

# **Alkoholin käytön muutos opintojen aloittamisen jälkeen ammattikorkeakouluopiskelijoilla**

LAB-ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja (AMK)

2021

Pinja Kekäle, Eerika Rantanen, Anni Rämä

## Tiivistelmä

Tekijä(t) Kekäle, Pinja Rantanen, Eerika Rämä, Anni	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK  Sivumäärä 28	Valmistumisaika 2021
Työn nimi <b>Alkoholin käytön muutos opintojen aloittamisen jälkeen ammattikorkeakouluopiskelijoilla</b>		
Tutkinto Sairaanhoidtaja (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio		
Tiivistelmä <p>Alkoholi kuuluu korkeakoulukulttuuriin edelleen, vaikka päihteiden käyttö onkin vähentynyt huomattavasti vuosikymmenien aikana. Alkoholin käytön on tutkittu vaikuttavan opiskelukyvyyneen ja oppimiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, ovatko syksyllä 2020 opintonsa aloittaneiden ammattikorkeakouluopiskelijoiden alkoholin käyttötavat muuttuneet opintojen aloittamisen jälkeen. Työn tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka pohjalta voidaan tarkastella opiskelijoiden alkoholin kulutuksen mahdollisia muutoksia ja muuttuneen elämäntilanteen vaikutusta alkoholin käyttöön.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena kyselytutkimuksena ja aineisto kerättiin lähettämällä kaksi internetkyselyä. Saadun aineiston avulla tutkittiin alkoholin kulutuksen määrää ja tapoja kahden eri ajankohdan aikana.</p> <p>Opinnäytetyöstä saatujen tulosten pohjalta voidaan sanoa, että molempien kyselyiden vastaukset ovat suhteellisen samanlaisia. Osaltaan kyselyiden tuloksiin on todennäköisesti vaikuttanut maailmalla vallitsevan covid-19-pandemian johdosta asetetut rajoitustoimenpiteet. Opinnäytetyön toteutuksen aikana ei järjestetty opiskelijatapahtumia, joihin usein liittyy alkoholin käyttöä.</p> <p>Jatkotutkimusehdotuksena on samanlainen tutkimus kyseisestä aiheesta covid-19-pandemian hävittyä tai kvalitatiivinen tutkimus korkeakouluopiskelijoiden asenteista alkoholin käyttöön ja korkeakoulukulttuuriin.</p>		
Asiasanat alkoholi, päihteet, korkea-asteen oppilaitokset, opiskelija		

## Abstract

Author(s)	Type of Publication	Published
Kekäle, Pinja	Thesis, UAS	2021
Rantanen, Eerika	Number of Pages	
Rämä, Anni	28	
Title of Publication		
<b>Change in alcohol use after starting studies in polytechnic students</b>		
Name of Degree		
Bachelor of Health Care, Nursing		
Name, title and organization of the client		
Abstract		
<p>Student culture in universities is still today very much based in alcohol and student parties, even though the use of alcohol has decreased during these past few decades. Previous research about alcohol consumption has proven to affect the student's ability to study. However, previous research about the effects to studying and changes that occur in student's alcohol consumption after starting studies are conflicting.</p> <p>The purpose of this thesis was to study student's use of alcohol and examine how the beginning of studies effect it. This quantitative research was carried out by using two internet questionnaires. The online questionnaires were sent for all students who started their studies at a University of Applied Sciences during autumn 2020. The questionnaires were used to gather information about student's current changes in their alcohol consumption. The first questionnaire measured student's alcohol consumption before starting their studies and it was conducted in October 2020. The second questionnaire was conducted in January 2021, and it measured the changes in the student's alcohol consumption.</p> <p>The results of this study indicate the answers to both questionnaires were relatively similar. It is likely that the worldwide covid-19 pandemic has affected these results since all student events were canceled due to restrictive measures.</p> <p>As the covid-19 pandemic has affected the results of this study, further qualitative research about the attitudes of polytechnic student's alcohol consumption and university culture would give additional information about subject.</p>		
Keywords		
Alcohol, intoxicants, polytechnics		

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Alkoholi.....	2
2.1	Alkoholin määritelmä .....	2
2.2	Alkoholin käyttö Suomessa.....	2
2.3	Alkoholin käytön terveysriskit ja haitat.....	3
2.4	Alkoholin ongelmakäyttö ja riippuvuus .....	4
3	Alkoholin käyttö ammattikorkeakouluopiskelijoilla .....	5
3.1	Ammattikorkeakouluopiskelijat ja alkoholin käyttö korkeakoulussa .....	5
3.2	Alkoholin käytön vaikutus opiskelukykyyn.....	5
3.3	Alkoholin käyttöön puuttuminen .....	6
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	7
5	Opinnäytetyön toteutus.....	8
5.1	Tutkimusmenetelmä .....	8
5.2	Kohderyhmä .....	8
5.3	Kyselyn laatiminen.....	8
5.4	Aineistonkeruu ja tiedonhaku.....	9
5.5	Aineiston analyysi.....	10
6	Tulokset.....	11
6.1	Ensimmäinen kysely .....	11
6.2	Toinen kysely.....	15
7	Pohdinta .....	19
7.1	Alkoholin käyttötavat.....	19
7.2	Alkoholin käytön vaikutus opintoihin .....	20
7.3	Eettisyys ja luotettavuus .....	22
7.4	Jatkotutkimusehdotukset .....	24
	Lähteet .....	25

## Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Suostumuslomake

Liite 3. Saatekirje

Liite 4. Tietosuojailmoitus

## 1 Johdanto

Alkoholi liittyy nykyisinkin ammattikorkeakoulujen opiskelijakulttuuriin. Vuonna 2016 tehdyn terveystutkimuksen mukaan raittiita korkeakouluopiskelijoita on puolet enemmän kuin vuonna 2000. Tutkimuksessa käy kuitenkin myös ilmi, että ammattikorkeakouluopiskelijat kuluttavat alkoholia yliopisto-opiskelijoita enemmän. (Kunttu ym. 2016, 60–61.) Opiskelijat juhlivat lukuvuoden aikana monissa erilaisissa tapahtumissa, joihin usein liittyy alkoholin käyttöä (Nyytti ry). Päähteettömiä opiskelijatapahtumia sen sijaan on harvemmin kuin niitä, joihin alkoholin käyttö liittyy vahvasti. Opiskelijan alkoholin käyttö saattaa usein lisääntyä ammattikorkeakouluopintojen aloittamisen myötä. Nuoruudessa omaksutut alkoholin käytön tottumukset jatkuvat usein samanlaisina myöhemmin elämässä (Huurre ym. 2011). Tämän vuoksi opiskeluiden aikaiseen alkoholin käyttöön olisikin hyvä kiinnittää huomiota. (Kunttu ym. 2016, 60–61).

Myös opiskelijalle voi kehittyä alkoholiongelma, joka ilmenee usein opintosuoritusten laskuna, poissaoloina, myöhästelynä ja jopa opintojen viivästymisenä (University of Eastern Finland, 4). Alkoholin aiheuttamat haitat voivat johtaa myös yksilön syrjäytymiseen, mikä taas puolestaan aiheuttaa kustannuksia terveydenhuollolle. Opitut alkoholinkulutustavat ovat varsinkin työelämässä vaarallisia; heikko unen laatu ja heikentynyt keskittymiskyky voivat aiheuttaa erityisesti tarkkuutta vaativissa töissä paljon haittoja (Työturvallisuuskeskus).

Aihetta on tärkeä tutkia, jotta alkoholinkäytön määrästä päästäisiin selville ja ongelmiin voitaisiin puuttua jo varhaisessa vaiheessa (Mäkelä 2019). Suomalaisista 13 % eli yli 500 000 henkilöä käyttää alkoholia niin, että heillä on suurentunut riski pitkäaikaiseen terveyshaittaan (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2021). Opiskelijakulttuuria voidaan vähitellen muuttaa vähemmän alkoholikeskeiseksi, kun ongelmista ollaan tietoisia ja niihin voidaan puuttua jo ennen niiden varsinaista syntyä (EHYT 2019). Opiskelijoiden alkoholin käytöstä on tehty aiemmin useita opinnäytetöitä, mutta opintojen aloittamisen jälkeistä alkoholin käytön muutosta ei ole vielä tutkittu.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää alkoholin käytön muutos opintojen aloittamisen jälkeen syksyllä 2020 aloittaneilla ammattikorkeakouluopiskelijoilla. Tavoitteena on saada tietoa, jonka pohjalta tarkastellaan opiskelijoiden alkoholin kulutuksen mahdollisia muutoksia sekä muuttuneen elämäntilanteen vaikutusta alkoholin käyttöön.

## 2 Alkoholi

### 2.1 Alkoholin määritelmä

Alkoholilla tarkoitetaan yleisesti ottaen kemiallista yhdistettä; etyylialkoholia (Päihdelinkki). Etyylialkoholia eli etanolia syntyy käymisprosessin seurauksena ja sitä voidaan käyttää liuottimena, antiseptisenä aineena tai alkoholijuomissa (Etanoli 2021). Tässä opinnäytetyössä tarkoitetaan kuitenkin alkoholijuomia, jotka on tarkoitettu juotavaksi ja joissa on enintään 80 tilavuusprosenttia etyylialkoholia (Alkoholijuomien valvonta 2020). Alkoholi on keskushermostoa lamaava, Suomessa hyväksytty, laillinen ja laajasti käytetty päihde (Partanen ym. 2018). Alkoholin vaikutus elimistössä vaihtelee riippuen käyttäjän iästä, painosta, sukupuolesta, synnynnäisistä ja hormonaalisista tekijöistä sekä nautitusta määrästä. Alkoholi vaikuttaa keskushermoston toimintaan, minkä seurauksena voi esiintyä tyypillisiä käyttäytymismuutoksia. Alkoholi vaikuttaa runsaasti sekä säännöllisesti käytettynä myös elimistöön vahingoittavasti. (Päihdelinkki.)

Suomessa alkoholia voidaan myydä ja anniskella 18 vuotta täyttäneille. Väkeviä alkoholijuomia, joissa on enemmän kuin 22 % alkoholia, myydään ainoastaan 20 vuotta täyttäneille. Alkoholijuomat jaetaan mietoihin ja väkeviin. Mietoja alkoholijuomia ovat muun muassa oluet, siiderit ja useimmat viinit. Väkeviä ovat esimerkiksi taas sherryt, portviinit, viinat, rommit ja konjakit. (Alko. Väkevät alkoholijuomat.) Yhdessä alkoholi annoksessa on 12 grammaa puhdasta alkoholia (Partanen ym. 2018, 67). Yksi alkoholiannos on siis esimerkiksi yksi pullo keskiolutta, 12 cl mietoa viiniä tai 4 cl väkevää alkoholijuomaa (Partanen ym. 2018, 91).

### 2.2 Alkoholin käyttö Suomessa

Alkoholin käyttö on ollut jatkuvasti nousussa 1970-luvulta lähtien, poikkeuksena kuitenkin 90-luvun lama-aika. Vuoden 2007 jälkeen alkoholin käytön kokonaiskulutus on ollut hitaassa laskussa. 1960-luvun jälkeen naisten alkoholin käyttö on kuitenkin yleistynyt. Tilastollisesti alkoholin käyttäjien joukkoon on lisätty myös alaikäiset pojat sekä myöhemmin myös alaikäiset tytöt. Suomalaiseen alkoholin käyttöön kuuluu pitkällä perinteellä kirkkaan viinan juonti, jonka rinnalle ovat vuosien myötä tulleet myös miedot alkoholijuomat. Suomalaisien juomatavat ovat pitkälti olleet samanlaisia vuosikymmenien ajan; alkoholia juodaan viikonloppuisin, juhlapyhinä sekä vapaa-aikana. (Peltoniemi 2013, 20–23.) Suomalaista juomatapaa ja alkoholinkulutusta on tutkittu kahdeksan vuoden välein juomatapatutkimuksella. Tutkimus on toteutettu ensimmäisen kerran vuonna 1968 ja viimeisin tutkimus tehtiin vuonna 2016. (Näin Suomi juo 2021.)

Olennainen osa suomalaista alkoholikulttuuria on humalahakuinen juominen. Nykyään myös “muutamien” tai “yksien” juominen tullut osaksi suomalaista juomakulttuuria. (Peltoniemi 2013, 20–23.) Eniten (67 %) tilastojen mukaan Suomessa juodaan keskiolutta. Vuonna 2019 alkoholin kokonaiskulutus 100-prosenttista alkoholia yli 15 vuotta täyttäneitä asukasta kohti oli 8,2 l (Tilastoraportti 06/2020.) Suomessa erityisesti nuoret juovat suuria määriä alkoholia kerralla, jolloin riskirajat ylittyvät (Näin Suomi juo 2021).

### 2.3 Alkoholin käytön terveystriskit ja haitat

Alkoholin käytön riskirajana pidetään miehillä neljätoista alkoholiannosta tai enemmän viikossa ja naisilla rajana on seitsemän alkoholiannosta tai enemmän viikon aikana. Alkoholi aiheuttaa haittoja niin lyhyt- kuin pidempiaikaisessa liiallisessa käytössä. Lyhytaikaisen käytön haitat ja riskit liittyvät lähinnä humalutilaan, joka aiheuttaa välittömiä haittoja, kuten tapaturmia ja järjestyshäiriötä, joissa väkivallan riski on suurentunut. Käytön jälkeisiä haittoja ovat krapula eli alkoholin vieroitusoireet, joita ovat muun muassa päänsärky, pahoinvointi sekä mielialan lasku. Vieroitusoireisiin vaikuttaa yksilön kyky sietää alkoholia. (Mäkelä 2019; Päihdelinkki 2016.)

Alkoholin pitkäaikainen käyttö aiheuttaa vakavia terveysongelmia sekä lisää sairastumis- ja kuolemanriskiä. Pitkäaikainen runsas käyttö lisää myös tapaturmien määrää. Runsa alkoholin juominen voi lisäksi aiheuttaa masennusta, pelkotiiloja sekä vatsanalueen sairauksia. Älykkyyden ja lihasvoiman muutokset ovat myös tavallisia oireita runsaasta juomisesta. Pitkään jatkunut runsas alkoholin käyttö voi johtaa muun muassa maksakirroosiin tai ruokatorven syöpään. Mitä enemmän ja pidemmän aikaa on juonut, sitä suurempi on sairastumis- ja ennenaikaisen kuolemanriski. Maksasairauksien lisäksi alkoholin vaikutuksen alaisena tehdyt pahoinpitelyt ovat myös vakavia alkoholin käytön haittavaikutuksia. Poliisin tietoon tulleiden pahoinpitelyiden määrä on yhteydessä alkoholin kulutuksen nousuun, sillä alkoholin kulutuksen kasvaessa nousevat myös pahoinpitelyiden määrät. Nykyisin alkoholin käytön aiheuttamat krooniset haitat ovat lisääntyneet aiempaan verrattuna, jolloin alkoholin käyttö on aiheuttanut enimmäkseen akuutteja haittoja, kuten päihtyneenä aiheutuneet tapaturmat ja alkoholimyrkytykset. Alkoholisairauksien aiheuttamat hoitajaksot ovat myös lisääntyneet alkoholin kulutuksen lisääntyttyä. (Mäkelä 2019; Karlsson 2018, s. 20–24; Päihdelinkki, 2013.)

Suomessa laskettujen alkoholikuolemien määrä on noussut hieman vuoteen 2019 mennessä. Suurin osa alkoholikuolemista johtuu nimenomaan alkoholisairauksista, joita pitkäaikainen ja runsas juominen aiheuttaa. Alkoholin käytön seurauksena vuonna 2019 Suomessa kuoli yli 400 ihmistä erilaisissa tapaturma- ja väkivaltatilanteissa. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2021.)

## 2.4 Alkoholin ongelmakäyttö ja riippuvuus

Alkoholin ongelmakäyttö voidaan jakaa kolmeen eri luokkaan, joita ovat riskikäyttö, haitallinen käyttö ja alkoholiriippuvuus. Riskikäytössä kulutus ylittää korkean riskin rajat, mutta merkittäviä haittoja tai riippuvuutta ei vielä ole tunnistettavissa. Haitallisessa käytössä taas ilmaantuu tunnistettavia fyysisiä ja psyykkisiä haittoja, mutta riippuvuutta ei vielä ole. Alkoholin haitallisen käytön jatkuessa on riski altistua alkoholiriippuvuudelle. (Käypä Hoito 2015.)

Alkoholiriippuvuus on oireyhtymä, joka aiheuttaa pakonomaista juomista, fyysisiä sekä psyykkisiä vieroitusoireita ja toleranssin kasvua (Huttunen 2018). Alkoholiriippuvuuteen liittyy suuri alkoholin sietokyky eli toleranssi. Toleranssi kehittyy pitkäaikaisesta ja runsaasta alkoholin käytöstä, jolloin elimistö vaatii aina entistä suuremman määrän alkoholia saadakseen saman vaikutuksen. (Korpi 2018.) Alkoholiriippuvainen juo pakonomaisesti huolimatta käytön aiheuttamista haitoista terveydelle ja sosiaalisille suhteille. Riippuvainen ei myöskään kykene vähentämään tai lopettamaan juomista. Vieroitusoireet ilmenevät juomisen lopettamisen jälkeisinä päivinä ja niiden ilmaantuminen saa usein riippuvaisen jatkamaan juomista. (Huttunen 2018; Käypä Hoito 2015.) Käytännössä alkoholiriippuvainen juo jatkuvasti, jotta vieroitusoireita ei tulisi. Vieroitusoireet voivat olla alkoholiriippuvaisella jopa hengenvaarallisia ja tällöin tila vaatii sairaalahoitoa. (Korpi 2018.)

Alkoholin ongelmakäyttöön altistavat yleensä perinnölliset tekijät, psykiatriset häiriöt, elämäntilanne, alkoholin sietokyky ja monet ulkoiset tekijät, kuten opitut alkoholin käyttötavat. Erityisesti nuorena alkanut alkoholin ongelmakäyttö johtuu usein perinnöllisistä tekijöistä. Jatkuva alkoholin käyttö aiheuttaa usein perinnöllisesti alkoholismiin alttiille henkilölle vaikeutta alkoholin kohtuukäytössä, minkä vuoksi ainoa keino voi olla täysraittius. Alkoholiiin turvaudutaan monesti etenkin vaikeissa elämäntilanteissa sekä pelko-, ahdistus- tai masennusoireiden lievittämiseksi. Keskimäärin 10–15 % miehistä kärsii jossain vaiheessa elämänsä alkoholiriippuvuudesta ja viime vuosina alkoholiriippuvuus on lisääntynyt myös naisilla. Alkoholin ongelmakäyttö ja alkoholiriippuvuus ovat keskeinen kansanterveysongelma. (Huttunen 2018.)

### 3 Alkoholin käyttö ammattikorkeakouluopiskelijoilla

#### 3.1 Ammattikorkeakouluopiskelijat ja alkoholin käyttö korkeakoulussa

Ammattikorkeakouluopiskelijalla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä ensimmäisen vuoden opiskelijaa, joka suorittaa ammattikorkeakoulututkintoa. Tutkinto on laajuudeltaan 210, 240 tai 270 opintopistettä. (Ammattikorkeakouluun.fi.) Keskimääräinen ikä ammattikorkeakoulu opintojen aloittaneilla on 26 vuotta, mutta yleisimmin opinnot aloitetaan 20 vuoden iässä (Tilastokeskus 2014). Nuoreksi määritellään alle 29-vuotias (Nuorisolaki 1285/2016).

Opiskeluyhteisö vaikuttaa merkittävästi opiskeluaikaiseen päihteiden käyttöön. Opiskelijakulttuuri korkeakouluissa on hyvin alkoholikeskeinen, mihin vaikuttavat syntyneet normit alkoholin käytöstä, opiskelijat sekä opiskeluympäristö. (Nyytti ry.) Suomessa on tutkittu vuosien varrella paljon nuorten alkoholin käyttöä (Salasuo & Tigerstedt 2007, 9). Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön vuonna 2016 tekemän terveystutkimuksen mukaan täysin raittiiden opiskelijoiden määrä on kaksinkertaistunut vuodesta 2000 verrattuna vuoteen 2016 ja alkoholin käyttö on muutenkin vähentynyt vuoden 2008 jälkeen. Opiskelijat olivat täyttäneet AUDIT-kyselyn, jonka mukaan yli puolet heistä sijoittuivat turvallisen alkoholinkäytön alueelle. (Kunttu ym. 2016, 62–63.) Suomalaiset kuluttavat alkoholia Välimeren maihin verrattuna harvemmin, mutta enemmän kerralla (Karlsson 2018). Myös Nevalainen ja Simonen (2014) toteavat opinnäytetyössään opiskelijoiden käyttävän alkoholia harvoin, mutta kerta-annosmäärät ovat keskimääräistä suurempia.

#### 3.2 Alkoholin käytön vaikutus opiskelukykyyn

Useat tutkimukset ovat todistaneet opiskelijoiden alkoholin käytön vaikuttavan opintojen edistymiseen. Tästä huolimatta on myös tutkimuksia, jotka eivät ole löytäneet yhteyttä opiskelijoiden alkoholin käytön ja koulumenestyksen välillä. (Hingson & White 2012, 7.)

Nevalaisen ja Simosen (2014) opinnäytetyössä opiskelijat kokivat alkoholin käytön positiivisena vaikuttajana opintoihinsa, koska alkoholin käyttö auttoi luomaan uusia sosiaalisia suhteita. Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa kuitenkin 25 % opiskelijoista koki humalahakuisen juomisen vaikuttavan opintoihin negatiivisesti esimerkiksi poissaoloina luennoilta, opinnoissa jälkeen jäämisenä, huonona menestyksenä kokeissa ja tehtävissä sekä arvosanojen laskuna. Alkoholin käyttö opintojen aikana saattoi johtaa myös opintojen keskeytymiseen. (Hingson & White 2012, 7.) Humalahakuinen juominen vaurioittaa aivojen valkeaa ainetta, jolloin muisti ja oppimiskyky voivat heikentyä pysyvästi (Penttilä 2013).

Huono koulumenestys ei aina kuitenkaan johdu alkoholin käytöstä. Alkoholin käyttö voi toisaalta siis olla myös opiskelijan oireilua tunnistamattomista oppimisvaikeuksista ja niiden

aiheuttamasta stressistä. Oppimisvaikeuksien yhteyttä alkoholin käyttöön on tutkittu vähän, mutta näillä kahdella asialla on huomattu olevan yhteyksiä. Oppimisvaikeuksien tunnistamista on otettu entistä enemmän puheeksi eri oppilaitoksissa ja kouluympäristöissä. Oppimisvaikeuksien tunnistaminen voitaisiin osaltaan laskea ehkäiseväksi päihdetyöksi. Niistä nuorista, joilla oli ollut peruskoulussa oppimisvaikeuksia, joka neljäs kärsi päihdehäiriöstä myöhemmin elämänsä aikana. Tämä on neljä kertaa enemmän kuin valtaväestöllä. (Partanen ym. 2018, 407–408.)

### 3.3 Alkoholin käyttöön puuttuminen

Mini-interventio eli lyhytneuvonta on lääkärin tai hoitajan tekemä väliintulo, jonka tarkoituksena on tukea alkoholin käytön vähentämistä. Se on suunnattu alkoholia runsaasti kuluttavalle potilaalle, kun alkoholin käyttö ei ole vielä aiheuttanut merkittäviä haittoja. Lyhytneuvonta sisältää alkoholin käytön kartoittamista, neuvontaa ja lyhyen seurannan. Tätä voi toteuttaa tavallisen terveydenhuollon käynnin yhteydessä esimerkiksi vastaanotolla tai osastolla. (Seppä 2013.)

Alkoholin käytöstä kysyminen aina, kun se on tilanteen kannalta sopivaa, on hyvä keino ennaltaehkäistä mahdollisia alkoholin käytön myöhemmin aiheuttamia haittoja. Opiskelijoista suurin osa on nuoria aikuisia ja heitä tavattaessa terveydenhuollon vastaanotoilla tai muissa vastaavissa yhteyksissä olisi hyvä aktiivisesti kysyä alkoholin käytöstä. Tutkimukset ovat pystyneet osoittamaan, että esimerkiksi sairaanhoitajan vastaanotolla annetulla lyhytneuvonnalla on ollut vaikutusta alkoholin käyttöön varsinkin nuorilla aikuisilla. Tällöin tarpeen mukaan myös jatkohoitoon ohjaaminen on ollut mahdollista. (Penttilä 2013; Seppä 2013.)

Alkoholin käytöstä on erityisesti syytä kysyä, jos potilaalla on masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, unettomuutta, erektiohäiriöitä, kohonnut verenpaine, sydämen rytmihäiriöitä, epämääräisiä vatsavaivoja, muisti-, tasapaino- tai raajojen tuntohäiriöitä. Näihin oireisiin voi usein olla syynä alkoholin riskikäyttö. Toistuvien tapaturmien ja sairauslomapyyntöjen yhteydessä alkoholin käyttö on hyvä ottaa puheeksi. Esimerkiksi päivystykseen tapaturman vuoksi tuleva opiskelija on usein nauttinut alkoholia. Tällöin alkoholin käyttöön puuttuminen on tarpeen. (Penttilä 2013; Seppä 2013.)

#### 4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, ovatko syksyllä 2020 opintonsa aloittaneiden ammattikorkeakouluopiskelijoiden alkoholin käyttötavat muuttuneet opintojen aloittamisen jälkeen. Usein on huomattavissa, että opiskelijoiden alkoholin käyttö kasvaa, kun he aloittavat ensimmäisen lukukautensa ammattikorkeakoulussa verrattuna tilanteeseen ennen opiskelun alkamista (Nyytti ry).

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka pohjalta voidaan tarkastella opiskelijoiden alkoholin kulutuksen mahdollisia muutoksia ja muuttuneen elämäntilanteen vaikutusta alkoholin käyttöön. Saadun tiedon perusteella voidaan tarkastella, olisiko opiskelijoiden alkoholin käyttöön syytä puuttua ja miten korkeakoulu yhteisö voisi tukea opiskelijoiden päiheteettömyyttä. Tietoa voidaan myös käyttää pohjana nykyisen korkeakoulukulttuurin terveellisyyden pohtimiseksi.

Tutkimusongelmat opinnäytetyössä ovat:

1. Kuinka paljon opiskelijat käyttivät alkoholia ennen opiskeluiden aloittamista?
2. Miten opiskelijoiden alkoholin käyttö on muuttunut opintojen aloittamisen jälkeen?

## 5 Opinnäytetyön toteutus

### 5.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön lähestymistavaksi valittiin kvantitatiivinen tutkimus. Kvantitatiivisella tutkimuksella saadaan selville muuttujien välisiä eroja, eri asioiden välisiä riippuvuuksia sekä ilmiöiden muutoksia. Vastauksia kuvataan numeerisesti tai prosentuaalisesti ja yleensä erilaisia taulukoita, kaavioita sekä kuvioita käyttäen. Kvantitatiivinen tutkimustapa vastaa esimerkiksi kysymyksiin mikä, kuinka paljon ja kuinka usein. Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa täytyy olla riittävän suuri ja edustava otos. (Heikkilä 2014, 15.) Kvantitatiivinen tutkimus voidaan toteuttaa erilaisilla menetelmillä, kuten haastatteluna, kyselynä, valmiin aineiston tutkimisena, systemaattisena havainnointina tai verkkomateriaalina (Vilkkä 2007, 28–33). Tässä opinnäytetyössä käytettiin internetkyselyä. Tämän tyyppinen kysely mahdollisti aineiston käsittelyn heti aineiston keräämisen jälkeen ja vastaukset saatiin suoraan Webropol-palveluun. (Heikkilä 2014, 70.)

### 5.2 Kohderyhmä

Kohderyhmänä opinnäytetyössä olivat syksyllä 2020 suomenkielisen koulutuksen aloittaneet ammattikorkeakouluopiskelijat (x)-ammattikorkeakoulussa (N=1570).

Opinnäytetyöhön valittiin nimenomaan syksyllä 2020 aloittaneet ryhmät, sillä ensimmäinen kysely toteutettiin kyseisen syksyn aikana. Näin ollen vuoden 2020 syksynä aloittaneilla opiskelijoilla olisi muistissa alkoholin käyttötavat ennen opintojensa aloittamista. Kun kohderyhmäläiset muistavat tarkasti alkoholin käyttötapsansa ennen opintojen alkua, tuottaa opinnäytetyö erityisen tarkkaa tietoa. Otokoot olivat myös riittävän suuria, mikä vaikutti saatujen tulosten luotettavuuteen. (Vilkkä 2007, 56–57.)

### 5.3 Kyselyn laatiminen

Opinnäytetyön tarkoituksen, tutkimusmenetelmän sekä tutkimusongelmien pohjalta laadittiin kyselylomake (Liite 1.). Kyselystä tehtiin testiversio, joka toteutettiin kolmella kohderyhmän ulkopuolisella henkilöllä. Esitestaajat valittiin akateemisen koulutustaustan sekä heidän erilaisten mielipiteidensä perusteella. Testikysely lähetettiin sähköpostilinkkinä ennen varsinaisen kyselyn aloittamista.

Testausta varten tehtiin erillinen kysely Webropol-ohjelmalla. Testikyselyyn osallistuneilla oli mahdollisuus kommentoida kyselyn jokaiseen kysymykseen liittyen asioita, joita muuttaisi. Kyseisiin kommentteihin lukeutui muun muassa kielioppi- ja oikeinkirjoitusasioita sekä

muutamia ehdotuksia kysymysten luonteesta ja vastausvaihtoehdoista. Kommenttien perusteella muokattiin kysymysten asettelua ja lisättiin mahdollisuus valita useampi vastausvaihtoehto muun muassa kysymyksessä 14. (Heikkilä 2014, 46–47.)

#### 5.4 Aineistonkeruu ja tiedonhaku

Opinnäytetyössä tiedonkeruumenetelmänä oli internet-kysely (Liite 1.). Internet-kysely oli nopea tapa kerätä tietoa sekä helppo toimittaa vastaajille (Heikkilä 2008, 69–70). Lomakekyselyn toteuttaminen olisi ollut hankalaa johtuen covid-19-pandemiasta, jolloin lähes kaikki opetus tapahtui etänä. Tutkimusluvan saamisen jälkeen aloitettiin aineiston kerääminen internet-kyselyn avulla. Kyselyt lähetettiin opiskelijoiden sähköpostitileille, koska ne olivat ajantasaisia ja opiskelijat lukevat niitä tasaisin väliajoin. Näin varmistettiin, että kaikilla oli mahdollisuus vastata kyselyyn, jolloin tutkimuksen luotettavuus säilyi. (Heikkilä 2014, 66.)

Kyselyn linkki lähetettiin opiskelijoille käyttäen ulkopuolista välittäjää. Linkin avulla opiskelijat pääsivät vastaamaan kyselyyn Webropolissa. Kysely lähetettiin vastaajille kahteen kertaan ja vastausaikaa yhteen kyselyyn oli kaksi viikkoa. Ensimmäinen kysely lähetettiin vastaajille lokakuussa 2020 ja vastauksia alettiin purkamaan marraskuussa 2020. Toisen kerran kysely lähetettiin vastaajille tammikuussa 2021. Alun perin kysely oli tarkoitus lähettää vastaajille toisen kerran joulukuussa 2020, mutta kyselyn lähettäminen viivästyi tammikuun alkuun. Toisen kyselyn purku ja vastausten analysointi sekä vertailu tehtiin helmikuussa 2021. Toisella kyselykerralla vastausten määrä jäi vähäiseksi, joten kyselyn vastausaikaa jatkettiin viikolla ja tästä tiedotettiin vastaajia sähköpostitse. (Heikkilä 2014, 66–67.)

Opinnäytetyössä käytettiin monipuolisesti kirjallisia sekä sähköisiä lähteitä. Hoitotieteellisiä julkaisuja haettiin erilaisten tietokantojen kautta, kuten Medic, Terveysportti, Ebsco ja Elektra. Tämän lisäksi käytettiin painettua kirjallisuutta, joka oli saatavilla ammattikorkeakoulun kirjastossa. Tiedonhaussa käytettiin muun muassa hakusanoja alkoholi, opiskelijat, päihteet, korkeakoulu. Teoriaosuutta varten tutustuttiin alkoholiin ja sen käytön vaikutuksiin ihmiskehossa etenkin opiskelun näkökulmasta. Hakua laajennettiin myös englanninkielisiin lähteisiin, koska aihetta koskevaa materiaalia löytyi niukasti. Opinnäytetyöhön pyrittiin hakemaan ajantasaista tietoa eli suosimme tuoreita lähteitä. Lähdemateriaaleissa huomioitiin myös tiedon luotettavuus. Lähteiden niukkuuden vuoksi päädyttiin käyttämään myös yksittäisiä vanhoja lähteitä. (Opinnäytetyön ohje 2020.)

## 5.5 Aineiston analyysi

Kyselystä saatu aineisto analysoitiin parametrittomilla menetelmillä, koska mittari eli kysely oli järjestys- ja luokitteluasteikollinen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 138, 143). Taustamuuttujat, kuten ikä ja sukupuoli, luokiteltiin analysointia varten neljään ryhmään. Ikäryhmät jaettiin 18–21-vuotiaat, 22–25-vuotiaat, 26–29-vuotiaat ja yli 30-vuotiaat. Iät jaettiin kyseisiin ryhmiin, jolloin oli helppoa nähdä vastaajien yleisin ikä eli moodi ja vastauksista voitiin laskea jokaisen ryhmän suhteellinen frekvenssi koko otoksesta. Vastaajien sukupuolet jaettiin kolmeen ryhmään, jotka olivat mies, nainen ja joku muu. Sukupuolista voitiin myös laskea suhteelliset frekvenssit. Muuttujien analysointi oli helpompaa, kun ne oli luokiteltu ja laskettu valmiiksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 143–145.)

Kyselyiden vastauksiin tutustuttiin ensin Webropolissa tutkimalla tunnuslukuja eli esimerkiksi eri vastausten tyyppiä ja valmiita Webropolin antamia taulukoita. Webropolissa olevat tulokset vietiin Exceliin, jossa niitä analysoitiin tekemällä erilaisia kuvia ja taulukoita. Tehtyjen taulukoiden perusteella tutkittiin vastaajien alkoholin käyttöä ja siihen liittyviä tapoja. (Vehkalahti 2008, 51–53.)

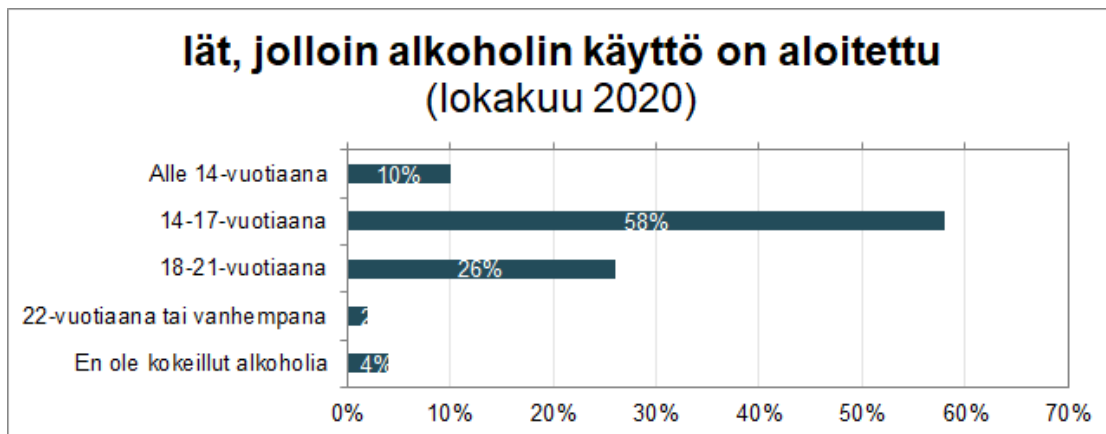
Saatuja vastauksia siis esikatseltiin Webropolissa yksi kysymys kerrallaan. Vastauksia analysoitiin ja tarkasteltiin tarkemmin Excelin avulla, jossa tehtiin myös havainnollistavia taulukoita ja kuvioita. Vastauksia analysoitiin ja tarkastettiin tarkemmin Excelin avulla, jossa tehtiin myös havainnollistavia taulukoita ja kuvioita.

## 6 Tulokset

### 6.1 Ensimmäinen kysely

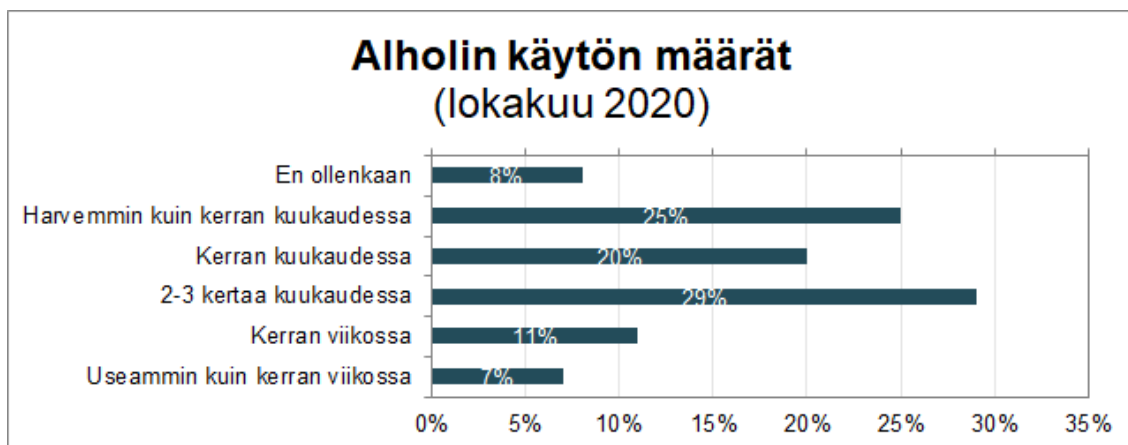
Ensimmäiseen kyselyyn vastanneita oli kolmen viikon aikana  $n=296$  (5.10.-24.10.2020). Yhtäkään vastausta ei rajattu pois. Kyselyyn vastanneista 66 % ( $n=194$ ) oli naisia, 33 % ( $n=99$ ) miehiä ja noin 1 % ( $n=3$ ) jotakin muuta sukupuolta. Vastaaajista 88 % ( $n=261$ ) kertoi käyttävänsä alkoholia. 5 % ( $n=15$ ) ilmoitti kokeilleensa alkoholia, muttei käyttänyt sitä enää ja 7 % ( $n=20$ ) ilmoitti, ettei käyttänyt lainkaan alkoholia.

Vastaaajista 4 % ( $n=13$ ) ei ollut ikinä kokeillut alkoholia, 2 % ( $n=6$ ) oli aloittanut alkoholin käytön 22-vuotiaana tai sitä vanhempana ja 26 % vastaaajista ( $n=77$ ) oli aloittanut alkoholin käytön 18–21-vuotiaana (Kuvio 1). Yli puolet (58 %) vastaaajista oli aloittanut alkoholin käytön 14–17-vuotiaana, kun taas 10 % ( $n=28$ ) jo alle 14-vuotiaana.



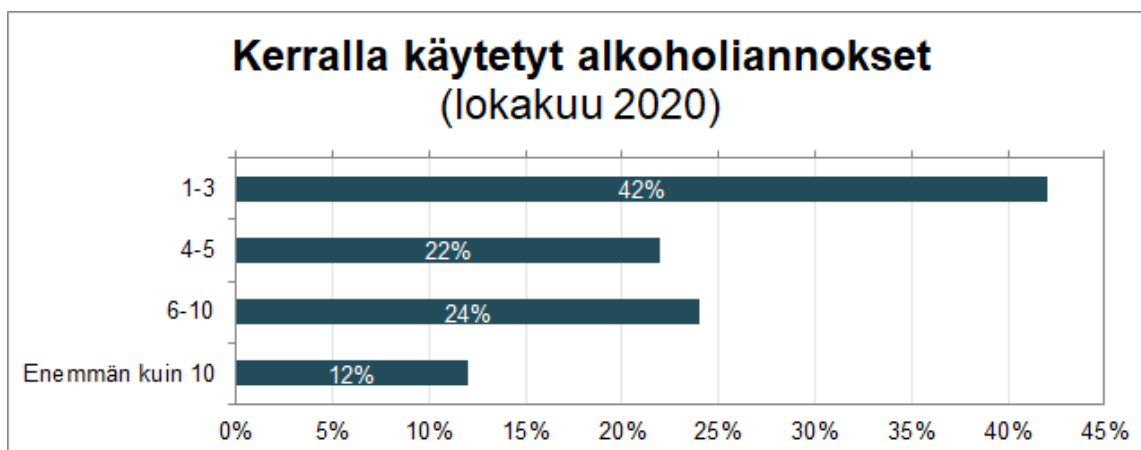
Kuvio 1. Iät, jolloin alkoholin käyttö on aloitettu (lokakuu 2020)  $n=296$

Kaikista vastaaajista 7 % ( $n=20$ ) käytti alkoholia useammin kuin kerran viikossa, 8 % ( $n=24$ ) ei käyttänyt ollenkaan, 11 % ( $n=34$ ) käytti kerran viikossa ja 20 % ( $n=59$ ) kerran kuukaudessa. Noin neljännes ( $n=73$ ) vastanneista valitsi vaihtoehdon “käytän alkoholia harvemmin kuin kerran kuukaudessa” ja prosentuaalisesti suurin osa eli 29 % ( $n=86$ ) käytti alkoholia 2–3 kertaa kuukaudessa (Kuvio 2.).



Kuvio 2. Alkoholin käytön määrät (lokakuu 2020) n=296

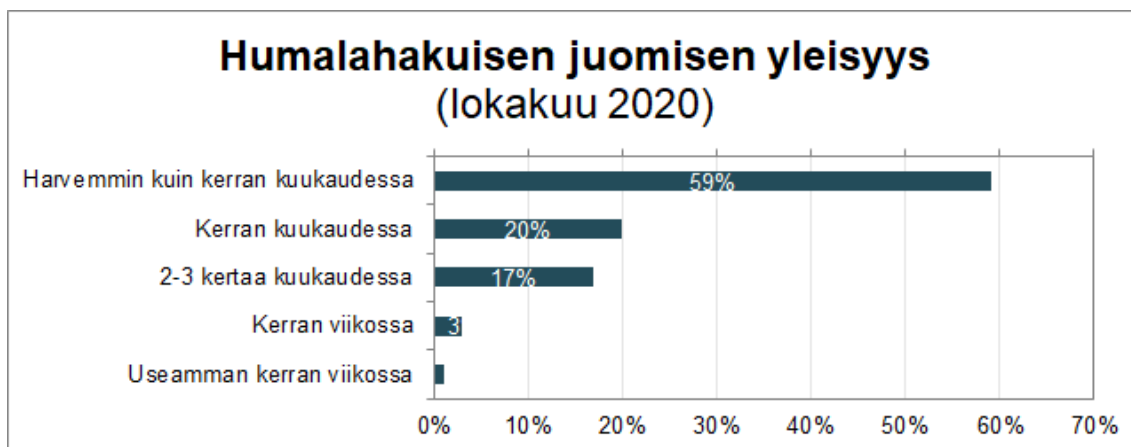
Vastaajista 42 % (n=116) käytti kerralla tavallisimmin 1–3 annosta alkoholia. 22 % (n=59) käytti kerralla 4–5 annosta, 24 % (n=67) 6–10 annosta ja enemmän kuin 10 annosta kerralla käytti 12 % (n=34) (Kuvio 3).



Kuvio 3. Kerralla käytetyt alkoholiannokset (lokakuu 2020) n=276

77 % (n=211) vastaajista käytti alkoholia vain viikonloppuisin ja 23 % (n=63) käytti sekä arkena että viikonloppuna. Vain yksi vastaaja ilmoitti käyttävänsä alkoholia ainoastaan arkin.

Kyselyyn vastanneista 59 % (n=161) joi humalahakuisesti harvemmin kuin kerran kuukaudessa, 20 % (n=55) kerran kuukaudessa ja 17 % (n=46) kahdesta kolmeen kertaa kuukaudessa (Kuvio 4). Kerran viikossa humalahakuisesti juovia vastaajia oli 3 % (n=9) ja useamman kerran viikossa juovia 1 % (n=2).

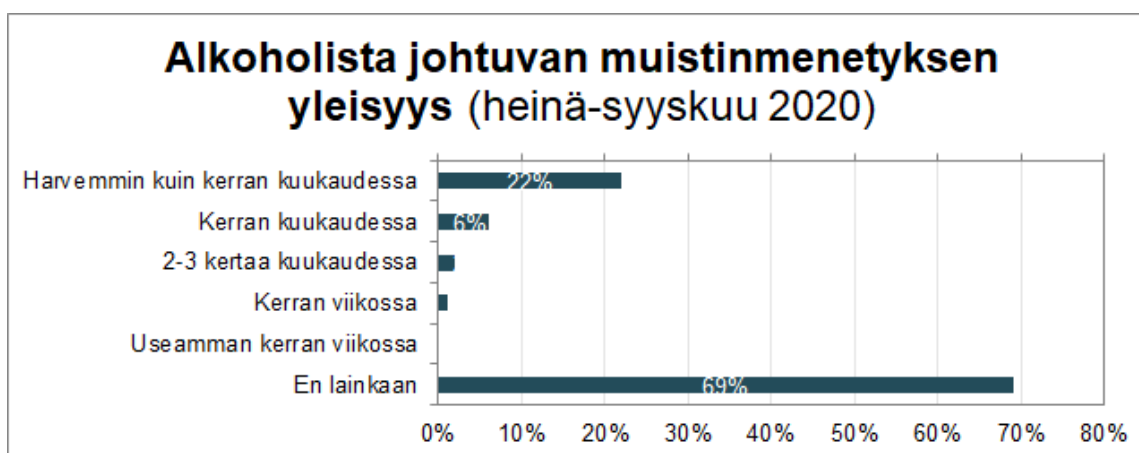


Kuvio 4. Humalahakuisen juomisen yleisyys (lokakuu 2020) n=273

Alkoholi ei vaikuttanut vastaajista 84 % (n=243) mielestä lainkaan opintoihin, mutta 15 % (n=42) mielestä se taas vaikutti opintoihin hieman. 1 % (n=3) mielestä alkoholin käyttö vaikutti paljon ja yhden vastaajan mielestä todella paljon opintoihin.

69 % (n=204) koki, ettei alkoholin käyttö ollut lisääntynyt yhtään viimeisen kolmen kuukauden aikana vastaamisesta. 23 % (n=67) vastaajista koki sen lisääntyneen hieman ja 6 % (n=18) koki, että alkoholin käyttö oli lisääntynyt paljon viimeisen kolmen kuukauden aikana. 2 % (n=5) koki alkoholin käyttönsä lisääntyneen annetun aikarajan sisällä todella paljon.

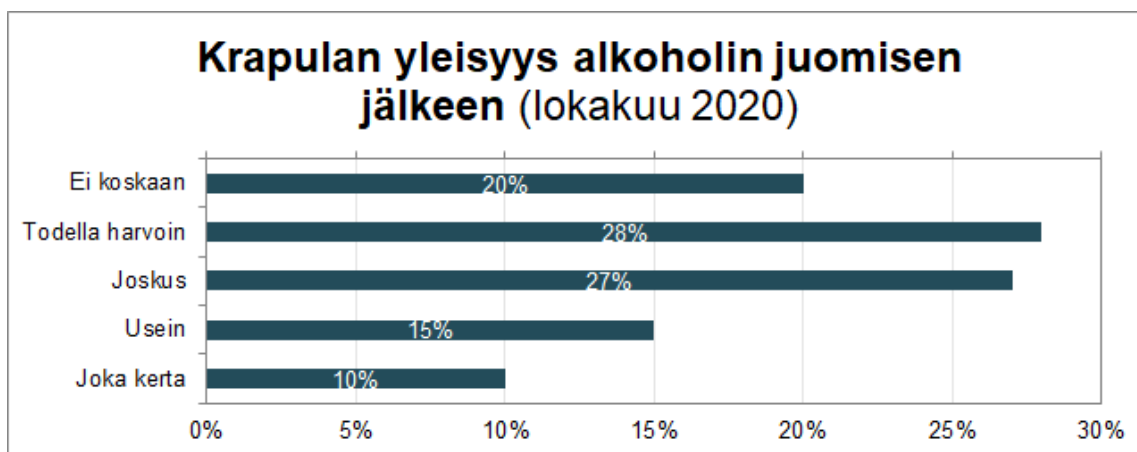
Viimeisen kolmen kuukauden aikana vastauksen antamisesta 69 % (n=196) koki, ettei heillä ole ollut yhtäkään muistinmenetystä ja 22 % (n=63) koki, että niitä oli ollut harvemmin kuin kerran kuukaudessa (Kuvio 5). Noin kerran kuukaudessa muistinmenetyksen oli saanut kolmen kuukauden aikana 6 % (n=16). 2–3 kertaa kuukaudessa alkoholiin liittyviä muistinmenetyksiä saavia vastaajia oli 2 % (n=6), kerran viikossa saavia 1 % (n=2) ja useamman kerran viikossa vain yksi vastaaja.



Kuvio 5. Alkoholista johtuvan muistinmenetyksen yleisyys (heinä-syyskuu 2020) n=284

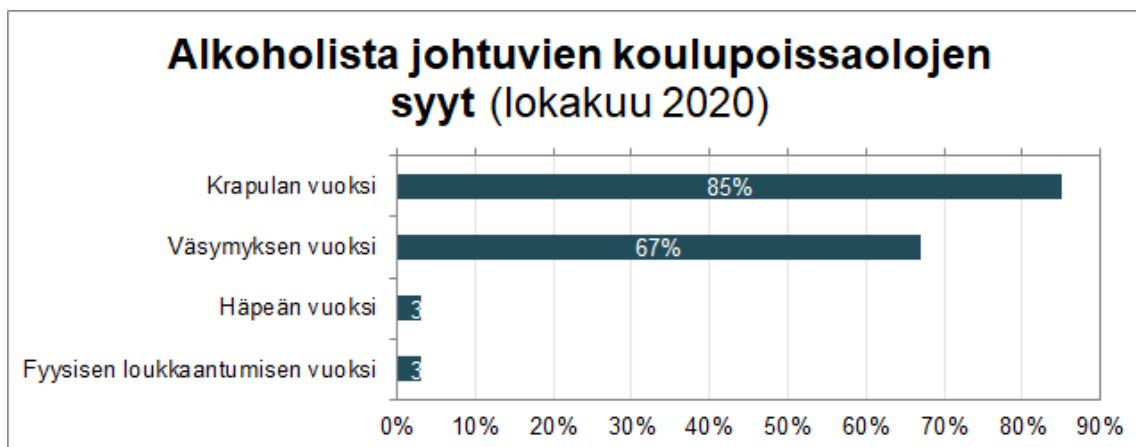
Kyselyssä kysyttiin millaisessa yhteydessä osallistujat yleensä käyttävät alkoholia. Vastaa- jista 70 % (n=193) ilmaisi käyttävänsä alkoholia ystävien kanssa vapaa-ajalla, 9 % (n=25) opiskelijatapahtumissa ja 6 % (n=16) yksin. Vastausvaihtoehdon ”Muu, mikä?” oli valinnut 15 % (n=43) vastaajista. Avoimia vastauksia oli 41, joista yleisimpiä olivat muun muassa alkoholiannoksen juominen ruuan kanssa kotona tai ravintolassa (n=14) ja saunaoluen juo- minen (n=11).

Vastaa- jien juomisen jälkeisen krapulan esiintymistä kartoitettiin kysymyksessä 12 (Kuvio 6). Noin viidennes (n=56) vastaajista ilmoitti, ettei heillä ollut koskaan krapulaa juomisen jälkeen, 29 % (n=80) ilmoitti krapulaa esiintyvän todella harvoin ja 27 % (n=75) koki krapu- laa satunnaisesti. Usein juomisen jälkeistä krapulaa kokevia oli 15 % (n=41) vastaajista ja joka kerta sitä kokevia 10 % (n=27).



Kuvio 6. Krapulan yleisyys alkoholin juomisen jälkeen (lokakuu 2020) n=279

Kyselyyn vastanneista 89 % (n=258) ei ole ollut pois koulusta alkoholin käytön takia. 11 % (n=32) ilmoitti, että on ollut pois koulusta tai opinnoista alkoholin käytön vuoksi. Myös mah- dollisten alkoholin käyttöön liittyvien poissaolojen syitä kysyttiin kysymyksessä 14 (Kuvio 7). Kysymykseen pyydettiin vastaamaan vain, jos vastaaja oli ollut pois koulusta alkoholin käytön vuoksi. Kysymyksessä oli mahdollista valita useampi vaihtoehto. Alkoholin takia kou- lusta pois olleita oli 11 % (n=32). 85 % (n=28) pois olleista ilmoitti jääneensä krapulan vuoksi pois koulusta ja 67 % (n=22) ilmaisi väsymyksen olleen yksi syistä. Yksi vastaaja oli ollut häpeään vuoksi pois ja yksi fyysisen loukkaantumisen vuoksi.



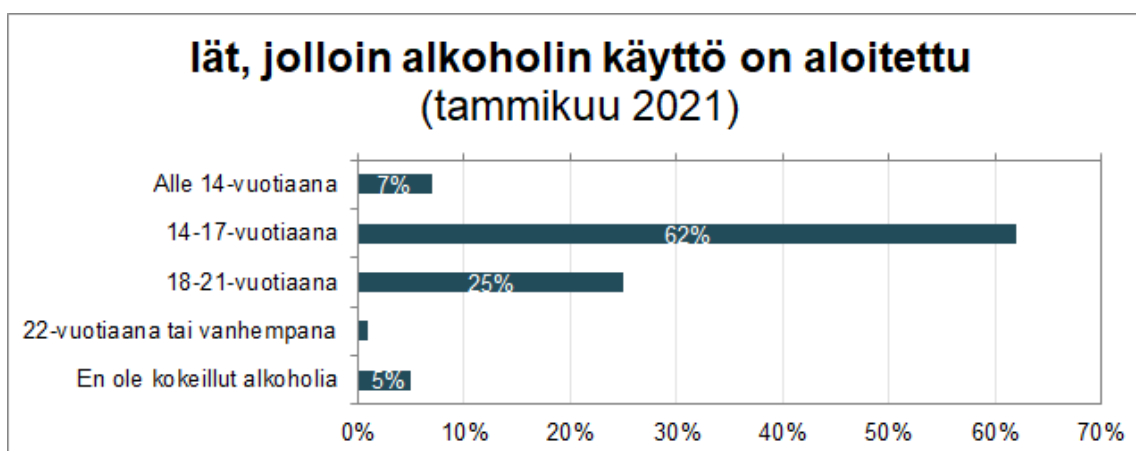
Kuvio 7. Alkoholista johtuvien koulupoissaolojen syyt (lokakuu 2020) n=33

## 6.2 Toinen kysely

Toinen kysely ajoitettiin 1.11.2021 - 24.1.2021. Vastausaikaa pidennettiin 31.1.2021 asti, koska vastauksia oli paljon vähemmän kuin ensimmäisessä kyselyssä. Tänä aikana kyselyyn vastanneita oli n=165.

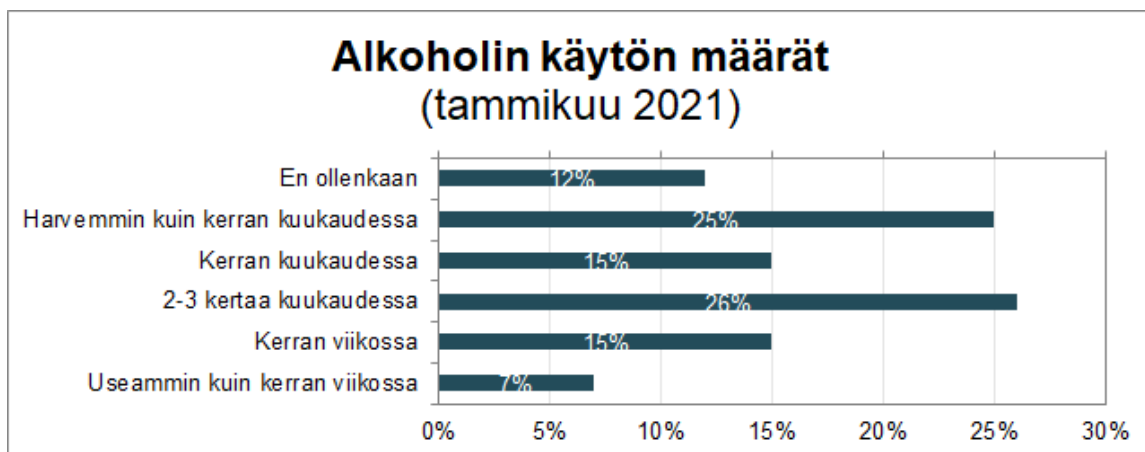
Toiseen kyselyyn osallistujista 39 % (n=65) oli miehiä, 60 % (n=99) naisia ja 1 % (n=1) muun sukupuolisia. Näistä osallistuneista 85 % (n=141) käytti alkoholia, 6 % (n=10) ei käyttänyt lainkaan alkoholia ja 9 % (n=14) oli kokeillut, muttei käyttänyt enää.

Kysymyksessä kolme kysyttiin, minkä ikäisenä osallistuja oli aloittanut alkoholin käytön (Kuvio 8). Vastanneista alle 14-vuotiaana oli aloittanut 7 % (n=11), 14–17-vuotiaana 62 % (n=103), 18–21-vuotiaana 25 % (n=41) ja 22-vuotiaana tai vanhempana 1 % (n=2). 5 % vastanneista (n=8) ei ollut koskaan kokeillut alkoholia.



Kuvio 8. Ikät, jolloin alkoholin käyttö on aloitettu (tammikuu 2021) n=165

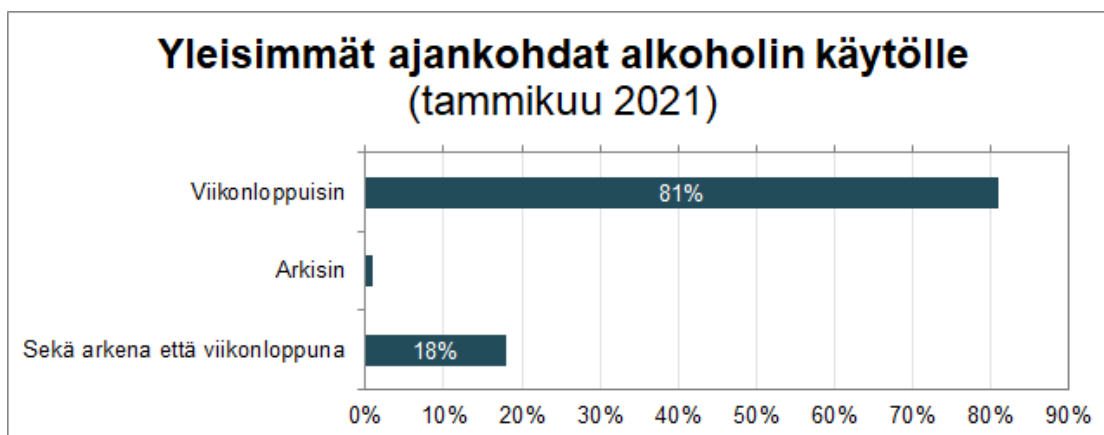
Kysymyksessä neljä kartoitettiin alkoholin käytön yleisyyttä (Kuvio 9). 12 % (n=20) osallistuneista ei käyttänyt ollenkaan alkoholia. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa käytti noin neljännes (n=41), kerran kuukaudessa 15 % (n=25) ja 2–3 kertaa kuukaudessa 26 % (n=43). Kerran viikossa käyttäviä oli vastanneista 15 % (n=25) ja useammin kuin kerran viikossa käyttäviä 7 % (n=11).



Kuvio 9. Alkoholin käytön määrät (tammikuu 2021) n=165

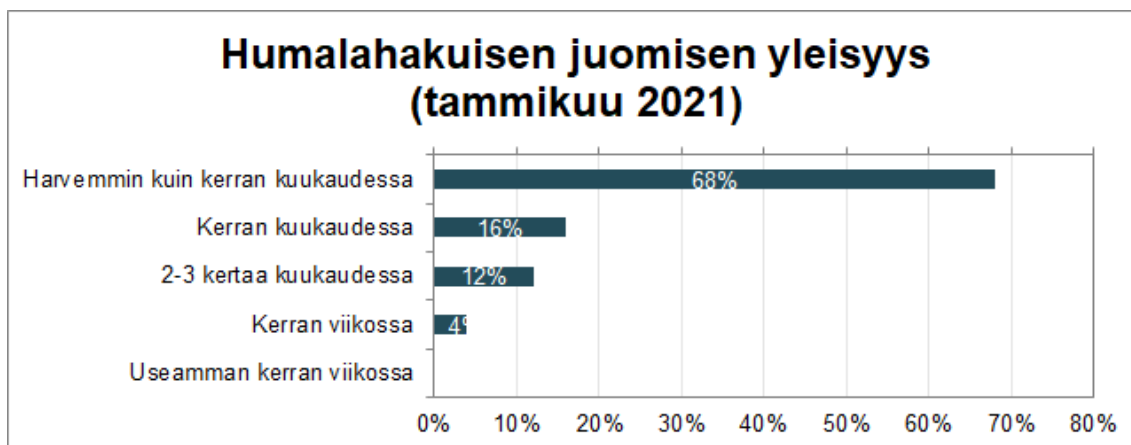
Kysymykseen 5 vastanneita oli n=151. Vastanneista 46 % (n=70) käytti kerralla 1–3 annosta alkoholia, 23 % (n=34) käytti 4–5 annosta ja 19 % (n=29) käytti 6–10 annosta. 12 % (n=18) vastanneista käytti enemmän kuin 10 alkoholiannosta kerralla.

Toiseen kyselyyn osallistuneista 81 % (n=123) käytti alkoholia vain viikonloppuisin, 1 % (n=1) vain arkisin ja 18 % (n=27) käytti alkoholia sekä arkena että viikonloppuna (Kuvio 10).



Kuvio 10. Yleisimmät ajankohdat alkoholin käytölle (tammikuu 2021) n=151

Kysymyksessä 7 pyydettiin vastausta humalahakuisen juomisen yleisyyteen. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa humalahakuisesti joi 68 % (n=103), kerran kuukaudessa 16 % (n=24), 2–3 kertaa kuukaudessa 12 % (n=19) ja kerran viikossa 4 % (n=6) (Kuvio 11). Yksikään vastanneista ei juonut useampaa kertaa viikossa humalahakuisesti.

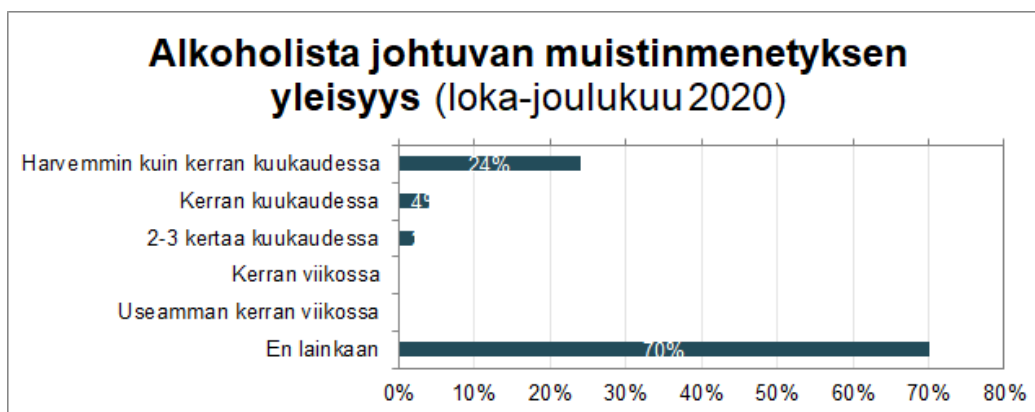


Kuvio 11. Humalahakuisen juomisen yleisyys (tammikuu 2021) n=152

Kysymykseen “Kuinka paljon alkoholin käyttösi vaikuttaa opintoihisi?” vastaajia oli n=162. 90 % (n=146) koki, ettei alkoholin käyttö vaikuta lainkaan opintoihin ja 10 % (n=16) koki, että se vaikuttaa hieman. Yksikään vastanneista ei kokenut, että heidän alkoholin käyttönsä vaikuttaisi opintoihin paljon tai todella paljon.

Kysymyksessä 9 kysyttiin, kuinka paljon vastaaja kokee alkoholin käyttönsä lisääntyneen viimeisen kolmen kuukauden aikana (n=164). 80 % (n=131) ilmoitti, ettei se ole lisääntynyt lainkaan ja 16 % (n=26) vastanneista ilmoitti, että alkoholin käyttö on lisääntynyt hieman. 4 % (n=6) vastanneista koki, että alkoholin käyttö on lisääntynyt viimeisen kolmen kuukauden aikana paljon. Yksikään vastaajista ei kokenut alkoholin käyttönsä lisääntyneen todella paljon kysymyksessä osoitetun aikaikkunan sisällä.

Kuviosta 12 nähdään, että kolmen kuukauden aikana 70 % (n=114) vastaajista ei ole ollut lainkaan muistinmenetystä alkoholin käytön takia. 24 % (n=40) vastaajista muistinmenetystä oli ollut harvemmin kuin kerran kuukaudessa, 4 % (n=6) oli ollut kerran kuukaudessa ja 2 % (n=3) 2–3 kertaa kuukaudessa. Kenelläkään ei ollut kolmen kuukauden aikana esiintynyt muistinmenetystä.

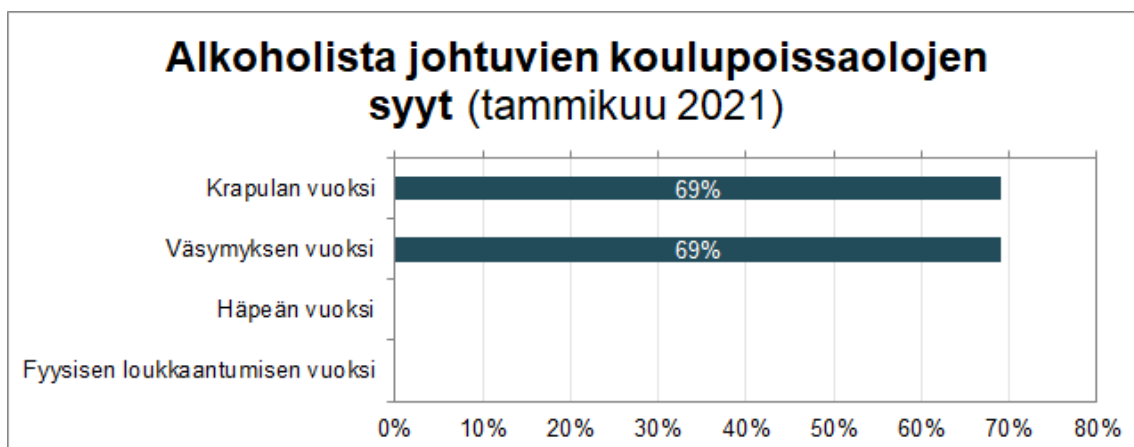


Kuvio 12. Alkoholista johtuvan muistinmenetyksen yleisyys (tammikuu 2021) n=163.

Kysymyksessä 11 kysyttiin, millaisessa yhteydessä osallistujat (n=152) käyttävät alkoholia. 72 % (n=110) käytti alkoholia ystävien kanssa vapaa-ajalla, 3 % (n=4) opiskelijatapahtumissa ja 12 % (n=18) yksin. Neljäs vastausvaihtoehto oli ”muu, mikä?”, jonka oli valinnut 13 % (n=20) vastaajista. Kyseisen vaihtoehdon valinneet käyttivät alkoholia muun muassa saunan jälkeen, puolison kanssa kotona tai yksittäisissä juhlatilaisuuksissa.

Kyselyssä kartoitettiin juomisen jälkeisen krapulan yleisyyttä. Vastaajista (n=153) 24 % (n=37) ei kokenut koskaan krapulaa ja 33 % (n= 51) todella harvoin. 25 % vastaajista (n=38) koki krapulaa joskus, 12 % (n=18) usein ja 6 % (n=9) jokainen kerta alkoholin käytön jälkeen.

Seuraavaksi kysyttiin, ovatko osallistujat olleet alkoholin käytön takia poissa koulusta. 90 % vastaajista (n=162) ei ole ollut, kun taas 10 % (n=16) on. Poissaoloihin liittyen jatkokysymyksessä kartoitettiin mahdollisten poissaolojen syitä (Kuvio 13). Kysymykseen tuli siis vastata vain, mikäli oli ollut poissa koulusta alkoholin käytön takia. Kuviossa 13 näkyy, että poissaolot jakautuivat tasan sekä krapulan että väsymyksen vuoksi. Vastauksessa oli mahdollista valita useampi vaihtoehto.



Kuvio 13. Alkoholista johtuvien koulupoissaolojen syyt (tammikuu 2021) n=16

Viimeinen kysymys, ”Koetko, että alkoholin käyttösi on lisääntynyt opintojen aloittamisen jälkeen”, kysyttiin vain toisessa kyselyssä. Vastaajista (n=164) 82 % (n=135) koki, ettei heidän alkoholin käyttönsä ollut lisääntynyt. 18 % (n=29) vastaavasti koki sen lisääntyneen.

## 7 Pohdinta

### 7.1 Alkoholin käyttötavat

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, muuttuivatko syksyllä 2020 opintonsa aloittaneiden ammattikorkeakouluopiskelijoiden alkoholin käyttötavat opintojen aloittamisen jälkeen. Tuloksia ei kuitenkaan voitu vertailla keskenään, koska ei pystytty varmistumaan siitä, että molemmissa kyselyissä olisi ollut samat vastaajat. Mikäli vastaajat eivät olisi samat kuin ensimmäisessä kyselyssä, olisi se vaikuttanut merkittävästi tulosten luotettavuuteen eli validiteettiin (Vehkalahti 2008, 41). Ensimmäiseen kyselyyn vastanneita oli huomattavasti enemmän kuin toiseen kyselyyn vastanneita. Näin ollen kyselyiden tulosten vertailusta ei välttämättä olisi saatu luotettavaa tietoa (Heikkilä 2014, 42). Tuloksista voitiin kuitenkin tehdä joitakin oletuksia ja havaintoja.

Molemmissa kyselyissä suurin osa vastaajista käytti alkoholia, sillä ensimmäisen kyselyn vastaajista 88 % (n=261) käytti alkoholia ja toisen kyselyn vastaajista 85 % (n=141). Tyyppiarvo tarkoittaa tietyn muuttujan yleisintä arvoa jostakin otoksesta (Vehkalahti 2008). Alkoholin käytön yleisyyden tyyppiarvot olivat samat kummassakin kyselyssä; 2–3 kertaa kuukaudessa. Yleisimmin molempien kyselyiden vastaajat käyttivät kerralla 1–3 alkoholiannosta. Kuitenkin ensimmäisen kyselyn vastauksista toiseksi eniten vastaajia oli vaihtoehdolla “6–10 annosta kerralla”. Toisessa kyselyssä vastaava toiseksi korkein prosentuaalinen osuus oli vastauksella 4–5 annosta kerralla.

Suurin osa (69 %) ensimmäisen kyselyn vastaajista oli aloittanut alkoholin käytön alaikäisenä. Alkoholi vaikuttaa nuorten aivoissa eri tavalla kuin aikuisten aivoissa. Nuorten aivot ovat lisäksi herkempiä alkoholin aiheuttamille vaurioille, koska keskushermoston kypsyminen on vielä kesken. Alaikäisenä aloitettu alkoholin käyttö häiritsee aivojen kehitysprosessia ja suurentaa alkoholiriippuvuuden riskiä. Tutkimusten mukaan yhä useampi alaikäinen on nykypäivänä täysin raitis verrattuna 2000-luvun alkuun. Vaikka alkoholin käyttö on jatkuvasti vähentynyt, on humalahakuinen juominen nuorten keskuudessa edelleen yleistä. Vuonna 2019 aikuisista humalahakuisesti joi 12 %. Opinnäytetyön vastaajista suurin osa (68 %) kertoi juoneensa humalahakuisesti harvemmin kuin kerran kuukaudessa. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2021; Penttilä 2013.)

Suurimmalla osalla kumpaankin kyselyyn vastanneista ei ole ollut alkoholin aiheuttamaa muistinmenetystä viimeisen kolmen kuukauden aikana. Muistinmenetystä useammin vastaajilla oli ollut juomisen jälkeistä krapulaa. Vastausten perusteella vastaajat kokivat kuitenkin krapulaa todella harvoin tai vain joskus. Tästä voidaan päätellä, etteivät vastaajat olleet

kovinkaan usein juoneet alkoholia vahvaan humalatilaan asti, sillä kulutettu alkoholimäärä on verrannollinen krapulaan (Päihdelinkki 2016).

Kyselyihin vastanneiden opiskelijoiden alkoholin käyttö on suhteellisen matalalla tasolla, vaikka suurin osa opinnäytetyön otoksesta käyttääkin alkoholia. Suurimmat prosentuaaliset osuudet alkoholin käyttötavoissa jakautuivat sekä loka- että tammikuun kyselyiden perusteella todella maltillisen ja hieman runsaamman käytön välille varsinkin kerralla käytettyjen alkoholiannosten osalta. Kummankaan kyselyn vastauksista ei kuitenkaan käynyt ilmi, että vastaajat yleisesti käyttäisivät alkoholia suuria määriä kerralla tai jatkuvasti. Kummankaan kyselyn tuloksista ei nähty viitteitä siitä, että vasta aloittaneet ammattikorkeakouluopiskelijat joisivat riskitasot ylittäen.

Vuonna 2019 Suomessa korotettiin alkoholiveroa erityisesti mietojen alkoholijuomien osalta. Osittain tämän vuoksi alkoholin kokonaiskulutus on vähentynyt, mutta erityisesti vuonna 2020 tähän on vaikuttanut myös covid-19-pandemia. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2021.)

## 7.2 Alkoholin käytön vaikutus opintoihin

Suurin osa kyselyyn vastanneista koki, ettei alkoholin käyttö ole vaikuttanut lainkaan opintoihin. Osalle vastaajista alkoholin käytön vaikutus opintoihin oli vähäistä. Poikkeuksena ensimmäisessä kyselyssä kolme henkilöä vastasi alkoholin vaikuttaneen opintoihin paljon ja yksi koki alkoholin vaikuttaneen todella paljon opintoihin. Yleisesti ei voida sanoa opintojen kärsivän alkoholin käytöstä. Opiskelu-uupumukseen liittyvät vahvasti muun muassa alkoholi-ongelmat, kuten pitkittynyt alkoholin käyttö. Kyselyn vastauksissa täytyy myös huomioida muut alkoholin käytön syyt vaikuttamassa opintoihin, kun tyypillisiä opiskelijakulttuurin yhdistettyjä opiskelijatapahtumia ei ole järjestetty vuonna 2020. Alkoholin käyttö opiskelun yhteydessä yhdistetään usein opiskelijatapahtumiin, mutta alkoholin käyttö voi johtua myös monesta muusta syystä, jotka eivät välttämättä liity opintoihin. Yleistä on esimerkiksi opiskeluun liittyvä stressi sekä oma elämäntilanne ja siihen liittyvät osatekijät. (Nyytti ry; Kunttu ym. 2016.)

Tulosten mukaan kyselyiden vastaajista suurin osa ei ollut koskaan jättänyt menemättä kouluun alkoholin juomisen takia. Kyselyistä kävi ilmi, että alkoholista johtuvien poissaolojen oleellisin syy oli väsymys tai krapula. Ensimmäisessä kyselyssä olivat yksittäiset vastaajat vastanneet olleensa pois myös häpeän sekä fyysisen loukkaantumisen vuoksi. (Kuvio 7.) Alkoholin käyttö altistaa herkästi tapaturmille. Tapaturmat eivät tässä kyselyssä aiheuttaneet merkittävästi koulusta pois jäämistä. Päihteiden käyttö vaikuttaa opiskelukykyyn yleensä joko seuraavana päivänä ilmenevien vieroitusoireiden eli krapulan tai vähäisten

yöunien vuoksi, jolloin voi olla vaikea keskittyä. Väsymys ja krapula ovat selvästi yhteydessä koulusta pois jäämiseen ja vaikuttavat siten opintojen sujuvuuteen. (Nyytti ry.)

Tuloksissa huomioitavaa on myös kysymys ”kuinka usein käytät alkoholia”, johon suurin osa vastasi 2–3 kertaa kuukaudessa tai sitäkin vähemmän. Alkoholia myös käytettiin tuloksien perusteella eniten viikonloppuisin, jolloin ei järjestetä opetusta (Kuvio 2; Kuvio 4; Kuvio 9). Covid-19-pandemian takia suurin osa luennoista on pidetty etäopetuksena, joka on myös voinut vaikuttaa tuloksiin.

Molemmissa kyselyissä lähes kaikki vastaajat käyttivät alkoholia viikonloppuisin. Ensimmäisessä kyselyssä vain yksi vastasi käyttävänsä alkoholia arkisin. Toisessa kyselyssä kukaan ei vastannut käyttävänsä alkoholia ainoastaan arkisin. Osa kyselyn vastaajista vastasi käyttävänsä alkoholia sekä arkena että viikonloppuna (Kuvio 10). Alkoholin käyttötapoja on tutkittu jo vuosia. Näistä tutkimuksista käy ilmi, että alkoholia käytetään eniten viikonloppuisin sekä vapaa-ajalla. Tämän kysymyksen vastauksista pystyi siis päättelemään, ettei opiskelijatapahtumia ole järjestetty. Opiskelijatapahtumat järjestetään pääsääntöisesti arkisin, joten niihin liittyvää alkoholin käyttöä ei ole ollut. (Peltoniemi 2013.)

Suurin osa vastasi käyttävänsä alkoholia ystävien kanssa vapaa-ajalla. Ensimmäisessä kyselyssä vastanneista 9 % (n=25) vastasi käyttävänsä alkoholia opiskelijatapahtumissa. Toisessa kyselyssä vain 3 % (n=4) vastaajista oli käyttänyt alkoholia opiskelijatapahtumissa. Alkoholin käytön eroja kyselyiden välillä voi selittää aikaikkunan sisällä (loka-joulukuu 2020) etänä järjestetyt opiskelijatapahtumat. Prosenttiosuus toisessa kyselyssä voi kuitenkin olla pieni alkoholin sosiaalisten käyttötilanteiden puuttuessa. Vuonna 2020 syksyllä aloittaneiden opiskelijoiden ensimmäisen lukukauden aikana järjestettiin vain muutama opiskelijatapahtuma, joissa opiskelijat pystyivät fyysisesti viettämään toistensa kanssa aikaa. Mikäli tilanne olisi normaali ilman pandemiaa voisi luku olla täysin toinen. Kysymyksessä ”Millaisessa yhteydessä yleensä käytät alkoholia” oli vastausvaihtoehto ”Muu, mikä?”, johon ensimmäisessä kyselyssä 43 vastaajaa oli vastannut muun muassa käyttävänsä alkoholia ruokailun yhteydessä kotona tai ravintolassa sekä saunassa. Toisessa kyselyssä yleisimpiä vastauksia samaan kysymykseen olivat alkoholin käyttö puolison kanssa kotona, juhlatilaisuuksissa sekä saunan jälkeen. Osa vastaajista vastasi myös käyttävänsä alkoholia yksin.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa korkeakoulukulttuuriin liittyvää alkoholin käyttöä, mutta vallitsevan tilanteen vuoksi tulokset saattavat korostaa muita kuin koulutukseen liittyviä sosiaalisia kontakteja. Tammikuussa suurin osa vastaajista onkin ilmoittanut käyttävänsä alkoholia pääsääntöisesti ystävien kanssa vapaa-ajalla. Alkoholin käyttö ystävien kanssa vapaa-ajalla on täysin normaalia, mutta se on korostunut opiskelija tapahtumien

puuttuessa. Covid-19-pandemian, "korona-arjen", vuoksi onkin tullut normaaliksi nähdä vain valikoituja ystäviä sen sijaan, että kokoonnuttaisiin suurena opiskelijaryhmänä.

Kummassakin kyselyssä suurin osa vastaajista ilmoitti, ettei alkoholin käyttö ole lisääntynyt viimeisen kolmen kuukauden aikana. Maailmanlaajuinen covid-19-pandemia on voinut vaikuttaa tuloksiin. Pandemian takia Suomessa suljettiin vuosina 2020 ja 2021 ravintoloita, yökerhoja ja baareja. Käyttöön otettiin myös kokoontumisrajoitukset ja kaikilla mahdollisilla aloilla siirryttiin etätyöskentelyyn ja –opetukseen. Näin ollen ihmisten sosiaaliset kontaktit vähentyivät tutkimuksen tekoaikana, jolloin vähentyivät myös alkoholin sosiaaliset käyttötilanteet. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2021.)

Toisen kyselyn lopussa oli kysymys "Koetko, että alkoholin käyttösi on lisääntynyt opintojen aloittamisen jälkeen". Kysymykseen 82 % vastasi "ei", ja vastaavasti 12 % koki alkoholin käyttönsä lisääntyneen. Tämän kysymyksen tulosten perusteella voidaan todeta, että ammattikorkeakouluopintojen aloittaminen ei ole juurikaan lisännyt alkoholin käyttöä. Opiskelijatapahtumia ei kokoontumisrajoitusten vuoksi ole oikeastaan pystytty järjestämään opin- näytetyön toteutuksen aikana. Tämän vuoksi onkin mahdollista, että alkoholin kulutus on ollut kohderyhmällä matalalla tasolla koko opinnäytetyöprosessin ajan. Raittiiden opiskelijoiden määrä on vuosi vuodelta lisääntynyt, mutta vieläkin suuri osa opiskelijoista käyttää alkoholia (Kunttu ym 2016, 60).

### 7.3 Eettisyys ja luotettavuus

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tarkastellaan tulosten reliabiliteettia, validiteettia ja objektiivisuutta, jotka ovat hyvän tutkimuksen perusta. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten tarkkuutta ja sitä arvioitiin koko opinnäytetyöprosessin ajan. (Heikkilä 2014, 28.) Reliabiliteettia arvioitaessa huomioidaan perusjoukko ja sen laatu, mahdolliset mittausvirheet, perusjoukon koko ja edustavuus sekä vastausprosentti (Vilka 2007, 149–150). Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat syksyllä 2020 (x)-ammattikorkeakoulun aloittaneet ryhmät, joten otanta oli laaja ja se sisälsi monipuolisia vastauksia. Koska otanta oli laaja, eivät tulokset todennäköisesti olleet epäluotettavia. Vaikka toisen kyselyn vastaajamäärä oli pienempi kuin ensimmäisessä kyselyssä, oli aineisto silti saatu suurelta määrältä vastaajia ja sen voitiin olettaa olevan luotettava. (Heikkilä 2014, 28; Vilka 2007, 56–59.)

Validiteettia eli tutkimuksen pätevyyttä arvioidaan etenkin opinnäytetyön alussa. Pätevyys tarkoittaa, että kyselyssä mitataan vain tutkimukselle oleellisia asioita. Validissa tutkimuksessa ei ole systemaattista virhettä. Opinnäytetyön tulosten luotettavuuteen on vaikuttanut maailmanlaajuinen covid-19-pandemia ja toisen kyselyn pienempi vastaajamäärä. Tämän

vuoksi kyselyiden tuloksia ei voitu luotettavasti verrata keskenään. Objektiiivisuudella tarkoitetaan tutkijan puolueettomuutta eli sitä, että tulokset eivät ole tutkijasta riippuvaisia. Kaikki vastaukset on käsitelty sellaisenaan ja raportoitu rehellisesti jättämättä mitään pois. Vaikka vastaajamäärä oli pienempi toisessa kyselyssä, on tulokset analysoitu sellaisenaan niitä muokkaamatta tai vääristelemättä. (Heikkilä 2014, 27–29.) Yhdessä nämä muodostava tutkimuksen kokonaisluotettavuuden (Vilka 2007, 152).

Opinnäytetyötä tehdessä huomioitiin hyvät tieteellisen tutkimuksen käytännöt (Arene 2020, 10). Tutkittavia opiskelijoita kohdeltiin asianmukaisesti ja kunnioittavasti. Tämän opinnäytetyön eettisiä näkökulmia tarkasteltiin erityisen tarkasti, sillä työssä käsiteltiin opiskelijoiden henkilökohtaisia asioita, kuten alkoholin käyttöä. Opiskelijoita ei tunnistettu opinnäytetyöstä ja anonymiteetti oli turvattu koko ajan. Opinnäytetyön aiheen ei ole tarkoitus loukata tai väheksyä mitään ihmisryhmää. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 361–374.) Opiskelijoiden alkoholin käytöstä on tehty aiemmin useita opinnäytetöitä, mutta tässä opinnäytetyössä käsiteltävää aihetta ei ole kyseisestä näkökulmasta tutkittu aiemmin. Tutkimus oli sekä mielekäs että perusteltu, joten sen oletettiin olevan eettinen (Leino-Kilpi ym. 2014).

Opinnäytetyön suunnittelussa huomioitiin kvantitatiivisen tutkimuksen perusvaatimukset sekä perehdyttiin huolellisesti aihealueeseen liittyvään teoretietoon. Opinnäytetyötä varten haettiin tutkimuslupa asianmukaisesti (Arene 2020). Ennen kyselyyn vastaamista opiskelijoilta pyydettiin sähköpostin lähettämisen yhteydessä suostumus kyselyyn osallistumisesta (Liite 2.). Opiskelijoille kerrottiin etukäteen mahdollisimman monipuolisesti ja rehellisesti opinnäytetyöstä sekä heille annettiin mahdollisuus kieltäytyä osallistumisesta tai keskeyttää se (Leino-Kilpi ym. 2014, 361–374). Kysely lähetettiin samalla tavalla jokaisen kohderyhmäläisen opiskelijasähköpostiin, joten jokaisella kyseisen ryhmän jäsenellä oli yhtäläinen mahdollisuus osallistua opinnäytetyön kyselyyn (Heikkilä 2014, 17). Kyselylomakkeen liitteenä opiskelijat saivat saatekirjeen (Liite 3.), jossa kerrottiin kyselyn tarkoituksesta, vastaamisen vapaaehtoisuudesta, sitoutumisesta vastaamaan myös toiseen kyselyyn sekä siitä, että kysely on luotettava eikä opiskelijoita voida tunnistaa. Koska tiedon kerääminen toteutettiin internet-kyselyn avulla eikä tutkimusta varten kerätty muita henkilötietoja kuin sukupuoli ja ikä, pysyi vastaajien henkilöllisyys salaisena. Sähköpostien lähettämässä käytettiin ulkopuolista välittäjää, joten opinnäytetyön tekijät eivät tienneet aloittaneiden opiskelijoiden nimiä tai opiskeluryhmiä. Kerätyt aineistot tyhjennettiin ja hävitettiin asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua. (Leino-Kilpi ym. 2014, 361–374.)

#### 7.4 Jatkotutkimusehdotukset

Jatkossa korkeakouluopiskelijoiden alkoholin käyttöä voisi tutkia kokemusten ja asenteiden näkökulmasta. Kokemuksia nykyisen opiskelijakulttuurin alkoholikeskeisyydestä voitaisiin tutkia kvalitatiivisesti haastattelemalla eri vuosikurssien opiskelijoita. Tästä saataisiin tärkeää tietoa myös vanhempien vuosikurssien käsityksestä opiskelijatapahtumiin ja niiden liittymisestä alkoholin käyttöön.

Myös toiminnallinen opinnäytetyö tuottaisi arvokasta tietoa opiskelijatapahtumien ja alkoholin käytön yhteydestä. Tällöin voitaisiin järjestää tapahtuma opiskelijoille ja selvittää kyseiseen tapahtumaan liittyvää alkoholin käyttöä sekä kokemusten että määrän näkökulmasta.

Kuten on aiemmin mainittu, covid-19-pandemian uskotaan liittyvän tämän tutkimuksen tuloksiin. Tämän vuoksi voisi olla tuottoisaa tehdä samanlainen tutkimus tulevaisuudessa, kun opiskelu on siirtynyt takaisin kampuksille eikä nykyisiä rajoituksia ole enää olemassa.

## Lähteet

- Alko. 2020. Väkevät alkoholijuomat. Viitattu 11.2.2020. Saatavissa <https://www.alko.fi/valikoimat-ja-hinnasto/tietoa-tuotteista/vakevat-alkoholijuomat>
- Alko. 2021. Asioinnin pelisäännöt. Alkoholin myynnin ikäraajat. Viitattu 22.4.2021. Saatavissa <https://www.alko.fi/asiointi-ja-palvelut/asiointi-myyymalassa/pelisaannot>
- Ammattikorkeakouluun.fi. Ammattikorkeakoulututkinto. Viitattu 19.2.2021. Saatavissa <https://www.ammattikorkeakouluun.fi/opiskelu/#amktutkinto>
- Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 13.4.2021. Saatavissa <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- EHYT. 2019. Kulttuurin muuttajat — kampanja kyseenalaistaa alkoholin paikan opiskelijakulttuurissa. Viitattu 17.4.2020. Saatavissa <http://www.ehyt.fi/fi/kulttuurin-muuttajat>
- Etanoli. 2021. Lääketieteen termit. Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 23.10.2020. Saatavissa <https://www.terveysportti.fi/sovellukset/sanakirjat/#/q/113/lte05247>
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Edita Publishing Oy.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Kvantitatiivinen tutkimus. Verkko materiaali. Viitattu 23.10.2020. Saatavissa <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>
- Hingson, R. ja White, A. 2012. College student alcohol abuse. Toim. Correia, C., Murphy, J. ja Barnett, N. John Wiley & Sons, Inc.
- Huttunen, M. 2018. Alkoholiriippuvuus (alkoholismi). Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 12.3.2021. Saatavissa [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00196](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00196)
- Hurre, T., Lintonen, T., Kiviruusu, O., Aro, H. & Marttunen, M. 2011. Nuoruusiän runsaan alkoholin käytön pitkäaikaisvaikutukset aikuisiän psykososiaaliseen hyvinvointiin. Viitattu 21.4.2021. Saatavissa <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102934/hurre.pdf?sequence=1>
- Härkönen, J., Savonen, J., Virtala, E. & Mäkelä, P. 2017. Suomalaisten alkoholinkäyttötavat 1968–2016. Viitattu 23.2.2021. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134585/URN\\_ISBN\\_978-952-302-873-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134585/URN_ISBN_978-952-302-873-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Sanoma Pro Oy.
- Karlsson, T. 2018. S. 20–24. Toim. Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C. & Warpenius, K. Näin Suomi juo. Juvenes Print — Suomen yliopistopaino Oy.
- Korpi, E. 2018. Alkoholitoleranssi ja vieroitusoireet. Duodecim. Oppiportti. Viitattu 13.4.2021. Saatavissa [https://www-oppiportti-fi.ezproxy.saimia.fi/op/lft00139/do?p\\_haku=alkoholi#q=alkoholi](https://www-oppiportti-fi.ezproxy.saimia.fi/op/lft00139/do?p_haku=alkoholi#q=alkoholi)
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. Yliopilaiden terveydenhoitosäätiö, 60–63. Viitattu 19.2.2021. Saatavissa [https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT\\_2016-1.pdf](https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf)
- Käypä Hoito 2015. Alkoholinkäytön ongelmakäytön määritelmät ja diagnoosit. Viitattu 11.3.2021. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/nix00353>
- Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. Sanoma Pro Oy.
- Mäkelä, P. 2019. Alkoholi ja terveys. Terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu 19.2.2021. Saatavissa [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01120](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01120)
- Nevalainen A-E & Simonen M. 2014. Alkoholinkäyttö AMK-opintojen aikana – uhka vai mahdollisuus? Karelia ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 27.2.2020. Saatavissa [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/83326/OPINNAYTE-TYO\\_VALMIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/83326/OPINNAYTE-TYO_VALMIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Nummenmaa, L., Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2014. S. 194–197. Tilastollisten menetelmien perusteet. Sanoma Pro Oy.
- Nuorisolaki. 2016/1285. Suomen laki. Viitattu 14.4.2021. Saatavissa <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>
- Nyytti ry. Opiskelu-elämä ja päihteet. Viitattu 19.4.2021. Saatavissa <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/elama-itsesi-nakoiseksi/opiskelu-elama-ja-paihteet/>
- Näin Suomi Juo. 2021. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.4.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/nain-suomi-juo>
- Opinnäytetyön ohje. 2020. Ammattikorkeakoulututkinto. LAB University of Applied Sciences. Viitattu 13.4.2021. Saatavissa <https://elab.lab.fi/sites/default/files/category-page/2020-12/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6n%20%28AMK%29%20ohje%20082020.pdf>
- Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. 2018. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Peltoniemi, T. 2013. Pääasiana alkoholi - käyttö, haitat, hoito, politiikka nyt ja 2040. Helsinki: Lönnberg Painot Oy.

Penttilä, J. 2013. Alkoholi ja nuoret aivot. Lääkärilehti 19/13.

Päihdelinkki. 2013. Alkoholin terveyshaitat. Viitattu 13.2.2020. Saatavissa <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholin-terveyshaitat>

Päihdelinkki. 2016. Humala ja krapula. Viitattu 13.2.2020. Saatavissa <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/humala-ja-krapula>

Päihdelinkki.fi. Alkoholi. Viitattu 11.2.2020. Saatavissa <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/alkoholi>

Päihdelinkki.fi. Annoslaskuri. Viitattu 11.2.2020. Saatavissa <https://paihdelinkki.fi/fi/testit-ja-laskurit/laskurit/annoslaskuri>

Salasuo, M. & Tigerstedt, C. 2007. Nuoret ja alkoholi. Miten nuorten juomista on tutkittu 1950–2007. Helsinki: Hakapaino Oy.

Seppä, K. 2013. Lyhytneuvonta (Mini-interventio). Päihdelinkki.fi Viitattu 17.4.2021. Saatavissa <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihde-tyon-menetelmat-ja-koulutus/lyhytneuvonta-mini-interventio>

Tilastokeskus. 2014. Ammatillisessa koulutuksessa eri-ikäisiä. Viitattu 13.4.2021. Saatavissa [https://www.stat.fi/til/opiskt/2012/opiskt\\_2012\\_2014-01-29\\_kat\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/opiskt/2012/opiskt_2012_2014-01-29_kat_001_fi.html)

Tilastoraportti 06/2020. 2020. Alkoholijuomien kulutus 2019. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 13.2.2021. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139553/Tr06\\_2010\\_Alkoholijuomien%20kulutus%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139553/Tr06_2010_Alkoholijuomien%20kulutus%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Työpaperi 04/21. 2021. Alkoholi-, tupakka-, huumausaine- ja rahapelitilanne Suomessa. Päihde- ja riippuvuusstrategian taustaselvitys. Terveys- ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 14.2.2021. Saatavissa <https://www.julkari.fi/handle/10024/141160>

Työturvallisuuskeskus. Päihteiden aiheuttamat haitat työelämässä. Viitattu 10.2.2020. Saatavissa [https://ttk.fi/tyoturvallisuus\\_ja\\_tyosuojelu/tyosuojelu\\_tyopaikalla/vastuut\\_ja\\_velvoitteet/paihde-tyo\\_tyopaikalla/paihteiden\\_aiheuttamat\\_haitat\\_tyoelamassa](https://ttk.fi/tyoturvallisuus_ja_tyosuojelu/tyosuojelu_tyopaikalla/vastuut_ja_velvoitteet/paihde-tyo_tyopaikalla/paihteiden_aiheuttamat_haitat_tyoelamassa)

University of Eastern Finland. Päihdeohjelma, 4. Viitattu 17.3.2020. Saatavissa <https://kamu.uef.fi/wp-content/uploads/2017/08/paihdeohjelma.pdf>

Valvira. Alkoholijuomien valvonta. 2020. Viitattu 11.2.2020. Saatavissa [https://www.valvira.fi/alkoholi/alkoholijuomien\\_valvonta](https://www.valvira.fi/alkoholi/alkoholijuomien_valvonta)

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa - määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Webropol. Viitattu 3.3.2020. Saatavissa <https://webropol.fi/>

Hyvä vastaaja,

vastaathan kysymyksiin oman kokemuksesi pohjalta ja täysin rehellisesti. Tietosi pysyvät anonyymeinä.

1. Sukupuoleni
  - a. Mies
  - a. Nainen
  - b. Muu
  
2. Käytätkö alkoholia?
  - a. Kyllä
  - b. En
  
3. Minkä ikäisenä olet aloittanut alkoholin käytön?
  - a. Alle 13-vuotiaana
  - b. 14–17-vuotiaana
  - c. 18–21-vuotiaana
  - d. 22-vuotiaana tai vanhempana
  
4. Kuinka usein käytät alkoholia?
  - a. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
  - b. Kerran kuukaudessa
  - c. 2–3 kertaa kuukaudessa
  - d. Kerran viikossa
  - e. Useammin kuin kerran viikossa
  
5. Kuinka monta annosta käytät tavallisimmin kerralla? (1 annos = keskikalja, siideri, 12 cl mieto viini. HUOM! Yksi lonkero on 1,3 annosta)
  - a. 1–3
  - b. 4–5
  - c. 6–10
  - d. Enemmän kuin 10
  
6. Käytätkö alkoholia
  - a. Viikonloppuisin
  - b. Arkisin
  - c. Sekä arkena ja viikonloppuna
  
7. Kuinka usein juot humalan hakuisesti?
  - a. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
  - b. Kerran kuukaudessa
  - c. 2–3 kertaa kuukaudessa
  - d. Kerran viikossa
  - e. Useamman kerran viikossa

8. Kuinka paljon alkoholin käyttösi vaikuttaa opiskeluusi? 2/2
- Ei yhtään
  - Hieman
  - Paljon
  - Todella paljon
9. Kuinka paljon koet alkoholin käyttösi lisääntyneen viimeisen kolmen kuukauden aikana?
- En lainkaan
  - Hieman
  - Paljon
  - Todella paljon
10. Kuinka usein viimeisen kolmen kuukauden aikana sinulla on ollut muistinmenetystä alkoholin takia?
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
  - Kerran kuukaudessa
  - 2–3 kertaa kuukaudessa
  - Kerran viikossa
  - Useamman kerran viikossa
11. Millaisessa yhteydessä yleensä käytät alkoholia?
- Ystävien kanssa vapaa-ajalla
  - Opiskelijatapahtumissa
  - Yksin
12. Kuinka usein juomisen jälkeen sinulla on krapula?
- Ei koskaan
  - Todella harvoin
  - Joskus
  - Usein
  - Joka kerta
13. Oletko ollut alkoholinkäytön seurauksena poissa koulusta?
- Kyllä
  - En
14. Jos vastasit edelliseen (kysymys 13.) "Kyllä", miksi?
- Krapulan vuoksi
  - Väsymyksen vuoksi
  - Häpeän vuoksi
  - Fyysisen loukkaantumisen vuoksi
15. Koetko, että alkoholin käyttösi on lisääntynyt opintojen aloittamisen jälkeen? (Vain jälkimmäisessä kyselyssä)
- En
  - Kyllä

## Liite 2. Suostumuslomake

Sosiaali- ja terveysala

Suostumus

Alkoholin käytön muutos opintojen aloittamisen jälkeen ammattikorkeakouluopiskelijoilla.  
Pinja Kekäle, Eerika Rantanen, Anni Rämä

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa vaiheessa.

Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen. Vastaamalla ensimmäiseen kyselyyn sitoudun vastaamaan myös uusintakyselyyn, jonka linkki lähetetään sähköpostilla joulukuussa 2020.

Lisäksi annan suostumukseni henkilötietojeni keräämiseen opinnäytetyöhön laadinnassa syntyvään tutkimusrekisteriin. Henkilötiedot hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen jälkeen. Minua on informoitu henkilötietojen käsittelystä tutkimuksen yhteydessä.

Pinja Kekäle

Eerika Rantanen

Anni Rämä

### Liite 3. Saatekirje

Hyvä vastaaja,

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita LAB-ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyön ammattikorkeakoulujen alkoholinkäytöstä. Opinnäytetyön tarkoituksena on saada tietoa, kuinka opintojen alkaminen on vaikuttanut opiskelijoiden alkoholin käyttöön, verrattavissa ennen opintojen alkua.

Kysely suoritetaan (x)-ammattikorkeakoulun ensimmäisen lukukauden opiskelijoille. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, mutta vastaaminen olisi erittäin tärkeää, sillä juuri teillä on tarvittavaa tietoa opinnäytetyötämme varten, kun alkoholin käyttö ennen opintoja on vielä tuoreessa muistissa. Kyselyyn vastaaminen sitouttaa vastaamaan uudestaan joulukuun alussa olevaan kyselyyn, jotta saamme vertailutietoa aiempiin vastauksiinne. Vastaaminen tapahtuu anonymisti alla olevan nettilinkin kautta. Suostumuslomakkeessa pyydetään hyväksymään henkilötietojen kerääminen, sillä keräämme tutkittavilta sukupuolitiedon. Muita henkilötietoja tutkimuksessa ei kerätä. Henkilötiedot hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen jälkeen.

Kyselyyn voitte vastata 21.9.-4.10.2020 välisenä aikana ja vastaaminen vie alle kymmenen minuuttia. Kyselyyn toiseen osioon voitte vastata 7.-20.12.2020.

Tulokset julkaistaan Theseuksessa, kun opinnäytetyömme valmistuu.

Kiitos jo etukäteen vastaamisesta! Jos ilmenee mahdollisia lisäkysymyksiä, niin voitte olla meihin yhteydessä.

Pinja Kekäle [pinja.kekale@student.lab.fi](mailto:pinja.kekale@student.lab.fi)

Eerika Rantanen [eerika.rantanen@student.lab.fi](mailto:eerika.rantanen@student.lab.fi)

Anni Rämä [anni.rama@student.lab.fi](mailto:anni.rama@student.lab.fi)

**OPINNÄYTETYÖTÄ KOSKEVA  
TIETOSUOJAILMOITUS  
EU:n yleinen tietosuoja-asetus (2016/679)  
artiklat 13 ja 14  
Laatimispäivämäärä: 31.5.2020**

**Mitä tarkoitusta varten henkilötietoja kerätään?**

Teemme opinnäytetyön alkoholin käytön muutoksesta opintojen aloittamisen jälkeen ammattikorkeakoulussa. Tutkimme aiheita, sillä ammattikorkeakoulun opiskelijakulttuuriin ja -järjestettäviin tapahtumiin liittyy vahvasti alkoholin käyttö. Alkoholin käyttö lisääntyy tästä syystä usein opintojen alkaessa, joka voi vaikuttaa niin opintojen etenemiseen, kuin opittuihin alkoholin käyttö tapoihin opintojen jälkeen. Kohderyhmään kuuluvat 2020 syksyllä aloittavat suomenkieliset satunnaisesti valitut alat, joita on kymmenen.

**Mitä tietoja keräämme?**

Keräämme seuraavia henkilötietoja: ikä ja sukupuoli

**Millä perusteella keräämme tietoja?**

Keräämme kyseisiä henkilötietoja (ikä ja sukupuoli), sillä ne ovat välttämättömiä opinnäytetyössämme. Ilmoitamme henkilötietojen keräämisestä saatekirjeessä sekä suostumuslomakkeessa ja vastatessa kyselyyn, on vastaaja tietoinen opinnäytetyössämme tarvittavista henkilötietojen keräämisestä.

**Mistä kaikkialta henkilötietoja keräämme?**

Keräämme henkilötietoja ainoastaan rekisteröidyltä itseltään.

**Kenelle tietoja siirretään?**

Henkilötietoja, joita keräämme, ei luovuteta muille osapuolille, kuin tutkimukseen osallistuville.

**Minne tietoja siirretään?**

Henkilötietoja ei tarkoituksenmukaisesti siirretä EU tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle. Tietoja säilytetään ulkoisten palveluntarjoajien palvelualueilla (one drive), joten tietoja voi siirtyä Euroopan talous alueen ulkopuolelle.

**Kerättyjen tietojen turvallinen säilyttäminen**

Opinnäytetyön laatijoita on ohjeistettu salassapitovelvollisuudesta koskien opinnäytetyön laatimisen yhteydessä kerättyistä tiedoista. Aineistoa käsitellään ammattikorkeakoulun tietoturvasäilytyspalveluilla. Tietoihin on pääsy ainoastaan tutkimuksen rekisterin pitäjillä.

**Kuinka kauan kerättyä aineistoa säilytetään?**

Aineistoa arkistoidaan opinnäytetyöprosessin ajan ja aineisto hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

**Millaista päätöksentekoa?**

Aineistoa käsiteltäessä ei tapahdu automaattista päätöksentekoa.

**Oikeutesi:**

Rekisteröidyllä on oikeus peruuttaa antamansa suostumus, milloin henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Tutkimuksen keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoja.

Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli rekisteröity katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietolainsäädäntöä.

Rekisteröidyllä on seuraavat EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen mukaiset oikeudet:

- a. Rekisteröidyn oikeus tarkistaa itseään koskevat tiedot.
- b. Rekisteröidyn oikeus tietojensa oikaisemiseen.
- c. Rekisteröidyn oikeus tietojensa poistamiseen. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta, jos tietojen käsittely on tarpeen yleisen edun mukaisia arkistointitarkoituksia taikka tieteellisiä tai historiallisia tutkimustarkoituksia tai tilastollisia tarkoituksia varten, jos oikeus tietojen poistamiseen estää tai suuresti vaikeuttaa henkilötietojen käsittelyä
- d. Rekisteröidyn oikeus tietojen rajoittamiseen.
- e. Rekisteröidyn oikeus siirtää tiedot toiselle rekisterinpitäjälle.

### **Tutkimusrekisterin tiedot**

Rekisterin nimi: Alkoholin käytön muutos opintojen aloittamisen jälkeen ammattikorkeakoulussa.

Kerta-/seurantatutkimus: Seurantatutkimus.

Tutkimuksen kesto aika: Tutkimuksen on tarkoitus valmistua toukokuussa 2021.

Henkilötietojen säilyttämisen kesto aika: Henkilötiedot hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua

### **Rekisterinpitäjän ja yhteyshenkilön tiedot**

Pinja Kekäle	<a href="mailto:pinja.kekale@student.lab.fi">pinja.kekale@student.lab.fi</a>
Eerika Rantanen	<a href="mailto:eerika.rantanen@student.lab.fi">eerika.rantanen@student.lab.fi</a>
Anni Rämä	<a href="mailto:anni.rama@student.lab.fi">anni.rama@student.lab.fi</a>

### **Tutkimushankkeen vastuullinen johtaja**

Pinja Kekäle	<a href="mailto:pinja.kekale@student.lab.fi">pinja.kekale@student.lab.fi</a>
Eerika Rantanen	<a href="mailto:eerika.rantanen@student.lab.fi">eerika.rantanen@student.lab.fi</a>
Anni Rämä	<a href="mailto:anni.rama@student.lab.fi">anni.rama@student.lab.fi</a>

### **Tutkimuksen suorittajat**

Pinja Kekäle, Eerika Rantanen ja Anni Rämä

