

Heidi Väisänen

Kainuun Ammattiopiston asuntoloissa asuvien opiskelijoiden päihteidenkäyttö
-Opinnäytetyösuunnitelma

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Kevät 2006



Kajaanin

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ
TIIVISTELMÄ

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Heidi Väisänen	
Työn nimi Kainuun ammattiopiston asuntoloissa asuvien opiskelijoiden päihteidenkäyttö	
Vaihtoehdot ammattiopinnot Terveydenhoitotyö	Ohjaaja(t) Maija-Liisa Laitinen Toimeksiantaja Kainuun Ammattiopisto
Aika Kevät 2006	Sivumäärä ja liitteet 12+4 kappaletta
<p>Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää Kainuun ammattiopiston asuntoloissa asuvien opiskelijoiden päihteiden käyttöä. Lisäksi selvitetään, mitä terveyshaittoja päihteidenkäyttö aiheuttaa, minkälainen käsitys opiskelijoilla on päihteistä ja miten he suhtautuvat päihteisiin. Tarkoituksena on hyödyntää tuloksia Kainuun ammattiopiston päihdekasvatuksessa sekä asuntola-asumisessa. Itse kehitän ammattitaitoani tutkimalla päihdekäyttäjyymistä ja saamaani tietoa tulen tarvitsemaan tulevassa ammattityössäni.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettisessa taustassa kerrotaan terveyden edistämisestä nuoruusiässä sekä päihteistä ja niiden terveyshaitoista. Lisäksi taustassa kuvataan Kainuun ammattiopiston asuntoloissa asuvien terveyden edistämisestä ja siitä, miten päihdekasvatus toteutuu ammattiopistolla.</p> <p>Opinnäytetyön aineiston kerätään noin 400:lta Kainuun ammattiopiston asuntoloissa asuvilta opiskelijoilta eripuolilta Kainuuta keväällä 2006. Kyselylomakkeessa on sekä strukturoituja kysymyksiä että kaksi avointa kysymystä. Aineisto analysoidaan SPSS -ohjelmalla ja avoimet kysymykset sisällön analyysillä.</p>	
Kieli	
Asiasanat	Nuoruus, terveyden edistäminen, päihteet, asuntola-asuminen
Säilytyspaikka	<input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN NUORUUSIÄSSÄ	2
2.1 Nuoruuden määritelmä ja kehitystehtävät	2
2.2 Terveyden edistäminen	3
2.2.1 Terveyden edistäminen käsitteenä	3
2.2.2 Kainuun ammattiopiston asuntoloissa asuvien terveyden edistäminen	3
2.2.3 Päihdekasvatus Kainuun ammattiopistossa	4
3 PÄIHTEET TERVEYDELLISINÄ RISKINÄ	5
3.1 Nuorten päihteidenkäytön yleisyys	5
3.2 Päihteiden terveydelliset haittavaikutukset	5
3.3 Nuorten asenteet ja suhtautuminen päihteidenkäyttöön	6
4 TUTKIMUSONGELMAT	7
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	8
6 MARKKINOINTI JA RAPORTOINTI	10
7 POHDINTA	11
LÄHTEET	12
LIITTEET (4)	

1 JOHDANTO

Yhä nuoremmat ihmiset alkavat kokeilla päihteidenkäyttöä ja kaveriporukassa se voi olla helppoa. Päihteiden kokeilu on yleensä osana nuoruusikää ja rajojen etsimistä. Rimpelän & Rimpelän & Vikatin & Ahlströmin & Huhtalan & Lintosen (1997, 42) tutkimuksen mukaan alkoholin käyttö lisääntyi 1990-luvulla nuorten keskuudessa ja asenteet alkoholia kohtaan muuttuivat myönteisimmiksi ja suvaitsevammiksi.

Opinnäytetyöni tavoitteena on tutkia Kainuun ammattiopiston asuntoloissa asuvien opiskelijoiden päihteiden käyttöä. Ammattiopiston päihdetunneilta saadun palautteen pohjalta on ilmennyt tarvetta kartoittaa asuntoloissa asuvien päihteidenkäyttöä. Tuloksilla voidaan kehittää ammattiopissa tehtävää terveyden edistämistyötä, päihdekasvatusta ja ammattiopiston henkilökunta saa kokonaiskuvaa opiskelijoiden päihdekäyttäytymisestä. Tuloksista myös selviää, minkälainen on opiskelijoiden päihdetietous ja miten opiskelijat suhtautuvat päihteiden käyttöön. Lisäksi selvitetään, mitä terveyshaittoja päihteiden käytöstä aiheutuu. Tulosten avulla Kainuun Ammattiopistossa voidaan kehittää asuntola-asumisen periaatteita ja sääntöjä. Opinnäytetyö pohjautuu Huumereitiltä hoitoketjuun –projektiin.

Opinnäytetyöni avulla voin kehittää omaa asiantuntijuuttani. Yhteistyössä tilaajan ja ammattikorkeakoulun ohjaajien kanssa opin vuorovaikutustaitoja. Opinnäytetyön tulokset ovat hyödynnettävissä työelämään, kun voin soveltaa saamaani tietoa myöhemmin käytännön työssä. Saan tärkeää tietoa nuoruudesta elämänvaiheena, terveyden edistämisestä sekä päihteistä. Tuloksista voin päätellä kuinka yleistä käyttö on asuntolassa asuvilla ja minkälaisia asioita minun tulisi painottaa terveyden edistäjänä. Opinnäytetyön tarkoitus on kehittää myös itseäni siten, että saadun tiedon ja kokemuksen avulla voin terveydenhoitajana vaikuttaa osaltani nuorten päihteiden käyttöön vähentämiseen. Lisäksi opinnäytetyön prosessin aikana opin arvioimaan itseäni, mikä myös kehittää hoitotyön asiantuntijuuttani.

Tämän opinnäytetyösuunnitelman tavoitteena on selvittää opinnäytetyön kokonaisuuden konkreettiset toimenpiteet ja tehtävät ratkaisut perusteluineen sekä resurssisuunnitelma. Suunnitelma ohjaa ja auttaa suuntaamaan opinnäytetyön totuttamista käytännössä.

2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN NUORUUSIÄSSÄ

2.1 Nuoruuden määritelmä ja kehitystehtävät

Jokaisella meistä on omakohtaisia kokemuksia nuoruudesta. Nuoruus on elämänvaihe, jonka pituus vaihtelee yksilöittäin ja kulttuureittain. Nuoruusvaiheen edetessä lapsesta muodostuu aikuinen, jolla on yksilöllinen ulkomuoto, persoonallisuus sekä sosiaalinen ympäristö. Tämän elämänvaiheen aikana nuori selkiyttää oman elämänsä merkitystä. (Aaltonen & Ojanen & Vihunen & Vilen 1999, 12-13.)

Nuoruus on kehitysvaihe, jossa lapsi kehittyy fyysisiltä, sosiaalisilta ja psyykkisiltä ominaisuuksilta kohti aikuisuutta. Nuoruusvaiheen katsotaan kestävän 12. ja 22. ikävuoden välisen ajan. Nuoruus eli siirtymäkausi lapsuudesta aikuisuuteen alkaa murrosiästä eli puberteetista. Tällöin lapsesta kasvaa fyysisiltä ominaisuuksiltaan aikuinen. Nuoren kognitiiviset valmiudet kehittyvät. (Eronen & Kanninen & Katainen & Kauppinen & Lähdesmäki & Oksala & Penttilä 2001, 112-113.)

Nuori etäännyy vanhemmistaan itsenäistyessään. Hänen on otettava enemmän vastuuta elämästään ja sitä myötä itsenäisyys lisääntyy. Vanhempien tulisi tarjota lapselleen turvallinen suhde, jossa hän voi kokeilla rajojaan. On todettu, että jos nuorella on välinpitämättömät vanhemmat, hänellä esiintyy eniten yhteiskunnan sääntöjen vastaista käyttäytymistä, kuten väkivaltaisuutta, varastamista, valehtelua ja päihteidenkäyttöä. Kun nuoruusiässä nuori etäännyy vanhemmistaan, suhde kavereihin lähentyy. Jokaisella on silti rakennettava oma uudenlainen minäkäsitys, koska nuoruudessa tapahtuu paljon fyysisiä ja sosiaalisia muutoksia. Nuoruuden tärkeimpiä psyykkisen kehityksen tehtäviä on se, että nuori oppii elämään uuden minäkäsityksen kanssa ja löytää paikkansa yhteiskunnassa. Nuori rakentaa omaa käsitystään identiteetistään, joka tarkoittaa suhteellisen selkeää ja pysyvää minäkäsitystä. (Eronen ym. 2001, 125-134.)

2.2 Terveyden edistäminen

2.2.1 Terveyden edistäminen käsitteenä

Terveyden edistäminen on toimintaa, jossa yksilön ja yhteisön voimavaraksi ymmärretään terveys. WHO määrittelee terveyden ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, ei vain sairauden puuttumiseksi. Terveyden edistämällä voidaan tukea, lisätä ja mahdollistaa yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointia ja oma-toimisuutta. Terveys voidaan nähdä yhtenä osana jokapäiväisiä valintojamme ja yhteiskunnallista päätöksentekoa. (Inkinen & Partanen & Sutinen 2000, 99.)

2.2.2 Kainuun ammattiopiston asuntoloissa asuvien terveyden edistäminen

Tässä kappaleessa kerron lyhyesti tietoa Kainuun ammattiopiston asuntola-asumisesta. Kerron, kuinka nuorten terveyden edistämisestä huolehditaan. Haastattelen aiheesta koulun terveydenhoitajaa sekä asuntolan hoitajaa ja tulen käyttämään näitä tietoja lähteinä.

Kainuun ammattiopisto (KAO) on Kainuun maakunta –kuntayhtymän omistama kunnallinen liikelaitos. Monialainen oppilaitos järjestää Kainuussa toisen asteen ammatillista koulutusta nuorille sekä aikuisille. Kiinteät toimipaikat ovat Kajaanissa, Kuhmossa, Sotkamossa, Suomussalmella ja Vaalassa. Ammattiopistossa opiskelee yhteensä noin 2800 nuorta ja aikuista sekä 500 oppisopimusopiskelijaa. (<http://www.kao.fi/?deptid=11087>.)

Kainuun ammattiopisto tarjoaa opiskelijoilleen asuntola-asumisen mahdollisuuden. Opiskelija-asunnot ovat maksuttomia soluasuntoja. Asuntoloissa asuville on omat järjestyssäännöt, joiden tavoite on taata opiskelurauha ja viihtyvyys. Kainuun ammattiopistolla on opiskelija-asuntoloita Kajaanissa, Sotkamossa, Suomussalmella ja Kuhmossa. (Asuntolatiedote KAO:n Vimpelin asuntolatoiminnasta; <http://www.kao.fi/?deptid=11087>.) Asuntoloissa asuvat ovat iältään keskimäärin 15-18 -vuotiaita. Haastattelen asuntola-asumisesta Kainuun ammattiopiston asuntolanhoitajaa.

2.2.3Päihdekasvatus Kainuun ammattiopistossa

Kainuun ammattiopistossa toteutetaan päihdekasvatusta osana terveystiedon opetussuunnitelmaa. Terveystiedon kurssi on yhden opintoviikon laajuinen ja siitä käytetään kaksi oppituntia päihdekasvatukseen. Tunneilla käsitellään opiskelijoiden asennetta päihteisiin, päihteiden käytön aloittamista, seuraamuksia, päihderiippuvuutta, koulun päihdetoimintamallia, konkreettisia tapauskuvauksia ja tehdään päihdekysely. (Päihdekasvatuksen tiimoilta haastatellen vielä Kainuun ammattiopiston kuraattoreita sekä terveydenhoitajaa ja käytän saamaani tietoa lähteinä.)

Kainuun ammattiopiston asuntola-asumista säätelee asuntolan järjestyssäännöt. Järjestyssäännön tavoitteena on, että asuntoloissa on opiskelurauha ja viihtyvyys sekä asuntolassa asuminen tukee tuloksellista päihdekasvatustyötä. Yhtenä osana siinä todetaan, että alkoholin, huumeiden ja muiden huumaavien aineiden hallussapito, käyttäminen ja niiden vaikutuksen alaisena esiintyminen opiskelija-asunnoissa ja sen alueella on ehdottomasti kielletty. Lisäksi tupakointi on asuntolan sisätiloissa ja asuntolan alueella kielletty. Tupakointirajoituksista on myös laadittu oma ohjeensa. (Kainuun ammattiopisto, asuntolan järjestyssääntö)

3 PÄIHTEET TERVEYDELLISINÄ RISKINÄ

3.1 Nuorten päihteidenkäytön yleisyys

Päihteiden käyttö kuuluu useimpiin kulttuureihin eri puolilla maailmaa, mutta käytetyt aineet vaihtelevat kulttuureittain. Suomalaista yhteiskuntaa voidaan pitää vahvasti alkoholikulttuurina, vaikka lääkkeiden ja erilaisten huumausaineiden käyttö on lisääntynyt. (Inkinen & Partanen & Sutinen 2000, 37.) Päihteillä käsitetään laajassa merkityksessä sekä laillisia, että laittomia päihdyttäviä aineita. Kaikista kemiallisista aineista, jotka aiheuttavat humalatilan tai päihetyksen tunteen, käytetään päihdenimitystä. (Kylmänen 2005, 25.)

Tässä kappaleessa käsittelen nuorten päihdekäyttämistä yleensä, päihteiden terveydellisiä haittavaikutuksia sekä sitä, miten Kainuun ammattiopistolla toteutetaan päihdekasvatusta. Päihteillä käsitan opinnäytetyössäni tupakkaa, alkoholia, huumausaineita, lääkkeitä ja teknisiä liuottimia.

Keskeisimmät muutokset 1990-luvulla nuorten päihteiden käytössä oli se, että alkoholin käyttö lisääntyi, erityisesti humalaan juominen. Alkoholia kokeilemattomien osuus sen sijaan väheni. Myös mielipiteet ja suhtautuminen alkoholin käyttöä kohtaan muuttui myönteisemmäksi. Nuuskan ja itsekäärityjen savukkeiden käyttö lisääntyi. (Rimpelä ym. 1997, 42.)

3.2 Päihteiden terveydelliset haittavaikutukset

Päihteiden aiheuttama vaikutus riippuu monesta tekijästä. Siihen vaikuttaa käytetty aine, käyttötapa, määrä, käyttöaika, käyttöympäristö, käyttäjän persoonallisuustekijät ja yleistila, ikä sekä kehon koko. Päihteitä voidaan käyttää suun kautta (pureskelemalla, imemällä, nielemällä), nuuskaamalla, imeyttämällä limakalvolta, lihaksen- tai suonensisäisesti ja ”imppaamalla”. Omana ryhmänä voidaan lisäksi pitää sekakäyttöä. (Kylmänen 2005, 25.)

Päihteidenkäytön haittoja voidaan tarkastella useista näkökulmista. Päihteet vaikuttavat yksilöllisesti tajunnan tasoon sekä ihmisen psyykkisiin ja fyysisiin ominaisuuksiin. Käyttöön liittyy käytöksen muutosta, mikä vaikuttaa ihmisen elämään. Päihteiden ongelmakäytöstä on haittaa itsensä lisäksi myös käyttäjän läheisille, työelämään ja yhteiskunnalle. Työelämän ja

opiskelun päihdehaitat koostuvat poissaoloista, myöhästymisistä, sairastumisista ja tapaturmista. Päihdehaitat ovat yhteydessä rikollisuuteen, jotka useimmin ovat väkivaltarikoksia. Pitkäaikainen päihteidenkäyttö aiheuttaa myös runsaasti erilaisia terveysongelmia. (Inkinen ym. 2000, 57, 87-88.)

3.3 Nuorten asenteet ja suhtautuminen päihteidenkäyttöön

Nuorten suhtautuminen päihteiden käyttöön on muuttunut myönteisemmäksi. Kouluterveystutkimuksen (Rimpelä ym. 1997, 38) mukaan suurin osa (81%) oppilaista katsoi kohtuullisen alkoholin käytön kuuluvan tavalliseen elämänmenoon. Puolet kahdeksaluokkalaisista, pojista 55% ja tytöistä 43%, hyväksyi pari alkoholiannosta viikossa ja noin kolmannes tämanikäisistä humalan kerran viikossa. Samassa tutkimuksessa (78 %) nuorista suhtautui kielteisesti marihuanan satunnaiseen polttamiseen. Säännölliseen marihuanan polttamiseen suhtautui kielteisesti (86 %) vastaajista.

4 TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyöni tutkimusongelmat syntyvät tutkimuksen tarkoitusten ja tavoitteiden pohjalta. Tarkoituksena on selvittää Kainuun ammattiopiston asuntoloissa asuvien päihteiden käyttöä: kuinka yleistä päihteiden käyttö on ja minkälaista sen käyttö on. Tarkoituksena on myös selvittää opiskelijoiden päihdetietoutta. Lisäksi selvitän, minkälaisia terveyshaittoja päihteidenkäytöstä ilmenee. Tavoitteena on tuottaa tietoa asuntoloissa asuvien päihteiden käytöstä ja opinnäytetyöni avulla Kainuun ammattiopiston henkilökunta voi kehittää päihdekasvatusta sekä asuntola-asumisen periaatteita. Kohdejoukkona ovat asuntolassa asuvat nuoret. Teoreettisissa lähtökohdissa tarkastelen nuoruutta elämänvaiheena, nuorten päihdekäyttäytymistä ja sitä, mitä haittavaikutuksia päihteidenkäytöstä aiheutuu. Selvitän lisäksi teoriaosuudessa nuorten päihdetietoutta ja suhtautumista päihteisiin.

Tutkimusongelmat ovat:

Kainuun ammattiopiston asuntoloissa asuvien päihteidenkäyttö

1. Millaista on opiskelijoiden päihteidenkäyttö?
2. Mitä terveyshaittoja päihteidenkäytöstä opiskelijoille aiheutuu?
3. Mitä opiskelijat tietävät päihteistä?
4. Miten opiskelijat suhtautuvat päihteisiin?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyö on teorialähtöinen. Hirsjärven & Remeksen & Sajavaaran (2004, 131) mukaan kvantitatiivisessa tutkimuksessa on keskeistä aiemmat teoriat, käsitteiden määrittely, aineistonkeruun suunnitelmat ja tutkittavien henkilöiden valinta. Lisäksi keskeistä on aineiston saattaminen tilastollisesti käsiteltävään muotoon ja päätelmien teko havaintoaineiston tilastolliseen analysointiin perustuen.

Opinnäytetyön aineiston keruu tapahtuu Kainuun ammattiopiston asuntoloissa asuvilta. Asuntoloita sijaitsee Kajaanissa, Suomussalmella, Sotkamossa ja Kuhmossa. Opiskelevia nuoria on yhteensä noin 400 ja olen itse mukana jokaisella paikkakunnalla keräämässä aineistoa kyselylomakkeilla. Oppilaille on aikaisemmin kerrottu tulevasta kyselystä ja heidän toivotaan olevan paikalla.

Vastaajien määrä on suuri, joten vastaajien määrän ja tutkimusongelmien perusteella tiedonkeruumenetelmäksi valikoitui kyselylomake. Lomake sisältää pääsääntöisesti strukturoituja kysymyksiä mutta siinä on myös muutama avoin kysymys asian selventämiseksi. Mittarin laadinta ja testaus on siis keskeistä opinnäytetyössä. Strukturoidut kysymykset analysoin SPSS –ohjelmalla. Tuloksia on pystyttävä yleistämään perusjoukkoa. Tutkimustulokset esitän prosentteina ja frekvensseillä sekä havainnollistan taulukoilla. Avoimet kysymykset käsitelen sisällön analyysillä. Avomien kysymyksien tulokset esitän sanallisesti (mahdollisesti teemoittain) ja suoria lainauksia käyttäen.

Kyselylomake on kaksiosainen. Toinen osio liittyy omaan opinnäytetyöhön ja toisessa osissa kysymyksiin hakee vastauksia Matero ja Tolonen (opinnäytetyön tekijät), jotka selvittävät asuntoloissa asuvien seksuaalikäyttäytymistä. Laadin itse kyselylomakkeen, mutta käytän siinä myös valmiita kysymyksiä. Valmiita kysymyssidettä ja –muotoja saan käyttööni Rimpelän kouluterveystutkimuksista, Kainuun ammattiopiston käyttämästä kyselylomakkeesta sekä Maailman terveysjärjestön WHO:n alkoholin käytön testistä. Katso liite 1. Kyselylomake esitetaan kahdella 15-18 -vuotiaalla nuorella. Tällöin saadaan tietää, onko kysymykset ymmärrettäviä ja käyttökelpoisia.

Toimeksiantaja toivoi, että kohdejoukkona olisi kaikki Kainuun ammattiopistolaitoksen asuntoloissa asuvat eli kysyn tietoja koko perusjoukolta. Joukko on siis suuri, jonka vuoksi saadaan kattava kuvaus asuntoloissa asuvien nuorten opiskelijoiden päihdeilanteesta. Haasteena

on myös se, että kyselytilanteessa olisi mahdollisimman paljon opiskelijoita paikalla. Ennen kyselylomakkeiden jakoa kerron opinnäytetyöstä, sen tarpeellisuudesta ja miten vastaamistilanteessa toimitaan. Opiskelijoita pitää motivoida vastaamaan rehellisesti ja heille tulee painottaa vastaamisen luottamuksellisuutta. Opiskelijat vastaavat nimettöminä ja vastauspappeja käsitellään luottamuksellisesti ja ne hävitetään analysoinnin jälkeen. Opinnäytetyön tekijänä minulla on vaihtoehtoisuus. Kyselyyn pyydän luvan Kainuun ammattiopiston johtavalta rehtorilta Antilalta. Katso liite 2.

Kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksessa mittaustulosten toistettavuutta ja pysyvyyttä. Toinen tutkimuksen arviointiin liittyvä termi on validiteetti eli pätevyys. Se tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2004, 216.) Opinnäytetyössä on siis tärkeää, että kyselylomakkeessa kysytään asioita, joihin halutaan saada tutkimusongelmien mukaiset ja teoriataustan kattavat vastaukset. Esitestauksella testataan sitä, että kysymykset ovat ymmärrettäviä. Esitetaan kyselylomakkeen muuttamalla 15-18 vuotiaalla nuorella. Reliabiliteettia pyrin parantamaan siten, että kysymykset ovat selkeitä ja että niitä on riittävästi.

6 MARKKINOINTI JA RAPORTOINTI

Toimeksiantajat voivat hyödyntää tuloksia jo kenties keväällä, kun tutkimustulokset alkavat selvitä. Kun opinnäytetyö on esitetty, toimeksiantaja esittää tuloksia eteenpäin Kainuun ammattiopistolla myös muille ammattiryhmille. Opinnäytetyöllä voidaan kehittää ammattiopiston terveyden edistämiseen liittyvää päihdekasvatusta ja kehittää myös asuntolassa asumiseen liittyviä sääntöjä. Opinnäytetyön kustannukset syntyvät kyselylomakkeiden tulostamisesta sekä matkoista Suomussalmelle, Kuhmoon ja Sotkamoon, jossa aineisto kerätään. Kainuun ammattiopisto on luvannut maksaa aiheutuvat kustannukset. Eri paikkakunnille pääsemme liikkumaan Kainuun ammattiopiston autolla. Liite 3:ssä on kuvattu opinnäytetyön aikataulua.

7 POHDINTA

Opinnäytetyösuunnitelman teko oli antoisaa ja minulla oli siihen hyvät lähtöasetelmat, kun aiheanalyysissä olin esittänyt jo paljon asiaa. Meidät myös ohjeistettiin hyvin, mitä opinnäytetyösuunnitelmaan kuuluu. Aikataulusuunnitelman miettimisen koin vaikeana, koska ei osaa vieläkään hahmottaa, kuinka kauan kunkin asian oppimiseen ja tekemiseen menee aikaa. Minulla on kuitenkin nyt aloitettava tekemään itse opinnäytetyötä, kun on selvät suunnitelmat. Uskon aikataulunkin selviävän, ja kun teen työtä yksin, pystyn itse suunnittelemaan ajankäytön itselle sopivaksi. Kyselylomakkeen suunnitteluun kului aikaa, sillä se on kuitenkin todella tärkeä osa tätä prosessia. En tehnyt teoriataustasta kuviota tai tutkimusasetelmaa, mutta esitin opinnäytetyöni sen avulla seminaareissa. Teoriataustan rakennetta ja järjestystä olen muuttanut useaan otteeseen ja olen pyrkinyt näin hakemaan siihen selvyyttä (liite 4). Taustoissa esitettävää konkreettista sovellusta ja kuvausta, joka koskee Kainuun ammattiopiston asuntola-asumista ja päihdekasvatusta, en voinut laittaa virallisia lähteitä, koska olen saanut toistaiseksi kyseiset tiedot monistepapereina. Nämä asiat varmistan haastattelemalla Kainuun ammattiopiston terveydenhoitajia, asuntolanhoitajia sekä kuraattoreita.

Kokonaisuudessaan koin suunnitelman tekemisen mielekkäänä. Tekemiseen saatiin hyvät ohjeet ja alusta lähtien minulla oli kuva, mitä tähän vaaditaan. Tarkan suunnitelman tekemisestä on hyvä jatkaa opinnäytetyötä eteenpäin teorian tiedon lisäämisellä, tutkimusluvan anomisella ja mittarin esitestauksella.

LÄHTEET

- Aaltonen, M. & Ojanen, T. & Vihunen, R. & Vilen, M. 1999. Nuoren aika. Porvoo: WSOY
Asuntolatieote KAO:n Vimpelin asuntolatoiminnasta. Kajaani.
- Eronen, S. & Kanninen, K. & Katainen, S. & Kauppinen, R. & Lähdesmäki, M. & Oksala, E. & Penttilä, M. 2001. Persoona. Kehityspsykologia. Helsinki.
- Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- <http://www.kao.fi/?deptid=11087> 6.10.2005
- Inkinen, M. & Partanen, A. & Sutinen, T. 2000. Päihdehoitotyö. Helsinki: Tammi
- Kainuun ammattiopisto, asuntolan järjestyssääntö. Kajaani.
- Kylmänen, P. 2005 Kun kaikki muutkin. Nuorten päihteiden ehkäisy. Helsinki: Tammi
- Rimpelä, A. & Rimpelä, M. & Vikat, A. & Ahlström, S. & Huhtala, H. & Lintonen, T. 1997. Nuorten terveystapaustutkimus: tupakointi ja päihteet 1977-1997. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Aiheita 28/1997. Stakesin monistamo, Helsinki.
- Rimpelä, M. & Luopa, P. & Jokela, J. 1998. Kouluterveys 1997 –tutkimus: Päihteet ja nuoret Pirkanmaalla. Tutkimus peruskoulujen, lukioiden ja ammattioppilaitosten oppilaiden alkoholin ja huumeiden käytöstä sekä tupakoinnista huhtikuussa 1997. Kouluterveys 2002-ohjelma. Stakes. Jyväskylän ja Tampereen yliopistojen terveystieteen laitokset.

LIITEET

Liite 1. Kyselylomakeluonnos

Liite 2. Lupa-anomus

Liite 3. Aikataulusuunnitelma

Liite 4. Opinnäytetyön alustava sisällysluettelo

KYSELYLOMEKKEEN TÄYTTÖOHJEET

Lue ensin koko kysymys. Vastaa ympäröimällä sopivin vaihtoehto. Jos kysymyksessä ei ole valmiita vastausvaihtoehtoja, kirjoita vastaus sitä varten varatulle viivalle. Vastaa kysymyksiin rehellisesti ja huolellisesti. Kiitos.

Joissakin kysymyksissä puhutaan alkoholiannoksesta, sillä tarkoitetaan:

Yksi alkoholiannos on:

pullo (33cl) keskiolutta tai siideriä

lasi (12 cl) mietoa viiniä

pieni lasi (8 cl) väkevää viiniä

ravintola-annos (4cl) väkeviä

Esimerkkejä

0,5l tuoppi keskiolutta tai mietoa siideriä 1,5 annosta

0,5l tuoppi A-olutta tai vahvaa siideriä 2 annosta

0,75l pullo mietoa (12 %) viiniä 6 annosta

0,5l pullo väkeviä 13 annosta

TAUSTATIETOJA

Sukupuoli

1. Poika

2. Tyttö

Syntymävuosi _____

Kotikuntasi _____

Millä vuosikurssilla olet ammattiopistossa?

1. Ensimmäisellä

2. Toisella

3. Kolmannella

TUPAKOINTI

Oletko koskaan polttanut (kokeillut) tupakkaa?

1. En (voit siirtyä suoraan kysymykseen...)
2. Kyllä

Minkä ikäinen olit, kun ensimmäisen kerran kokeilit tupakkaa?

_____ vuotta

Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten nykyistä tupakointiasi?

1. Olen lakossa tai olen lopettanut
2. Tupakoin harvemmin kuin kerran viikossa
3. Tupakoin kerran viikossa tai useammin, en kuitenkaan päivittäin
4. Tupakoin kerran päivässä tai useammin, _____savuketta päivässä

ALKOHOLIN KÄYTTÖ

Oletko koskaan juonut olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Maistamista (esim. alle ½ anosta) ei huomioida.

1. En koskaan. (Voit siirtyä suoraan kysymykseen... ..)
2. Kyllä

Minkä ikäisenä joit ensimmäisen kerran alkoholia? _____

Kuinka usein juot alkoholijuomia? Laske mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta.

1. Noin kerran kuussa tai harvemmin
2. 2-4 kertaa kuussa
3. 2-3 kertaa viikossa
4. 4 tai useampia kertoja viikossa

Kuinka monta annosta alkoholia yleensä olet ottanut niinä päivinä, jolloin käytit alkoholia?

(taulukko yllä kertoo paljonko on annos.)

1. 1-2 annosta
2. 3-4 annosta
3. 5-6 annosta
4. 7-9 annosta
5. 10 tai enemmän

Kuinka usein juot enemmän kuin kuusi annosta alkoholia yhdellä kerralla?

1. En koskaan
2. Harvemmin kuin kerran kuussa
3. Kerran kuukaudessa
4. Kerran viikossa
5. Päivittäin tai lähes päivittäin

Miten kuvailisit alkoholin käyttöäsi ennen ammattioppilaitoksessa opiskelun aloittamista?

1. En käyttänyt lainkaan
2. Se oli kohtuullista
3. Käytin hieman liian paljon
4. Käytin huomattavasti liian paljon

Miten kuvailisit nykyistä alkoholin käyttöäsi

1. En käytä
2. Se on kohtuullista
3. Käytän hieman liian paljon
4. Käytän huomattavasti liian paljon

Oletko ollut päihtyneenä koulussa tai asuntola-alueella?

1. Usein
2. Melko usein
3. Silloin tällöin

4. Harvoin
5. En koskaan

Juotko enimmäkseen (voit vastata useampaan kohtaan)

1. Kadulla, puistossa tai muualla ulkona
2. Kotona (vanhempien/hooltajien luona)
3. Koulun asuntolassa
4. Kaverin luona
5. Ravintolassa tai baarissa
6. Jossain muualla, missä? _____

Käytätkö alkoholia muulloin kuin viikonloppuna?

1. Usein
2. Melko usein
3. Silloin tällöin
4. Harvoin
5. En koskaan

Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana olet jättänyt jotakin kouluasioita tekemättä juomisen takia? (koulussa käyminen, tehtävät)

1. En kertaakaan
2. Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
3. Kerran kuukaudessa
4. Kerran viikossa
5. Päivittäin tai lähes päivittäin

Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana sinulle kävi niin, että et juomisen vuoksi pystynyt muistamaan edellisen illan tapahtumia?

1. Ei kertaakaan
2. Harvemmin kuin kerran kuussa
3. Kerran kuukaudessa
4. Kerran viikossa

5. Päivittäin tai lähes päivittäin

Kuinka usein viimeksi kuluneen vuoden aikana olet tuntenut syyllisyyttä tai katumusta juomisen jälkeen?

1. En kertaakaan
2. Harvemmin kuin kerran kuussa
3. Kerran kuukaudessa
4. Kerran viikossa
5. Päivittäin tai lähes päivittäin

Oletko satuttanut itseäsi tai jotakin muuta alkoholin käyttösi seurauksena ammattiopiston opiskelijana ollessasi?

1. Usein
2. Melko usein
3. Silloin tällöin
4. Harvoin
5. En koskaan

Onko sinusta tuntunut viimeksi kuluneen vuoden aikana siltä, että alkoholinkäyttösi on vaikuttanut kielteisesti mielialaasi?

1. Usein
2. Melko usein
3. Silloin tällöin
4. Harvoin
5. Ei koskaan

Onko sinusta tuntunut viimeksi kuluneen vuoden aikana siltä, että alkoholinkäyttösi on vaikuttanut kielteisesti opintoihisi?

1. Usein
2. Melko usein
3. Silloin tällöin
4. Harvoin
5. Ei koskaan

Oletko joutunut päihteiden takia väkivallan kohteeksi ammattiopiston opiskelijana ollessasi?

1. Usein
2. Melko usein
3. Silloin tällöin
4. Harvoin
5. En koskaan

Oletko huomannut viimeksi kuluneen vuoden aikana, että alkoholinkäyttösi on vaikuttanut kielteisesti terveyteesi?

1. En
2. Kyllä. Miten se on vaikuttanut terveyteesi?

HUUMAAVAT AINEET

Oletko koskaan kokeillut tai käyttänyt huumeita?

1. En koskaan. (Voit siirtyä suoraan kysymykseen... .)
2. Kyllä, mitä? _____

Muistele viimeksi kulunutta 6 kuukautta. Kuinka monta kertaa olet tuona aikana käyttänyt huumaavia aineita (tinneriä, liimaa, alkoholia ja pillereitä yhdessä, lääkkeitä, ekstaasia, heroïinia, kokaiinia amfetamiinia, LSD:tä)?

1. En lainkaan
2. Kerran
3. 2-4 kertaa
4. 5 kertaa tai useammin

Oletko käyttänyt lääkkeitä päihtymistarkoituksessa?

1. En
2. Kyllä, en enää
3. Kyllä, edelleen

Oletko koskaan impannut (haistellut liimoja yms.)?

1. En
2. Kyllä, en enää
3. Kyllä, edelleen

Oletko käyttänyt tai säilyttänyt huumeita koulun tai asuntola-alueella?

1. Usein
2. Melko usein
3. Silloin tällöin
4. Harvoin
5. En koskaan

Onko huumeiden käyttösi muuttunut Kainuun ammattiopiston asuntolaan muuton jälkeen?

1. Ei
2. Kyllä, käyttö on vähentynyt
3. Kyllä, käyttö on lisääntynyt

Onko sinulla ollut huumaavien aineiden käytöstä johtuvia terveydellisiä ongelmia?

(esim. muistinmenetyksiä, hepatiittia, kouristuksia, verenvuotoa jne.)?

1. Usein
2. Melko usein
3. Silloin tällöin
4. Harvoin
5. En koskaan

MIELIPIDEVÄITTÄMIÄ

Kohtuullinen alkoholin käyttö kuuluu tavalliseen nuoren elämänmenoon

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. En osaa sanoa
4. Jokseenkin eri mieltä

5. Täysin eri mieltä

On oikein, että alkoholin myynti alle 18-vuotiaille on kiellettyä

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. En osaa sanoa
4. Jokseenkin eri mieltä
5. Täysin eri mieltä

Hyväksyn satunnaisen huumaavien aineiden käytön

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. En osaa sanoa
4. Jokseenkin eri mieltä
5. Täysin eri mieltä

Voi olla hengenvaarallista, jos ottaa särkylääkkeitä ja alkoholia yhtä aikaa

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. En osaa sanoa
4. Jokseenkin eri mieltä
5. Täysin eri mieltä

Huumeiden kokeileminen on vaarallisempaa kuin humalajuominen

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. En osaa sanoa
4. Jokseenkin eri mieltä
5. Täysin eri mieltä

Liottimet aiheuttavat huumausaikana moninkertaisen aivosolukadon alkoholihumalaan verrattuna

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. En osaa sanoa
4. Jokseenkin eri mieltä
5. Täysin eri mieltä

Kaverit aiheuttaa paineita päihteiden käyttämiseen

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. En osaa sanoa
4. Jokseenkin eri mieltä
5. Täysin eri mieltä

Oma päihteiden käyttö huolestuttaa

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. En osaa sanoa
4. Jokseenkin eri mieltä
5. Täysin eri mieltä

Koulussa annetaan tarpeeksi päihdekasvatusta

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. En osaa sanoa
4. Jokseenkin eri mieltä
5. Täysin eri mieltä

Päihdekasvatus on tärkeää

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. En osaa sanoa
4. Jokseenkin eri mieltä
5. Täysin eri mieltä

Koulun päihdekasvatuksella on ollut vaikutusta mielipiteisiin päihteistä?

1. Täysin samaa mieltä
2. Jokseenkin samaa mieltä
3. En osaa sanoa
4. Jokseenkin eri mieltä
5. Täysin eri mieltä

Miten koulusi päihdekasvatusta voisi mielestäsi kehittää? Perustele vastauksesi

KIITOS VASTAUKSISTA!

KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULU

LUPA-ANOMUS

Sosiaali-, terveys-, ja liikunta-ala

Hoitotyön koulutusohjelma

Ketunpolku 4

87100 Kajaani

Luvan antaja: Kainuun ammattiopiston johtava rehtori

LUPA-ANOMUS AINEISTON KERÄÄMISEKSI OPINNÄYTETYÖTÄ VARTEN

Opiskelen Kajaanin ammattikorkeakoulussa ja valmistun terveydenhoitajaksi keväällä 2007. Anon lupaa kerätä aineistoa opinnäytetyötäni varten Kainuun ammattiopiston opiskelijoilta keväällä 2006. Työni pohjautuu Huumereitiltä hoitoketjuun projektiin.

Opinnäytetyössäni tutkin asuntoloissa asuvien päihteidenkäyttöä. Selvitän myös päihteiden käytön terveydellisiä haittavaikutuksia ja sitä, miten opiskelijat itse kokevat päihteet ja miten he suhtautuvat niihin. Tarkoituksena on, että tulosten avulla Kainuun ammattiopisto voi kehittää päihdekasvatusta ja henkilökunnalla on todellinen käsitys asuntoloissa asuvien päihteiden käytöstä.

Opinnäytetyö toteutetaan kyselytutkimuksena ja mukaan otetaan kaikki Kainuun ammattiopiston asuntoloissa asuvat opiskelijat, eli yhteensä noin 400 oppilasta. Kysely siis suoritetaan Kajaaniassa, Kuhmossa, Suomussalmella sekä Sotkamossa.

Noudatan opinnäytetyössä suorittajana voimassaolevia arkisto-, salassapito- ja tietosuojasäännöksiä. Tulokset ovat käytettävissä syksyllä 2006.

Opinnäytetyön ohjaajat

Maija-Liisa Laitinen

Mauno Keränen

Opinnäytetyön tekijä

Heidi Väisänen

Päätös: Hyväksytty/Hylätty

Perustelut

Paikka ja aika

Luvanmyöntäjän allekirjoitus

TYÖSKENTELYSUUNNITELMA AIKATAULUINEEN

2006

- VKO 1 (Joululoma) Opinnäytetyösuunnitelman esittely suunnittelu ja esityskalvojen teko
- VKO 2 Suunnitelmaseminaari, suunnitelman esittäminen ja sen hyväksyttäminen, palaveri toimeksiantajan kanssa
- VKO 3 Tutkimussuunnitelman viimeistely
- VKO 4 Toimeksiantosopimuksen laatiminen, lupa-anomukset
- VKO 5 Teoriaosuuden kirjoittaminen, kirjallisuuden pohtiminen
- VKO 7-8 Teoriaosuuden kirjoittaminen, Mittarin laadinta
- VKO 9 Mittarin testaus
- VKO 13 Aineiston keruu
- VKO 14-17 Aineiston syöttäminen SPSS:lle ja analyysi
- VKO 18 Tutkimustulosten tulkinta ja johtopäätökset (toukokuu ->)
- VKO 31 Pohdinta (luotettavuus, eettisyys, oman oppimisen pohdinta) (elo-syyskuu)
Tiivistelmä ja kielentarkastus
- VKO 40 Opinnäytetyön julkistaminen, kirjallinen palautus ja suullinen julkistaminen (lokakuu)
Posterin valmistaminen
Julkistamispaikan varmistaminen ja muodon varmistaminen
Tiedottaa opinnäytetyön julkistamisesta erityisesti toimeksiantajalle
Julkistamisseminaari, opinnäytetyön esitys, opponointi
Ryhmän julkistamisseminaareihin osallistuminen
- VKO 45 Kypsyysnäytteeseen valmistautuminen, Kypsyysnäyte (Marraskuu)
Opinnäytetyön viimeistely ja palautus ohjaajille
Opponoitavan opinnäytetyön kirjallinen arviointi ja itse arviointi omasta oppimisesta
Palautekeskustelu ohjaavan opettajan ja toimeksiantajan kanssa
Opinnäytetyön kansitus, talletus Kaktus-tietokantaan

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO

2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN NUORUUSIÄSSÄ

2.1 Nuoruuden määritelmä ja kehitystehtävät

2.2 Terveyden edistäminen

2.2.1 Terveyden edistäminen käsitteenä

2.2.2 Kainuun ammattiopiston asuntoloissa asuvien terveyden edistäminen

2.2.3 Päihdekasvatus Kainuun ammattiopistossa

3 PÄIHTEET TERVEYDELLISINÄ RISKINÄ

3.1 Nuorten päihteidenkäytön yleisyys

3.2 Päihteiden terveydelliset hättävähäikutukset

3.3 Nuorten asenteet ja suhtautuminen päihteidenkäyttöön

4 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

6 TULOKSET

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

8 POHDINTA

LÄHTEET

LIITTEET