



Reena Igel-Makuya

Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin ja päihteettömyyden tukeminen sosiaalisen median keinoin

Kehittämistyö

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitotyö (AMK)

Sairaanhoitotyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

17.03.2023

Tekijä	Reena Igel-Makuya
Otsikko	Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin ja päihteettömyyden tukeminen sosiaalisen median keinoin
Sivumäärä	20 sivua + 2 liitettä
Aika	17.03.2023
Tutkinto	Sairaanhoitaja (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sairaanhoitotyön tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	Pihla Markkanen, TtT, Lehtori, Sairaanhoitaja
<p>Korkeakouluopiskelijoiden psyykkinen oireilu on yhä yleisempää suhteessa koko Suomen väestöön. Mielensterveydestä puhutaan yhä avoimemmin ja usein korkeakoulussa opiskelustressiä lievennetään esimerkiksi päihteillä. Korkeakouluopiskelijoilla terveyttä voidaan edistää ylläpitämällä suojaavia tekijöitä sekä olosuhteissa kun opiskelijoissa itsessään. Samalla vähennetään riskitekijöitä sekä yksilön haavoittuvuutta. Suurimman osan nuorten sekä nuorten aikuisten terveyshaitoista aiheuttavat mielensterveys- ja päihdehäiriöt. Elämänaikaisesta mielensterveyden häiriöstä suurin osa puhkeaa ennen 25 vuoden ikää. Ehkäisevän päihdetyön merkitys kasvaa tätä myötä koko ajan. Tämä on huomattu monien kansalaisjärjestöjen aktiivisessa toiminnassa.</p> <p>Sosiaalinen media on tullut jäädäkseen yhteiskuntaan ja on globaalia toimintaa. Sen merkitys terveyden edistämisyössä on huomattu ja sitä kehitetään. Opiskelijat ovat nykyään aktiivisia sosiaalisen median käyttäjiä. Sosiaalisessa mediassa keskustellaan paljon terveyden ja hyvinvointiin liittyvistä asioista. Sosiaaliset verkostot, yhteisöt ja foorumit ovat tärkeitä henkisen hyvinvoinnin ja vertaistuen näkökulmasta.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa digitaalista sisältöä julkaisujen muodossa sosiaalisissa verkostopalveluissa (Instagram ja Facebook) käyttäen apuna EHYT- järjestön ilmaisia Kupla- hankkeen koulutusmateriaaleja. Opinnäytetyön tavoitteena on tukea ja edistää korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja päihteettömyyttä käyttäen apuna sosiaalista mediaa. Opinnäytetyön kehittämistehtävänä on selvittää miten korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja päihteettömyyttä voidaan tukea ja edistää sosiaalisessa mediassa.</p> <p>Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisilla menetelmillä yhteistyössä EHYT ry – järjestön kanssa, jossa jatketaan KUPLA- hankkeen toimintaa. KUPLA- hankkeen toiminta loppui vuonna 2020. Kehittämistyön tuotoksena oli julkaistu EHYT:n sosiaalisen median kanavilla sisältöä julkaisujen muodossa KUPLA-hankkeen koulutusmateriaaleja apuna käyttäen.</p> <p>Julkaistujen materiaalien toimivuutta on arvioitu valikoiduin menetelmillä sisältäen korkeakoulutuksen asiantuntijoiden sekä järjestöjen koulutussuunnittelijoiden arvioinnit.</p>	
Avainsanat	Terveyden edistäminen, korkeakouluopiskelijat, päihteiden käyttö, hyvinvointi, sosiaalinen media

Author	Reena Igel-Makuya
Title	Supporting the well-being and abstinence of university students through social media
Number of Pages	20 pages + 2 appendices
Date	17th March 2023
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing
Instructors	Pihla Markkanen, Doctor of Health Sciences, Senior Lecturer, Registered Nurse
<p>University students' psychological symptoms are more common compared to the entire population of Finland. University students talk about their mental health more openly than in previous times. Often stress caused by the studies is often relieved by the intoxicants for example. The purpose of promoting the health of university students is to promote and maintain protective factors both in the conditions and in the students themselves. On the other hand, reducing predisposing and triggering risk factors and individual vulnerability. Mental health and substance abuse disorders cause the majority of health problems for adolescents and young adults. The majority of lifetime mental health disorders start before the age of 25. The importance of preventive substance abuse work is increasing all the time. This has been noticed in the active activities of many non-governmental organizations.</p> <p>Social media is here to stay in society and is a global activity. Its importance in health promotion work has been noticed and is being developed. Students nowadays are active social media users. There is a lot of discussion on social media about issues related to health and well-being. Social networks, communities and forums are important from the point of view of mental well-being and peer support.</p> <p>The purpose of this thesis is to produce digital content in the form of publications on social network services (Instagram and Facebook) using the EHYT organization's free Kupla-project training materials. The aim of the thesis is to support and promote the well-being and sobriety of university students using social media. The development task of the thesis is to find out how the well-being and abstinence of university students can be supported and promoted in social media.</p> <p>The thesis has been implemented using functional methods in cooperation with the EHYT ry organization, which continues the activities of the KUPLA project. KUPLA- project ended in 2020. As a result of the development work, content had been published on EHYT's social media channels in the form of publications using the training materials of the KUPLA project.</p> <p>The functionality of the published materials has been evaluated using selected methods, including the evaluations of experts in higher education and educational designers of organizations.</p>	
Keywords	Health promotion, university students, substance use, well-being, social media

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät	2
3	Keskeiset käsitteet	2
3.1	Ehkäisevä päihdetyö	2
3.2	EHYT ry ja KUPLA- hanke	3
3.3	Korkeakouluopiskelijoiden terveys, hyvinvointi ja päihteiden käyttö	4
3.4	Terveyden edistäminen eli promootio	6
3.5	Sosiaalinen media	7
4	Opinnäytetyön toteuttaminen	9
4.1	Menetelmälliset lähtökohdat	9
4.2	Kohderyhmä ja hyödynsaajat	10
4.3	Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus	10
4.4	Tiedonhaku	12
5	Opinnäytetyön tuotos	12
6	Pohdinta	12
6.1	Tuotoksen tarkastelu	12
6.2	Kehittämisehdotukset	13
6.3	Eettisyys	13
6.4	Luotettavuus	14
	Lähteet	15
	Liite 2. Sosiaalisessa mediassa julkaistut julkaisut julkaisujärjestyksessä.	1

Liitteet

Liite 1. Tiedonhaku eri tietokannoista.

Liite 2. Sosiaalisessa mediassa julkaistut julkaisut julkaisujärjestyksessä.

1 Johdanto

Nuorten ja nuorten aikuisten terveyshaitoista pääosan aiheuttavat mielenterveys- ja päihdehäiriöt. Yli puolet elämänaikaisesta mielenterveyden häiriöstä puhkeaa ennen 25 vuoden ikää. (Haravuori & Muinonen & Kanste & Marttunen 2017; 13.) Korkeakouluopiskelijoiden psyykinen oireilu oli yleisempää verrattuna koko Suomen väestöön, toteaa Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (2021). Ehkäisevän päihdetyön merkitys kasvaa tätä myötä koko ajan. Tämä on huomattu monien kansalaisjärjestöjen aktiivisessa toiminnassa. Korkeakouluopiskelijat puhuvat mielenterveydestään yhä avoimemmin ja yleistä on esimerkiksi opiskelustressin lievittäminen mm. päihteillä. Korkeakouluopiskelijoiden päihteiden käytössä yleisenä trendinä on jo pitkään nähty tupakoinnin vähentäminen, mutta samaan aikaan nuuskan käyttö on lisääntynyt. Uutena ilmiönä muutaman viime vuoden aikana on tullut sähkötupakan käyttö. (EHYT 2021; YTHS.)

Sosiaalinen media on tullut jäädäkseen yhteiskuntaan ja on globaalia toimintaa. Sen merkitys terveyden edistämistyössä on huomattu ja sitä kehitetään. Haasteena on vuorovaikutus, jonka pitäisi olla kaksisuuntaista ja vuorovaikutteista. Asiantuntijoita kehoitetaan sitoutumaan sosiaaliseen mediaan ja julkaisemaan siellä henkilökohtaisesti terveyden edistämisen teemoilla. (Matikainen & Huovila 2017.)

Tässä opinnäytetyössä käsitellään aihetta, jonka tärkeydestä yhä puhutaan. Opinnäytetyön aihe on valittu kirjoittajan omasta mielenkiinnosta mielenterveys- ja päihdetyötä kohtaan sekä siihen miten ehkäisevää päihdetyötä voi edistää kirjoittajan itse kuuluvaan kohderyhmään eli korkeakouluopiskelijoihin. Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisin menetelmin yhteistyössä EHYT ry – järjestön kanssa, jossa jatketaan KUPLA- hankkeen toimintaa. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n sekä opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä tukeva järjestö Nyyti ry:n yhteinen ”KUPLA - opiskelijat päihdekulttuurin uudistajina” kaksivuotinen hanke päättyi vuonna 2020. Hanke on osallistunut muun muassa aktiivisesti korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn tukemiseen, päihdehaittojen ehkäisyyn korkeakoulu yhteisöissä. (EHYT 2021). Kehittämistyön tuotoksena oli julkaistu EHYTin sosiaalisen median kanavilla sisältöä julkaisujen muodossa KUPLA- hankkeen koulutusmateriaaleja apuna käyttäen. Julkaistujen materiaalien toimivuutta on arvioitu valikoiduin menetelmin sisältäen korkeakoulutyön asiantuntijoiden sekä järjestöjen koulutussuunnittelijoiden arvioinnit.

2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa kehittämistyönä digitaalista sisältöä julkaisujen muodossa sosiaalisissa verkostopalveluissa (Instagram ja Facebook) käyttäen apuna EHYT- järjestön ilmaisia Kupla- hankkeen koulutusmateriaaleja. Opinnäytetyön tavoitteena on tukea ja edistää korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja päihteettömyyttä käyttäen apuna sosiaalista mediaa.

Opinnäytetyön kehittämistehtävänä on selvittää miten korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja päihteettömyyttä voidaan tukea ja edistää sosiaalisessa mediassa.

3 Keskeiset käsitteet

3.1 Ehkäisevä päihdetyö

Päihdetyö on Päihdehuoltolain (Finlex 1986) alaista tavoitteellista toimintaa, jolla pyritään ehkäisemään ja vähentämään päihteiden käytöstä aiheutuvia ongelmia ja haittoja. Ehkäisevän päihdetyössä pyritään vähentämään päihteiden kysyntää, tarjontaa ja saatavuutta sekä päihdehaittoja. Tällä tavoin edistetään terveyttä, toimintakykyä, hyvinvointia ja turvallisuutta kokonaisvaltaisesti. (Sosiaali- ja terveys ministeriö 2015; THL 2022.) Päihdetyötä toteuttaa kuntien julkiset palvelut ja järjestöt sekä kolmannen sektorin toimijat. Järjestöillä on rooli lisätä avointa keskustelua päihteistä ja vaikuttaa yleisiin asenteisiin. (THL - Raportti 13 2020: 46.) Päihdehaittojen vähentämiseksi ja niiden ehkäisemiseksi tehtävää työtä ohjaa Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015). Työ pitää sisällään alkoholi-, huumausaine- ja rahapelihaittojen sekä tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön ehkäisyn ja vähentämisen. Kuntien vastuulla tehtävää ehkäisevää päihdetyötä tulisi näkyä jokapäiväisessä arjessa kuten sosiaali- ja terveystaloukselle, työpaikoilla, oppilaitoksissa sekä vapaa-ajan ympäristöissä. (THL 2021.) Ehkäisevää päihdetyötä on myös päihde- ja rahapelihaittojen puheeksi otto eri sosiaali- ja terveystalouksissa. (Mitä on ehkäisevä päihdetyö? 2021.) Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma vuosiksi 2009–2015 painottaa edistävän ja ehkäisevän työn kansanterveyteen kohdistuvaa merkitystä ja terveyttä edistävien toimien aikaansaamaa rahallista säästöä yhteiskunnalle. Samassa julkaisussa oli esitetty myös ehdotelma vuodelle 2020 mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi. Siinä keskeisenä oli edistävä ja ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö. Mielenterveyden edistäminen kaikissa politiikoissa, Mental Health in All Policies – MHiAP, käsite tarkoittaa, että mielenterveyden edistämisen käsite tulisi tehdä tu-

tuksi kaikille muille toimijoille sosiaali- ja terveydenhuollon lisäksi (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2016.) Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö (2021: 8) on julkaissut Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030 Valtioneuvoston periaatepäätöksen, jossa tavoitteena on edistää terveyttä ja hyvinvointia ja tukea opiskelukykyä. Samassa julkaisussa on mainittuna myös digitaaliset palvelut, joiden tarkoitus on olla kaikkien saatavilla ja ovat turvallisia käyttää ja tukevat käyttäjiensä toimintakykyä.

Varhaisessa vaiheessa [opiskelijoille] tarjottu mielenterveysneuvonta on ehkäisevää päihdetyötä. Tavoitteena on tunnistaa riskiryhmiin kuuluvat opiskelijat, joiden ongelmat eivät ole kasautuneet vaikeasti selvitettäviksi. Jotta olisi mahdollista hakea apua riittävän varhaisessa vaiheessa, tarvitaan matalan kynnyksen palveluita, joissa olisi mahdollista puhua terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Tähän pyritään opiskeluterveydenhuollossa. (Kunttu & Valtari & Komulainen 2021: 116–117.)

Mielenterveyspalveluiden kysyntä jatkaa kasvuaan opiskeluterveydenhuollossa ja mielenterveysongelmien aiheuttama haitta opiskelukyvylle on yksi keskeisistä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) toiminnan haasteista. Erityiset painopisteet ovat matalan kynnyksen palveluiden kehittämisessä ja digitalisaation hyödyntämisessä. Esimerkkeinä ovat mm. mielenterveysaiheinen, anonyymi chat sekä panostukset etänä tapahtuvaan ryhmähoitoon. (Metsäniemi & Komulainen 2021: 90.) Suomen korkeakoulukentällä voidaan tunnistaa erilaisia hyvinvointiin vaikuttavia kehitystrendejä.

Opiskelijaikäiset joutuvat usein valitsemaan oman elämänsä terveystyylin, koska astuvat opiskelun myötä uuteen elämänvaiheeseen. Monet joutuvat arvioimaan elämäntapojaan sekä arvojaan uudelleen. Tämän takia terveyden edistämistyö on erityisen merkityksellistä ja vaikuttavaa juuri opiskelijaikäisille kohdistettuna. (Kunttu & Valtari & Komulainen 2021: 116.)

3.2 EHYT ry ja KUPLA- hanke

Kolmannen sektorin palvelut kuten järjestöt vaikuttavat opiskelijoiden hyvinvointiin. Valtakunnalliset opiskelijajärjestöt voivat toimia opiskelijoiden asiantuntijoina ja edunvalvojina sosiaali- ja koulutuspoliittisissa asioissa. Ne tarjoavat koulutusta, tiedotusta, neuvontaa ja tukea opiskelijakunnille sekä järjestävät vapaa-ajan toimintaa opiskelijoille. Järjestöt saattavat tehdä myös selvityksiä ja tutkimuksia opiskelijoiden elämäntilanteen eri osaluilta. (Inkinen & Ahola & Penttinen & Kortelainen & Anttonen 2021.)

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry on valtakunnallinen ehkäisevän päihde- ja pelihaittatyön asiantuntijajärjestö, jonka tärkeimpiä tehtäviä koko maassa on ollut terveiden elämäntapojen edistäminen. Se perustettiin vuonna 2012 kun kolme yhdistystä Elämä on parasta huumetta ry, Elämäntapaliitto ry ja Terveys-Hälsan allekirjoittivat yhdistymissopimuksen. EHYT ry koordinoi Ehkäisevän päihdetyön verkostoa (EPT-verkosto), johon kuuluu yhteensä 35 merkittävintä ehkäisevän päihdetyön asiantuntijajärjestöä. Tavoitteenaan EHYT pitää päihteistä ja pelaamisesta aiheutuvien haittojen ehkäisyä eri väestöryhmissä näin edistäen hyvinvointia. EHYT haluaa myös lisätä yhteiskunnallista keskustelua päihdekysymyksistä sekä vaikuttaa suomalaiseen päihdepolitiikkaan ja päihdetyön kehittämiseen (EHYT ry, 2022; STM 2021.)

EHYTin ja Nyyti ry:n yhteinen KUPLA - Opiskelijat päihdekulttuurin uudistajina - hanke pidettiin vuosina 2018 – 2020. Hanke osallistui korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn tukemiseen, vahvistamalla korkeakouluyhteisöjen valmiuksia päihdehaittojen ehkäisyyn sekä edistämällä opiskelukulttuuria, joka olisi mahdollisimman yhteisöllistä ja saavutettavaa. Hankkeen aikana sosiaalisessa mediassa nostettiin esiin monia eri teemoja liittyen opiskelijaelämään. Kun KUPLA - hanke päättyi, toiminta jatkui KUPLA - toimintana EHYT - järjestössä vuoden 2022 saakka (EHYT ry, 2022.) Nyyti ry on opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä edistävä järjestö, joka tarjoaa tietoa, tukea sekä toimintaa edistään mielen hyvinvointia sekä opiskelussa jaksamista. (Nyyti.fi 2021).

3.3 Korkeakouluopiskelijoiden terveys, hyvinvointi ja päihteiden käyttö

Korkeakouluopiskelijat muodostavat taustoiltaan ja lähtökohdiltaan heterogeenisen joukon, joka reagoi korkeakoulun asettamiin vaatimuksiin eri tavoin. (Mikkonen & Nieminen 2021:47). Korkeakouluopiskelijoiden keskimääräinen ikä lienee 18-34 - vuotiaiden välillä niin kuin tulee ilmi korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksesta. (KOTT 2021). Suomessa vuonna 2009 korkeakouluopiskelijoita oli 248 000, varsin suuri ihmisryhmä siis. Korkeakouluopiskelijat opiskelevat yliopistoissa tai ammattikorkeakouluissa. Eniten korkeakouluopiskelijoita on Helsingin, Espoon, Vantaan ja Kauniaisten alueilla. 80 prosenttia opiskelijoista on alle 30-vuotiaita nuoria, usein nuori alkaa korkeakouluopinnot 20 vuoden iän jälkeen (Opiskelijatutkimus 2010:14–19). Keskimääräisesti korkeakoulu- ja yliopisto-opiskelijoiden elämäntilanne ohjatun koulunkäynnin tai työssäkäynnin jälkeen aikuisuuden alussa on sekoitus vapautta ja uudenlaista vastuunottoa elämästä. He ovat kuitenkin siinä suhteessa onnekkaita ja menestyneitä, että ovat saaneet opiskelupaikan korkeakoulusta usein ankaran karsinnan tai usean pyrkimisen jäl-

keen. Opiskelupaikka ei kuitenkaan suojaa heitä sairauksilta tai muilta elämänvaikeuksilta. Opiskelusta suoriutuminenkaan ei aina suju toivotulla tavalla. (Kunttu & Pesonen & Saari 2016.)

Opiskelijayhteisöjen sosiaaliset normit ja käyttäytymistyylit muokkaavat niihin kuuluvien opiskelijoiden terveyskäyttäytymistä. Siksi lähiympäristön tarjoamalla mahdollisuuksilla ja opiskelijaelämän toimintatavoilla ja kulttuurilla on suuri merkitys. Nuorilla aikuisilla on havaittu vertaisryhmän olevan vahvimpana tekijänä esimerkiksi tupakoinnissa, alkoholin käytössä ja liikunnassa. Eri koulutusmuotoihin ja opintoaloihin liittyy erilaisia elämäntyynejä, joihin opiskelijat sosiaalistetaan sekä tarkoituksella, että tahattomasti. Muun muassa tupakointi ei enää kuulu yliopisto-opiskelijoiden kulttuuriin, mutta on tavallista ammatillisten oppilaitosten opiskelijoilla. Sosiaaliset normit sallivat yleensä muita runsaamman alkoholin käytön ja kieltävät muita vähemmän juomisen etenkin miehillä. Tästä voi johtua se, että osa opiskelijoista joutuu juomaan enemmän alkoholia kuin oli halunnut sekä vaikuttaa koulutusalojen alkoholin käytön eroihin. (Kunttu 2021.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on julkaissut 2021 tutkimuksen, jossa käsiteltiin korkeakouluopiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia. Tutkimuksesta käy ilmi, että 12 prosenttia korkeakouluopiskelijoista kärsi masennuksesta ja sekä ahdistuneisuushäiriöstä. Samaan aikaan 17,5 prosenttia näistä korkeakouluopiskelijoista oli riskissä sairastua syömishäiriöön. Yli puolet korkeakouluopiskelijoista olivat psyykkisesti kuormittuneita ja kliinisesti merkittävästä kuormittuneisuudesta kärsi 34 prosenttia opiskelijoista. Psyykkinen oireilu oli yleisempää korkeakouluopiskelijoilla suhteessa koko väestöön (THL 2021.) Kun yksilö ei käytä mielenterveyspalveluita, hänellä on suurentunut riski alkaa käyttämään huumeita niin sanotusti itsehoitolääkkeenä (Maykrantz & Nobiling 2017: 316).

Korkeakouluopiskelijoiden vapaa-ajan viettoon on vuosia kuulunut päihteet tavalla tai toisella. Esimerkiksi erään Yhdysvaltalaiseen tutkimukseen (Iloabuchi & Aboaziza & Zhao & Thornton & Dwibedi 2021: 31) osallistuneista korkeakouluopiskelijoista yli puolet tunsivat jonkun, joka on käyttänyt huumeita viimeisen vuoden aikana. Käytetyimpiä huumeita olivat stimulantit eli piristeet ja opiskelijat olivat saaneet yli puolet (60 %) käytetyistä huumeista ikäisiltään opiskelijatovereiltaan. Yli 70% nuorista väitti huumeiden käytön olevan ongelma nuorten keskuudessa. Tutkittavat kokivat, että nykyinen huumeiden väärinkäytön torjumiseen käytetyt toimenpiteet eivät ole riittävän tehokkaita tai niitä ei ehkä kohdisteta oikeaan populaatioon.

Eräs tutkimus Isossa-Britanniassa (Cook & Davies & Jones 2022.) osoitti korkeakouluopiskelijoiden vertaispaineen olevan korkea kun asia koskee humalahakuista juomista.

Toisaalta kaikki tutkittavat opiskelijat kokivat suurinta painetta olla hyväksytyt ja osa yhteisöä ja kokivat paineen tulleen heiltä itseltään. Monet kokivat myös pelkoa olla kokematta tyypillistä korkeakouluopiskelijan kokemusta, johon kuuluu olettaus juomisesta. Ne, jotka eivät juoneet alkoholia, kokivat olevansa stigmatisoituneita juomattomuutensa takia ja niiden keskuudessa, jotka juovat puhuvat heistä ”tylsinä”. Useat korkeakouluopiskelijat myös kokivat juomattomuuden yhteisöllisissä tapahtumissa johtavan kokemuksen ”porukan ulkopuolelle” joutumiseen. (Gambles & Porcellato & Fleming & Quigg 2022.)

3.4 Terveyden edistäminen eli promootio

Terveyden edistäminen eli promootio on Suomen lain alaista toimintaa ja sen tarkoitus on pienentää väestön terveyseroja ja se on osa kansanterveystyötä Suomessa. Lakeja Finlexissä on Terveydenhuolto-, Tupakka- Alkoholi-, Sosiaalihuolto- ja Työturvallisuuslaki sekä Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (Finlex 2022.) Terveyden edistämiskeskus (1997: 2) on määritellyt terveyden edistämisen yhteistyössä WHO:n jäsenmaiden kanssa jo 1900-luvun lopusta lähtien. Terveyden edistämisen tehtävät ovat ehkäistä ihmisten syrjäytymistä ja eriarvoisuutta sekä vahvistaa ihmisen omaa roolia toimijana terveyden edistämisessä. Terveyden edistäminen lisää ihmisen sosiaalista pääomaa, joka osaltaan auttaa ihmistä luomaan vastavuorovaikutuksellisia verkostoja ja toimimaan yhteiskunnassa (Jyväskylän yliopisto 2022.)

Korkeakouluopiskelijoiden taholla terveyden edistäminen voi tapahtua edistämällä ja ylläpitämällä opiskelijan omia ja ulkoisia suojaavia tekijöitä samalla vähentäen altistavia sekä laukaisevia riskitekijöitä kuin myös yksilön haavoittuvuutta. Opiskelijan henkilökohtaista tietoa ja ymmärrystä omasta terveydestä lisätään ja näin päästään vaikuttamaan myönteisesti heidän toimintaympäristöjen terveellisyyteen sekä taustatekijöihin, jotka liittyvät terveyteen ja hyvinvointiin. Tällöin puhutaan terveyden edistamisestä yhteisöllisellä ja yksilöllisellä tasolla. (Kunttu & Valtari & Komulainen 2021: 116.) Opintopsykologit toimivat korkeakouluissa yhteistyössä opiskeluterveydenhuollon kanssa. He tekevät psykologista erityisohjausta- ja neuvontaa sekä lyhytinterventioita oppimiseen ja oppimisympäristöön liittyvissä ongelmissa. Opintopsykologit arvioivat myös opiskelijan psyykkistä terveyttä ja hyvinvointia sekä opiskelukuntoa ja sitä, onko tarpeet tarjota mahdollisia tukitoimia opiskeluun. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2021.)

3.5 Sosiaalinen media

Sosiaalinen media (eng. *social media*) tarkoittaa Internetissä olevia uusia palveluita ja sovelluksia, joissa on mahdollista kommunikoida ja tuottaa omaa sisältöä mm. kuvien ja videoiden muodossa. Vakiintunutta määritelmää ei ole, sillä sen käyttö on yleistynyt nopeasti mm. kansalaismediassa sekä opetuksessa. Sosiaalisella tarkoitetaan ihmisten väliseen kanssakäymiseen ja medialla tarkoitetaan pääasiassa informaatioon ja kanaviin, joita käytetään tiedon välityksessä ja jakamisessa. Sosiaalinen media on eri asia kuin joukkoviestintä, sillä joukkoviestinnässä tietoa vain vastaanotetaan kun taas sosiaalisessa mediassa käyttäjä pystyy myös reagoimaan lukemaansa tai katsomaansa tietoon esimerkiksi kommentoimalla, tykkäämällä, merkitä suosikkeja jne. Tällainen toiminta lisää sosiaalisuutta, yhteisöllisyyttä sekä verkostoitumista. (Hintikka 2008.) Sosiaaliselle medialle tyypillisiä verkkopalveluja ovat esimerkiksi sisällönjakopalvelut, verkkoyhteisöpalvelut ja keskustelupalstat. (Tepa-termipankki 2010.) Suomessa ei ole erityistä sosiaalisen median lainsäädäntöä. (Helve & Kattelus & Norhoma & Saarni 2015).

Yhä useammin sosiaalista mediasta etsitään nimenomaan terveystietoa. Tämä ei koska ainoastaan nuoria aikuisia vaan kaikkia ikäryhmittymiä. On odotettavissa, että tämä trendi tulee jatkuvaan ja jopa voimistumaan sosiaalisen median käytön yleistymisen vuoksi. (Helve ym. 2015.) Lääketieteellisen aikakauskirja Duodecimin artikkelissa (Helve ym. 2015) tarkastellaan terveystiedon jakamista sosiaalisessa mediassa. Vaikka sosiaalinen media voi toimia niin ikään hyvänä ja tehokkaana terveystiedon välittäjänä, ei voida olla puhumatta laaturiskeistä sekä sosiaalisen median tuottaman tiedonannon valvonnan puutteesta. Lähdekritiikki siirtyy kokonaisuudessaan lukijan vastuulle. Ei voida taata, että sosiaalisessa mediassa saatavilla oleva terveystieto vastaisi tietoa, joka olisi lääketieteellisesti ja tutkimuksellisesti todennettua, vaan usein se voisi peilata tiedon tuottajien tarkoitusperiä tai se perustuisi omiin yksittäisiin kokemuksiin.

Lääkärit asiantuntijarooleissa ovat olleet koronapandemian viestinnässä aktiivisia sosiaalisen median vaikuttajia. Esimerkiksi suomalaislääkärit Instagram- alustalla oikoivat suosittua virheellistä ja harhaanjohtavaa terveystietoa julkaisuissaan. He myös käyttivät harkittua avoimuutta käsittelemällä aiheita oman ammatillisen toimenkuvansa ulkopuolelta. Lääkärit viestivät seuraajien kanssa ja vastasivat heidän kysymyksiin. Näin vuorovaikutuksen ohella sosiaalisessa mediassa on mahdollista rakentaa luottamusta asiantuntijoihin ja instituutioihin. (Laaksonen & Uutela & Pöyry & Jauho 2022.)

Opiskelijat ovat nykyaikana aktiivisia sosiaalisen median käyttäjiä. Sosiaalisessa mediassa keskustellaan paljon terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista. Sosiaaliset verkostot, yhteisöt ja foorumit ovat tärkeitä henkisen hyvinvoinnin ja vertaistuen näkökulmasta. Sosiaalista mediaa voidaan hyödyntää vaikuttamisessa esimerkiksi tuomalla esiin omia näkökulmia ja ajatuksia sekä kertomalla omista tavoitteista ja päämääristä. (Manninen 2021: 144.)

Sosiaalisen median terveyteen liittyviä hyötyjä on näennäisesti tutkittu vähemmän kuin haittoja. Intiassa lähes 70 prosenttia tutkituista sairaanhoitajaopiskelijoista jakoivat sosiaalisessa mediassa keskusteluviestejä terveyden edistämiseen liittyen. Esimerkkejä olivat liikunnan lisääminen ja tärkeys, ruokavalio sekä hengellisyyteen ja ihmissuhteisiin liittyviä asioita. Lähes kaikki (90 %) tutkituista kokivat, että edellä mainittuihin aiheisiin liittyvät viestit vaikuttivat myönteisesti heidän elämäänsä ja terveyteensä. (Sahu & Gandhi & Sharma & Marimuthu 2020.) Monet sosiaalisessa mediassa esiintyvät vaikuttajat (eli influensserit) pyrkivät vaikuttamaan positiivisesti nuorten terveisiin elämäntapoihin sekä vähentämään esimerkiksi mielenterveysongelmiin liittyvää leimaa. (Kosola & Meriläinen 2021: 227)

Nykypäivän digitalisaatio on vaikuttanut tapaamme tehdä työtä ja opiskella. Opiskelijoiden psyykkiset haasteet sekä avoimuus etsiä apua ovat lisääntyneet. Tämä haastaa korkeakoulujen hyvinvointityötä ja -palveluja. Opiskelijoiden itseohjautuvuutta sekä itse-tuntemusta tukevia digitaalisia järjestelmiä tarvitaan enemmän, jotta saataisiin ohjattua opiskelijat tarvittaviin koulutus- ja hyvinvointipalveluihin. (Inkinen & Ahola & Penttinen & Kortelainen & Anttonen 2021.) Vähän yli 20 prosenttia intialaisista sairaanhoitajaopiskelijoista koki sosiaalisen median käytön niin runsaaksi riippuvuuden takia, että se vaikutti heidän opiskeluihinsa kielteisesti. Lähes 30 prosenttia yritti vähentää sosiaalisen median käyttöä tuloksetta. Sama tutkimus totesi opiskelijoiden unenmäärän vähentyneen tunnilla tai kahdella sosiaalisen median käytön johdosta.

Vuonna 2021 yhdysvaltalais tutkimuksessa todettiin, että korkeakouluopiskelijoiden omaan alkoholin käyttöön vaikutti se, miten paljon he näkivät alkoholiin liittyviä muiden käyttäjien laittamia julkaisuja eli ”postauksia” käyttäessään sosiaalista mediaa. Näiden julkaisujen jatkuva näkeminen voi vaikuttaa opiskelijan omiin alkoholinkäyttötottumuksiin voimakkaammin kuin omien ”postausten” tekeminen. (Steers & Ward & Neighbors & Tanygin & Guo & Teas 2021.) Myös eräs kanadalainen tutkimus totesi (Mishna & Regehr & Lacombe-Duncan & Daciuk & Fearing & Van Wert 2018) että sosiaalisessa mediassa esiintyvä ”kyberaggressio” vaikuttaa useaan yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointiin ja mielenterveyteen alentuvasti.

4 Opinnäytetyön toteuttaminen

4.1 Menetelmälliset lähtökohdat

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kokonaisuutena osana kolmannen sektorin KUPLA- hankkeen jälkeistä toimintaa. Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä. Tutkimukselliseen kehittämistyöhön kuuluu se, että ratkaistaan käytännön ongelmia sekä toteutetaan uusia ideoita, käytäntöjä ja palveluja. Kehittämistyössä etsitään toimivampia ja parempia vaihtoehtoja viedä asioita eteenpäin ratkaisujen tavoin ja tehdä käytännön parannuksia. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2009.) Kehitystoiminta vaatii aktiivista osallistumista ja vuorovaikutusta sosiaalisessa ympäristössä ja toimijoiden kesken. Kehittämistyö on luonteeltaan osallistavaa toimijoiden kesken (Toikko & Rantanen 2009: 91).

Reflektointi on tärkeä osa tutkimuksellista kehitystyötä, toimija saa lisää oppia ja pystyy kehittämään toimintamallejaan. Tutkinnallisessa kehitystyössä on tärkeää huomioida myös toimijoiden ammattitaidon mukanaan tuoma hyöty, ammattitaito ja kokemustieto, vaikka uusi tutkimustietoa on olennaista. Tutkimus- ja kehittämistoiminta jakaantuu kolmeen osa-alueeseen: perustutkimus, soveltava tutkimus ja kehittäminen. Perustutkimuksessa kerätään tietoa, jolla on tarkoitus selkiyttää käsitteitä. Soveltavassa tutkimuksessa voidaan kerättyä tietoa käyttää uusien toimintatapojen luomiseen, hyödynnetään jo olemassa olevaa tietoa aiheesta. Kehittämistyön tavoitteena on luoda entistä parempia menetelmiä tai parantaa jo olemassa olevia menetelmiä. Tutkinnallisessa kehitystyössä on tärkeää ajattelun kriittisyys ja tieteellisyys, tekijällä täytyy olla halu perustellusti kyseenalaistaa asioita ja keksiä uusia lähestymistapoja (Heikkilä & Jokinen & Nurmela 2008: 18–55.)

Räisänen (2006) on julkaissut kirjassaan 4 kysymystä, jotka kuvaavat tutkimuksellista kehitystoimintaa:

Kuka kehittää, kenelle ja kenen kanssa?

Miten kehitetään?

Mitä kehitetään?

Miksi kehitetään tietyllä tavalla ja tiettyyn suuntaan.

Tutkimuksellisen kehittämistyön perustana on aina tutkittu ja näyttöön perustuva tieto. Kehittämistyössä on oleellista, että tulos on jokin tuotos. Tässä opinnäytetyössä tuotos

on julkaisut EHYT ry:n sosiaaliseen median kanaville syksyllä 2022. Opinnäytetyössä pyritään tekemään erilaisia ja vaikuttavampia julkaisuja sosiaaliseen mediaan.

Kehittämistyö vaikuttaa myös opinnäytetyön tekijän ammatilliseen kasvuun, vahvistaen mielenterveys- ja päihdetoimijana osaamista. Sosiaali- ja terveysalalla on tärkeää, että asiantuntijat päivittävät osaamistaan jatkuvasti.

4.2 Kohderyhmä ja hyödynsaajat

Opinnäytetyön tuotoksena toimivat julkaisut Instagramin ja Facebookin Kupla- hankkeen omille sosiaalisen median kanaville. Julkaisujen graafisessa suunnittelussa on käytetty apuna Canva© - ilmaista suunnittelusovellusta. Kupla-hankkeen sosiaalisessa mediassa Facebookissa ja Instagramissa on tietty määrä seuraajia, jotka näkivät julkaisut. Niitä oli mahdollisuus kommentoida ja ”tykätä”. Kohderymänä toimii kaikki EHYT ry järjestön sosiaalisen median kanavia seuraavat ihmiset sisältäen korkeakouluopiskelijat erillisenä kohderymänä.

4.3 Toiminnan etenemisen ja työskentelyn kuvaus

Kehittämistyötä kuvataan usein prosessiluontoisesti ja tämäkin opinnäytetyö eteni lineaarisen mallin tavoin seitsemässä eri vaiheessa. Vaiheet myös limittyivät toisiinsa ja olivat osittain samanaikaisia. Lineaarisen ajattelun tavoin kehittämistoiminta nähdään eheänä kokonaisuutena, jossa tehtävät suoritetaan loogisessa järjestyksessä. (Salonen & Eloranta & Hautala & Kinos 2017: 52.)



Kuvio 1. Opinnäytetyön etenemisprosessi lineaarisen mallin mukaan (mukaiillen Toikko & Rantanen 2009).

Ensimmäisessä ja toisessa vaiheessa syksyllä 2021 kehittämistarve tunnistettiin eli yhteys toimeksiantajaan oli otettu ja sovittu etätapaamisista jossa muodostettiin yhteinen käsitys kehitettävästä kohteesta sekä sovittiin miten päästään haluttuun lopputulokseen. Myös hankeideaa oli kirkastettu. (Salonen 2013: 17.) Kehittämistoiminnan tulee olla tarvelähtöistä, tavoitteeltaan tarkoituksenmukaista ja riittävän täsmällisesti suunniteltua (Salonen ym. 2017:60). Idean tai tuotteen toteutustapaan kuuluu se, että toiminnallisissa opinnäytetyöissä tekee tutkimuksellista selvitystä. (Vilkkä & Airaksinen 2003: 56). Siksi

kolmannessa eli suunnitteluvaiheessa oli kerätty kokoon julkaistavaksi tarkoitettuja materiaaleja ja ne yhdistettiin toisessa vaiheessa syntyneiden ideoiden ja suunnitelmien kanssa. Tässä vaiheessa tapahtui kirjallisuuteen, aikaisempaan tutkittuun tietoon sekä muuhun aineistoon kuten EHYT- järjestön omiin webinaareihin perehtyminen. Oli harjittu tapoja sovittaa teoretieto tuotokseen. Suunnitelmana oli alusta lähtien suunnitella julkaisut itse Canva©- sovellusta apuna käyttäen. Jokaisen julkaistavan kuvan alle oli suunnitteilla tehdä lyhyt teksti, joka perustelee julkaisun merkitystä. Nämä kaikki tiedot tallennettiin kirjalliseen opinnäytetyön suunnitelmaan. Sinne myös oli kirjattu tietoa työn tarpeesta, tavoitteesta, eettisyydestä ja luotettavuudesta sekä käytetystä aineistosta. Koskien julkaistavien materiaalien ulkonäköä, käytin järjestön sosiaaliseen mediaan tarkoitettuja graafisia suosituksia koulutussuunnittelijan luvalla.

Neljäs vaihe eli toteutusvaihe alkoi heti kun opinnäytetyön suunnitelma oli hyväksytty kesällä 2022 ja toimeksiantajan kanssa sovittu tuotoksen julkaiseminen loppukesäksi 2022. Toteutusvaihe oli työläs ja opettavainen jase eteni suunnitelman mukaisesti vaikka hieman alkuperäisestä aikataulusta jäljessä. Tässä vaiheessa tuli myös yllättäviä muutoksia alkuperäiseen suunnitelmaan nähden. Toimeksiantajan yhteyshenkilö vaihtui ja opinnäytetyön tekijöitä tuli yksi vähemmän. Muutoksiin sopeuduttiin alkuperäinen tavoite mielessä sekä saada kehittämistyö valmiiksi. Osaksi on myös jouduttu palaamaan suunnitteluvaiheeseen uudestaan ja tarkentamaan kehittämistarpeen tutkimuskysymyksiä. Toteutusvaiheessa on pidetty tiivistä yhteistyötä toimeksiantajan kanssa. Luonnokset julkaisuista (tuotos) sekä niihin tulevasta sisällöstä oli tehty ja lähetetty sähköisesti toimeksiantajalle arvioitavaksi. Toimeksiantajan ohjaus ja palaute olivat hyvin oleellisia kehittämishankkeen onnistumisen ja ammatillisen kehittymisen näkökulmista. (Salonen 2013: 18.)

Lopullinen tuotos eli sosiaalisessa mediassa julkaistut materiaalit (julkaisut ja videot) viidennessä vaiheessa koko prosessissa. Julkaisuja ja videoita koulutussuunnittelija julkaisi Facebook ja Instagram - sosiaalisen median kanaville yhden viikon aikana syksyllä 2022. Sovittiin, että kaikki julkaisuihin liittyvä datatieto kerätään ja toimitetaan opinnäytetyön tekijälle sekä raportti julkaisujen toimivuudesta. Kuudennessa vaiheessa tuotetun sosiaalisen median sisällön toimivuutta arvioitiin opinnäytetyöntekijän itsearvioinnilla sekä kahden toimeksiantajan koulutussuunnittelijan antamalla kirjallisella palautteella. Liitteenä heille annettu opinnäytetyöntekijän itsetehty arviointilomake.

4.4 Tiedonhaku

Tiedonhakua tehdessä tavoitteena oli löytää luotettavaa ja ajantasaista tietoa nuorten aikuisten päihteiden käytöstä ja päihteettömyydestä sekä sosiaalisen median vaikutuksesta terveyden edistämisen näkökulmasta. Tutkimustietoa on etsitty sekä suomalaisista että kansainvälisistä tietokannoista kuten Terveysportti, PubMed, ProQuest Central, Cinahl Complete, Medic. Tiedonhaussa on hyödynnetty yleistä suomalaista asiasanas- topalvelua YSA:a sekä englanninkielistä tutkimusaineistoa hakiessa Medical Subject Headings – palvelua (MESH). Tietoa on myös haettu manuaalisesti kirjastosta käyttäen apuna alan myös muuta alan kirjallisuutta ja lehtiartikkeleja. Hakusanoina on käytetty seuraavia sanoja: korkeakouluopiskelijat, päihteettömyys, mielenterveyden edistäminen, promotio, sosiaalinen media, young adults, university students, mental health, substance abuse, promotion (Tiedonhakutaulukko Liite 1).

5 Opinnäytetyön tuotos

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi yhteensä kuusi julkaisua: kolme julkaisua (eli postausta) ja kolme videota, jotka EHYT- järjestön koulutussuunnittelijan käyttäjätunnuksilla julkaistiin sosiaalisen median kanaville Facebook (KUPLA- hanke) ja Instagram (kupla- hanke) syksyllä 2022 yhden viikon aikana. Koulutussuunnittelija suositteli julkaisemaan jokaista julkaisua kohden yhden videon sosiaalisen median kanavan ”tarina” kohtaan. Joten yksi julkaisu vastasi samaa sisältöä kuin yksi video. Jokaisen julkaisun alle muodostui lyhyt teksti joka perusteli julkaisussa. Julkaistujen julkaisujen aiheet olivat julkaisujärjestyksessä: 1)Mielen hyvinvointi: Itsemyötätunto 2)Opiskelijatapahtumat ja yhteisöllisyys: Päihteetön ajanviette 3)Ehkäisevä päihdetyö korkeakoulu yhteisössä. Ainoastaan julkaisut näkyvät LIITE 2- kohdassa opinnäytetyötä.

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Koulutussuunnittelijoiden antaman palautteen perusteella toteutus sujui onnistuneesti asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Opinnäytetyöntekijän itsetehdyn palautelomakkeen perusteella sosiaaliseen mediaan julkaistujen materiaalien aiheiden kattavuus oli monipuolinen suhteessa suunniteltuun kolmeen eri aihealueeseen. Julkaistut aihealueet olivat KUPLA- hankkeen keskeisiä teemoja kuten päihteidenkäyttö ja mielen hyvinvointi.

Julkaisujen teksteissä oli viitattu viimeisempään tutkimustietoon sekä kannustettu vierailemaan KUPLA- hankkeen yhteistyökumppanin Nyyti ry:n internetsivustolla. Saadun palautteen mukaan julkaisut olivat laadukkaita ja saavuttivat yhtä paljon yleisöä kuin muut KUPLA- hankkeen julkaisut tavanomaisesti, joita ei ollut mainostettu rahalla.

Opinnäytetyöntekijä sai tilastotiedot ohjaavalta koulutussuunnittelijalta, joista kävi ilmi seuraavat asiat: Instagramissa eniten oli katseltu (866) kolmatta julkaisua ”Mitä sinulle kuuluu?” joka käsitteli yleisesti päihteettömyyden tukemisen aihealuetta. Facebookissa taas eniten katselukertoja (50) oli ensimmäisessä julkaisussa ”Onko itsemyötätunto samaa kuin itsesääli?”. Samaa julkaisua sai eniten katselukertoja eri päivinä (119+115+109+106+102) Instagramin ”tarinat” kohdassa, missä julkaisut olivat video-muodossa.

6.2 Kehittämisehdotukset

Koulutussuunnittelijoilta tuli kehittämisehdotuksena konkreettisten KUPLA- hankkeen ilmaisten materiaalien julkaisuuteen tuominen. Esimerkiksi jokin konkreettinen hankkeen esite tai työkalu kuten Huolen puheeksi ottoon tarkoitettu esite olisi ollut hyödyllinen tässä kontekstissa. Tällöin myös päihteettömyyden tukeminen olisi toteutunut paremmin kun esitellään tarkoituksenmukaista välinettä. Kyseisen seikan olisi voinut toteuttaa paremmin mikäli tämä olisi tullut esille jo suunnitteluvaiheessa toimeksiantajan puolesta. Tällöin tavoitteiden selvittäminen konkreettisemmin olisi ollut hyödyllisempää ja näkyisi mahdollisesti paremmin tuloksissa.

Myös itse sosiaalisesta mediasta voi tulla riippuvaiseksi. Tällä riippuvuudella on löydetty yhteyksiä aleksitymiaan hoitoalan opiskelijoilla. (Ilter & Ovayolu 2022.) Jatkotutkimuaiheeksi jää millainen on sosiaalisen median tulevaisuus osana terveyden edistämistä ja mitkä ovat sen mahdollisuudet vaikuttaa päihdeasenteisiin.

6.3 Eettisyys

Opinnäytetyö noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä koko opinnäytetyön prosessin aikana, jolloin tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa. Etiikasta on syytä muistaa, ettei tutkimus saa loukata eikä väheksyä ketään. Etiikasta ei ole lakeja, mutta suosituksia löytyy esimerkiksi hyvä tieteellinen käytäntö. Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa myös rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta sekä tarkkuutta tutkimustyössä, kun tallennetaan, esitetään ja arvioidaan tutkimustuloksia. Tässä opinnäytetyössä on kunni-

oitettu alkuperäisiä julkaisijoita merkitsemällä huolellisesti lähdeviitteet tekstiin ja lähdeluetteloon. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012:6) Opinnäytetyön tekijä on toiminut myös Arene ry:n (2019: 23) julkaisemien ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisten suositusten mukaisesti. Tulevana sairaanhoitajana opinnäytetyön tekijää sitoo sairaanhoitajan eettiset ohjeet, joita on noudatettu. (Sairanhoitajan eettiset ohjeet 2022).

Opinnäytetyö on tarkistettu useaan otteeseen plagioinnin varalta Turnitin- plagioinnin havaitsemisjärjestelmää käyttäen. Opinnäytetyön valmistauduttua ja hyväksyttyä, opinnäytetyöntekijä osallistui kypsyysnäytteeseen, jossa osoitetaan perehtyneisyys alaan sekä oma suomen kielen taito. Hyväksytyn kypsyysnäytteen jälkeen opinnäyte julkaistiin Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä ja julkaisuja tallettavassa Theseuksessa.

6.4 Luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuutta on tarkasteltu kriittisesti kaikissa opinnäytetyön vaiheissa. Opinnäytetyön suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheissa suoritettiin vertaisarviointi yhteensä kolme kertaa. Opinnäytetyön toimeksiantajaa osallistettiin koko prosessin aikana. Toimeksiantajan koulutussuunnittelijoiden loppupalaute lisäsivät opinnäytetyön luotettavuutta sekä laatua sekä sitä, että lopullinen tuotos vastaa alkuperäisiä odotuksia.

Yksi tunnusmerkki mistä tieteellisen tiedon tunnistaa on luotettavuus. Luotettavuus perustuu tutkimusmenetelmiin, tutkimusprosessiin ja tutkimustuloksiin. Kehittämistoiminnassa luotettavuutta mitataan käyttökelpoisuudella. Kehittämistoiminnan yhteydessä syntyvän tiedon tulisi olla totuudenmukaisuuden lisäksi jollain tapaa hyödyllistä ja käytökelpoista. Kolmen luotettavuuden ulottuvuutta voidaan myös soveltaa kehittämistoimintaan. (Toikko & Rantanen 2009: 121-123.) Opinnäytetyön konkreettisten tuotosten hyödyllisyys näkyy siinä, että niitä ei ole poistettu niiden julkaisemisen jälkeen.

Tässä opinnäytetyössä on kunnioitettu alkuperäisiä julkaisijoita merkitsemällä huolellisesti lähdeviitteet tekstiin ja lähdeluetteloon. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012:6). Tietoa oli haettu luotettavista tieteellisistä tietokannoista sekä alan asiantuntijoiden kirjoittamista artikkeleista ja kirjoista. Opinnäytetyötä varten oli tehty opinnäytetyösopimus työn arvioijan, opinnäytetyön tekijän sekä toimeksiantajan kesken.

Lähteet

Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset.

<https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382>. Viitattu 20.1.2022.

Cook, Elspeth & Davies, E. Bethan & Jones, Katy A. 2022. "Drunk people are on a different level": A qualitative study of reflections from students about transitioning and adapting to United Kingdom University as a person who drinks little or no alcohol." *Sec. Health Psychology* 27.01.2022. <<https://nottingham-repository.worktribe.com/index.php/preview/7223487/fpsyg-12-702662-1.pdf>>. Viitattu 20.2.2023.

Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma. Tutkimukset ja hankkeet. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 9.4.2021. <<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/ehkaisevan-paihde-tyon-toimintaohjelma>>. Viitattu 12.4.2022.

EHYT ry 2022. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Tietoa yhdistyksestä.

<<https://ehyt.fi/ehyt-ry/tietoa-yhdistyksesta/>>. Viitattu 20.01.2022

EHYT 2021. Päihdehaittojen ehkäisy korkeakouluissa. <<https://ehyt.fi/koulutus-ja-tapahtumat/kouluille-ja-oppilaitoksille/paihdehaittojen-ehkaisy-korkeakouluissa/>> Viitattu 21.5.2022.

Finlex. 2022. Lainsäädäntö. Suomen sähköinen säädöskokoelma sekä ajantasaisten säädösten ja alkuperäisten säädösten kokoelmat. <<https://www.finlex.fi/fi/laki/>>. Viitattu 28.2.2022.

Finlex.1986. Päihdehuoltolaki. <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041> >. Viitattu 12.1.2022.

Gambles, Nichola & Porcellato, Lorna & Fleming, Kate M. & Quigg, Zara 2022. "If you don't drink at University, you're going to struggle to make friends" Prospective students' perceptions around alcohol use at universities in the United Kingdom. Taylor & Francis Group, LLC: 57:2, 249-255. Saatavana sähköisesti.

<<https://doi.org/10.1080/10826084.2021.2002902>> Viitattu 21.2.23.

- Haravuori, Henna & Muinonen, Essi & Kanste, Outi & Marttunen, Mauri 2017. Mielen-terveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa. THL. 13. Verkkodoku-mentti. <<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-722-0>>. Viitattu 26.01.2022.
- Helve, Otto & Kattelus, Mervi & Norhomaa, Samuli & Saarni, Samuli 2015. Terveystieto ja sosiaalinen media. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2015;131(21):2003-8. Verkkodokumentti. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo12512>> Viitattu 22.4.2022.
- Hintikka, Kari A. 2008. Sosiaalinen media. Jyväskylän yliopisto. Kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaali. <<http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>>. Viitattu 20.01.2022.
- Iloabuchi, Chibuzo & Aboaziza, Eiman & Zhao, Xiaohui & Thornton, J. Douglas & Dwi-bedi, Nilanjana 2021. College Students' Perceptions About Prescription Drug Misuse Among Peers. American Health & Drug Benefits. Vol 14, No 1; 29-37. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8025926/>>. Viitattu 14.01.2022.
- Ilter, Sümeyra Mihrap & Ovayolu, Özlem 2022. The relations between the alexithymia levels and social media addictions of nursing students. Perspective in Psychiatric Care oct2022. 58(4): 2330-2336.
- Inkinen, Mikko & Ahola, Hanna & Penttinen, Leena & Kortelainen, Maarika & Anttonen, Tapio 2021. Järjestöt opiskelijaelämän asiantuntijoina. Teoksessa Kunttu, Kristina & Komulainen, Anne & Kosola, Silja & Seilo, Noora & Väyrynen, Tommi (toim.). Opiskeluterveys. Duodecim. 2. uudistettu painos 2021. 103-109.
- Inkinen, Mikko & Ahola, Hanna & Penttinen, Leena & Kortelainen, Maarika & Anttonen, Tapio 2021. Korkeakoulujen opiskeluhuvinvointityöhön tarvitaan koko korkeakouluyhteisö. Teoksessa Kunttu, Kristina & Komulainen, Anne & Kosola, Silja & Seilo, Noora & Väyrynen, Tommi (toim.). Opiskeluterveys. Duodecim. 2. uudistettu painos 2021. 97-103.
- JUFO. 2022. Julkaisufoorumi. <<https://julkaisufoorumi.fi/fi/arvioinnit>>. Viitattu 20.1.2022.
- Jyväskylän yliopisto. 2022. Kansalaisyhteiskunnan tutkimusportaali. Sosiaalinen pää-oma. <<http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-paaoma>>. Viitattu 9.2.2022.

Kosola, Silja & Meriläinen, Mikko 2021. Netti, some ja pelit. Teoksessa Kunttu, Kristina & Komulainen, Anne & Kosola, Silja & Seilo, Noora & Väyrynen, Tommi (toim.). Opiskeluterveys. Duodecim. 2. uudistettu painos 2021. 227.

KOTT 2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus. Tutkimuksen tuloksia. <<https://www.terveytemme.fi/kott/index.html>> Viitattu 21.5.2022.

Kunttu, Kristina & Pesonen, Tommi & Saari, Juhani 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Verkkojulkaisu. <https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf>. Viitattu 26.4.2022.

Kunttu, Kristina & Valtari, Marja & Komulainen, Anne 2021. Terveyden edistäminen opiskeluaikana. Teoksessa Kunttu, Kristina & Komulainen, Anne & Kosola, Silja & Seilo, Noora & Väyrynen, Tommi (toim.). Opiskeluterveys. Duodecim. 2. uudistettu painos 2021. 116-119.

Kunttu, Kristina 2021. Psykososiaalisen ympäristön vaikutus terveyteen ja terveystäytymiseen. Teoksessa Kunttu, Kristina & Komulainen, Anne & Kosola, Silja & Seilo, Noora & Väyrynen, Tommi (toim.). Opiskeluterveys. Duodecim. 2. uudistettu painos 2021. 113-115

Laaksonen, Salla-Maaria & Uutela, Elina & Pöyry, Essi & Jauho, Mikko 2022. Asiantuntijan uudet housut: lääkärit vaikuttajina Instagramissa. Duodecim. 2022;138(24):2224-2230.

Manninen, Johanna 2021. Media ja viestintä terveyden edistämässä. Teoksessa Kunttu, Kristina & Komulainen, Anne & Kosola, Silja & Seilo, Noora & Väyrynen, Tommi (toim.). Opiskeluterveys. Duodecim. 2. uudistettu painos 2021. 144-147.

Matikainen, Janne & Huovinen, Janne. 2017. DUODECIM. Sosiaalinen media terveyden edistämässä. <<https://www.duodecimlehti.fi/duo13732>>. Viitattu 27.1.2022.

Maykrantz, Azadi & Nobiling, Brandye D 2017. AMERICAN JOURNAL OF HEALTH EDUCATION. Exploring Perceptions about and Behaviors Related to Mental Illness

and Mental Health Service Utilization among College Students Using the Health Belief Model (HBM). <<https://doi.org/10.1080/19325037.2017.1335628>>. Viitattu 12.1.2022.

Metsäniemi, Päivi & Komulainen, Anne 2021. Opiskelustressi ja voimavarat. Teoksessa Kunttu, Kristina & Komulainen, Anne & Kosola, Silja & Seilo, Noora & Väyrynen, Tommi (toim.). Opiskeluterveys. Duodecim. 2. uudistettu painos 2021. 90.

Mielenterveys. Mielenterveyden edistäminen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 22.3.2021. <<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>>. Viitattu 26.4.2022.

Mikkonen, Johanna & Nieminen, Juha 2021. Opiskelustressi ja voimavarat. Teoksessa Kunttu, Kristina & Komulainen, Anne & Kosola, Silja & Seilo, Noora & Väyrynen, Tommi (toim.). Opiskeluterveys. Duodecim. 2. uudistettu painos 2021:47.

Mishna, Faye & Regehr, Cheryl & Lacombe-Duncan, Ashley & Daciuk, Joanne & Fearing, Gwendolyn & Van Wert, Melissa 2018. Social media, cyber-aggression and student mental health on a university campus. Journal of Mental Health. University of Toronto, Canada. <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09638237.2018.1437607>>. Viitattu 26.01.2021.

Mitä on ehkäisevä päihdetyö? Video. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Päivitetty 13.12.2021. <<https://ehyt.fi/uutishuone/video/mita-on-ehkaiseva-paihdetyo/>>. Viitattu 14.4.2022.

Nyyti.fi 2021.< <https://www.nyyti.fi/>>. Viitattu 14.4.2022.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Leena Koskua (toim.) WSOYpro Oy Helsinki. 19. .

Opiskeluterveydenhuollon opas 2021. Sosiaali- ja terveysministeriö julkaisuja 2021:14. Helsinki. Verkkojulkaisu. Päivitetty 9.7.2021. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-9695-3>>. Viitattu 21.4.2022.

Sahu, Maya & Gandhi, Saliaxmi & Sharma, Manoj Kumar & Marimuthu P. 2020. Social media use and health promoting lifestyle: an exploration among Indian nursing students. *Educ. Enferm.* 2020; 38(2). <<https://revistas.udea.edu.co/index.php/iee/article/view/342799>> Viitattu 2.2.2022.

Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. 2021. Sairaanhoitajaliitto. <<https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/kollegiaalisuus-ja-ammattietiikka/>>. Viitattu 24.1.2022.

Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulu. Suomen yliopistopaino, Tampere 2013. 16-18

Salonen, Kari & Eloranta, Sini & Hautala, Tiina & Kinos, Sirppa 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Suomen Yliopistopaino Oy, Tampere 2017. 52-60.

Sanastokeskus. TEPA- termipankki 2010. <<https://termipankki.fi/tepa/fi/haku/sosiaalinen%20media>>. Viitattu 22.4.2022.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma. Alkoholi-, huume- ja rahapelihaittojen sekä tupakoinnin vähentäminen. Verkkojulkaisu. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3746-8>> Viitattu 12.04.2022.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2021. Ehkäisevä päihdetyö. Päihdehaittojen ja riippuvuuk-sien ehkäisy. <<https://stm.fi/ehkaiseva-paihdeetyo>> Viitattu 21.5.2022.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2021. Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030. Valtioneuvoston periaatepäätös. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:14. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162913/VN_2021_14.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 24.1.2022.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2016. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009-2015. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74820/1004164MIELENTERVEYS__JA_P_IHDESUUNNI1487308985.pdf?sequence=1>. Viitattu 24.1.2022.

Steers, Mail-Ly & Ward, Rose Marie & Neighbors, Clayton & Tanygin, Angela & Guo, Ying & Teas, Elizabeth 2021. Double Vision on Social Media: How Self-Generated Alcohol-Related Content Posts Moderate the Link between Viewing Others' Posts and Drinking. *Journal of Health Communication*, 26: 12–18, 2021. <<https://www.tandfonline.com/loi/uhcm20>> Viitattu 04.02.2022.

TENK. 2020. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). <<https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>>. Viitattu 26.1.2022.

Terveyden edistämiskeskus. 1997. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja -sarja 2/1997. <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/en/hpr_jakarta_declaration_finish.pdf>. Viitattu 9.2.2022.

THL - Raportti 13. 2020. Huumetilanne Suomessa. 2020. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140710/URN_ISBN_978-952-343-576-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 12.1.2022.

THL 2021. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuuluminen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia. 13.12.2021. <<https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813>> Viitattu 22.4.2022.

THL. 2021. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus KOTT. <<https://www.terveytemme.fi/kott/>>. Viitattu 11.1.2022.

THL. 2022. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. <<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/mita-ehkaiseva-paihdeyto-on/keskeiset-kasitteet>>. Viitattu 12.1.2022.

Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print Tampere. 64-68, 121-123.

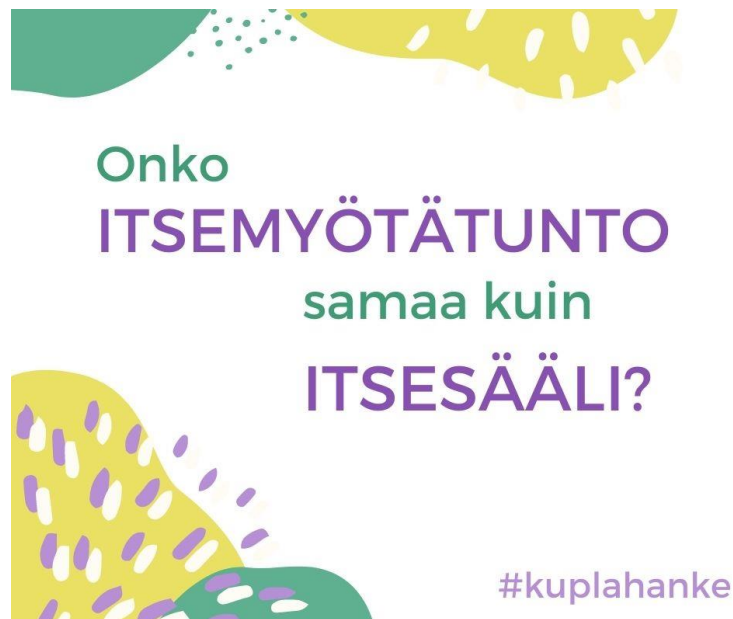
YTHS. Päihteet ja riippuvuusongelmat. Päihteet ja muut riippuvuuksien aiheuttajat. <<https://www.yths.fi/terveystieto/paihteet-ja-riippuvuusongelmat/paihteet-ja-muut-riippuvuuksien-aiheuttajat/>> Viitattu 21.5.2022.

Liite 1. Tiedonhaku eri tietokannoista

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Osu- mat	Otsikon perus- teella va- littu	Tiivistel- män pe- rusteella valittu	Koko teks- tin perus- teella va- littu
CINAHL Comp- lete	Mental Health AND uni- versity or (college) stu- dents NOT covid-19	Full Text; Peer Re- viewed,	622	10	2	2
CINAHL Comp- lete	Social media AND univer- sity students	Full Text; Peer Re- viewed, English lan- guage	128	49	15	1
CINAHL complete	College students AND drug misuse	Full Text; Peer Re- viewed, English lan- guage	14	3	1	1
CINAHL' complete	drug prevention AND (dig- ital media or social media)		10	1	1	1

CINAHL complete	social media AND students, nursing	Full Text; Peer Reviewed, English language	77		1	1
CINAHL complete	social media AND alcohol	Full Text; Peer Reviewed, English language	144		1	1
CINAHL complete	alcohol AND students AND university	Full Text; Peer Reviewed, English language	646		2	1
CINAHL complete	social media students	Peer reviewed, 2020-2022	53	1	1	1

Liite 2. Sosiaalisessa mediassa julkaistut julkaisut julkaisujärjestyksessä.



"Onko itsemyötätunto samaa kuin itsesääli?" Julkaistu 26.09.2022 Instagram, Facebook

Teksti julkaisuun:

Itsesääli on uppoutumista omiin ongelmiin unohtaen, että toisetkin saattavat kohdata samoja ongelmia. Jos vaivumme itsesääliin, vaivumme korostamaan omaa kärsimystä. Itsemyötätunto on taas ystävällisyyttä itseään kohtaan. Se on oman inhimillisyyden hyväksymistä ja ymmärtämistä sekä itsensä tukemista vaikeissa tilanteissa. Tuolloin yritämme nähdä itsessämme hyvää ja kannustaa eteenpäin. Lue lisää Kupla- hankkeen yhteistökumppanin Nyyti ry:n nettisivuilta. <https://www.nyyti.fi/itsemyotatunto/> #kuplahanke



"Hauskanpito ilman viinaa on teeskentelyä?" Julkaistu 30.09.2022 Instagram ja Facebook

Teksti julkaisuun:

Voiko pitää hauskaa opiskelijatapahtumissa ilman alkoholia? Kyllä voi! Silti monet opiskelijat kokevat sosiaalista painetta juoda tai he voivat myös itse luoda sen paineen itselleen jotta sopivat paremmin joukkoon. Iso-Britanniassa (2021) tutkittiin korkeakouluopiskelijoiden vertaispainetta juoda alkoholia opiskelijatapahtumissa. Kaikki opiskelijat kokivat suurta painetta olla hyväksytty ja olla osa yhteisöä tosin usein paine tuli heiltä itseltään. Monet kokivat myös pelkoa olla kokematta tyypillistä korkeakouluopiskelijan kokemusta, johon kuuluu olettaus juomisesta #kuplahanke



"Mitä kuuluu?" Julkaistu 28.09.2022 Instagram ja Facebook. Teksti julkaisuihin:

Jokainen opiskelija voi vaikuttaa siihen miten ehkäisevää päihdetyötä edistetään omassa opiskelijayhteisössä. Kaikki alkaa siitä, että ollaan kiinnostuneita toisistamme. Silloin on myös helpompi lähestyä, mikäli herää huoli jonkun päihteiden käytöstä.

#kuplahanke

