

Maiju Kuokka ja Saija Tolonen

PÄIHTEIDEN MERKITYS KOETTUUN HYVINVOINTIIN

Kysely Kokkolan ammattilukion ensimmäisen vuoden opiskelijoille

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomi koulutus
Syyskuu 2021**



Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Syyskuu 2021	Tekijä/tekijät Maiju Kuokka ja Saija Tolonen
Koulutus Sosionomi		<input checked="" type="checkbox"/> AMK <input type="checkbox"/> YAMK
Työn nimi PÄIHTEIDEN MERKITYS KOETTUUN HYVINVOINTIIN. Kysely Kokkolan ammattilukion ensimmäisen vuoden opiskelijoille		
Työn ohjaaja Tarja Mäkitalo		Sivumäärä 28 + 8
Työelämäohjaaja Jonna Finell		
<p>Opinnäytetyön tilaajana toimi Kokkolan kaupungin sivistystoimi. Kysely toteutettiin Kokkolan ammattilukion ensimmäisen vuoden opiskelijoille hyvinvointi- ja päihdekyselynä. Tarkoituksena oli kartoittaa nuorten kokemaa hyvinvointia, päihteiden käyttöä ja ennaltaehkäisevää päihdetyötä. Tavoitteena oli löytää uusia näkökulmia ja tietoa kyselyyn osallistuneiden nuorten päihteiden käytöstä ja hyvinvoinnin yhteydestä. Tutkimusote oli määrällinen, ja työ sisälsi laadullisen tutkimusotteen piirteitä. Kyselystä saadut avointen kysymysten vastaukset analysoitiin sisällönanalyysia käyttäen.</p> <p>Opinnäytetyön viitekehystenä toimi Erik Allardt (1976) hyvinvointiteoria. Teorian keskeisiä käsitteitä ovat elintaso, yhteyssuhteet ja itsensä toteuttaminen. Hyvinvointiteoriaa peilattiin kyselyssä saatuihin vastauksiin hyvinvoinnista ja päihteidenkäytön kokemuksista.</p> <p>Kysely koostui 18 vaihtoehtokysymyksestä sekä kahdeksasta avoimesta kysymyksestä. Vaihtoehtokysymyksiin oli asetettu poikkeamia, ja avoimet kysymykset olivat pakollisia kaikille vastaajille. Kysely toteutettiin Webropol-ohjelmaa hyödyntäen ja linkki kyselyyn oli jaettu Wilma-ohjelman kautta. Kysely toteutettiin paikan päällä ammattilukiossa ja kyselyyn osallistui 59 opiskelijaa.</p> <p>Tulokset osoittivat, että nuorten hyvinvoinnilla ja päihteillä on selkeä yhteys. Nuoret kokivat hyvinvointinsa pääasiassa neutraaliksi eli tässä tapauksessa vastaukset asettuivat hyvän ja huonon välille. Neutraaliksi hyvinvointinsa kokeneilla päihteiden käyttö oli maltillisempaa. Hyvinvointinsa huonoksi kokeneet käyttivät päihteitä enemmän kuin muut, ja heillä sosiaalinen paine ja huonovointisuus näkyivät monella eri osa-alueella. Nuoret kokivat sosiaalista painetta sekä tarvetta kuulua ja tulla hyväksytyksi ryhmään. Nuoret, jotka kokivat eniten sosiaalista painetta, olivat usein myös niitä, jotka kokivat hyvinvointinsa huonoksi.</p>		
Asiasanat Ehkäisevä päihdetyö, hyvinvointi, nuoret, päihteet		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date September 2021	Author Maiju Kuokka & Saija Tolonen
Degree programme Bachelor on Social Sciences, Social Services		
Name of thesis THE EFFECTS OF SUBSTANCE USE ON PERCEIVED WELL-BEING. Survey for the first year students of Kokkola vocational upper secondary school		
Centria supervisor Tarja Mäkitalo	Pages 28 + 8	
Instructor representing commissioning institution or company Jonna Finell		
<p>The commissioner of the thesis was the Educational Center of the City of Kokkola. The inquiry was conducted among first-year students of Kokkola vocational upper secondary school as a well-being and hyphenated inquiry. The aim was to survey drug use and substance abuse prevention work and the well-being experienced by young people. The research approach was qualitative and quantitative and the answers for the open questions from the inquiry were analyzed using content analysis.</p> <p>The frame of reference for the thesis was based on Erik Allard's theory of well-being. The key concepts of the theory are standard of living, community relations and self-actualization. The theory of well-being was mirrored to the responses from the inquiry on well-being and substance use experiences.</p> <p>The inquiry consisted of 18 alternative questions and 8 open-ended questions. Deviations had been set to the alternative questions and the open-ended questions were obligatory for everyone. The inquiry was carried out using Webropol and the link to the inquiry was provided to the students via Wilma to guarantee anonymity. The inquiry was executed on site at the vocational upper secondary school, and it was attended by 59 students.</p> <p>The results showed a clear connection between the well-being of young people and substance use. Substance use was moderate when they felt that their well-being was mainly neutral. Substance use was higher with those who felt that their well-being was bad and social pressure and malaise were present in many different areas. Young people felt social pressure as well as the need to belong and be accepted into a group. Those who felt the highest amounts of social pressure were often the ones who felt that their well-being was bad.</p>		
Key words Substance abuse prevention, well-being, young people, intoxicants		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 HYVINVOINNIN MÄÄRITELMÄ ERIK ALLARDTIN NÄKÖKULMASTA	2
2.1 Elintason ulottuvuus Allardin hyvinvointiteoriassa	3
2.2 Yhteisyyssuhteiden ulottuvuus Allardin hyvinvointiteoriassa	3
2.3 Itsensä toteuttamisen ulottuvuus Allardin hyvinvointiteoriassa	4
3 NUORET EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN KOHTEENA	5
3.1 Nuoruus ja kokemukset käsitteinä	5
3.2 Keski-Pohjanmaan ehkäisevän päihdetyön tavoitteet ja toteutus	6
3.3 Yleisimmät päihteet Suomessa	8
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TEHTÄVÄT	9
5 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT, AINEISTO JA EETTISYYS	10
5.1 Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimusote tässä opinnäytetyössä.....	10
5.2 Opinnäytetyön aineiston hankintamenetelmä	11
5.3 Sisällönanalyysi tässä opinnäytetyössä.....	11
5.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	13
6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	15
6.1 Koettu hyvinvointi.....	15
6.2 Ehkäisevän päihdetyön kokemus.....	16
6.3 Päihteiden käytön vaikutus ihmissuhteisiin.....	17
6.4 Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden päihteiden käyttö.....	18
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	21
7.1 Päihteiden merkitys koetulle hyvinvoinnille.....	21
7.2 Nuorten kehitysideoita ehkäisevälle päihdetyölle	22
8 POHDINTA	24
LÄHTEET	26
LIITTEET	
LIITE 1. Tutkimuslupa	
LIITE 2. Kysely päihteistä ja hyvinvoinnista	
LIITE 3. Kirje tuloksista kyselyyn vastanneille	
KUVIOT	
KUVIO 1. Nuorten kokema hyvinvointi.....	14
KUVIO 2. Nuorten päihteiden käyttö	17

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tilaajana toimii Kokkolan kaupungin sivistystoimi (LIITE 1). Työn tarkoituksena oli kartoittaa nuorten kokemaa hyvinvointia, päihteiden käyttöä ja ennaltaehkäisevää päihdetyötä. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Kokkolan ammattilukion kanssa ja kohdejoukkona olivat Kokkolan ammattilukion ensimmäisen vuoden opiskelijat. Ammattilukion yksittäisiä tuloksia ei ole aikaisemmin saatu eikä tutkittu, sillä koulut osallistuvat valtakunnalliseen kouluterveyskyselyyn. Opinnäytetyön hyvinvointi- ja päihdekyselyä voidaan jatkossa käyttää ja soveltaa mahdollisesti Kokkolan alueen kouluihin. Monivalintakysymyksillä saimme selville päihteiden käytön yleisyyttä sekä käyttötilanteita ja tarkoituksia. Avoimien kysymysten kautta saada nuorten ääni ja mahdollinen avuntarve kuuluviin.

Työssä kerättiin kokemuksia päihteistä hyvinvoinnin näkökulmasta. Haluamme korostaa, että kysely ei ole päihdevalistus, vaan kyselyn avulla saatu tieto auttaa ymmärtämään nuorten päihteidenkäytön syyt. Opinnäytetyön kohdejoukkoon kuului 59 opiskelijaa, jotka ovat 16–17-vuotiaita eli juuri täysi-ikäisyyden kynnyksellä. Kyselyn avulla kerättiin Kokkolan ammattilukion päihteiden käytöstä tietoa, jonka pohjalta voidaan kartoittaa nuorten hyvinvointia ja tietoisuutta päihteistä. Tulevaisuudessa näitä tietoja koulu voi hyödyntää opetuksessa ja nuorten kasvun tukemisessa. Tällä hetkellä Kokkolan ammattilukion päihdetyö perustuu oppitunneilla saatuun tietoon, eikä erillisiä opetuksia tai kyselyitä päihteistä järjestetä. Tavoitteena oli löytää uusia näkökulmia ja tietoa kyselyyn osallistuneiden nuorten päihteiden käytöstä ja hyvinvoinnin yhteydestä. Työn keskeinen tietoperustan osuus koostuu Erik Allardtin (1976) hyvinvointiteorian pääkohdista. Tietoperusta avaa keskeisiä käsitteitä ja antaa rungon opinnäytetyölle. Allardin hyvinvointiteoriasta peilaamme opinnäytetyön teoriaosuudessa elintaso, yhteisyysuhteita ja itsensä toteuttamista.

Huumeiden kokeilu ja käyttö on yleistynyt Suomessa 1990-luvulta lähtien. Tästä syystä nuorten päihdetyön edistäminen on tärkeää. Yleisin käytetty huumausaine on kannabis, jonka kokeilut ovat nelinkertaistuneet. Alkoholin humalajuominen nuorilla on vähentynyt, mutta kannabiskokeilut sen sijaan ovat kasvussa. Iän myötä on havaittu poikien alkoholinkäytön yleistyneen tyttöjä käyttä suuremmaksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.) Tupakoinnin kokeilu ja aloittaminen on vähentynyt pojilla ja säännöllisen tupakoinnin aloitusikä on noussut. Tilastojen mukaan suurin osa nuorista kokeilee päihteitä vähintään kerran tai kaksi kertaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

2 HYVINVOINNIN MÄÄRITELMÄ ERIK ALLARDTIN NÄKÖKULMASTA

Vastataksemme opinnäytetyössämme asettamiimme tutkimuskysymyksiin meidän tuli pohtia, mitä hyvinvoinnilla tarkoitetaan. Päädyimme Erik Allardtin klassikkotutkimukseen hyvinvoinnin ulottuvuuksista, sillä tietoperusta tutkimuksessa on laaja ja monipuolinen. Siitä huolimatta, että valitsemamme lähde on vuodelta 1976, koimme sisällön opinnäytetyön kyselyyn toimivaksi ja päteväksi.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen artikkelissa (2020a) hyvinvointi jaetaan sekä yksilö- ja yhteisötasoihin. Yhteisötason hyvinvointiin vaikuttaviksi osatekijöiksi on lueteltu elinympäristö, ihmisten kouluttautuminen sekä työ ja toimeentulo. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat onnellisuus, sosiaaliset yhteydet, itsensä toteutus, sosiaalinen pääoma sekä sosiaaliset yhteydet.

Hyvinvointi on laaja ilmiö, jota voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Ihminen on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Nämä ovat osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Mikäli jokin osa-alue ei ole kunnossa, vaikuttaa se myös muihin. Hyvinvoinnista on monia erilaisia teorioita, ja se määritellään ja mitataan useilla eri tavoilla. Hyvinvointikyselyissä käytetään yleisesti monia eri hyvinvoinninteorioita. Hyvinvoinnin katsotaan koostuvan elämänlaadusta ja elämäntasosta, joita voidaan tutkia subjektiivisesta ja objektiivisesta näkökulmasta. (Suomen mielenterveysseura 2017.) Tässä opinnäytetyössä käytetään Erik Allardtin (1976) hyvinvointiteoriaa, jota peilataan myös päihteiden ja hyvinvoinnin yhteyteen. Jokainen ihminen kokee ja näkee oman hyvinvointinsa omalla tavallaan, minkä takia yksiselitteistä määritelmää hyvinvointiin ei ole. Hyvinvointi voidaan määritellä myös tarvekäsitteenä. Se on tila, jossa ihmisillä on mahdollisuus saada keskeiset tarpeensa tyydyttyksi. Kun ihminen tyydyttää tarpeitaan, hän pyrkii määrättyä tavoitetta kohti. Allardtin mukaan tarpeet tarkoittavat perustarpeita, ja jos yksi tai useampi perustarve puuttuu, olosuhteet huononevat. (Allardt 1976, 23, 32.)

Allardtin hyvinvointiteoriassa osa-alueet on jaoteltu kolmeen eri ulottuvuuteen. Näitä ovat: elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttamisen muodot (being). Nämä kolme ulottuvuutta jakautuvat vielä kahteentoista hyvinvoinnin osatekijään. Näiden katsotaan olevan tärkeitä Pohjoismaiden perustarpeita, jotka kuvaavat elintasoja ja elämänlaatua. Lisäksi Allardt määrittää hyvinvoinnin tarpeiden tyydyttämisenä (objective) sekä tunteina ja kokemuksina (subjective). (Allardt 1976, 38–42, 50.)

2.1 Elintason ulottuvuus Allardin hyvinvointiteoriassa

Allardtin (1976) mukaan elintaso (having) jaetaan viiteen osatekijään. Osatekijöiksi määritellään tulot, asumistaso, työllisyys, koulutus ja terveys. Alhainen elintaso vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Elintason luonnollinen lähtökohta on fysiologiset tarpeet. Ihmiset tarvitsevat ilmaa, nestettä, ravintoa, lämpöä ja turvaa. Elintason osatekijät ovat perusta ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Elintason osatekijöillä ilmaistaan sitä, mitä ihmiset tarvitsevat. Alhainen elintaso vaikuttaa suoranaisesti psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. (Allardt 1976, 38–42, 50.) Allardtin (1976, 65) mukaan koulutus vaikuttaa positiivisesti tuleviin työolosuhteisiin. Töiden on vastattava koulutustasoa, jotta sillä olisi vaikutusta myös muihin osatekijöihin. Hän vertaa koulutusta resursseihin, jonka avulla voidaan hallita aineellisia ehtoja. Tulojen vaikutus elintasoon on keskeinen osatekijä. Koulutuksen avulla voidaan mahdollistaa paremmat tulot. Tulojen avulla voidaan myös mahdollistaa osatekijöiden saavuttaminen. (Allardt 1976, 121–122.)

2.2 Yhteisyyssuhteiden ulottuvuus Allardin hyvinvointiteoriassa

Yhteisyyssuhteilla (loving) Erik Allardtin hyvinvointiteorian (1976) mukaan tarkoitetaan ihmissuhteita, kuten ystävyys- ja perhesuhteita. Ihmisellä on synnynnäinen tarve kuulua yhteisöisyyteen ja sosiaaliseen verkostoon. Mikäli tämä ei toteudu, saattaa ihmiselle syntyä psyykkisiä ongelmia. Allardtin teorian mukaan yhteisyyssuhteet muodostuvat perhe- ja paikallisyhteisyydestä ja ystävyys-suhteista. Yhteisyyteen kuuluu solidaarisuuden, toveruuden ja rakkauteen liittyvät tarpeet. Ihmisen yhteisyyden tarvetta ei voida korvata muilla tarpeilla tai niiden toteutumisella. (Allardt 1976, 42–45.)

Allardtin hyvinvointiteorian mukaan (1976, 42–43) ihmisen tulee saada osakseen rakkautta sekä tuntea olonsa pidetyksi ja rakastetuksi, mutta myös rakastaa muita ja osoittaa huolenpitoa muita kohtaan. Suhteiden ollessa symmetrisiä sisältävät ne huolenpitoa ja rakkauden osoituksia, jolloin puhutaan yhteisyydestä. Jotta ihminen voi tuntea olonsa turvalliseksi, tulee hänen sosiaaliset suhteensa olla tasapainossa ja kunnossa. Jos yhteisyyden kokemus puuttuu yksilön elämästä, voi seurauksena olla vakavat muutokset psyykkisessä terveydessä ja tämä voi aiheuttaa turvattomuuden tunnetta.

2.3 Itsensä toteuttamisen ulottuvuus Allardin hyvinvointiteoriassa

Hyvä ja terve hyvinvointi rakentuu neljästä itsensä toteuttamisen (being) muodosta, joita ovat arvonanto (status), korvaamattomuus, poliittiset resurssit ja vapaa-ajan toiminta. Allardtin (1976, 46) mukaan itsensä toteuttamista ei voida mitata saavutuksilla tai maallisilla teoilla. Yksilö on persoona, joka pitää sisällään tietyn määrän korvaamattomuutta. Korvaamattomuuden kannalta tärkeä ominaisuus on mm. koulutus. Poliittiset resurssit ja osallistuminen ovat yksilölle mahdollisia. Yksilöllä on mahdollisuus vapaa-ajan toimintaan, tekemiseen ja harrastuksiin. Harrastuksilla ja vapaa-ajan toiminnalla on eristäytymistä ja syrjäytymistä ehkäisevä vaikutus.

Yksilö saa osakseen arvonantoa (status), joka on osa yksilöllistä kunniaa ja kunnioitusta. Arvonanto liittyy aina sosiaaliseen asemaan. Itsensä toteuttamisen vastakohtana pidetään vieraantumista. Itsevarmuus, kunnioitus, arvostus ja harrastukset vahvistavat itsensä toteuttamisen muotoja ja tukevat hyvinvointia. Vapaa-ajan toiminnan puutteen seurauksena voi olla välinpitämätön ja passiivinen vaikutus. Sosiaalisen eristymisen ja toiminnan puutteen välillä on todettu vahva yhteys. Erilaisilla harrastuksilla on todettu olevan ehkäisevä vaikutus. Tekeminen on pohjoismaisten yhteiskuntien hyvinvointiarvo ja itsensä toteuttamisen edellytys. (Allardt 1976, 46–50.)

3 NUORET EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN KOHTEENA

Tässä opinnäytetyössä nuorella tarkoitetaan 16–17-vuotiaita. Nuoruutta kuvataan ihmisen ajanjaksoksi, kun lapsi kehittyy aikuiseksi. Valtioneuvosto määrittelee kaikki alle 29-vuotiaat nuoriksi, mutta pääpaino on 12–25-vuotiaissa. (Valtioneuvosto 2019.) Nuoruus jaetaan kolmeen vaiheeseen. Esi- ja varhaisnuoruus (12–14-vuotias) on ensimmäinen nuoruusiän vaihe. Tällöin puberteetti ja fysiologiset muutokset käynnistyvät. Nuoruuden keskivaiheessa (15–17-vuotias) ihminen kokee suuria tunnemyrskyjä. Tämän jälkeen seuraa myöhäisnuoruus (18–22 vuotta), jonka on seesteisempää. Nuoruuden kehityksen eri osa-alueilla tapahtuu suuria muutoksia. (Kirveslahti, Sivén, Vahala, Vihunen & Metso 2018, 194–197.)

Yleisesti päihteiden käyttö sisältää aina omat riskinsä, eivätkä vaikutukset koskaan ole yksiselitteisesti määriteltävissä. Päihdekäyttöön liittyy ympäristö, tilanne ja päihteen ominaisuudet. Erityisesti nuorille päihdetiedon jakaminen on tärkeää, jotta omasta terveydestä ja hyvinvoinnista pidettäisiin huolta. Päihteiden käytöllä voi olla pitkälle kantavat seuraukset, ja käyttö vaikeuttaa elämää tulevaisuudessa niin henkisesti, fyysisesti kuin taloudellisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b.)

Ehkäisevällä päihdetyöllä tarkoitetaan hyvinvoinnin, turvallisuuden ja terveyden edistämistä sekä päihteiden aiheuttamien haittojen vähentämistä ja ennaltaehkäisyä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020c). Laki määrittelee ehkäisevän päihdetyön kattamaan tupakan, alkoholin, huumeet ja muut päihdyttävät aineet (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 24.4.2015/523, § 1).

3.1 Nuoruus ja kokemukset käsitteinä

Kognitiiviset toiminnot kehittyvät hitaasti ja yksilöllisesti aina 25 ikävuoteen asti. Kognitiivinen kehitys sisältää oppimisen, kielen, ajattelun ja havaitsemisen. (Pohja 2019.) Kognitiiviset taidot muokkaavat vuorovaikutustaitoja. Nuoren kognitiivisen taitojen kehittyessä kehittyvät mm. päättelykyky, tiedon arviointi ja tunneäly. Tunneälyllä tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja käsitellä omia ja muiden tunteita. (Hiipakka 2011, 7.) Nuoruudessa ajattelusta tulee abstraktimpaa eli käsitteellisempää, minkä johdosta nuori osaa määritellä itsensä muutenkin kuin ominaisuuksiensa ja tekemisiensä perusteella. Nuoren päättely- ja ongelmanratkaisukyky kehittyä ja johtopäätösten tekeminen mahdollistuu. (Kirveslahti, Sivén, Vahala & Vihunen, 2014, 192–194.) Moraalinen ajattelu kehittyä,

jolloin nuori alkaa ajattelemaan ja ymmärtämään moraalisia kysymyksiä. Moraalisen ajattelun kehityksen ansiosta nuori ymmärtää paremmin yhteiskunnan sääntöjä ja käytäntöjä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017.)

On tärkeää määritellä kokemus käsitteenä, sillä määritelmät tai niiden puuttuminen vaikuttavat siihen, miten käsitteitä käytetään (Toikkanen & Virtanen 2018, 9–12). Kokemusta ei voida määritellä yksiselitteisesti, vaan sitä voidaan käsitellä useista eri näkökulmista. Kokemusta voidaan kuvata tunteella, jossa on kokemisen kohde. Vuorovaikutus ja elämäntilanne ovat kokemuksen taustalla. Kokemuksellisella käsitteellä tarkoitetaan kasvamisen ja oppimisen prosesseja. Se ymmärretään tunteena, tuntoina ja tunnelmina. Kokemus on jokaisella yksilöllinen tuntemus ja osa jokaisen arkea. (Hyyppä, Kiviniemi, Kukkola, Latomaa & Sandelin 2015.) Kokemusta voidaan kokea nähtyinä, kuultuina ja kerrottuina, ilman omaa kokemusta. Kokemus on tietoa, taitoa ja kykyä selviytyä tehtävistä ja ympäristöstä, jota ei ole hankittu koulun ja opiskelun teorian kautta. Se on vuorovaikutusta fyysikaaliseen todelliseen maailmaan (Toikkanen & Virtanen 2018, 9–12.)

3.2 Keski-Pohjanmaan ehkäisevän päihdetyön tavoitteet ja toteutus

Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on vähentää päihteiden käytön aiheuttamia haittoja, mikä vaikuttaa päihteiden käyttäjiin sekä heidän läheisiinsä ja yhteiskuntaan. Tavoitteena on vaikuttaa päihteiden kysyntään ja saatavuuteen ja sitä kautta päihteiden käyttöön. Päihteiden vaikutuksista ja tiedon lisäämisellä voidaan motivoida tekemään hyvinvointia edistäviä valintoja. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020b.) ”Ehkäisevän päihdetyön on perustuttava päihteiden käytön ja siitä aiheutuvien haittojen seurantaan, käytettävissä olevaan tieteelliseen näyttöön ja hyviin käytäntöihin” (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015, 3§). Ehkäisevän päihdetyön päävastuu kuuluu kunnalle ja tätä kautta myös kouluille. Ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä koskevan lain tavoitteena on edistää hyvinvoinnin ja terveyden tasa-arvoa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveystalokuntayhtymä Soite (2020) tarjoaa Kokkolan alueella nuorille suunnattua ehkäisevää päihdetyötä. Nuotta tarjoaa päihde- ja riippuvuuspalveluitaan alle 25-vuotiaille, ja käynnit ovat maksuttomia alle 18-vuotiaille. Etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan tarjoama Nuotta-valmennus on ryhmämuotoista toimintaa, jossa pyritään etsimään nuorelle mieleistä tekemistä sekä löytämään uusia harrastuksia. Valmennukset ovat kestoaltaan 1–5 vuorokautta, jonka aikana pyritään herättelemään nuoria uusiin keskusteluihin ja kokemuksiin. Nuotan hoito perustuu

luottamuksellisuuteen ja täysin vapaaehtoisuuteen. Siinä huomioidaan nuoren lisäksi hänen perheensä ja koko elämäntilanne. Jokaisen asiakkaan ja heidän perheensä kanssa sovitaan yksilöllisesti tarpeita vastaava hoitokokonaisuus. Nuottaan suositellaan ottamaan yhteyttä jo varhaisessa vaiheessa. Avun hakemiseksi ongelman tai avun tarpeen ei tarvitse olla suuri. Soite tarjoaa myös monia muita päihdepalveluita, kuten mm. selviämis- ja vieroitusohjelmat, avokatkaisuhoito sekä opioidikorvaushoito. (Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysterveystoimet.)

Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysterveystoimintayhtymällä Soitella on meneillään hanke, ENTER-Elämässä eteenpäin (2019). Hanke on käynnistynyt 2019 ja arvioitu päättyminen on vuodelle 2022. Hankkeen tavoitteena on vahvistaa riippuvuusongelmaisten 16–45-vuotiaiden sosiaalista osallisuutta sekä parantaa heidän toiminta- ja työkykyään. ENTER-hankkeessa kehitetään matalan kynnyksen päihdetyön toimintamallia, jossa työntekijät ovat lähellä asiakkaita. Työntekijät omaavat vanhan ammattitaidon sosiaali- ja terveydenhuollosta ja palvelujärjestelmästä. Hanketiimissä mukana toimii myös kokemusasiantuntijoita. (Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveysterveystoimet.)

EHYT ry järjestää Kokkolassa vuosittain Pienet pohjalaiset päihde- ja mielenterveyspäivät. Päihdepäivät ovat monen eri toimijan yhteisesti järjestämä tapahtuma, jossa on mukana järjestämässä mm. Centria-ammattikorkeakoulu, ENTER elämässä eteenpäin -hanke, Soite, Keski-Pohjanmaan koulutusyhtymä KPEDU ja Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. Teemoina messuilla on lasten ja nuorten turvallinen kasvuympäristö, sekä mielenterveys- ja päihdetyön kehittäminen. Messuilla on mukana mm. asiantuntijoita, kokemusasiantuntijoita, eri tahojen edustajia, psykologeja sekä poliiseja kertomassa työstään mielenterveyden ja päihdetyön parissa. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry tarjoaa kouluille ja oppilaitoksille päihdekasvatusta. Toiminta on suunnattu alakoululaisilta korkeakoululaisille. EHYT ry järjestää koulutuksia myös ammattilaisille sekä tukea työpaikoille. Heidän kotisivuillaan on laajasti tietoa päihteistä, ehkäisevästä päihdetyöstä sekä he tarjoavat päihdeneuvontaa. (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2021.)

Päihdetyötä tehdään monessa eri ympäristössä, kuten esimerkiksi nuorisotyössä, harrastuksissa ja oppilaitoksissa. Tärkeintä ei ole tieto päihteistä ja sen aiheuttamista haitoista vaan saada nuoret itse ymmärtämään ja oivaltamaan päihteiden vaikutukset hyvinvointiin. Nuorille suunnatussa ehkäisevässä päihdetyössä yksi oleellinen tekijä on ikä. Pelkästään laki asettaa omat rajoituksensa alle 18-vuotiaiden päihteidenkäytölle. Ehkäisevä päihdetyö ei kuitenkaan rajoitu vain alle 18-vuotiaisiin, vaan se koskee kaikkia alle 29-vuotiaita. (Normann, Odell, Tapio & Vuohelainen 2018, 6–10.)

3.3 Yleisimmät päihteet Suomessa

Päihteillä tarkoitetaan laajassa merkityksessä sekä laillisia että laittomia päihdyttäviä aineita (Kylmänen 2005, 25). Päihteet ovat aineita, joita nautitaan mielihyvän tai huumaavan vaikutuksen vuoksi. Päihteitä käytetään usein porukassa, mutta myös rauhoittumiseen, rentoutumiseen ja yksinoloon. Päihteet aiheuttavat riippuvuutta, mikä voi kohdistua melkein mihin tahansa aineeseen, asiaan tai toimintaan, jonka avulla haetaan nopeaa fyysistä ja psyykkistä tyydytystä tai mielihyvää. (Koski-Jännes. 2020.) Väärinkäyttö aiheuttaa terveydellisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia vaikeuksia.

Usein ensimmäinen päihdekokeilu liittyy tupakkaan. Tupakka on nuorten eniten käyttämä päihde alkoholin lisäksi. Tupakkaa käytetään pääasiassa kolmella eri tavalla: poltettuna savukkeina, savuttomana nuuskana tai purutupakkana. Tupakkatuotteita valmistetaan kuivattamalla tupakkakasvien lehtiä. Tupakka on Suomessa laillinen päihde yli 18-vuotiaille. Nuuska on suussa käytettävä tupakkatuote. Ruotsia lukuun ottamatta nuuskan myynti on kielletty kaikissa EU-maissa. Yli 18-vuotias saa tuoda nuuskaa maahan henkilökohtaista käyttöä varten 1000 grammaa. Sähkötupakka tai sähkösavuke on nikotiinia sisältävä laite, jossa ei tapahdu palamista niin kuin perinteisessä tupakassa. Nestettä sisältävä laite kuumentaa nesteen, jolloin se höyrystyy. (Nuortenlinkki.)

Alkoholi on päihdyttävä juoma, joka koostuu etanolista. Alkoholijuomat jaetaan mietoihin (sisältää enintään 22 % alkoholia) ja väkeviin (sisältää yli 22 % alkoholia). Mietoja alkoholijuomia saa Suomen lain mukaan myydään 18-vuotiaille ja väkeviä alkoholijuomia yli 20-vuotiaille. Alkoholi lamaannuttaa aivojen toimintaa eli humalluttaa. Osa ihmisistä on alkoholille herkempiä kuin toiset. (Alko 2020.)

Huumeiden myyminen ja hallussapito on laissa kielletty. Laki tuntee tällä hetkellä yli 700 huumeeksi luokiteltavaa yhdistettä. Huume on Suomessa huumausainelain tarkoittama päihde, jolla on lamauttava, päihdyttävä tai harhoja tuottava keskushermostovaikutus. Stimulanteilla huumeilla tarkoitetaan piristäviä huumausaineita. Suomessa kannabis on käytetyin huume. Yleisimmät huumeet ovat kannabis, kokaiini, amfetamiini ja ekstaasi, joiden käyttöä kyselyssä kartoitetaan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020d.)

Lääkkeiden väärinkäytöllä tarkoitetaan reseptilääkkeiden käyttöä ilman lääkärin määräystä, suurempina annoksina tai eri tarkoituksiin, kuin mihin lääke on alkuperäisesti määrätty. Lääkkeiden väärinkäyttö on lisääntynyt koko 2000-luvun ajan. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b.) Yleisimpiä lääkkeiden väärinkäyttösyitä ovat päihtymyksen tavoittelu, kivun lievittäminen ja unettomuuden hoitaminen (Pätsi, Lintonen & Karjalainen 2020, 188–210).

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TEHTÄVÄT

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kartoittaa nuorten kokamaa hyvinvointia, päihteiden käyttöä ja ennaltaehkäisevää päihdetyötä. Tavoitteena oli löytää uusia näkökulmia ja tietoa kyselyyn osallistuneiden nuorten päihteiden käytöstä ja hyvinvoinnin yhteydestä. Työssä kerättiin kokemuksia päihteistä hyvinvoinnin näkökulmasta. Kyselyn avulla saatua tietoa hyödynnetään jatkossa, jotta voidaan lisätä nuorten tietoisuutta päihteiden käytön vaikutuksista hyvinvointiin. Opinnäytetyön tehtävää selvitetään seuraavien kysymysten avulla:

1. Miten nuori kokee oman hyvinvointinsa?
 - 1.1 Miten päihteiden käyttö ilmenee nuorten arjessa?
 - 1.2 Miten nuori voisi vahvistaa omaa hyvinvointia?

2. Miten nuoret kehittäisivät ammattilukion päihdetyötä?
 - 2.1 Mitä on nuoren mielestä hyvä ennaltaehkäisevä päihdetyö?
 - 2.2 Millaisia työkaluja ehkäisevään päihdetyöhön tarvittaisiin tulevaisuudessa?

5 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT, AINEISTO JA EETTISYYS

Opinnäytetyö on pääpiirteiltään kvantitatiivinen eli määrällinen sekä siinä on piirteitä kvalitatiivisesta eli laadullisesta tutkimusotteesta. Covid-19-pandemian vuoksi kvalitatiiviselle tutkimusotteelle tyypillinen strukturoitu haastattelu toteutettiin kyselylomakkeen avointen kysymysten kautta. Kvalitatiivisen tutkimusotteen käytön avulla saimme mahdollisimman kattavan ja laajan kuvan nuorten hyvinvoinnista sekä päihteiden käytöstä. Opinnäytetyön aineiston hankintamenetelmänä käytettiin kyselylomaketta (LIITE 2) ja se analysoitiin Webropol-ohjelmaa hyödyntäen. Sisällönanalyyssissa saadun aineiston eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä tarkasteltiin eritellen ja tiivistäen. Kohderyhmänä olivat kaikki Kokkolan ammattilukion ensimmäisen vuoden opiskelijat, jotka ovat iältään alle 18-vuotiaita. Kyselyyn vastasi 59 opiskelijaa. Kyselyn ja kysymysten laatimisen toteutimme itse yhteistyössä ammattilukion henkilökunnan avulla. Kysely sisälsi vaihtoehtokysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Avointen kysymysten avulla kartoitimme nuorten opiskelijoiden avun ja tuen tarvetta sekä omia ajatuksia päihteistä ja niiden vaikutuksesta hyvinvointiin.

5.1 Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimusote tässä opinnäytetyössä

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimusote on menetelmäsuuntaus, joka perustuu tilastojen tulkittamiseen ja kohteen kuvaamiseen numeroiden avulla. Tutkimusotteessa avataan syy- ja seuraussuhteita sekä vertaillaan numerollisia tuloksia. Heikkilän (2014, 6) teoksessa kerrotaan kvantitatiivinen tutkimusotteen pitävän sisällään tilastollisia ja laskennallisia analyysimenetelmiä. Kvantitatiivinen tutkimusote edellyttää riittävän suurta otantaa. Aineiston keruussa käytetään usein tutkimuslomakkeita, jossa on valmiit vastausvaihtoehdot. Tässä tutkimusotteessa pyritään selvittämään tilanne, mutta ei selvitetä asioiden syitä. (Heikkilä 2014, 8–9). Tästä syystä käytämme lisäksi kvalitatiivista eli laadullista tutkimusotetta.

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusotteen avulla ymmärretään tutkimuskohdetta ja sen päätösten ja käyttäytymisen syitä (Heikkilä 2014, 9). Tuomen ja Sarajärven (2002, 87–88) teoksessa Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi kerrotaan, ettei kvalitatiivisissa tutkimuksissa pyritä tilastolliseen yleistyksen vaan pyritään kuvaamaan tapahtumaa, toimintaa, ilmiötä ja ymmärtämään toimintaa. Heikkilän (2014, 8) mukaan kvalitatiivinen tutkimusote sopii erityisesti vaihtoehtojen etsimiseen, toiminnan kehittämiseen sekä sosiaalisten ongelmien tutkimiseen.

5.2 Opinnäytetyön aineiston hankintamenetelmä

Kysely aineistonkeruumenetelmänä on hyvin yleisesti käytetty ja tehokas. Kyselyllä tarkoitetaan usein määrällisen tiedon keräämistä (Hyvärinen, Nikander & Ruusuvuori 2017, 87). Kyselyitä voidaan käyttää monen asian tutkimiseen, ja niitä on helppo soveltaa. Kyselytutkimus aineistonkeruumenetelmänä kuvataan pinnalliseksi, sillä tietoa saadaan vain pintaraapaisun verran. (Tuomi & Sarajarvi 2002, 73–75.) Kysely määritellään sellaiseksi menettelytavaksi, jossa kyselyyn vastaajat täyttävät itse heille suunnatun kyselylomakkeen. Kysely täytetään usein valvotussa tilanteessa tai itsenäisesti. Kyselyssämme käytimme valvottua tilannetta, sillä halusimme varmistaa tiedon saannin mahdollisimman monelta. Avointen kysymysten avulla pyrimme saamaan kyselystämme enemmän tietoa sekä tutkimustulosten kannalta syvällisemmän analyysin. (Hyvärinen ym. 2017, 88–97.)

Pyrimme asettelemaan kysymykset mahdollisimman selkeästi ja helposti ymmärrettäviksi, jottei tulkinnanvaraa kysymysten sisällöstä jäisi. Kysymysten rakenteisiin kiinnitimme huomiota, etteivät kysymykset olisi johdattelevia. Kysely toteutettiin ammattilukion ensimmäisen lukiojakson aikana, viikolla 43. Kysely pidettiin sovitun tunnin aikana, missä kyselyyn vastattiin Wilma-ohjelman kautta lähetetyllä linkillä. Aineistonkeruumenetelmä analysoitiin laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimusotteen kriteerein, jotta saatiin enemmän tietoa ja yhteenveto oli helpompi selittää ja tulkita.

5.3 Sisällönanalyysi tässä opinnäytetyössä

Sisällönanalyysi on menetelmä, jonka avulla pystytään analysoimaan aineistoja sekä tiivistämään niitä. Sen avulla pystytään järjestämään ja kuvailemaan tutkittavaa ilmiötä. Sisällönanalyysi jaetaan kolmeen eri vaiheeseen. Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkkunen 2009, 133–135.)

Ensimmäinen vaihe on aineiston redusointi eli pelkistäminen. Analysoitava informaatio pelkistetään niin, että aineistosta poistetaan epäolennainen tieto. Tutkimuskysymykset ohjailevat tiedon pelkistämistä, jolloin jäljelle jäänyt aineisto vastaa tutkimuskysymyksiin. (Tuomi & Sarajarvi 2002, 110–111.)

Aineiston toinen vaihe on klusterointi eli ryhmittely. Ryhmittelyssä aineistosta etsitään eroavaisuuksia sekä samankaltaisuuksia. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet yhdistetään samaksi luokaksi ja nimetään

sisällön mukaan. Aineisto tiivistyy ja alaluokat yhdistyvät yleisimpiin käsitteisiin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111–112.) Kolmas ja viimeinen vaihe on abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Abstrahoinnissa erotellaan tutkimuksesta oleellinen tieto ja sen perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Yhdistelemällä luokituksia saadaan aineistoa tiivistettyä ja löydetään niitä yhdistävä tekijä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 113–114.)

Aineiston analysointi toteutettiin käyttämällä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysin vaiheet etenivät Tuomen ja Sarajärven (2002, 113–114) kuvaamalla tavalla. Ensimmäinen vaihe oli haastattelun eli kyselyn avointen kysymysten redusointi eli pelkistäminen. Jokainen avoin kysymys käytiin läpi yksitellen ja vastaukset pelkistettiin, niin, että epäolennainen tieto poistettiin. Pelkistämisen jälkeen kerättiin materiaalia ja vastauksia, jotta opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin saataisiin mahdollisimman tarkat vastaukset. Redusoinnin jälkeen aineistosta klusteroitiin eli ryhmiteltiin samankaltaisuudet ja eroavaisuudet. Tässä tapauksessa samaa tarkoittavat sanat yhdistettiin yhteiseen käsitteeseen. Huomasimme puhtaaksi kirjoittamisen yhteydessä, että avointen kysymysten vastaukset olivat jakautuneet aihepiireittäin, mikä helpotti klusterointivaihetta. Abstrahointivaiheessa eli teoreettisten käsitteiden luomisessa sanoja jaettiin yhteisiin luokkiin niin, ettei niitä voinut enää tiivistää ja että pääkäsite oli kaikissa sama. Näin saimme samaa vastaavat asiat tarkoittamaan vain yhtä sanaa, jolloin analysointivaihe oli tullut päätökseen.

5.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Erityistä huomiota vaati kyselyyn vastanneiden anonyymiyden varmistaminen kaikissa opinnäytetyön vaiheissa. Kyselyn luotettavuus, luottamuksellisuus, anonyymiyden varmistaminen, aineiston asianmukainen ja järkevä tallentaminen ja kyselyn kysymykset tulee ottaa huomioon yksityiskohtaisesti kasattaessa aineistoa (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara 2004, 26–27). Ennen kyselyn aloittamista kerroimme opiskelijoille heidän tietosuojaoikeuksistaan. Opiskelijat saivat tietää, miten ja mihin tarkoitukseen saatuja vastauksia tullaan käyttämään, sekä heillä oli oikeus kieltäytyä kyselyyn osallistumisesta (Tietosuojavaltuutetun toimisto). Opinnäytetyön kyselyssä sekä tulosten tulkintavaiheessa käytimme tietosuojalaissakin mainittua vaitiolovelvollisuutta.

Joka henkilötietojen käsittelyyn liittyviä toimenpiteitä suorittaessa on saanut tietää jotakin toisen henkilön ominaisuuksista, henkilökohtaisista oloista, taloudellisesta asemasta taikka toisen liikesalaisuudesta, ei saa oikeudettomasti ilmaista sivulliselle näin saamiaan tietoja eikä käyttää niitä omaksi tai toisen hyödyksi tai toisen vahingoittamiseksi. (Tietosuojalaki 5.12.2018/1050, § 35).

Opinnäytetyömme lähtökohtana oli saada tietoa, kuinka ammattilukion ensimmäisen vuoden opiskelijat kokivat hyvinvointinsa, päihteiden käytön ja päihdetyön. Kyselyllä saaduilla vastauksilla voidaan kehittää koulun toimintatapoja. Kyselyllä voidaan lisätä nuorten hyvinvointia ja edistää ehkäisevää päihdetyötä ja saada nuorten ääni kuuluviin. Opinnäytetyöllä voidaan antaa lisätietoa nuorten sen hetkisestä tilanteesta koulun henkilökunnalle ja nuorten kanssa työskenteleville mm. opintotiimille.

Tuloksia säilytimme käyttäjätunnuksen ja salasanan takana. Kyselyyn osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Kokkolan ammattilukion rehtori lähetti jokaiselle oppilaalle linkin Wilma-ohjelman kautta. Näin pystyttiin varmistamaan, ettei kenenkään sähköpostiosoite tule tietoomme. Linkki kyselyyn oli auki vain sovitun ajan, jonka aikana kysely täytettiin ja lähetettiin. Kerroimme nuorille ennen kyselyn alkua eettisyydestä ja siitä, miten tulemme saatuja vastauksia säilyttämään sekä kyselyn anonyymiydestä. Kyselyyn oli varattu hyvin aikaa, sillä halusimme taata nuorille kiireettömän aikataulun ja mahdollisuuden vastata kyselyyn aidosti.

Aineisto käsiteltiin luottamuksellisesti, niin että vain opinnäytteentyön tekijät näkivät alkuperäiset tulokset ennen analysointia. Tulosten analysoinnin jälkeen kysely ja vastaukset poistettiin Webropol-ohjelmasta, etteivät ne ole kenenkään saatavissa.

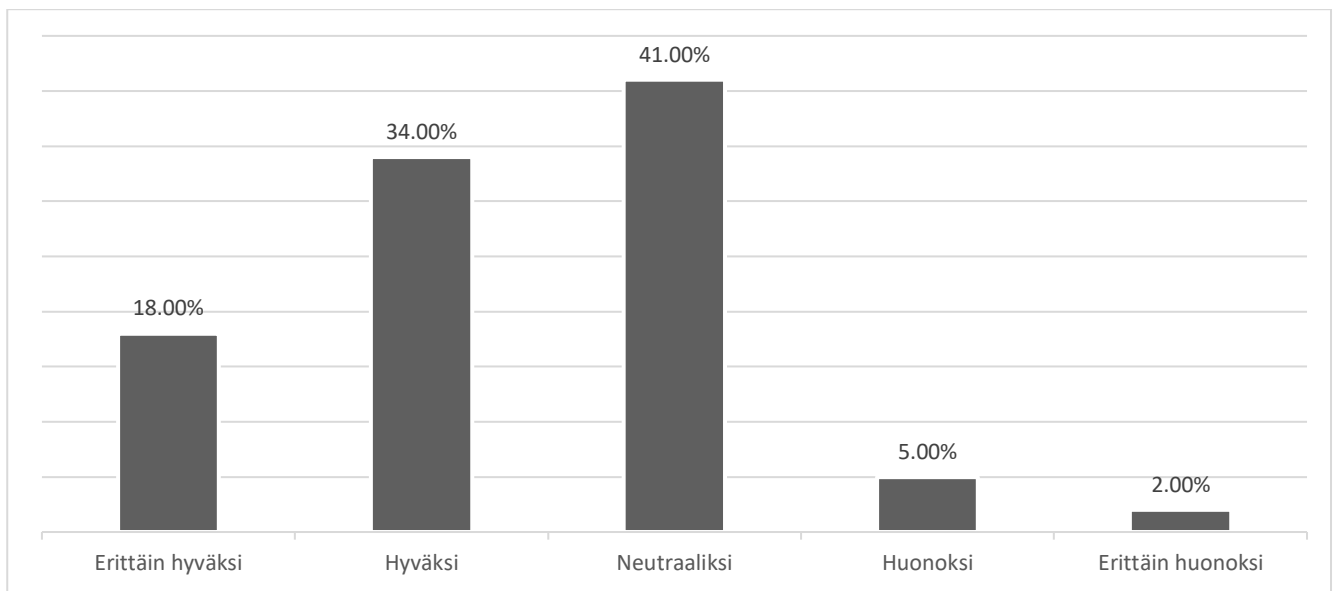
6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Ammattilukion ensimmäisen luokan opiskelijoita on yhteensä 69, joista kyselyyn vastasi 59 opiskelijaa. Vastanneista enemmistö, 65 %, oli naisia (n=38), ja miesten osuus oli 32 % (n=9).

6.1 Koettu hyvinvointi

Opiskelijoita kysyttiin, millaiseksi he kokevat hyvinvointinsa juuri tällä hetkellä.

Vastausvaihtoehdoiksi annettiin viisi erilaista valmista vaihtoehtoa, jotka olivat: erittäin huonoksi, huonoksi, neutraaliksi, hyväksi ja erittäin hyväksi (KUVIO 1). Suurin osa vastaajista (41 %) arvioi hyvinvointinsa neutraaliksi, 34 % hyväksi ja 18 % erittäin hyväksi. Vastaajista 5 % (n=3) koki hyvinvointinsa huonoksi ja 2 % (n=1) erittäin huonoksi. Sukupuolten vastausten välillä oli havaittavissa eroavaisuuksia. Miehet arvioivat hyvinvointinsa useammin (42 %) erittäin hyväksi kuin naiset (8 %). Naiset puolestaan kokivat hyvinvointinsa useammin (50 %) neutraaliksi kuin miehet (15 %).



KUVIO 1. Nuorten kokema hyvinvointi.

Opiskelijat kertoivat hyvinvointiinsa vaikuttavista tekijöistä avoimen kysymyksen kautta.

Tärkeimmäksi hyvinvointiin vaikuttavaksi tekijäksi nuoret kertoivat ihmissuhteet (perhe, parisuhde ja ystävät). Lähes yhtä tärkeäksi nuoret nostivat koulun merkityksen. Fysiologisista tekijöistä riittävä uni,

säännöllinen liikunta, turvallisuuden tunne ja ravinto koettiin myös tärkeiksi vaikuttaviksi tekijöiksi. Psykkiset tekijät nousivat usein nuorten vastauksissa esille. Psykkisillä ongelmilla kuten stressillä, ahdistuksella, uupumuksella ja masennuksella koettiin olevan hyvinvoinnille vaikuttava merkitys. Terveys ja talous nousivat myös hyvinvointiin vaikuttavina tekijöinä esille.

Nuorilta kysyttiin, millaista tukea he toivoisivat saavansa hyvinvoinnin edistämiseen tai vahvistamiseen. Suurin osa vastaajista ei kokenut avun tarvetta tai ei osannut kertoa, millaista tukea toivoisi. Keskustelun ja vuorovaikutuksen tärkeys kuitenkin näkyi nuorten vastauksissa, sillä esimerkiksi vertaistuki kavereilta ja perheeltä koettiin tärkeäksi. Myös ulkopuolinen tuki ja keskusteluapu, kuten psykologi, terapeutti ja kuraattori, koettiin tärkeäksi. Avun pyytämisen haasteista kerrottiin seuraavasti:

No just niitä koulukuraattoreja ja kaikkia ihmisiä jotka auttaa puhumaan ongelmista jos niitä nyt sitten jollain sattuu olemaan. Sitte jotai liikuntajuttuja. Ne ois kivoja.

Jonkun jolle uskaltaa oikeasti puhua...aina kun sanotaan, että matalalla kynnyksellä niin kynnys vain kasvaa.

Tieto on riittävää, sen edistäminen ei ole riittävää. Eli asiaan ei puututa.

6.2 Ehkäisevän päihdetyön kokemus

Suurin osa opiskelijoista koki saaneensa koululta tarpeeksi tietoa päihhteistä. Uusia tuoreita opetus- ja tiedonjakamistapoja aiheesta kuitenkin esitettiin. Erityisesti kokemusasiantuntijoita toivottiin kertomaan päihhteiden vaaroista ja seurauksista realistisesti. Kaikenlaista keskustelua kaivattiin enemmän ja sitä olisi voinut vastaajien mukaan olla jo peruskoulutasolla. Erilaisilla uusilla lähestymistavoilla voitaisiin sitouttaa ja herättää enemmän kiinnostusta aiheeseen opiskelijoiden parissa.

Päihde tiedot mitä koululta saa ovat informoivia ja ihan riittäviä. Asiaa voisi kehittää jotenkin miten isompi osa oppilaista oikeasti välittäisivät siitä.

Riittävä ehkäisevä päihdetyö on minun mielestä semmoista että päihdetyöstä kerrotaan tarpeeksi paljon faktoja ja ehkä videoita olisi mielenkiintoista jos tulisi entinen päihhteidenkäyttäjä kertomaan niiku minkälaista se on ja miten voi käydä jos samaa menoa jatkaa. Niinkun omista kokemuksistaan.

Opiskelijoita pyydettiin kertomaan, mitä heidän mielestään on hyvä ja riittävä ehkäisevä päihdetyö. Ehkäisevän päihdetyön kerrottiin tarkoittavan tässä kyselyssä päihteiden aiheuttamien haittojen vähentämistä ja ennaltaehkäisyä. Opiskelijoilla oli mahdollisuus kertoa myös parannusehdotuksia. Suurin osa vastaajista ei osannut kertoa hyvän ja riittävän päihdetyön ennaltaehkäisystä mutta ehkäisevän päihdetyön parannusehdotuksia tuli runsaasti. Yleisin ehdotettu parannuskeino oli informoinnin lisääminen kouluissa. Informoinnin toivottiin olevan esimerkkitarinoihin perustuvaa sekä riskeistä, vaaroista ja haitoista kertovaa, mutta kuitenkin ilman tuomitsemista, valistusta ja syyllistämistä. Moni nuori nosti esille toiveen, että päihteiden käyttöön puututtaisiin aikuisten toimesta enemmän. Ehdotukseksi nousi myös, että kunta tai koulu voisi tarjota enemmän vaihtoehtoisia vapaa-ajan viettotapoja, kuten urheilu- ja liikunta-aktiviteetteja.

Kysyttäessä päihdetyön kehitysmahdollisuuksista tulevaisuudessa nuoret nostivat digitalisaation keskeiseksi tekijäksi. Esimerkiksi sosiaalinen media, palvelut ja erilaiset chatit koettiin tärkeiksi kehityskohteiksi myös tulevaisuudessa. Perinteisiä luentoja toivottiin myös enemmän, mutta niiden tulisi olla mielenkiintoisesti toteutettuja eikä pitkästytä kuulijaansa. Tällaisille luennoille osallistumisen tulisi monen nuoren mielestä olla osa pakollisia opintoja.

6.3 Päihteiden käytön vaikutus ihmissuhteisiin

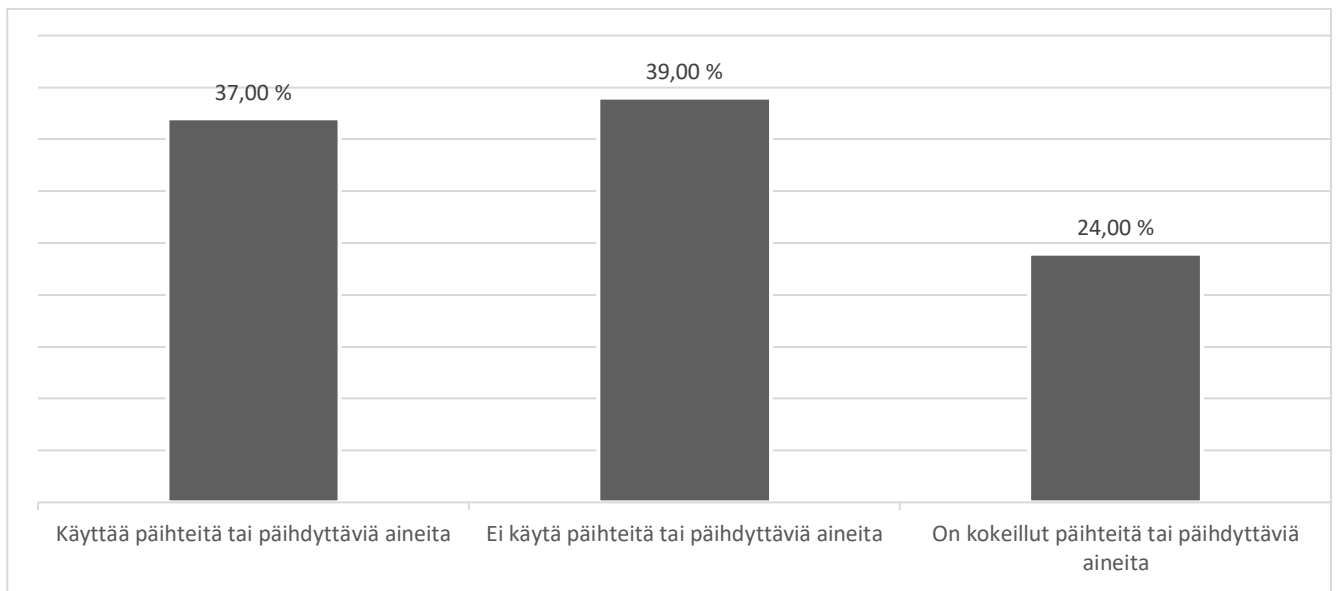
Osa opiskelijoista ei kokenut sosiaalista painetta päihteisiin liittyen, eivätkä he kokeneet muiden henkilöiden päihteiden käytön tuovan paineita omiin valintoihinsa. Osa nuorista kuitenkin koki, ettei kuulunut joukkoon, mikäli kaikki muut käyttivät päihteitä, mutta itse eivät. Tällöin paineen alaisena nuori saattoi käyttää päihteitä kokeakseen yhteenkuuluvuuden tunnetta. Joskus kaveriporukoissa saatettiin jopa painostaa päihteiden käyttöön. Mikäli lähipiirissä käytettiin päihteitä, kokivat nuoret suuremman riskin ajautua itsekin käyttämään päihteitä. Vastauksista kävi ilmi, että esimerkiksi tupakointia ja alkoholin käyttöä pidettiin sosiaalisena ajanviettotapana ja se saattoi olla jopa vaatimus, jotta pääsisi ja kuuluisi tiettyyn porukkaan.

Nuorilta kysyttiin, millä tavalla päihteiden käyttö näkyy ihmissuhteissa. Esimerkiksi tupakointi koettiin tapana verkostoitua ja luoda uusia ihmissuhteita. Päihteiden käyttäjien kaveriporukka saattoi myös vaihtua sen mukaan, kuinka tärkeäksi päihteet koettiin esimerkiksi kouluun verrattuna. Kiinnostus koulua kohtaan oli tulosten mukaan vähäisempää, jos kaveriporukka oli sellaista, missä päihteet koettiin tärkeiksi. Koettiin, että päihteet voivat muuttaa ihmistä ja tehdä esimerkiksi

väkivaltaiseksi, ja näin ollen vaikuttaa ihmissuhteisiin. Esimerkiksi alkoholia juomalla saatettiin hakea myös huomiota muilta.

6.4 Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden päihteiden käyttö

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 37 % (n=22) kertoi käyttävänsä päihteitä tai päihdyttäviä aineita (KUVIO 2). Päihdyttävillä aineilla tarkoitetaan tässä yhteydessä alkoholia, tupakkatuotteita, nuuskaa, kannabista, kokaiinia, amfetamiinia, ekstaasia tai lääkkeiden väärinkäyttöä. Vastaajista 39 % (n=23) ei käyttänyt päihteitä tai päihdyttäviä aineita ja 24 % (n=14) kertoi joskus kokeilleensa näitä. Vastauksista ilmeni, että naiset (45 %) käyttävät päihteitä tai päihdyttäviä aineita säännöllisemmin kuin miehet (26 %).



KUVIO 2. Nuorten päihteiden käyttö

Tuloksia tarkasteltaessa hyvinvoinnilla ja päihteiden käytöllä oli havaittavissa selkeä syy-seuraussuhde. Vastaajia tarkasteltiin kolmessa ryhmässä, jotka määrittyivät sen mukaan, millaiseksi nuoret olivat oman hyvinvointinsa arvioineet. Ne henkilöt, jotka olivat arvioineet hyvinvointinsa erittäin hyväksi tai hyväksi, käyttivät vähiten päihteitä (22 %) ja yli puolet (52 %) heistä ei käyttänyt päihteitä lainkaan. Neutraaliksi hyvinvointinsa arvioineista puolet (50 %) kertoi käyttävänsä päihteitä ja heistä 29 % kertoi, ettei käyttänyt päihteitä. Ne henkilöt, jotka kokivat hyvinvointinsa huonoksi tai erittäin huonoksi, käyttivät ylivoimaisesti eniten päihteitä (75 %). Heistä kukaan (0 %) ei ollut päihteetön. Nuorista hyvinvointinsa huonoimmaksi arvioineet eivät kokeneet tarvitsevansa apua, tukea

tai päihdeneuvontaa. Hyvinvointinsa huonoksi kokeneet henkilöt kertoivat erityisesti psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden vaikuttavan heidän sen hetkiseen hyvinvointiin. Masennus, ahdistus ja oppimisvaikeudet nousivat myös heidän vastauksissaan esille.

”Ei ne oo hyvä juttu mutta auttaa pahaan oloon ja helpompi tutustua uusiin ihmisiin.”

Vastaajista 44 % (n=16) kertoi käyttävänsä tupakkaa tai sähkötupakkaa. Vastaavasti lähes yhtä suuri joukko (42 %, N=15) kertoi joskus kokeilleensa näitä. Tutkimuksessa selvisi naisten (50 %) käyttävän miehiä (33 %) enemmän tupakatuotteita, mutta miesten kokeilu (65 %) oli ollut aktiivisempaa kuin naisten (35 %). Tupakoivista henkilöistä 69 % kertoi tupakoivansa päivittäin, 25 % viikoittain ja 6 % kuukausittain. Vastaajilla oli mahdollisuus nimetä useampi käyttöyhteys annetuista vaihtoehdoista. Ylivoimaisesti suosituin yhteys tupakatuotteiden käyttöön oli kavereiden kanssa (100 % vastaajista). Lähes kaikki (94 %) vastaajista kertoi käyttävänsä tupakatuotteita vapaa-ajalla ja 88 % juhliessa tai hauskanpidossa. Valtaosa (75 %) kertoi käyttävänsä tuotteita myös koulussa ja stressin hallintaan (69 %). Puolet vastaajista (50 %) kertoi käyttävänsä tupakatuotteita myös rentoutumiseen.

Nuuskaa kertoi käyttävänsä vastaajista 25 % (n=9), ja 19 % (n=7) kertoi joskus kokeilleensa sitä. Nuuskan käyttö on yleisempää miehillä (45 %) kuin naisilla (19 %). Miehet (33 %) olivat myös kokeilleet nuuskaa naisia (15 %) aktiivisemmin. Nuuskan käyttäjistä 62 % kertoi käyttävänsä sitä päivittäin, 13 % viikoittain ja 25 % kuukausittain. Nuoret käyttivät nuuskaa yleisemmin (89 %) kavereiden kanssa, niin vapaa-ajalla kuin koulussa. Hieman yli puolet (56 %) vastaajista kertoi käyttävänsä nuuskaa juhliessaan tai hauskanpidossaan ja 44 % rentoutumiseen tai stressin hallintaan.

Alkoholia kertoi käyttävänsä 45 % (n=16) vastanneista opiskelijoista. Yhtä suuri joukko opiskelijoista (45 %) kertoi kokeilleensa joskus alkoholia. Alkoholin käyttö oli vastaajien keskuudessa naisilla (54 %) yleisempää kuin miehillä (22 %). Suurin osa vastaajista (63 %) kertoi käyttävänsä alkoholia kuukausittain, 6 % viikoittain ja 31 % harvemmin. Kaikki vastaajat (100 %) kertoivat käyttävänsä alkoholia juhliessaan tai pitäessään hauskaa. Useimmiten alkoholin käyttö tapahtui kavereiden kanssa (88 %). Rentoutumiseen alkoholia käytti 19 % ja stressin hallintaan 13 %. Kukaan vastaajista ei käyttänyt koulussa alkoholia.

Suurin osa vastaajista (86 %) ei käyttänyt huumeita. Tässä kyselyssä huumeilla tarkoitettiin kannabista, kokaiinia, amfetamiinia ja ekstaasia. Vastaajista kaksi henkilöä (6 %) kertoi käyttävänsä huumeita ja vastaavasti kolme henkilöä (8 %) kertoi kokeilleensa niitä. Huumeita käyttävät henkilöt

kertoivat käyttävänsä niitä kuukausittain tai harvemmin. Molemmat vastaajat kertoivat käyttävänsä huumeita kavereiden kanssa sekä juhliessa. Toinen käyttäjistä käytti huumeita myös rentoutumiseen, stressin hallintaan sekä koulussa.

Vain yksi vastaajista kertoi käyttävänsä lääkkeitä päihdyttävään tarkoitukseen, ja kaksi henkilöä kertoi kokeilleensa joskus tätä. Säännöllisesti lääkkeitä päihdyttävään tarkoitukseen käyttävä henkilö kertoi käyttävänsä niitä viikoittain, niin koulussa kuin vapaa-ajalla. Henkilö käytti lääkkeitä stressin hallintaan ja rentoutuakseen.

Kyselyn lopussa vastaajille annettiin mahdollisuus jättää avoimia kommentteja ja kertoa omista kokemuksista, ajatuksista ja mietteistä päihteiden osalta. Kommenteissa toistui päihteiden koukuttavuus sekä se, ettei päihteiden käyttö ole hyvästä. Kuitenkin päihteiden käyttö koettiin omana valintana ja kokeileminen nähtiin hyväksyttävänä. Kommenteissa nousi esiin sosiaalinen paine ja kavereiden painostus sekä taloudellinen näkökulma.

Muiden ihmisten päihteiden käyttö ei kuulu mulle, ite oon tehny sen päätöksen että en käytä mitään. Jos joku painostaa käyttämään päihteitä, sellainen ei ole oikea ystävä vaan sellainen joka kunnioittaa omaa päätöstä.

Päihteet eivät ole koskaan hyväksi, mutta on ok jos kerran kokeilee.

Kohdeltaisiin huumeiden käyttäjiä addikteina, ei rikollisina

Ihmiset eivät saisi ”painostaa” muitakin päihteiden käyttöön vaan sen pitäisi olla täysin omavalintaista.

Ensimmäinen päihteiden kokeilu johtui vanhemman kaverin painostuksesta. Mielestäni ketään ei pitäisi pakottaa kokeilemaan mitään ellei itse halua.

En pidä päihteistä ollenkaan, mutta en paheksu jos joku niitä käyttää. Päihteet ovat mielestäni vain silkkaa rahastusta.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tarkastelimme ja pohdimme kysymyksiä Allardin (1976) hyvinvointiteorian pohjalta. Analyysivaiheessa huomasimme, kuinka tietoperustassa esiteltyyn Erik Allardin hyvinvoinnin ulottuvuuksiin perustuvaa teoriatietoa ja yhtäläisyyksiä löytyi meidän kyselymme tuloksista. Vastauksia yhdistelemällä ja peilaamalla eri kysymysten välillä saamiimme vastauksiin löysimme paljon yhtäläisyyksiä hyvinvoinnin teoriapohjaan.

Kuten johdannossa mainitsmamme Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen tutkimuksesta (2018) on käynyt ilmi, poikien tupakoinnin kokeilu ja aloittaminen on vähentynyt. Myös meidän tekemämme kyselyn tulokset tukevat tätä väitettä. Tämä tukee siis tutkimuksemme ja kyselymme luotettavuutta.

Kyselyssämme kysyttäessä sukupuolta vaihtoehtoina oli naisen ja miehen lisäksi ”muu” ja ”en halua kertoa”. Vastanneista kaksi oli muu-sukupuolisia. Analysointivaiheessa emme tietoisesti analysoineet heitä erikseen, sillä heidän vastauksensa eivät eronneet merkittävästi muista vastauksista.

7.1 Pääteiden merkitys koetulle hyvinvoinnille

Erik Allardin hyvinvoinnin ulottuvuuksissa yhteisyysuhteilla tarkoitetaan yksilön kokemuksia sosiaalisissa suhteissa. Yksilöllä on tarve kokea, että kuuluu johonkin sosiaaliseen verkostoon. (Allardt 1976, 37–39.) Hyväksi todetut sosiaaliset verkostot ja tuki tuovat yksilölle turvallisuuden tunnetta. Nämä ovat osa jokaisen hyvinvointia. Kyselymme tulokset tukevat tätä väitettä, sillä ne, jotka kokivat hyvinvointinsa neutraaliksi, hyväksi tai erittäin hyväksi, kokivat myös ihmissuhteensa turvallisiksi ja luotettaviksi. Jos yhteisyyden kokemus puuttui nuoren elämästä, oli seurauksena ollut muutokset psyykkisessä terveydessä ja aiheuttanut myös turvattomuuden tunnetta.

Erik Allardin (1976) itsensä toteuttamisen muodossa tärkeää on, että yksilö saa kokea olevansa oma itsensä, jota muut ympärillä olevat myös arvostavat. Arvonanto toteutuu, kun ympärillä olevien ihmisten arvostus kasvaa ja oma itsetunto lisääntyy. Hyvä itsetunto on liitetty yksilön hyvinvointiin, ja tämä vahvistaa itsensä toteuttamisen muotoja. Kyselyssämme on selkeä yhteys sille, miten nuorten hyvinvointi on sidoksissa kaveripiirissä koettuun arvostukseen ja hyväksyntään. Ne nuoret, jotka vastasivat hyvinvointinsa olevan neutraalia huonompi, mainitsivat myös kaveriporukan olevan

vaihtuva sekä hyväksytyksi tulemisen liittyvän päihteisiin eikä nuoreen tai nuoren omaan persoonaan. Ne, jotka kokivat hyvinvointinsa neutraaliksi tai paremmaksi, kokivat myös ihmissuhteensa tasapainoisina. Myös arvostus ja omana itsenä oleminen oli sallittua.

Tarpeiden tyydyttämisen näkökulmasta Allard (1976) tarkastelee elintason määritelmää ja toimivuutta. Mittareina toimivat yksilön kokema terveys, koulu, työ, vapaa-aika sekä ravinto. Nämä määrittelevät sen, kuinka yksilö kokee oman hyvinvointinsa ja terveytensä. Kyselyssämme saimme suoran vastauksen siihen, mitkä osatekijät vaikuttavat koettuun hyvinvointiin. Nuorten hyvinvoinnilla on yhteys terveydentilaan, koulumenestykseen, vapaa-ajan toimintaan sekä ravintoon eli ruokaan. Koulua ei koettu tärkeäksi, mikäli hyvinvointi oli neutraalia huonompi, vapaa-aikana yksinäisyyden ja syrjäytymisen riski oli suuri ja mainittiin myös ruokarytmin olevan epäsäännöllistä. Hyvinvointinsa neutraaliksi tai siitä paremmaksi kokeneilla oli tärkeää koulumenestys sekä koulusta valmistuminen. Myös vapaa-aikaa vietettiin harrastusten tai ystävien parissa. Moni nuorista mainitsi, että heillä pitäisi olla riittävästi aktiviteettia ja uusia harrastusmahdollisuuksia, jotta päihteiden käyttöä voitaisiin ehkäistä. Terveystila mainittiin hyväksi sekä tärkeäksi asiaksi. Myös läheisten terveydentilasta huolehdittiin ja haluttiin elää terveellisesti. Allardin (1976) hyvinvointiteorian mukaan yksilön tulee saada mahdollisuus harrastaa sekä saada arvontoa.

Nuorten vastauksista kävi ilmi, kuinka pelättiin ulkopuolisuutta, jos ei käytä päihteitä. Myös yksinäisyys ja syrjiminä oli monesti koettu olotila, mikäli muut kavereista käyttivät päihteitä ja itse ei siihen ollut halukas. Monesti painostus ja paine pakottivat tilanteessa päihteiden käyttöön. Tämä vastaus toistui kaikilla riippumatta koetusta hyvinvoinnista. Hyvinvointinsa neutraaliksi, hyväksi tai erittäin hyväksi kokeneet osasivat kertoa tämän niin, etteivät he kokeneet painetta tällaisesta, mutta tiedostivat tällaisen ilmiön olemassaolon. Huonoksi ja erittäin huonoksi hyvinvointinsa määritelleet taas kokivat, että heidän on kuuluttava johonkin porukkaan tai joukkoon, jolloin päihteitä tulee käyttää, ettei syrjäytyisi. On huolestuttavaa, kuinka päihteiden käyttö määrittää sen, kuka on kaveri tai ystävä ja kuka ei.

7.2 Nuorten kehitysideoita ehkäisevälle päihdetyölle

Nuoret kertoivat, että kokemusasiantuntijoita toivottaisiin jakamaan omakohtaisista kokemuksista päihteiden vaikutuksista ja vaaroista. Kyselyssä tämä ilmeni kysyttäessä ehkäisevän päihdetyön riittävydestä sekä kehitysideoista. Monella oli tarve kuulla oikean elämän tarinoita. Painotettiin, ettei

saarnaaminen ja uhkailu ole nuorille oikea tapa valistaa päihteistä eikä se auta hyvinvoinnin edistämiseen. Kehitysideana oli myös erilaiset chatit, sovellukset tai kanavat, joissa nuori voisi purkaa huonoa oloaan tai saada apua päihteistä eroon pääsemiseen. Kyselyssä käy ilmi, että koulun oma keskustelupalsta, sovellus tai chat olisi tervetullut. Nuoret kokivat selkeästi tarvetta puhua päihteistä ja niiden käytöstä. Tämä sama koettiin myös hyvinvoinnin näkökulmasta, sillä nuoret pelkäävät kertoa huonosta hyvinvoinnista, johon yleensä liittyy myös päihteet. Avointen kysymyksien vastauksista kävi ilmi, että pelättiin kertoa koulussa oppilashyvinvoinnin edustajille sekä opettajille omasta pahasta olostasi tai päihteistä, sillä olettamuksella, että se tieto ei jää kahden ihmisen väliseksi keskusteluksi vaan tilanteesta tehdään lastensuojeluilmoitus. Tämä kehitysidea on haastava, sillä kyselyyn vastaajat ovat alaikäisiä ja Suomen lain mukaan lastensuojeluilmoitus tai huoli-ilmoitus on pakollinen, mikäli tällaista havaittaisiin. Pohtiessamme ratkaisua ja miten tällaista lähdetäisiin kehittämään mieleen tuli anonymi mahdollisuus.

Nuoria kuunneltaisiin heidän ongelmissaan ilman että tarvitsisi pelätä että niistä kerrotaan jollekin tai että tulisi vaikka lastensuojeluilmoitus.

Nuorten vastauksista ei käynyt ilmi, että he käyttäisivät alkoholia rentoutumiseen. Nuorten alkoholin käyttö liittyi kaikilla vastaajilla, jotka alkoholia käyttivät, täysin juhlimiseen tai hauskanpitoon. Alkoholia ei käytetä päivittäin eikä juurikaan viikoittain. Nuorilla alkoholin käyttö oli yleensä kuukausitasolla eikä alkoholia käytetty koulussa. Tämä on tärkeä ja huojentava tieto. Nikotiinia sisältäviä tuotteita, tupakkaa ja nuuskaa, nuoret käyttivät stressin hallintaan ja rentoutumiseen.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön prosessin kehittäminen alkoi keväällä 2020. Covid-19-pandemian alkaessa harjoittelumme siirtyivät ja halusimme hyödyntää ajan opintojen edistämiseksi. Varsinainen opinnäytetyö kuitenkin käynnistyi syksyllä 2020, kun suunnitelma oli valmiina ja pääsimme ammattilukiolle toteuttamaan opinnäytetyön kyselyä. Valitsemamme aihe valikoitui molempien mielenkiinnosta nuoriin ja heidän hyvinvointinsa edistämiseen. Päihdeiden käyttö on usein osa nuoren arkea ja täten vaikuttaa myös nuorten hyvinvointiin. Kysely juuri ammattilukion ensimmäisen vuoden opiskelijoille sai ideansa siitä, että halusimme selvittää kaksoistutkintoa tekevän alaikäisen nuoren päihdeiden käyttöä, hyvinvointia ja ennaltaehkäisevää päihdetyötä nuoren näkökulmasta. Aikaisempaa dataa ei ollut entuudestaan, joten ideana oli myös yksilöllinen tutkimus, jota koulu tai mahdollisesti myös muut koulut, voisivat hyödyntää.

Opinnäytetyön tekemisen prosessi kasvatti meitä lähemmäksi tulevaa sosionomin ammattia. Koimme kirjoitusprosessin ja pohtimisen haastavaksi, mutta hyvin mieluisaksi, sillä aihe oli meille molemmille tärkeä. Täytyy kuitenkin todeta, että työ on ollut hetkittäin umpikujassa ja on täytynyt ottaa askel taaksepäin ja katsoa opinnäytetyötä uusin silmin. Olemme erittäin tyytyväisiä, että päätimme tehdä työn parityönä, sillä matkan kulkeminen yhdessä ja ilojen sekä vaikeiden vaiheiden jakaminen työparin kanssa on tuonut monta helpotusta itse prosessiin. Kirjoitusprosessi opetti meille ammatillisen tekstin tuottamista sekä kriittistä reflektiota, niin lähteisiin kuin omaan tekstiin. Opinnäytetyötä tehdessämme pyrimme perustelevaan itsellemme jokaisen vaiheen merkityksen perusteellisesti ja tarkasti. Tulosten läpikäynti oli mielenkiintoista ja lisäsi ymmärrystämme nuorten hyvinvoinnista. Tulevaisuudessa nuorten kokonaisvaltainen hyvinvoinnin huomioiminen sekä kuuntelu tulee olemaan helpompaa ja merkityksellisempää tämän opinnäytetyön prosessin ansiosta.

Olemme pohtineet kyselyn toistettavuutta ja luotettavuutta. Kyselyn toistoa toivottiin ammattilukiolta niin seuraaville ensimmäisen vuoden opiskelijoille kuin heille, joille kysely nyt toteutettiin. Kyselyn tuloksia avatessamme kysymysten vastaukset vaikuttivat hyvin luotettavilta ja aidoilta, toki on vaikea arvioida reliabiliteettia opinnäytetyössämme, sillä meillä ei ole aikaisempaa tutkittua tietoa ja tuloksia. Eli siis vertailukelpoista dataa ei ole saatavilla. Kuitenkin kohdejoukosta puuttui kyselyä tehtävänä päivänä 10 opiskelijaa. Pohdimme, kuinka kyselyn tulos ja sen suunta muuttuisi, jos puuttuvat opiskelijat olisivat vastanneet hyvinvointinsa erittäin huonoksi tai erittäin hyväksi. Kyselyn toistojen myötä olisi nähtävissä, miten nuorten hyvinvointi kehittyy vuosi vuodelta ja miten päihdeet liittyvät

nuorten elämään. Kuitenkin tärkeimpänä opinnäytetyöntuloksena saimme sen, mikä vaikuttaa hyvinvointiin, miten hyvinvointia voidaan edistää ja mikä on nuorten mielestä riittävä ja hyvä ennaltaehkäisevä päihdetyö. Saimmeko asetettuihin kysymyksiin riittävästi vastauksia kyselyn avulla? Saimme mielestämme tekemämme kyselyn avulla enemmän tietoa, kuin olimme työn alussa ajatelleet saavamme. Mikäli kysely toistettaisiin, olisi kuitenkin hyvä lisätä sinne muutama tarkentava kysymys ja mahdollisuuksien mukaan ottaa suurempi kohdejoukko mukaan, jotta tietoa saataisiin laajemmin myös muilta koulutusaloilta. Aineiston hankintamenetelmänä kysely on luotettava ja helppokäyttöinen. Meillä oli hyvin selkeä näkemys, miten saamme teorian tukemaan kyselyämme ja kuinka tulemme löytämään saaduista tuloksista yhtäläisyydet. Tulosten analysointivaiheessa oli tärkeää, että olimme sisäistäneet hyvinvoinnin eri ulottuvuudet ja osasimme peilata näitä kysymysten tuloksiin.

Olimme sopineet etukäteen, että palaamme ammatilukiolle kertomaan kyselystä saatujen tulosten vastauksia. Tapasimme ammatilukion moniammatillisen tiimin, joka koostui kuraattoreista, koulupsykologista, terveydenhoitajasta, opinto-ohjaajasta ja rehtorista. Kävimme palaverissa läpi saatuja kyselyn tuloksia ja tekemiämme havaintoja. Tulosten läpikäyminen herätti keskustelua ja avasi lisää katseita moniammatillisessa tiimissä. Koululta toivottiin jatkoa kyselylle myös seuraavana vuonna ja keskustelimme, voisiko kyselyä hyödyntää tulevinakin vuosina. Tekemämme kysely sai paljon hyvää palautetta. Toiveissa myös oli, jos pystyisimme itse käydä kertomassa nuorille tuloksista tai vaihtoehtoisesti, vallitsevan pandemian vuoksi, lähettämään kirjallisen osion. Sovimme, että toteutamme ainakin kirjallisen tuotoksen, joka lähetettiin koululle toukokuun 2021 alussa (LIITE 3). Ajatuksemme oli herättää keskustelua myös mahdollisista kehitysideoista, joita nuoret olivat maininneet kyselyssä. Keskustelimme paljon chat-vaihtoehtoista, kokemusasiantuntijoista ja siitä, miten koulu voisi vaikuttaa jatkossa nuorten hyvinvointiin ja tukea päihdeettömyyttä. Koululla oli ollut koekäytössä jonkinlainen chat-palvelu, mutta sen toimivuus ei palvellut tarkoitusta ja se täyttyi törkypostista. Totesimme yhteisesti, että näinä päivinä resurssipula on esteenä monen asian toteuttamiseen, mutta nuorten hyvinvoinnin näkökulmasta äärimmäisen tärkeää. Keskustelimme yhteisesti ja toimme myös oman näkemyksemme esille siitä, mitä lastensuojeluilmoituksen tekeminen tarkoittaa käytännössä ja miten nuori sen näkee. Nuorilla on oletamus siitä, että lastensuojeluilmoitus tarkoittaa automaattisesti sitä, että nuori haetaan kotoa ja sijoitetaan muualle. Nuorille tulisi kertoa fakta siitä, mitä tämä käytännössä on. Pelko siitä, että lastensuojeluilmoitus tehdään, on sellainen mörkö nuorille, että se estää monta nuorta keskustelemasta avoimesti asioista koulussa. Tästä siirryimme keskusteluun anonyymiydestä, mikä taas vaatisi paljon uusia resursseja.

Vallitsevan pandemian vuoksi nuorille suunnatut päihdepäivät olivat peruuntuneet syksyltä 2020. Moni vastanneista nuorista toivoi kokemusasiantuntijoiden vierailua, mikä olisi toteutunut mm. päihdepäivillä. Jotta ennaltaehkäisyä hyvinvoinnin ja päihteiden parissa voitaisiin edistää, olisi tärkeää aloittaa päihdevalistus jo alakouluissa. Myös resurssipula estää ennaltaehkäisevän työn eikä työ tavoita kaikkia. Nuorten hyvinvointi on tulevaisuus, joten koemme siihen panostamisen ja ennakoivan työn merkityksen äärimmäisen tärkeäksi. Hyvinvoinnin lisääntymiseen liittyy monta muutakin osa-aluetta kuin päihteiden vaikutus, mutta ennakoivalla työllä pystyttäisiin vaikuttamaan moneen muuhunkin osatekijään. Kokkolan päihdepalvelut ovat helposti löydettävissä, mutta moni muu Suomen laajuinen palvelu, kuten chatit, voi olla vaikea löytää. Koimme itse tiedon etsimisen välillä haastavaksi, sillä sitä ei ollut helppo löytää ja usein piti siirtyä sivulta sivulle, jotta tarvittava tieto oli käsillä.

Prosessin aikana opimme sisäistämään ja ymmärtämään, miten sosionomin osaamisvaatimukset eli kompetenssit näkyvät tulevassa ammatissamme sosionomeina. Opimme etenkin sosiaalialan eettistä osaamista sekä yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämistä. Etenkin tuloksia avatessa ja analysointivaiheessa huomasimme, miten tärkeää on asettua haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden ja ryhmien puolelle ja edistää heidän hyvinvointiansa. Prosessin aikana opimme arvioimaan hyvinvoinnin edistämiseen liittyvää tietoa. Opinnäytetyön yksi tärkeimpiä oivalluksia oli mielestämme hyvinvoinnin suojaavien ja riskitekijöiden tunnistaminen sekä huomasimme konkreettisesti ennaltaehkäisevän työn ja varhaisen tukemisen tärkeyden.

Meille merkityksellistä tässä opinnäytetyössä oli se, että pääsimme kertomaan ja viemään eteenpäin koulun moniammatilliselle tiimille kyselyn tuloksia. Halusimme toimia muutoksen eteenpäin viejinä sekä perustella asiakkaan, tässä tapauksessa nuorten, etua ja toimia osana vaikuttamista. Näin varmistimme myös sen, että nuorten ääni tulee kuuluviin. Jatkotutkimuspyyntö tuli ammattilukion rehtorilta, ja siinä toivottiin mahdollista jatkotutkimusta sille, miten nuorten hyvinvointi on muuttunut siirryttäessä seuraavalle vuosikurssille, sekä mahdollisuuksia järjestää uusi kysely, jossa otantana toimisi koko koulu ja mahdollisesti myös muita kouluja. Jatkotutkimusaiheina voisi toimia esimerkiksi eri koulujen välinen vertailu päihteiden käytön vaikutuksista hyvinvointiin ja selvittäminen, mikä on vaikuttava tekijä eri kouluista saatuihin tuloksiin, mikäli tulokset eroavat toisistaan merkittävästi.

LÄHTEET

- Alko. 2020. Alkoholi– mitä se on? Saatavissa: <https://www.alko.fi/vastuullisesti/alkoholi-ja-terveys/alkoholi>. Viitattu 4.11.2020.
- Allardt, E. 1976. *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. Helsinki: WSOY.
- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. 2021. Saatavissa: <https://ehyt.fi/>. Viitattu 15.4.2021.
- Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä*. 523/2015. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>. Viitattu 4.11.2020.
- Heikkilä, T. 2014. *Tilastollinen tutkimus*. 9., uudistettu painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Hiipakka, H. 2011. *Nuoruuden aalloilla. Opas nuorille ja heidän vanhemmilleen*. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34059/Liite2_Opas.pdf?sequence=1. Viitattu 15.4.2021
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. *Tutki ja kirjoita*. 10. painos. Helsinki: Tammi.
- Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvoori, J. 2017. *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere: Vastapaino.
- Hyypä, H., Kiviniemi, L., Kukkola, J., Latomaa, T. & Sandelin, P. 2015. Kokemuksen tutkimuksen ulottuvuudet. e-POOKI. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimuksen- ja kehitystyön julkaisut. 9/2015. Saatavissa: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201503252008>. Viitattu 30.10.2020.
- Hyytiä, P. 2015. Päihteiden vaikutus kasvavan lapsen ja nuoren aivoihin. Aikakauskirja Duodecim131(10). Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12255>. Viitattu 13.5.2021
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2011. *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. 4. painos. Helsinki: WSOY. Saatavissa: https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=WKdcAwwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=lapsen+sosiaalinen+kehitys&ots=gChMb51RrN&sig=whi3GdDQPgv0oWid9JIWZtwPv20&redir_esc=y#v=onepage&q=lapsen%20sosiaalinen%20kehitys&f=false. Viitattu 8.11.2020.
- Kirveslahti, K., Sivén, T., Vahala, M., & Vinunen, R. 2014. *Kasvun aika*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kirveslahti, K., Sivén, T., Vahala, M., Vihunen, R. & Metso, V. 2018. *Kasvun aika*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Koski-Jännes, A. 2020. Riippuvuus. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/riippuvuus>. Viitattu 16.10.2020.
- Kylmänen, P. 2005. *Kun kaikki muutkin*. Nuorten ehkäisevä päihdetyö. Tampere: Tammi.

Normann, M., Odell, H., Tapio, M. & Vuohelainen, E. 2018. *Nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö – hyppää kyytiin!* Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Saatavissa: https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2015/08/Nuorisoalan-ehk%C3%A4isev%C3%A4-p%C3%A4ihdety%C3%B6_hypp%C3%A4%C3%A4-kyytiin-kolmas-painos-4.pdf. Viitattu 16.10.2020.

Nuortenlinkki. Nuuska. Saatavissa: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/nuuska>. Viitattu 14.4.2020.

Pohja, P. 2019. *Valmentajan käsikirja - JUDO: Taidon oppiminen*. Rovaniemi: Nuori Herra. Saatavissa: <https://books.google.fi/books?id=9xGbDwAAQBAJ&pg=PT99&dq=kognitiivinen+kehitys&hl=fi&sa=X&ved=0ahUKewiJiMmusdjoAhUv-yoKHfJaCukQ6AEIMDAB#v=onepage&q=kognitiivinen%20kehitys&f=false>. Viitattu 8.11.2020.

Pätsilä, S-M., Lintonen, T. & Karjalainen, K. 2020. Lääkkeiden väärinkäyttö suomalaisessa aikuisväestössä. *Lääkärilehti* 75(4), 188–210. Saatavissa: <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperäistutkimukset/laakkeiden-vaarinkaytto-suomalaisessa-aikuisvaestossa/>. Viitattu 14.10.2020.

Soite. 2020. Päihde ja riippuvuuspalvelut. Saatavissa: <https://www.soite.fi/paihdepalvelut>. Viitattu 15.4.2021.

Soite. 2019. ENTER-elämässä eteenpäin. Hanke. Saatavissa: https://www.soite.fi/media/Ohjauksryhma1_Liite4.pdf/format-pdf. Viitattu 15.4.2020.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Ehkäisevä päihdetyö. Saatavissa: <https://stm.fi/ehkaiseva-paihdeyto>. Viitattu 14.10.2020.

Suomen Mielenterveysseura. 2017. Masennus on yleinen mielenterveyden häiriö. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t/masennus/masennus-yleinen-mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6>. Viitattu 14.5.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018. Tupakkatilasto 2018. Nuorten tupakointi vähenee mutta aikuisilla tupakoinnin väheneminen on pysähtynyt. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/tupakka>. Viitattu 6.10.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Mielenterveys. Päihderiippuvuus. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihderiippuvuus>. Viitattu 8.4.2020

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Päihdehaitat käyttäjille, läheisille ja yhteiskunnalle. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/paihdehaitat-kayttajalle-laheisille-ja-yhteiskunnalle>. Viitattu 14.11.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020a. Hyvinvointi. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>. Viitattu 29.10.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. WHO:n huumeidenkäytön ehkäisyn standardit. Saatavissa: [https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet](https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet)

[riippuvuudet/huumeet/huumausainepolitiikka/kansainvalinen-huumeepolitiikka/who-n-huumeiden-kayton-ehkaisyn-standardit](#). Viitattu 6.10.2020.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2020c. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Huumausaineiden laillisuus ja käytön rangaistavuus. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet/huumausainepolitiikka/huumausaineiden-laillisuus-ja-kayton-rangaistavuus>. Viitattu 14.11.2020.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2020d. Suomalaisten huumeidenkäyttö ja huumeasenteet 2018. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/huumeet/suomalaisten-huumeiden-kaytto-ja-huumeasenteet>. Viitattu 5.4.2021.

Tietosuojavaltuutetun toimisto. Usein kysyttyä EU:n tietosuojasetuksista. Saatavissa: <https://tietosuoja.fi/gdpr>. Viitattu 20.6.2021.

Tietosuojalaki. 5.12.2018/1050. Saatavissa: <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20181050>. Viitattu 20.6.2021.

Toikkanen, J. & Virtanen I. 2018. *Kokemuksen tutkimus VI. Kokemuksen käsite ja käyttö*. Vaajakoski: Kirjaksi.net. Saatavissa: https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63420/Kokemuksen_tutkimus_VI_Toikkanen_Virtanen_pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 6.9.2020.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. Jyväskylä: Tammi.

KOKKOLAN KAUPUNKI

VIRANHALTIJAPÄÄTÖS

Sivistyskeskus
Sivistysjohtaja

9.10.2020

234 §

Asia

Tutkimuslupa / Maiju Kuokka ja Saija Tolonen

Perustelut

Päätös

Hyväksyn Centria Ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden Maiju Kuokan ja Saija Tolosen tutkimuslupahakemuksen heidän opinnäytetyötään varten.

Opinnäytetyön kohderyhmänä on Kokkolan ammattilukion 1. luokan opiskelijat.

Tutkimusongelmana on kartoittaa päihteiden käyttöä ja sen vaikutusta hyvinvointiin sekä ehkäisevän päidentyön merkitystä nuorille.

Päiväys ja
allekirjoitus

9.10.2020

Terho Taarna
Sivistysjohtaja



KYSELY PÄIHTEISTÄ JA HYVINVOINNISTA

1. Olen *

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua kertoa

2. Millaiseksi koet hyvinvointisi juuri nyt? *

- Erittäin hyväksi
- Hyväksi
- Neutraaliksi
- Huonoksi
- Erittäin huonoksi

3. Kerro mitkä tekijät vaikuttavat vastaukseesi hyvinvoinnistasasi (Kysymys nro.2) *

4. Millaista tukea toivoisit saavasi hyvinvointisi edistämiseksi tai vahvistamiseksi? *

5. Mitä mieltä olet koulusta saadusta päihdetiedosta? Koetko tiedon olevan riittävää? Miten kehittäisit sitä? *

6. Mitä on mielestäsi hyvä ja riittävä ehkäisevä päihdetyö? Miten parantaisit sitä? (Ehkäisevällä päihdetyöllä tarkoitetaan tässä kyselyssä päihteiden aiheuttamien haittojen vähentämistä ja ennaltaehkäisyä). *

7. Miten mielestäsi päihdetyötä voitaisiin kehittää tulevaisuudessa? (Esim. luennot, chat, muut verkkopalvelut jne.) *

8. Miten koet päihteet ja siihen liittyvän sosiaalisen paineen? (Millä tavalla päihteiden käyttö näkyy ihmissuhteissa? Kuinka ne liittyvät toisiinsa?) *

9. Käytän päihteitä tai päihdyttäviä aineita (alkoholi, tupakka, nuuska, sähkötupakka, kannabis, kokaiini, amfetamiini, ekstaasi tai lääkkeiden väärinkäyttö) *

- Kyllä
 En
 Olen kokeillut

10. Käytän tupakkaa tai sähkötupakkaa *

- Kyllä
 En
 Olen kokeillut

11. Kuinka usein käytät tupakkaa tai sähkötupakkaa?

- Päivittäin
 Viikoittain
 Kuukausittain
 Harvemmin

12. Milloin käytät tupakkaa tai sähkötupakkaa? (Voit valita useamman).

- Kavereiden kanssa
- Juhliessa/hauskanpidossa
- Rentoutumiseen
- Stressin hallintaan
- Vapaa-ajalla
- Koulussa

13. Käytän nuuskaa *

- Kyllä
- En
- Olen kokeillut

14. Kuinka usein käytät nuuskaa?

- Päivittäin
- Viikoittain
- Kuukausittain
- Harvemmin

15. Milloin käytät nuuskaa? (Voit valita useamman).

- Kavereiden kanssa
- Juhliessa/hauskanpidossa
- Rentoutumiseen
- Stressin hallintaan
- Vapaa-ajalla
- Koulussa

16. Käytän alkoholia *

- Kyllä
- En
- Olen kokeillut

17. Kuinka usein käytät alkoholia?

- Päivittäin
- Viikoittain
- Kuukausittain
- Harvemmin

18. Milloin käytät alkoholia? (Voit valita useamman).

- Kavereiden kanssa
- Juhliessa/hauskanpidossa
- Rentoutumiseen
- Stressin hallintaan
- Vapaa-ajalla
- Koulussa

19. Käytän huumeita (kannabis, kokaiini, amfetamiini tai ekstaasi) *

- Kyllä
- En
- Olen kokeillut

20. Kuinka usein käytät huumeita?

- Päivittäin
- Viikoittain
- Kuukausittain
- Harvemmin

21. Milloin käytät huumeita? (Voit valita useamman).

- Kavereiden kanssa
- Juhliessa/hauskanpidossa
- Rentoutumiseen
- Stressin hallintaan
- Vapaa-ajalla
- Koulussa

22. Käytän lääkkeitä päihdyttävään tarkoitukseen (reseptilääkkeiden käyttö ilman lääkärin määräystä, suurempina annoksina tai eri tarkoituksiin kuin on määrätty) *

- Kyllä
- En
- Olen kokeillut

23. Kuinka usein käytät lääkkeitä päihdyttävään tarkoitukseen?

- Päivittäin
- Viikoittain
- Kuukausittain
- Harvemmin

24. Milloin käytät lääkkeitä päihdyttävään tarkoitukseen? (Voit valita useamman).

- Kavereiden kanssa
- Juhliessa/ hauskan pidossa
- Rentoutumiseen
- Stressin hallintaan
- Vapaa-ajalla
- Koulussa

25. Mitä tukea haluaisit päihteistä eroon pääsemiseen? Millaiseksi koet tuen tällä hetkellä? Koetko saavasi riittävästi tietoa ja tukea koulultasi?

26. Oma kommentti. Kerro omia kokemuksia, ajatuksia ja mietteitä päihteistä. *

VASTAUKSIA KYSELYSTÄ PÄIHTEISTÄ HYVINVOINNIN NÄKÖKULMASTA

Kävimme koulullanne syysloman jälkeen viikolla 49 opinnäytetyökyselyn merkeissä. Saitte tilaisuuden osallistua opinnäytetyöhömmme liittyvään anonyymiin kyselyyn. Kyselymme kohdistui teille Kokkolan ammattilukion ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Kyselyssämme halusimme selvittää teidän päihteiden käytön yleisyyttä, sen hetkistä hyvinvointia sekä päihdetyön merkitystä. Avaamme tässä kirjeessä teille hieman kyselystä saamiamme tuloksia. Valmis opinnäytetyömme tulee löytymään Theseuksesta sekä koulunne rehtorilta, jossa tuloksia on avattu kattavammin ja tarkemmin.

Teitä kyselyimme vastanneita oli yhteensä 59 opiskelijaa. Kyselyssämme kysyimme, millaiseksi koette hyvinvointinne tällä hetkellä ja annoimme vastausvaihtoehdoiksi huono, huono, neutraali, hyvä ja erittäin hyvä. Suurin osa teistä kyselyyn vastanneista arvioi sen hetkisen hyvinvoinnin neutraaliksi (41 %). 34 % vastaajista arvioi hyvinvointinsa hyväksi ja 18 % arvioi erittäin hyväksi. Vastaajista noin 5 % koki sen hetkisen hyvinvointinsa erittäin huonoksi.

Avointen kysymysten avulla pyrimme selvittämään mitkä tekijät vaikuttavat hyvinvointinne kokemukseen. Tärkeimmiksi tekijöiksi vastauksista löytyivät ihmissuhteet, koulu, riittävä uni, säännöllinen liikunta, turvallisuuden tunne ja ravinto. Myös psyykkisillä ongelmilla kuten, stressillä, ahdistuksella, uupumuksella ja masennuksella koettiin olevan hyvinvointiin vaikuttava merkitys.

Avoimissa kysymyksissä kysyimme, millaista tukea toivoisitte saavanne hyvinvointinne edistämiseksi ja vahvistamiseksi. Suurin osa teistä vastaajista ei kokenut tarvitsemansa tukea ja apua tai ei osannut kertoa millaista tukea toivoisi saavansa. Lopuista vastauksista kävi ilmi vuorovaikutuksen tärkeys sekä lähipiiriltä satava tuki. Tukea ja ymmärrystä toivottiin ystäviltä ja perheenjäseniltä. Myös ulkopuolinen apu koettiin tärkeäksi, kuten esimerkiksi kuraattori, psykologi ja terapeutti.

Päihteiden käytön sosiaalisista paineista oltiin selkeästi kahta mieltä. Osa teistä opiskelijoista koki päihteiden käyttöön liittyvän sosiaalista painetta ja painostusta, ja osa teistä ei kokenut näin. Esimerkiksi tupakointi koettiin tapana verkostoitua ja luoda uusia ihmissuhteita. Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 37 % kertoi käyttävänsä päihteitä tai päihdyttäviä aineita. Vastaajista 39 % ei käyttänyt päihteitä tai päihdyttäviä aineita ja 24 % kertoi joskus kokeilleensa näitä. Ne henkilöt, jotka olivat arvioineet hyvinvointinsa erittäin hyväksi tai hyväksi käyttivät vähiten päihteitä (22 %) ja yli puolet (52 %) heistä ei käyttänyt päihteitä lainkaan. Neutraaliksi hyvinvointinsa arvioineista puolet (50 %) kertoivat

käyttävänsä päihteitä ja heistä 29 % kertoi, ettei käyttänyt päihteitä. Ne henkilöt, jotka kokivat hyvinvointinsa huonoksi tai erittäin huonoksi käyttivät ylivoimaisesti eniten päihteitä (75 %). Heistä kukaan (0 %) ei ollut päihteetön. Vastanneista hyvinvointinsa huonoimmaksi arvioineet eivät kokeneet tarvitsevänsä apua, tukea tai päihdeneuvontaa. Hyvinvointinsa huonoksi kokeneet henkilöt kertoivat erityisesti psyykkisten- ja sosiaalisten tekijöiden vaikuttavan heidän sen hetkiseen hyvinvointiin.

Seuraavalla avoimella kysymyksellä halusimme selvittää mikä teidän opiskelijoiden mielestä on riittävä ja hyvää ennaltaehkäisevää päihdetyötä. Opiskelijoilla oli mahdollisuus kertoa myös parannusehdotuksia. Suurin osa teistä vastaajista ei osannut kertoa hyvän ja riittävän päihdetyön ennaltaehkäisystä mutta kuitenkin ehkäisevän päihdetyön parannusehdotuksia tuli runsaasti. Yleisin ehdotettu parannuskeino oli informoinnin lisääminen kouluissa. Informoinnin toivottiin olevan esimerkkitarinoihin perustuvaa sekä riskeistä, vaaroista ja haitoista kertovaa, mutta kuitenkin ilman tuomitsemista, valistusta ja syyllistämistä. Päihdetyön kehitysideoina nostitte mm. erilaiset sosiaalisenmedian palvelut sekä chatit.

Suurin osa teistä vastanneista koki saavansa koululta tarpeeksi tietoa päihteistä. Uusia tuoreita opetus- ja tiedonjakotapoja aiheesta kuitenkin pyydettiin ja toivottiin. Erityisesti kokemusasiantuntijoita toivottiin kertomaan päihteiden vaaroista ja seurauksista realistisesti. Kaikenlaista keskustelua kaivattiin enemmän ja sitä olisi voinut teidän vastaajien mukaan olla jo peruskoulutasolla.

Kiitos teille kaikille kyselyyn osallistuneille ja vastanneille kattavista vastauksista.

Aurinkoisin terveisin,

Sosionomiopiskelijat Maiju Kuokka ja Saija Tolonen