tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat olleet 2,4 vuotta päihteettömiä. Enemmistö tutkimukseen osallistuneista oli käyttänyt alkoholia ja tupakkaa. Suurin osa vastaajista kertoi käyttäneensä päihteitä kohtuudella, vain yksi mainitsi olleensa ongelmakäyttäjää. Muutamit kertoivat käyttäneensä myös muita päihteitä, enimmäkseen kannabista. Tutkimus ei ollut paikkakuntasidonnainen, joten kyselyyn osallistuneet henkilöt olivat eri puolilta Suomea.

Yllättävän monien nuorten vastauksissa esiin nousi punk/hardcore -musiikki ja – kulttuuri. Tämä voidaan laskea myös yhdistäväksi tekijäksi näiden nuorten välillä. Tästä kulttuurista kiinnostuneiden suuri osuus on selitettävissä sillä, että kohderyhmän valitsemiseen käytettiin ns. ”viidakkorumpu” tekniikkaa, joten monet esittelivät minut kavereilleen, joilla on samat mielenkiinnonkohteet. Puolet vastaajista mainitsee myös olevansa straight edge, joka on tiiviisti punk-kulttuuriin liittyvä ilmiö. Tämän takia mielestäni oli tärkeää liittää straight edge osaksi teoriaosuutta.

7.2 Päihteettömän elämäntavan valinta

Kaikki tutkimukseen osallistuneet kokivat, että päätös elää päihteetöntä elämää on ollut täysin heidän omansa. Seitsemän vastaajista kertoi yhdeksi raittiuden syyksi huolen omasta terveydestä. Vastaajista viisi kiinnitti huomiota myös muiden ihmisten terveyden muutoksiin. Yhden tutkimukseen osallistuneen perheessä ei käytetty päihteitä lainkaan, joten se toimi hänelle esimerkkinä. Päihteettömien kavereiden vaikutuksen mainitsi kuusi vastaajaa ja yhdellä omaan elämäntapaan vaikutti raitis seurustelukumppani.

”Juominen oli sellaista mitä piti tehdä ja se kuului sosiaaliseen ympäristöön. En kiellä, etteikö se tuntunut joskus hauskalta, mutta loppujen lopuksi siitä saadut olotilat eivät riittäneet minulle. Siksi päädyin päihteettömään elämään – päihteiden käyttö alkoi tuntua kaukaiselta ja epämukavalta. Siitä saadut mielialat ja tilat eivät miellyttäneet” (Vastaaja 1)

”En pitänyt alkoholin aiheuttamasta olotilasta. En pidä siitä, etten pysty kontrolloimaan tekemisiäni täysin.” (Vastaaja 2)

Kuusi nuorta mainitsee kuuluvansa tiiviisti punk-kulttuuriin ja viisi heistä mainitsee tärkeäksi vaikuttajakseen straight edgen. Vastausten perusteella vaikutti siltä, että nämä nuoret kokevat alakulttuurin erittäin tärkeäksi osaksi elämää.

”80-luvun alussa syntynyt straight edge punk alakulttuuri. Nopea, meluisa ja energinen musiikkityyli, missä yhdistyvät nuori raivo, kantaaottavuus ja positiivinen päihteiden vastaiset lyriikat.” (Vastaaja 1)

”Oli hieno löytää punkkulttuurista asia, johon pystyi samaistumaan ja kokemaan sen omaksi” (Vastaaja 1).

Vastauksissaan straight edgen maininneet nuoret kertoivat kokeneensa samankaltaisia muutoksia omassa elämässään. He tuntevat itsensä terveemmiksi sekä henkisesti että fyysisesti ja ovat valmiimpia ottamaan vastuun omasta elämästään. Näitä samoja asioita on liitetty straight edgeen jo sen syntyajoista lähtien. Päihteettömyyden ja positiivisen elämänasenteen vaikutus ihmisen yleisolemukseen on siis säilynyt samana vuosikymmenien ajan.

Muita nuorten mainitsemissa asioita olivat mm. raittiiden muusikoiden ihaileminen sekä oman isosiskon päihteetön elämäntapa. Eräs vastaajista oli kiertänyt pienestä asti musiikkifestivaaleja ja nähnyt päihteidenkäytön huonoja puolia. Yksi nuorista kertoi oppineensa muiden käyttäytymisestä kun he olivat päihteiden vaikutuksen alaisina.

”9-vuotiaasta asti pyöriny festareilla ja nähny kaikenlaista ja todennu, ettei ite koskaan tarvi olla samassa tilassa.” (Vastaaaja 5)

Tuloksista siis ilmenee, että monet päihteettömän elämäntavan valinneista nuorista ovat tiiviisti jonkin alakulttuurin jäseniä. Monille päihteettömät roolimallit ovat tulleet näiden alakulttuurien mukana tulleista esikuvista, joiden esimerkkiä halutaan seurata esimerkiksi raittiuden muodossa. Aineistosta myös käy ilmi, että nuorten käytökseen vaikuttavat niin positiiviset kuin negatiivisetkin esimerkit. Nämä voivat vaikuttaa nuoren käytökseen täysin samalla tavalla. Eräs vastaajista on päätenyt raittiuteen nähtyään paljon päihteidenkäyttöä jo nuorena ja toiset vastaajista taas positiivisen, raittiin esimerkin kannustamana. Tutkimukseen osallistuneista nuorista kukaan ei maininnut uskontoa tai uskonnollista kasvatusta syyksi päihteettömyyteen.

7.3 Vastaaajien sosiaalinen verkosto ja sen muodostuminen

Kaikilla vastaajilla sosiaalinen verkosto muodostuu sekä raittiista että päihteitä käyttävistä ihmisistä. He myös viettävät aikaansa päihteitä käyttävien seurassa vaikka itse ovat raittiita. Muutama vastaajista ei kokenut kaveripiirinsä muuttuneen millään tavalla. Suuri osa nuorista koki, että he ovat tutustuneet raitistumisensa jälkeen enemmän muihin raittiisiin nuoriin. Neljä heistä myös sanoi, että ystävyysuhteista on tullut aikaisempaa syvempiä ja tärkeämpiä. Nuoret kokivat tutustuvansa helpommin raittiisiin ihmisiin, koska silloin löytyy varmasti yksi, varsin iso yhdistävä tekijä.

”Päihteettömyyden myötä olen tutustunut todella moniin raittiisiin ihmisiin ja varsinkin muutto pois pieneltä paikkakunnalta on tuonut elämäni paljon raittiita ihmisiä.” (Vastaaaja 7)

”Vaikken valitsekaan ystäviäni päihteiden käytön perusteella, olen huomannut, että ajaudun mieluummin raittiiden henkilöiden seuraan.” (Vastaja 6)

Lähes kaikki vastaajista vietti aikaansa kavereidensa kanssa aivan samalla tavalla kuin ennenkin. Kavereiden mukana ollaan niin juhlissa, baarissa kuin keikoillakin. Yksi kyselyyn osallistuneista sanoi, ettei jaksakaan kovin paljoa baareissa käydä ilman, että siellä soittaa jokin mieleinen bändi. Muutamia nuoria kertoivat olevansa päihtyneiden ihmisten kanssa tekemisissä myös töidensä puolesta.

”On mulla pari raitista kaveriä kyl, ja sit tosiaan toi sisko joka ei juo ollenkaan. Niiden kanssa sit useesti hengailen viikonloppuisin kun monet kaverit on dokaamassa.” (Vastaja 4)

”Mun sisko on tosi hyvilläni siitä, että en enää juo. Ja meistä on tullu tosi paljon läheisempiä, soitellaan toisillemme melkeen joka päivä ja hengailaan paljon yhdessä. Että sitä suhdetta tää ainakin on parantanu tosi paljon ku jotenki ennen pidin siskoa jotenki etäisenä ku mä join ja se ei.” (Vastaja 4)

Aineistosta voidaan päätellä, että raittiit nuoret viettävät aikaansa myös päihteitä käyttävien nuorten seurassa aivan normaaleissa illanvietoissa kuten baareissa ja erilaisissa juhlissa. Raittius ei siis vaikuta nuorten illanviettoseuraan tai -paikkaan kovin merkittäväällä tavalla. Omien kokemusten perusteella raittiin nuoren valitsema seura on aivan päivästä ja nuoren omasta mielialasta kiinni. Toisinaan raittiina jaksaa hyvin päihtyneiden kavereiden seuraa ja toisinaan taas tekee hyvää olla muiden raittiiden kanssa. Näyttäisi siltä, että jos kaveripiirissä on useita raittiita henkilöitä niin he viettävät aikaa omana porukanaan kun taas yksittäinen raitis nuori sulautuu helposti päihteitä käyttävään porukkaan.

Raitis nuori tutustuu helposti uusiin raittisiin ihmisiin ja hakeutuu helpommin heidän seuraansa. Raittiiden ystävien osuus sosiaalisessa verkostossa kasvaa suuremmaksi mitä pidempään nuori on raitis. Raittius siis vaikuttaa olevan varsin iso yhdistävä tekijä ihmisten välillä. Tämä helpottaa tutustumista ja luo jonkinlaisen yhteenkuuluvuuden tunteen, mikä taas edesauttaa raittiin kaveriporukan kasaantumista. Varsinkin alakulttuurien puolella raittiit ihmiset tuntuivat usein hakeutuvan samaan kaveripiiriin. Varsinkin aineistosta esiin nousut

punkkulttuuri on tästä hyvä esimerkki. Alakulttuuri on tässä tapauksessa jakautunut päihteiden käytön suhteen kahteen eri ääripäähän, jossa toinen puoli on raitis ja toinen näyttää ainakin ulospäin erittäin paljon päihteitä käyttävältä.

Aineiston perusteella voidaan päätellä, että raittiit nuoret kokevat ystävyysuhteensa muiden raittiiden nuorten kanssa erittäin syviksi ja tärkeiksi. Monissa vastauksissa kävi ilmi, että nämä ystävyysuhteet ovat muodostuneet tärkeämmäksi kuin suhteet päihteitä käyttäviin ystäviin. Itse koen asian niin, että paljon päihteitä käyttävistä ystäväistä tärkeinä säilyy ne, joiden kanssa on ollut paljon muutakin yhteistä kuin päihteiden käyttö. Uudet, raittiit ystävät ovat muodostuneet tärkeiksi sen takia, että he ovat tarjonneet päihteettömän ilmapiiirin vaihtoehtona sille, että olisin ollut ainoa raitis ihminen illanvietoissa. Tämän takia nuoret varmasti viettävät paljon aikaa uusien raittiiden ystävien kanssa ja ystäväystyvät heidän kanssaan helposti.

7.4 Muiden ihmisten suhtautuminen päihteettömyyteen

Tutkimukseen osallistuneiden ystävät suhtautuivat päihteettömyyteen erittäin kannustavasti. Vastauksista sai sen käsityksen, että juuri kavereiden kanssa tästä aiheesta keskustellaan kaikkein eniten. Lähes puolet vastaajista kertoi ystäviensä hämmästelleen alkuun päätöstä mutta myöhemmin ihmetyksen muuttuneen kunnioitukseksi. Raitistumisensa jälkeen täysin samassa kaveripiirissä pysynyt nuori kertoi ystäviensä ottavan päihteettömyyden hieman huonosti vastaan edelleen, vaikka päätöksestä on jo 1,5 vuotta.

”Aluksi suhtautuminen oli hieman outoa ja sain olla hyvin usein selittämässä valintaani ja ajatuksiani, jota tein alkuun hyvin mielelläni. Hyvin nopeasti ystäväni oppivat ja hyväksyivät vakaumukseni ja alkoivat ymmärtää valintaani” (Vastaaaja 1)

”Alkuun monet kaverit ihmetteli päätöstä ja yritti saada mua juomaan mutta aika pian siitä tuli täysin hyväksyty asia eikä siitä sen kummemmin enää puhuttu. – Nykyään kun on paljon raittiita kavereita, on se täysin normaali asia, erikoisempana varmasti pidettäis sitä jos joisin.” (Vastaaaja 7)

”Tosi monille kavereille tuntuu olevan jotenki vaikeeta ottaa se, etten juo enää.” (Vastaaaja 4)

Perheen sisällä nuoren alkoholinkäytöstä ei ilmeisesti puhuta kovin paljoa. Vastaaajien mukaan heidän vanhempansa hyväksyvät ja kunnioittavat lapsensa päätöstä elää päihteetöntä elämää. Muutamat nuorista uskoivat vanhempiansa luottavan häneen paremmin päihteettömyyden takia. Osa vastaaajista sanoi saaneensa enemmän vapauksia nuorempana, koska eivät käyttäneet alkoholia. Pari nuorista arveli, että hänen vanhempansa ovat helpottuneita ja vähemmän huolissaan hänen tekemisistään.

”Kyllä mun vanhemmat on varmasti tosi tyytyväisiä siihen, että lopetin juomisen, koska olin kuitenkin aina huolenaihe niille ku olin juomassa kun tulin kotiin naama verillä tai oksentelin pitkin vessa.” (Vastaaaja 4)

”Kai vanhemmat on ihan hyvillään etten oo enää kännissä tekemässä tyhmyyksiä.” (Vastaaaja 3)

Tuntemattomilta ihmisiltä vastaaajat olivat saaneet useammanlaisia reaktioita päihteettömyyteensä. Reaktiot vaihtelivat ärtymyksestä ihmettelyyn, syiden arvailusta aina kunnioittamiseen asti. Yleisimmin raittiuden syiksi arveltiin uskontoa, alkoholin käytön estävää lääkitystä sekä tytöillä raskautta. Nuoret kertoivat myös saaneensa kunnioittavaa palautetta, kuten:

”vau, aika hienoa jos pystyt siihen, minä en pysty.” (Vastaaaja 8)

”Suurinta osaa ihmisistä se ei tunnu erityisemmin kiinnostavan mut sit välillä kuulee niitä ’luuletko olevas jotenki parempi’ – mielipiteitä tai luullaan uskovaiseks tai että on joku lääkitys ettei voi juoda.” (Vastaaaja 6)

”Monet tuntemattomat, päihtyneet ihmiset tutuvat ottavan raittiuden jotenkin loukkauksena ja luulevat, että kyseessä on jokin ’Olen parempi kuin sinä’ –asenne. – Yleensä pyrin pääsemään tilanteesta mahdollisimman nopeasti pois. Mielestäni minun ei tarvitse perustella elämäntapaani tuntemattomille ihmisille.” (Vastaaaja 10)

Useat vastaaajista olivat sitä mieltä, että heidän ei tarvitse perustella elämäntapaansa millään tavalla tuntemattomille ihmisille. Monet myös pyrkivät pääsemään näistä keskusteluista mahdollisimman nopeasti pois. Suurin osa näistä

tilanteista tapahtuu baareissa, jolloin toinen osapuoli on usein vahvasti päihtyneenä.

”Tuntemattomille ei tarvitse kertoa kaikkea.” (Vastaja 6)

Enemmistö tutkimukseen osallistuneista pitää päihteidenkäyttöä hyväksyttävänä asiana. Vastajien mukaan alkoholin käyttö sopii toisille ihmisille hyvin eikä se aiheuta mitään ongelmia käyttäjälle itselleen eikä hänen ympärillään oleville ihmisille. Alkoholin käytön hyväksymisestä kielii myös se, että kaikki vastaajat viettävät aikaansa päihtyneiden kavereidensa kanssa. Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että päihteidenkäyttö on jokaisen henkilökohtainen asia. Kaksi tutkimukseen osallistuneista sanoi suhtautuvansa varsin varauksella päihtyneisiin ihmisiin, koska esimerkiksi alkoholi vaikuttaa huomattavasti ihmisen peruskäyttäytymiseen.

Nuoren raittius herättää varsin vähän puhetta missään ympäristössä. Eniten asia tuntuu kiinnostavan tuntemattomia ihmisiä baarissa, joskin harvoin alkuihmetystä enempää. Yleisesti ottaen harvat ihmiset kiinnittävät sen suurempaa huomiota toisen raittiuteen. Vaikuttaa siltä, että useammin toisen ihmisen raittius on ongelma päihteitä käyttävälle henkilölle kuin toisinpäin. Itse olen samaa mieltä vastaajien enemmistön kanssa siitä, että päihteiden käyttö on tiettyyn pisteeseen asti jokaisen henkilökohtainen asia. Myös päihteettömyys on henkilökohtainen asia eikä sen pitäisi kuulua muille eikä varsinkaan häiritä muita ihmisiä.

7.5 Päihteettömyyden vaikutus elämänlaatuun

Puolet tutkimukseen osallistuneista kokivat jäävänsä jollain tapaa paitsi asioista, jotka kuuluvat normaaliin nuoren elämään. Yksi nuorista sanoi, ettei hän aina ymmärrä päihtyneiden kavereidensa juttuja, eikä häntä aina pyydetä mukaan kaikkeen, koska hän ei juo. Myös pari muuta vastaajaa koki, ettei heitä aina pyydetä mukaan kavereiden juttuihin eli he kokivat ns. jäävänsä yhteisön ulkopuolelle päihteettömyytensä takia. Eräs vastaajista oli huolissaan siitä, että hänestä tehdään vääriä johtopäätöksiä ja ihmiset tuomitsevat hänet väärin perustein pelkästään sen takia ettei hän käytä päihteitä.

”Joskus kuitenkin jotkut ihmiset muodostavat minusta kuivan ja tylsän mielikuvan, ilman että edes tuntisivat minua. Vain sen perusteella että en käytä päihteitä.” (Vastaaaja 1)

”No kavereiden bileistä jään useesti syrjään kun ei aina jaksa katella sitä meininkiä. Mut se sit on aika pitkälti oma valinta, et ei niin haittaa. Mut muuten mä en koe jääväni paitsi juuri mistään.” (Vastaaaja 4)

Positiivisia puolia päihteettömyydessä on nuorten mukaan paljon. Puolet vastaajista kertoi tuntevansa itsensä paljon terveemmäksi ja fyysisen kunnon olevan parempi kuin päihteiden käytön aikana. Kolme nuorista oli huomannut säästävänsä raittiudellaan huomattavan määrän rahaa. Myös energian suunnautaminen itselle tärkeisiin asioihin koettiin tärkeäksi puoleksi päihteettömyyttä.

Puolet tutkimukseen osallistuneista sanoivat olevansa huomattavasti itsevarmempia nyt kuin ennen päihteidenkäytön lopettamista. Osa heistä koki olevansa nyt enemmän vastuussa omasta elämästään kuin aikaisemmin. He tunsivat myös olevansa valmiita kantamaan tuon vastuun. Viisi nuorista tunsivat olevansa valmiina elämään jokaisen päivän, koska enää ei tarvitse päiviä edellisen illan juhlimisesta toipumiseen. Vastaaajista kolme tunsivat olevansa huomattavasti positiivisempi persoona kuin aikaisemmin.

”Näen asian enemmän niin päin, että elämä on tuonut paljon hyvää, jota en ole päihteillä sotkenut tai pilannut. Siinä missä useat muut tarvitsevat päihteitä pään nollaamiseen ja sosiaalisista estoistaan vapautumiseen, olen minä oppinut itsevarmuutta ja terveellisempiä tapoja pitää psyykettäni kunnossa.” (Vastaaaja 8)

”Tunnen olevani siinä kunnossa että pystyn harkitsemaan ja vastaamaan kaikista teoistani.” (Vastaaaja 9)

Useat vastaajista koki löytäneensä paljon uusia ystäviä ja luoneensa syvempiä ystävyysuhteita kuin aikaisemmin. Yksi nuori kertoi löytäneensä seurustelukumppaninsa raittiuden kautta. Muutama punkkulttuurin parissa tiiviisti olevaa nuorta sanoi päässeensä syvemmälle kyseiseen alakulttuuriin päihteettömyytensä ansiosta.

”Tunnen hyvää oloa valinnastani ja mieleni kirkkaammaksi. Koen näkeväni asiat oikeina ja selkeinä. Tunnen sisäistä voimaa pystyä ottamaan elämä sellaisena kun se on, enkä tunne tarvetta paeta elämää keinotekoisien aineiden voimalla.” (Vastaaja 1)

Raitis nuori kokee olevansa terveempi, sekä henkisesti että fyysisesti, kuin aiemmin tai verrattuna päihteitä käyttäviin ikätovereihinsa. Raittius myös antaa nuorelle itseluottamusta ja varmuutta ottaa vastuu omista tekemisistään. Monien nuorten raitistumisen pohjalla on tunne siitä, että päihteiden käyttö ei anna heille minkäänlaista hyvinolontunnetta eikä tyydytystä. Vaikuttaisi siltä, että päihteettömän elämäntavan valitseva nuori on päässyt ohi siitä kehitysvaiheesta, jossa nuori tekee asioita vasten omaa tahtoaan vain kuuluakseen johonkin tiettyyn joukkoon. Useasti nuori päätyy päihteiden käyttämiseen kaveripiirin sosiaalisen paineen alla. Nuoret ovat siis saavuttaneet sen tilan, jossa he pystyvät tekemään itselleen hyviä ratkaisuja ajattelematta muiden mielipiteitä asiasta. Raittiiden nuorten kokemukset siitä, kuinka he tuntevat itsensä terveemmäksi kuin aiemmin, tukee erittäin hyvin liiallisen päihteiden käytön lääketieteellisiä seurauksia. On itsestään selvää, että liiallinen päihteiden käyttö aiheuttaa sekä fyysisiä että psyykkisiä muutoksia ihmisen terveydessä.

Nuorten kokemat positiiviset muutokset ovat erittäin lähellä Kempin kuvailamaa vitaalista elämäntapaa. Vitaalisessa elämäntavassa raittius ymmärretään osana ihmisen matkaa kohti terveempää ja tasapainoisempaa elämää ja näistä asioista puhuneet nuoret olivat huomanneet selviä muutoksia itsessään raitistumisen jälkeen. Vitaalisen elämäntavan mukaan hyvinvointia edistävät päätökset seuraavat toisiaan ja jatkuvasti ihmisellä on mahdollisuuksia ja voimia löytää uusia ulottuvuuksia elämästä. Tästä uusien asioiden löytämisestä kertoivat myös tutkimukseen osallistuneet nuoret. Raittius tuntuu ”ruokkivan” ihmistä entistä parempiin suorituksiin niin itsetunnon kuin fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin alueella. (Kempinen 1997, 35)

8 POHDINTA

Tulosten tarkastelua

Tämän opinnäytetyön tehtävänä oli valottaa päihteettömän elämäntavan valinneiden nuorten omia kokemuksia kyseisestä aiheesta. Halusin saada selville nuorten päihteettömyyden syitä ja seurauksia. Kuten Lähteenmaa (Parkkonen 2006, A4) toteaa, ei tätä aihetta ole Suomessa tutkittu laadullisilla menetelmillä pariinkymmeneen vuoteen. Tämän takia vastaavia tutkimuksia, joita olisi tässä opinnäytetyössä voinut suoraa hyödyntää, ei löydy Suomesta. Tämän tutkimuksen vertaaminen aikaisempiin tutkimuksiin oli siis tehtävä varsin soveltavasti.

Kun kyseessä on heidän oma terveytensä, nuoret näyttäisivät olevan riittävän vahvoja tekemään omia ratkaisujaan. Monet nuorista mainitsivat raitistumisen syyksi huomiot muiden ihmisten muuttuneesta terveydentilasta. Mielestäni on erittäin tärkeää ottaa huomioon, kuinka vaikeaa teini-iässä omien, vallitsevasta kaavasta poikkeavien päätösten tekeminen voi olla. Näyttäisi siltä, että päihteettömyyden valinneet nuoret ovat varmempia itsestään kuin monet ikätoverinsa ja ovat tämän myötä valmiimpia tekemään isoja päätöksiä. Itse olen huomannut vastaavan muutoksen omassa elämässäni päihteiden käytön lopettamisen jälkeen. Elämäntavan muutoksen myötä omaa elämää koskevien ratkaisujen tekeminen muuttui helpommaksi ja jatkuvasti sai lisää rohkeutta tehdä isoja päätöksiä. Voisi siis sanoa, että itsetunto on parantunut huomattavasti ja itsevarmuus lisääntynyt. Asian voi ajatella niin, että ihminen oppii tuntemaan todellisen itsensä paremmin, kun hän ei sekoita sitä erilaisilla päihteillä, jotka vaikuttavat käyttäytymiseen ja mielialaan.

Etsiessäni tietoa Internetistä Googlen hakukoneella (hakusanoina ”nuorten päihteettömyys”) löytyy paljon tietoa eri kaupunkien päihdestrategioista, joiden yhtenä tärkeänä osana on nuorten päihteettömyyden edistäminen. Kuntien päihde- ja nuorisotyössä käytetään siis aikaa raittiuden edistämiseen. Kuitenkaan tähän tutkimukseen osallistuneista nuorista yksikään ei maininnut kunnan tekemää päihteettömyyden edistämiseen tähtäävää toimintaa. Kuntien nuorisotilat ovat poikkeuksetta päihteettömiä mutta yksikään nuorista ei kokenut sitä omaa päihteettömyyttään edistäväksi. En tiedä, olisiko tämä asia

noussut esiin, jos sitä olisi erikseen kyselyssä kysytty. Myöskään peruskoulun ja eri oppilaitosten terveydenhoitajien panosta ei kukaan nuorista maininnut. Pirskasen (2007, viitattu 20.2.2007) väitöskirjatutkimus kuitenkin osoittaa, että nuorten mielestä terveydenhoitajien pitämällä valistuksella on vaikutusta heidän päihteiden käyttöönsä.

Toinen tutkimuksen tärkeistä kysymyksistä oli se, kuinka raittius on vaikuttanut nuoren sosiaalisen verkoston muodostumiseen. Tulokset osoittavat sen, että päihteetöntä elämää elävä nuori useimmissa tapauksissa tuntee muitakin raittiita ihmisiä ja hakeutuu mielellään heidän seuraansa. Voidaan siis mielestäni päätellä, että samalla tavalla kuin kaveripiirin päihteidenkäyttö voi lisätä nuoren omaa päihteidenkäyttöä, myös raittius lisää raittiutta ympärilleen. Nuori siis voi ottaa esimerkkiä ympäristöstään niin hyvässä kuin pahassakin (Aaltonen ym. 2003, 88). Nuori mitä ilmeisimmin hakeutuu kaltaistensa seuraan entistä voimakkaammin lopetettuaan päihteiden käytön. Tämä saattaa kestää jonkin aikaa, koska tutkimusten tulosten mukaan pidempään raittiina olleet nuoret viettävät vähemmän aikaa päihteitä käyttävien kavereiden kanssa kuin vasta oman käyttönsä lopettaneet. Sosiaalisen verkoston muodostuminen päihteettömäksi siis kestää oman aikansa, hyvin harvat kuitenkin kasvavat lapsuutensa ja nuoruutensa täysin päihteettömässä ilmapiirissä.

Tämä on mielestäni selitettävissä sillä, että ihminen luontaisesti hakeutuu kaltaistensa seuraan. Lähes aina on tärkeää, että ympärillä olevat ihmiset tukevat ja ymmärtävät henkilön näkemyksiä hyvästä elämästä. Itselläni ainakin on luontevampi ja turvallisempi olo, kun ympärillä olevat ihmiset tietävät ja jakavat elämäntapani ja -katsomukseni. Päätös päihteettömästä elämästä on huomattavasti helpompi pitää, jos ympärillä on muita raittiita ihmisiä. On varmasti harvinaista, että päihteitä käyttävässä kaveriporukassa tällainen päätös pitää. Raitis kaveripiiri toimii samanlaisena tukena kuin AA-kerho toipuville alkoholisteille.

Raittius myös tuntuu olevan erittäin voimakas yhdistävä tekijä nuorten kesken. Monien vastaajien kohdalla sain sen käsityksen, että kaikkein läheisimmät ystävät olivat myös päihteettömiä ja heidän kanssaan ystävyys on paljon syvempää kuin päihteitä käyttävien ystävien kanssa. Mielestäni tämä on erittäin

looginen asia, koska päihteiden käyttö vaikuttaa ihmisten peruskäyttäytymiseen niin huomattavasti, että se ei voi olla vaikuttamatta myös ihmisen sosiaaliin suhteisiin. Raittiissa ilmapiirissä on huomattavasti helpompi huomata ihmisen todelliset luonteenpiirteet. Raitis ihminen ei piiloudu päihteiden taakse turvaan eikä pysty selittelemään tekojaan sillä, että oli niitä tehdessä päihteiden vaikutuksen alaisena.

Toinen suuri kysymys tutkimuksessa oli se, kuinka nuoret kokevat raittiuden vaikuttaneen vastaajan omaan elämään. Lähes kaikki nuoret tulivat siihen tulokseen, että he ovat huomattavasti terveempiä ja valmiimpia kohtaamaan tämän maailman sellaisena kuin se on. Mielestäni tämä on yksi tärkeimpiä päihteettömyyteen liittyviä asioita. Henkilö, joka haluaa olla täysin kontrolloida elämänsä jokaista hetkeä ja olla valmis ottamaan vastuuta kaikista päätöksistään ja teoistaan, elää usein päihteetöntä elämää. Oma mielenterveys ja onnellisuus ovat heidän joukossaan erittäin arvostettuja elämänarvoja. Omien kokemusteni mukaan monet raittiit ihmiset ovat paljon valmiimpia elämään jokaisen päivän täysillä. Myös tutkimukseni tulokset vahvistavat tätä kokemusta.

Mielestäni se, että nuori on halukas kohtaamaan maailman sellaisena kuin se oikeasti on, osoittaa suurta rohkeutta. Monet ihmiset pakenevat nyky-yhteiskunnan aiheuttamia paineita ja vaatimuksia päihteiden taakse. Raskas työviikko on helppo nollata viikonloppuna käyttämällä alkoholia perinteiseen suomalaiseen tyyliin. Itselleni tärkeää raitistumisessa on ollut se, että olen oppinut terveen tavan rentoutua ja samalla oppinut, että esimerkiksi työelämästä ei pidä ottaa niin suuria paineita itselleen kuin mitä yhteiskunta tuntuu tällä hetkellä vaativan. Olen oppinut arvostamaan uudella tavalla ihmisiä, ympäröivää luontoa ja minulle tärkeää alakulttuuria, hardcorepunkia. Nykyään varmasti keskityn täysin eri asioihin kuin aikaisemmin.

Nuoret ovat usein erittäin kiintyneitä erilaisiin alakulttuureihin. Johtuen tutkimukseni kohderyhmästä, käsiteltiin monissa vastauksissa punkkulttuuria. Yleisen käsityksen mukaan punkkarit käyttävät kaikkia mahdollisia päihteitä mahdollisimman paljon. Tämä onkin ollut yksi punkin alkuaikojen keskeisimpiä sisältöjä. Kuitenkin yli puolet tutkimukseen osallistuneista sanoi olevansa tii-

viisti mukana punkkulttuurissa ja puolet vastaajista mainitsi vastauksissaan straight edgen. Mielestäni olisi syytä muuttaa vallitsevaa käsitystä siitä, että kaikki punkin kuuntelijat ovat näitä edellä mainittuja mahdollisimman paljon päihteitä käyttäviä rähinöitsijöitä. Vaikka tietyn alakulttuurin edustajat on helppo niputtaa samaan kasaan, olisi silti syytä muistaa, että myös yhden alakulttuurin sisältä voi löytyä monia eri suuntauksia joilla voi olla täysin päinvastaiset perusarvot. Itselleni straight edge -kulttuurista on tullut erittäin tärkeä bändien, musiikin ja siihen liittyvien ajatusten kautta. Nykypäivänä nuorison keskuudessa tuntuu olevan muotia olla masentunut ja nähdä maailma erittäin vaikeana paikkana. Tämänkin takia on hyvää vaihtelua kuulla alakulttuurista, joka painottaa elämän positiivisia puolia.

Tutkimukseen osallistuneilla nuorilla ei tunnu olevan ongelmaa muiden ihmisen päihteidenkäytön kanssa. Tilanne näyttäisi olevan usein niin, että esimerkiksi humalassa olevalle henkilölle on ongelma se, että toinen ei juo. Monilla ihmisillä tuntuu olevan käsitys, että raittiit ihmiset pitävät itseään jollain tapaa parempina ihmisinä. Tämä käsitys kuitenkin mielestäni osoitetaan tässä tutkimuksessa täysin vääräksi. On vaikeaa sanoa, onko kyseessä kateus siitä, että toinen pystyy tekemään elämässään näin suuria ratkaisuja vai jonkinlainen epävarmuus omasta elämäntyylistä ja valinnoista.

Tutkimuksen ja sen hyödynnettävyyden arviointia

Tämä tutkimus onnistui vastaamaan mielestäni varsin hyvin sille annettuihin tutkimustehtäviin. Vastaajilta saatiin sellaista materiaalia, kuin oli toivottukin. Tietysti on otettava huomioon se, että kyselylomakkeella tehdyn tutkimuksen kohdalla ei koskaan voi olla täysin varma vastausten todenmukaisuudesta. Mielestäni tälle ei kuitenkaan pidä antaa kovin suurta painoarvoa, koska mitä muita mahdollisuuksia tutkijalla on tällaista aihetta käsitellessä kuin luottaa vastausten todenmukaisuuteen. En myöskään näe, että vastaajilla olisi minikäänlaista motivaatiota lähteä valehtelemaan vastauksissaan. Uskon siis aineiston olleen luotettavaa. Vastaavan tutkimuksen tekeminen kunnollisilla haastatteluilla olisi ollut erittäin mielenkiintoista. Silloin aineistosta olisi saanut varmasti vieläkin syvempää ja yksityiskohtaisempaa. Sähköpostikyselyn huono puoli on tarkentavien kysymysten puuttuminen. Tutkijan pitäisi osata arvi-

oida etukäteen tarkentavien kysymysten tarpeellisuus ja aiheet kun taas kasvokkain tehtävässä haastattelussa kysymysrunkoa on helpompi muuttaa tarpeen mukaan.

Tutkimuksen tulosten yleistettävyys ei ole kovinkaan hyvä. Suomen lukioikäisistä nuorista 25 % on raittiita, joten haastatteleamalla 10 hieman vanhempaa nuorta ei todellakaan voida saada yleistä kuvaa siitä, mitä raittiiden nuorten päässä liikkuu. En tiedä, voiko tällaisesta aiheesta tehdä kovin yleistettävää laadullista tutkimusta, koska kyseessä on kuitenkin jokaisen vastaajan henkilökohtaiset kokemukset. Mielestäni se ei kuitenkaan vähennä tämän tutkimuksen arvoa, koska tarkoitukseni on herättää ihmisten mielenkiintoa päiheteetöntä elämäntapaa kohtaan ja saada heidät edes hetkeksi ajattelemaan, että on olemassa vaihtoehto sille, mitä pidetään suomalaisessa yhteiskunnassa normaalina elämäntapana.

Tutkimuksen yleistettävyys kärsi myös siitä, että yli puolet vastaajista oli jollain tapaa tekemisissä punkkulttuurin kanssa. Tämä johtui osaksi siitä, että kohde-ryhmä kerättiin ns. "viidakkorumpu" menetelmällä. Yleistettävyys olisi parantunut hieman, jos mukaan olisi saatu nuoria esimerkiksi seurakuntien parista. Raittiita nuoria kuitenkin löytyy jokaisesta alakulttuurista ja iso osa nuorista on niitä, jotka eivät kuulu mihinkään tiettyyn ryhmään. Haastateltavat on kuitenkin hankittu omia yhteyksiäni käyttäen ja sen takia iso osa haastatelluista on osa punkyhteisöä. Haastateltavien valintaan vaikutti myös henkilökohtainen mielenkiintoni punk-alakulttuuriin kuuluvien henkilöiden mielipiteet ja kokemukset päiheteetömyydestä. Kuten tuloksissa tuli ilmi, ei tästä asiasta keskustella kavereiden kanssa kovin paljoa, joten itselläni oli taustalla mielenkiinto saada selville tuttavieni taustoja.

Tutkimuksen tekemisen kannalta olisi ollut järkevää hankkia vastaajia, joiden kanssa ei ole kaverisuhdetta. Tämä vaikutti selvästi joidenkin vastaajien motivaatioon vastata kunnolla. Ennen tutkimuksen tekoa ajattelin, että haastateltavien henkilökohtainen tunteminen olisi hyvä asia siltä kannalta, että he vastaisivat varmasti ja saisin haluamani kaltaista aineistoa. Näin tapahtuikin suurimalta osalta. Joukossa oli kuitenkin joitain vastauksia, joista huomasin että ne on kirjoitettu enemmän kaverille kuin tutkimuksen tekijälle.

Jatkotutkimusaiheita

Koska Suomessa ei tämänkaltaisia tutkimuksia juuri ole tehty, olisi tässä hyvä aihe tutkittavaksi tarkemminkin. Tämä opinnäytetyö on kuitenkin vain raapaisu siihen, miten raittius vaikuttaa nuoren elämään. Itse lähtisin jatkotutkimuksissa keskittymään enemmän sosiaalisten suhteiden muutokseen raitistumisen myötä. Hyvä tutkimuksen kohde olisi myös se, mitä nuoret kokevat hyvällä ja terveellä elämällä, koska monet tutkimukseen osallistuneista mainitsivat nämä asiat. Myös kuntien tekemän päihdevalistuksen vaikutusta nuorten valintoihin olisi mielenkiintoista tutkia. Tässä tutkimuksessa valistusnäkökulmaa ei sivuttu lainkaan.

Tämä tutkimus käsitteli isoksi osaksi punkkulttuurissa mukana olevia nuoria. Mielestäni olisi hyvä tutkia myös muita alakulttuureita sekä esimerkiksi seurakuntien parista löytyvien nuorten kokemuksia. Näiden eri ryhmien vertailu olisi myös mielenkiintoista. Yleisesti ottaen ihmisillä on kuitenkin varsin kovat ennakkokäsitykset raittiista nuorista, joten niiden käsitysten murtamiseen olisi varmasti hyvä vaikuttaa tällaisilla tutkimuksilla.

Päihteettömään elämäntapaan liittyen olisi mielenkiintoista tutkia esimerkiksi hieman kuuluisampien muusikoiden raittiuden taustoja. Tällainen tutkimus olisi hyvä tehdä tarkalla teemahaastattelulla. Julkisuuden henkilöiden saaminen mukaan tätä aihetta käsittelevään tutkimukseen olisi varmasti hyvä esimerkki suomalaisille nuorille. Suomestakin löytyy useita raittiita huippumuusikoita, joita nuoret ihailevat. Tällaisella tutkimuksella voisi olla jopa käytännön vaikutusta nuorten valintoihin.

Lopuksi

Opinnäytetyötä tehdessä olen oppinut erittäin paljon tutkimuksen tekemisestä ja näin laajan kirjallisen työn työstämisestä. Tämä oli ensimmäinen tutkimus, jota koskaan olen tehnyt joten koko tämä aika on ollut pelkkää oppimista. Työn eteenpäin menemistä on auttanut aihe, joka on minulle erittäin tärkeä ja läheinen. Ilman jatkuvaa mielenkiintoa aihetta kohtaan ei opinnäytetyö olisi varmastikaan edistynyt samalla tavalla. Uskon, että tämän opinnäytetyön tekemisestä on hyötyä itselleni sekä henkilökohtaisessa elämässäni että myös

työelämässä nuorten parissa. Toivon, että tästä tutkimuksesta on hyötyä myös muille kuin minulle itselleni. Jos tämä tutkimus saa yhdenkin nuoren tai aikuisen miettimään päihteetöntä elämäntapaa vakavasti otettavana vaihtoehtona, on tutkimus mielestäni tehnyt tehtävänsä. Kiitokset opinnäytetyön ohjaajille Meeri Pekoselle ja Marjo Metsomäelle ohjauksesta sekä hyvistä ideoista tutkimuksen toteuttamiseen. Kiitokset myös tutkimukseen osallistuneille nuorille.

LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. 2. painos. Porvoo: WS Bookwell Oy

"Aamenesta öylättiin" – kirkollinen sanasto. Viitattu 19.2.2007 [http:// www.evl.fi](http://www.evl.fi)
-> Uskoa ja tietoa -> Kirkon sanasto -> Aamenesta öylättiin –sanasto.

Aho, S. 1995. Lukiolainen nuori. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunta. Turku.

Dahl, P. & Hirschovits, T. 2002. Tästä on kyse – tietoa päihteistä, 4. painos. Helsinki: YAD Youth Against Drugs ry,

Erkheikki, S. Sosiaaliset tekijät persoonallisuuden määrääjänä. Viitattu 22.2.2007. <http://wwwedu.oulu.fi/sampo/98-99/ktl/appro/persoon/sos.htm>.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 2. p. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino.

Grönfors, M. 1982. Kvalitatiiviset kenttätömenetelmät. Juva: WSOY.

Heikkinen, M. Nuoren sosiaalinen verkosto luottamuksen ja riippuvuuden tyyssijana. Viitattu 24.1.2007.
<http://www.alli.fi/nuorisotutkimus/tuhti/abstraktit2000/heikkinen.htm>.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. 6. uudistettu laitos. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy

Jaatinen, J. 2000. Viattomuuden tarinoita: nuoret päihdekulttuurinsa kuvaajina. Helsinki: Stakes, Raportteja 251

Karekivi, L. 1999. Ehkä en kokeilisikaan, jos... Tutkimus ylivieskalaisten nuorten tupakoinnista ja päihteidenkäytöstä ja niihin liittyvistä terveystieteellisistä vuosina 1989-1998. Jyväskylän yliopisto 1999.

Kemppinen, P. 1997. Nuori minänsä vankina, 1. osa: alkoholi, imppaaminen, lääkkeet, huumeet, kielteinen elämä. 2. painos. Vantaa: Kannustusvalmennus Oy

Koivula U-M., Suihko, K. & Tyrväinen, J. 1999. Mission: possible. Opas opin-
näytteen tekijälle. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulu.

L 8.12.1994/1143 Alkoholilaki. Viitattu 17.1.2007. <http://www.finlex.fi> -> ha-
kusanalla alkoholilaki

L 17.12.1993/1289. Huumausainelaki. Viitattu 17.1.2007 <http://www.finlex.fi> ->
hakusanalla huumausainelaki

L 13.8.1976/693. Laki toimenpiteistä tupakoinnin vähentämiseksi. Viitattu
17.1.2007 <http://www.finlex.fi> -> hakusanalla tupakointi -> Laki toimenpiteistä
tupakoinnin vähentämiseksi

L 5.8.1983/683. Lastensuojelulaki. Viitattu 19.2.2007 <http://www.finlex.fi> ->
hakusanalla lastensuojelulaki

Lestadiolaisuus ja huumaavat aineet. Viitattu 19.2.2007
<http://www.lestadiolaisuus.info> -> Yhteiskunta -> Huumaavat aineet.

"Nuoren identiteetin rakentaminen" Oriveden opiston kirjoittajalukion psykolo-
gian sivut. Viitattu 22.2.2007.
<http://www.saunalahti.fi/~oriopit/klupsyka/index.html> -> P2 Kehittyvä ihminen -
> 2. Kehitys elämänkaaren eri vaiheissa.

Nuoret ja päihteettömyys. 2006. Terveysseuranta 1/2006. 14-15

Nyberg, Kaisa 2000. Nuoret, päihteet ja elämänhallinta. Mielekäs 2/2000. Viitattu 19.2.2007 <http://www.mielenterveys-taimi.fi> -> Lehdet -> Mielekäs -> rno. 2/ Huhtikuu 2000 -> "Nuoret, päihteet ja elämänhallinta".

Parkkonen, M. 2006. Terveyskysely: Nuoriso raitistuu. Helsingin Sanomat 27.11.2006, Kotimaa, A4.

Pirskanen, M. 2007. Nuorten päihteettömyyden edistäminen. Varhaisen puutumisen malli koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon. Väitöskirja. Kuopion yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Viitattu 20.2.2007 <http://www.uku.fi> -> Lisää tapahtumia -> 26.1.2007 TtM Marjatta Pirskasen väitöstilaisuus.

Päihdelinkki 2006. Kuinka paljon on liian paljon? Viitattu 22.1.2007 <http://www-paihdelinkki.fi> -> Oma-apu -> Kuinka paljon on liian paljon? -> 2. Juomisen seuraukset.

Sakr, Ahmad Hussein. Alkoholi ja Islam. Viitattu 19.2.2007 <http://www.islamopas.com> -> Alkoholi.

Suutari, M. 2002. Nuorten sosiaaliset verkostot palkkatyön marginaalissa. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki: Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 26. Lyhennelmä www-muodossa: http://www.kansalaisfoorumi.fi/sivu.php?artikkeli_id=124, 22.2.2007

Tigerstedt, C. 1990. Omaelämäkertojen erillisteemojen analyysi. Teoksessa K. Mäkelä (toim.). Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Painokaari, 99 – 113.

Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: Tammer-Paino.

"Väitös: Vanhempien uskonnollisuus ja nuorten päihteiden käyttö" 2004. Helsingin yliopisto. Viitattu 19.2.2007 <http://www.tukiasema.net/uutiset/default.asp?newsID=223>.

"What Is Straight Edge?" Viitattu 6.2.2007 <http://www.straightedge.com> ->
What is straight edge?

LIITTEET

LIITE 1 Kyselylomakkeen malli

Kyselylomake

Tällä kyselyllä on tarkoitus tutkia henkilöitä, jotka eivät käytä päihteitä. Tässä tutkimuksessa päihteiksi luetaan alkoholi, tupakka sekä erilaiset huumeaineet. Kiitos osallistumisesta!

1. Vastausnumero:

2. Ikä:

3. Sukupuoli: mies / nainen

4. Oletko koskaan käyttänyt päihteitä?

Kyllä (Jatka kohdasta 5.)

En (Siirry kohtaan 7.)

5. Kuinka kauan olet ollut käyttämättä päihteitä?

6. Mikä sai sinut lopettamaan päihteiden käytön?

7. a) Onko päihteettömyyden valinta ollut täysin omasi?

Kyllä

Ei

b) ovatko päihteettömyyteesi vaikuttaneet jotkin taustatekijät:

Omat terveydelliset syyt

Huomioid muiden ihmisten terveydentilasta

Perheessäsi esiintynyt päihdeongelma

Perheesi päihteetön ilmapiiri

Uskonnollinen kasvatus

Oma uskonnollinen vakaumuksesi

Päihteettömät kaverit

Päihteetön seurustelukumppani

Jokin tietty alakulttuuri, mikä?

Jokin muu asia, mikä?

8. Muodostuuko sosiaalinen verkostosi (=ihmiset, joiden kanssa olet tiiviisti tekemisissä) päihteettömistä henkilöistä?

9. Vietätkö aikaasi päihteitä käyttävien henkilöiden seurassa?

Kyllä

En (Siirry kohtaan 11.)

10. Millaisissa tilanteissa olet päihteitä käyttävien henkilöiden kanssa?

11. Miten sosiaalinen verkostosi on muuttunut valittuasi päihteettömän elämäntavan?

12. Miten ympärilläsi olevat ihmiset suhtautuvat siihen, että et käytä päihteitä?

a) ystävät?

b) perheenjäsenet?

c) tuntemattomat ?

13. Miten itse suhtaudut päihteitä käyttäviin ihmisiin?

14. Tunnetko päihteettömyyden takia jääväsi syrjään jostain sellaisesta, joka mielestäsi kuuluu ikäisesi nuoren ns. normaaliin elämään? Mistä?

15. Tunnetko saavasi jotain lisää päihteettömyyden ansiosta? Mitä?

16. Mitä hyvää päihtettömyys on tuonut elämääsi?

17. Jos sinulla on vielä jotain lisättävää/kerrottavaa, voit kirjoittaa sen tähän

LIITE 2 Saatekirjeen malli

Hei!

Olen sosionomiopiskelija Jyväskylän ammattikorkeakoulusta ja tämä on opinnäytetyöhöni liittyvä sähköpostikysely. Opinnäytetyön otsikkona on: ”Miksi nuori ei juo?” Tutkimus käsittelee päihteettömän elämäntavan valinneiden nuorten kokemuksia aiheesta. Opinnäytetyön valmistuu kevään 2007 aikana.

Eräs tutkimuksen keskeisistä teemoista on nuoren sosiaalinen verkosto. Tämä tarkoittaa nuoren elinympäristöön kuuluvia ihmisiä ja instituutioita. Lähimpänä verkostossa ovat nuoren oma perhe, sukulaiset sekä ystävät. Tämän jälkeen tulevat kouluun ja harrastuksiin liittyvät ihmiset. Sosiaaliseen verkostoon kuuluvat myös ihmiset, joiden kanssa nuori on harvoin tekemisissä.

Kyselylomake on tässä sähköpostissa liitetiedostona. Voit vastata siihen kirjoittamalla vastaukset suoraan kyselylomakkeeseen ja lähettämällä sen minulle sähköpostin liitetiedostona. Jos haluat, voit myös tulostaa lomakkeen ja lähettää sen minulle postitse. Kysely koostuu suurimmaksi osaksi avoimista kysymyksistä. Mukana on myös muutamia kysymyksiä, joihin on annettu valmiit vastausvaihtoehdot. Merkitse vastauksesi x-kirjaimella.

Kaikkia vastauksia käsitellään luottamuksellisesti eikä vastaajien henkilöllisyys tule missään vaiheessa ilmi. Tämän varmistamiseksi jokainen vastaaja saa oman vastaajanumeron. Tätä numeroa kysytään kyselylomakkeen ensimmäisessä kysymyksessä.

Sinun vastaajanumerosi on:

Kiitos osallistumisesta!

Antti Apajalahti

Kansakoulukatu 8 B 15
40100 Jyväskylä

E-mail: antti.apajalahti.sso@jamk.fi
puh. 044-2921029