

”Voi silti mennä selvin päin, jos haluaa”

Lapin ammattikorkeakoulun raittiiden opiskelijoiden
kokemuksia opiskelijatapahtumista

Eeva Järvelä

Opinnäytetyö

Sosiaali-
sosionomi (AMK)

2023

Sosiaaliala
Sosionomi (AMK)

Tekijä	Eeva Järvelä	Vuosi	2023
Ohjaaja(t)	Matti Virtasalo ja Riikka Korhola		
Työn nimi	”Voi silti mennä selvin päin, jos haluaa” Lapin ammattikorkeakoulun raittiiden opiskelijoiden kokemuksia opiskelijatapahtumista		
Sivumäärä	60 + 8		

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä Lapin ammattikorkeakoulun raittiilta opiskelijoilta kokemuksia opiskelijatapahtumista. Kohderyhmänä olivat henkilöt, jotka määrittelivät itsensä raittiiksi. Keräsin aineiston verkkokyselyllä. Vastaajamäärä oli suuri (178), mikä kertoi aiheen ajankohtaisuudesta ja opiskelijoiden kiinnostuksesta aiheesta kohtaan.

Tavoitteenani oli lisätä tietoisuutta raittiiden opiskelijoiden näkökulmasta ja kokemuksista opiskelijatapahtumissa, joissa alkoholilla on tyypillisesti merkittävä osa. Opinnäytetyön tuloksia voivat hyödyntää opiskelijatapahtumien järjestäjät, kuten opiskelijajärjestöt, -yhdistykset ja -hallitukset. Raittiiden opiskelijoiden kokemuksia hyödyntämällä voi kehittää tulevia tapahtumia vastaamaan alkoholikulttuurin muutoksiin sekä oppia ottamaan raitis opiskelija huomioon tapahtumansuunnittelussa ja näin myös edistää ehkäisevää päihdetyötä.

Aineiston analysoinnissa käytin osittain määrällisiä analyysimenetelmiä. Avoimissa vastauksissa käytin menetelmänä sisällönanalyysiä ja teemoittelua. Raittiiden opiskelijoiden kokemuksista nousi esiin kolme teemaa. Teemat olivat *Alkoholi liian suurella osalla suomalaista opiskelijakulttuuria*, *Alkoholi opiskelijaa estävänä tekijänä* ja *Alkoholin merkityksen muutos opiskelijakulttuurissa*. Osa raittiista opiskelijoista ei halunnut osallistua tapahtumiin, joissa alkoholia käytetään. He kokivat, että opiskelijatapahtumassa omaa raittiutta joutuu selittelemään tai alkoholin juomiseen painostetaan. Osa opiskelijoista oli taas huomannut, että alkoholin merkitys opiskelijakulttuurissa oli muuttunut ja päihdeettömien tapahtumien määrä oli kasvanut. Tämä näkyi myös siinä, että opiskelijatapahtumiin oli täysin hyväksyttävää osallistua myös alkoholittomana.

Lisäksi työni sisältää raittiiden opiskelijoiden kehittämisehdotuksia opiskelijatapahtumiin. Raittiit opiskelijat toivoivat enemmän kokonaan päihdeettömiä tapahtumia, mutta myös tapahtumia, joissa on tarjolla alkoholin lisäksi myös alkoholiton vaihtoehto. He toivoivat, että tapahtumiin voisi osallistua matalalla kynnyksellä ja siellä olisi yhteisöllisyyttä lisäävää tekemistä.

Avainsanat korkeakouluopiskelu, tapahtumat, raittius, opiskelija-elämä, kokemukset, alkoholi, ehkäisevä päihdetyö

Degree programme in Social Services
Bachelor of Social Services

Author	Eeva Järvelä	Year	2023
Supervisor(s)	Matti Virtasalo and Riikka Korhola		
Title	"You can still go sober if you want" Sober students of the Lapland University of Applied Sciences' experiences from student events		
Number of pages	60 + 8		

The purpose of the thesis was to collect experiences of student events from sober students of the Lapland University of Applied Sciences. The target group was people who defined themselves as sober. The material was collected with an online survey. The number of respondents was large (178). The topic was current and the students were interested in it.

The goal was to raise awareness from the perspective and experiences of sober students at student events where alcohol typically has a significant role. The results of the thesis can be used by the organizers of student events, such as student organizations, associations and boards. By utilizing the experiences of sober students, they can develop future events to respond to changes in the alcohol culture and learn to take sober students into account in event planning and thus also promote preventive work on intoxicants.

In analyzing the data qualitative analysis method was partially used. In the open answers used content analysis and thematization as a method. Three themes emerged from the experiences of sober students. The themes were *Alcohol in too large a part of Finnish student culture*, *Alcohol as a part preventing student participation* and *The change in the meaning of alcohol in student culture*. Some of the sober students did not want to participate in events where alcohol is used. They felt that at a student event they have to explain their sobriety or are pressured to drink alcohol. Some of the students had noticed that the importance of alcohol in student culture had changed and there were more alcohol-free events. This was also reflected in the fact that it was acceptable to participate in student events even without alcohol.

This work also includes proposals from sober students for the development of student events. Sober students wanted more completely alcohol-free events, but also events where, in addition to alcohol, there is also a non-alcoholic option. They hoped that it would be possible to participate in the events with a low threshold and that there would be things to do that would increase community.

Keywords studies in an institution of higher education, events, temperance, student life, experiences, alcohol, preventive drug and intoxicant work

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN KESKEISET KÄSITTEET	7
2.1	Alkoholi ja sen vaikutukset.....	7
2.2	Korkeakouluopiskelijoiden alkoholikulttuuri.....	8
2.3	Opiskelijatapahtumat	11
2.4	Ehkäisevä päihdetyö korkeakouluissa	13
2.5	Raittius.....	14
2.6	Asennemuutoksia juomatavoissa ja juomavalikoimissa.....	16
3	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN.....	20
3.1	Aiheen valinta ja rajaus.....	20
3.2	Kohderyhmän valinta	21
3.3	Verkkokyselyn toteuttaminen	22
3.4	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	24
3.5	Määrällinen tutkimus laadullisilla elementeillä.....	26
3.6	Aineiston analysointi.....	27
4	TULOKSET	29
4.1	Vastaajien taustatiedot.....	29
4.2	Raittiiden opiskelijoiden osallistuminen opiskelijatapahtumiin.....	31
4.3	Kokemukset raittiudesta ja alkoholikulttuurista opiskelijatapahtumissa	36
4.3.1	Teema 1. Alkoholi liian suuressa osassa suomalaista opiskelijakulttuuria	37
4.3.2	Teema 2. Alkoholi opiskelijaa estävänä tekijänä	40
4.3.3	Teema 3. Alkoholin merkityksen muutos opiskelijakulttuurissa	42
4.4	Kehittämisehdotuksia opiskelijatapahtumiin.....	44
4.4.1	Onnistuneen opiskelijatapahtuman elementit.....	44
4.4.2	Raittiiden opiskelijoiden toiveita opiskelijatapahtumien kehittämiseksi.....	46
5	JOHTOPÄÄTÖKSET	49
6	POHDINTA	53
	LÄHTEET	56
	LIITTEET	60

1 JOHDANTO

Olennaisena asiana opiskelijaelämään liittyvät opiskelijatapahtumat, joissa opiskelijat pääsevät ulkoiluttamaan opiskelijahaalareitaan ja viettämään aikaa toistensa kanssa. Opiskelijatapahtumat mielletään usein riehakkaina juhlina, joissa alkoholia käytetään runsaasti. Viime vuosina opiskelijatapahtumat ovat moninaistuneet ja niihin on kehitelty mitä erilaisempaa ohjelmaa ja tekemistä. Tästä huolimatta osa opiskelijoista ei halua osallistua tapahtumiin, joissa alkoholilla on merkittävä osa.

Viimeisen vuosikymmenen aikana alkoholin kulutus on vähentynyt korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Vuonna 2021 korkeakouluopiskelijoista 11,5 % ei ollut käyttänyt alkoholia viimeisen kuluneen vuoden aikana (THL, KOTT taulukot 2021). Alkoholin kulutus on vähentynyt Suomessa myös yleisesti. Esimerkiksi vuonna 2007 suomalaisten alkoholin kulutus oli kaikkien aikojen korkeinta, mutta kymmenessä vuodessa se laski jopa 19 prosentilla. Tällaista kulutuksen laskua ei ole tapahtunut Suomessa lähes 100 vuoteen. (Tigerstedt, Mäkelä & Karlsson, 2018, 251.)

Opiskelijoiden alkoholikulttuuri on välillä esillä mediassa ja viime vuosina esille ovat myös nousseet raittiit opiskelijat. Raittiita opiskelijoita on tutkittu aiemmin vain vähän opinnäytetöissä ja pro gradu -tutkielmissa ja kohderyhmät ovat olleet niissä pieniä. Esimerkiksi Siiri Timosen pro gradu (2021) perustuu 10 raittiin yliopisto-opiskelijan kokemuksiin yliopiston juhlimiskulttuurista.

Alkoholin käyttäminen on suomalaisessa yhteiskunnassa edelleen normi, mutta näiden muuttuvien asenteiden seurauksena olen valinnut opinnäytetyöni tarkastelukohteeksi Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijat, jotka eivät käytä alkoholia. Kiinnostuin aiheesta, kun ensimmäisen opiskelijavuoteni eli fuksivuoden keväällä päätin itse olla yhden vuoden ajan juomatta alkoholia. Tuo kokeilu oli silmiä avaava katsaus opiskelijaelämään täysin toisesta perspektiivistä, raittiin opiskelijan näkökulmasta. Vuoden raittiuden jälkeen päätin jättää alkoholin lopullisesti, sillä kokemani hyödyt olivat suurempia, kuin osasin odottaa. Nyt olen ollut kaksi

ja puoli vuotta raittiina ja osallistun edelleen aktiivisesti opiskelijatapahtumiin, samalla havainnoiden, kuinka alkoholikeskeisyys näkyy tämän päivän opiskelijatapahtumissa ja -kulttuurissa.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on kerätä raittiiden Lapin ammattikorkeakoulussa opiskelevien opiskelijoiden kokemuksia opiskelijatapahtumista. Aineistonkeruu on toteutettu verkkokyselyllä ja tuloksia tarkastelen niin määrällisestä, kuin myös laadullisesta näkökulmasta. Olen kiinnostunut selvittämään, millaisina opiskelijat, jotka eivät käytä alkoholia, kokevat opiskelijatapahtumat, jossa alkoholilla on suuri merkitys. Opinnäytetyössäni selvitän, kuinka he haluaisivat itsensä huomioidavan erilaisissa opiskelijatapahtumissa ja kuinka tapahtumia voisi tulevaisuudessa kehittää paremmiksi, jotta jokainen opiskelija tuntisi olonsa tervetulleeksi tapahtumaan, käytti hän alkoholia tai ei.

Opinnäytetyöni tavoitteena on lisätä tietoisuutta raittiiden opiskelijoiden olemassaolosta ja tuoda esille heidän näkökulmaansa ja kokemuksiaan opiskelijatapahtumista. Opinnäytetyöni tarjoaa tietoa erityisesti opiskelijatapahtumien järjestäjille, opiskelijajärjestöille, -yhdistyksille ja -hallituksille. Haluan herättää heitä miettimään omaa osaansa korkeakoulujen ehkäisevän päihdetyön edistämisessä. Oma tavoitteenani on edistää opiskelijakulttuuria muuttumaan suuntaan, jossa alkoholilla tai humalalla ei olisi enää niin suurta merkitystä, vaan opiskelijatapahtumien keskiössä olisi aidosti ihmiset ja läsnäolo yhdessä, tässä hetkessä. Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössäni ovat korkeakouluopiskelu, alkoholi, raittius, tapahtumat ja ehkäisevä päihdetyö.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiä ovat:

1. Millaisena raittiit opiskelijat kokevat alkoholikulttuurin merkityksen opiskelijatapahtumissa?
2. Kuinka opiskelijatapahtumia voisi kehittää vastaamaan alkoholinkäyttökulttuurin muutokseen?

2 OPINNÄYTETYÖN KESKEISET KÄSITTEET

2.1 Alkoholi ja sen vaikutukset

Alkoholilla eli etanolilla tai etyylialkoholilla tarkoitetaan kemiallista yhdistettä, joka syntyy käymisprosessin seurauksena. Alkoholi on laillinen päihde ja sen käyttö on yleistä Suomessa. Alkoholi vaikuttaa ihmiseen keskushermostoa lamaavasti. Alkoholin käytöstä aiheutuvat vaikutukset ovat yksilöllisiä ja siihen vaikuttavat mm. sukupuoli, paino, ikä ja hormonaaliset tekijät. (Päihdelinkki 2022.)

Alkoholia käytetään ensisijaisesti sen aiheuttamien positiivisten tunnetilojen ja mielihyvää tuottavien vaikutusten takia. Nämä tuntemukset vahvistavat ja lisäävät alkoholin toistuvaa käyttöä, joka edesauttaa päihteeseen ”koukkuun” jäämistä. Alkoholi itse on siis keskeisin alkoholin käyttöä ohjaava tekijä. Riippuvuutta aiheuttavana päihteenä alkoholi on rinnastettavissa huumeisiin, sillä kummatkin muokkaavat aivojen keskeisiä mielihyvätöimintoja. (Kiiänmaa 2013, 43.)

Myönteisiä vaikutuksia, joita alkoholin käytöstä saa, on ahdistuksen, masennuksen ja stressin tunteiden lieventyminen hetkellisesti. Juomisen jatkaminen kuitenkin pahentaa stressin ja ahdistuksen tuntemuksia ja aiheuttaa masennusta. Eri-tyyppiset mielenterveyden sairaudet ja häiriöt ovat tavallista yleisempiä päihteiden käyttäjillä. (Kiiänmaa 2013, 50.) Päihteiden käyttö lääkkeenä ikäviin tunteisiin siis vain lisää ahdistusta ja stressiä, mikä taas osaltaan voi lisätä alkoholinkäyttöä.

Alkoholi ja mielenterveysongelmat eivät koskaan ole hyvä yhdistelmä. Esimerkiksi masennuksesta kärsivällä ihmisellä on keskimääräistä suurempi alttius käyttää alkoholia, mutta myös alkoholinkäyttö lisää riskiä sairastua masennukseen. Nämä kaksi asiaa johtavat ihmisen noidankehään, jossa hänellä on yhden ongelman lisäksi toinenkin. Ongelmat usein kasvattavat toisiaan; masennus lisää alkoholin kulutusta ja alkoholi pahentaa masennusta ja sen oireita. Sama kierre pätee myös muiden päihteiden ja huumaavien aineiden kanssa. (Cobain 2001, 81.) Näin ollen alkoholin käytöstä syntyvät myönteiset vaikutukset ovat hyvin pieniä verrattuina sen aiheuttamiin haittoihin sekä yksilöllisellä, että yhteiskunnallisella tasolla (Kiiänmaa 2013, 50).

Suomalaisten alkoholinkäyttöä on tutkittu Suomessa Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitoksen eli THL:n teettämällä juomatapatutkimuksella vuodesta 1968 lähtien. Tutkimuksella kerätään ajantasaista informaatiota suomalaisten alkoholinkäyttötavoista ja asenteista alkoholia kohtaan. Tutkimus on toteutettu kahdeksan vuoden välein, joista viimeisin vuonna 2016. Juomatapatutkimuksessa selvitetään vastauksia esimerkiksi tällaisiin kysymyksiin: kuinka alkoholinkäyttö on muuttunut eri ikäryhmissä ja eri sukupuolilla, missä tilanteissa alkoholia käytetään ja millaisia seurauksia omalla ja muiden alkoholinkäytöllä koetaan olevan. (THL, Juomatapatutkimus 2021.)

Ira Koivu kirjoittaa kirjassaan Vapaa viinistä suomalaisen yhteiskunnan asenteista ja oletuksista alkoholiongelmia kohtaan. Yhteiskunnassamme sanasta alkoholisti, tulee mieleen tietynlainen ihminen. Mielikuvissa alkoholisti on keski-ikänen ylittänyt mieshenkilö resuisissa vaatteissa kadulla, joka on ryypäämällä menettänyt kaiken; työn, perheen ja kodin. Todellisuudessa vain pieni osa alkoholiriippuvaisista on mielikuviamme mukaisia alkoholisteja. Ira Koivu käyttää harkiten sanaa alkoholisti juuri sen leimallisuuden takia ja käyttää mieluummin sanoja alkoholiongelma ja alkoholiriippuvuus. Suurin osa suomalaisista alkoholiongelman kanssa kamppailevista ihmisistä on aivan tavallisia työssäkäyviä henkilöitä. Kullissit pystyssä pitävän ja hyvin toimeentulevan, ”korkean toimintakyvyn” alkoholiriippuvaisen elämään ei puututa niin kauan, kun hän suoriutuu työstään ja maksaa veronsa. (Koivu 2022, 12–13.)

2.2 Korkeakouluopiskelijoiden alkoholikulttuuri

Korkeakouluopinnoilla tarkoitetaan opiskelua yliopistossa tai ammattikorkeakoulussa. Ammattikorkeakoulussa opiskelu on käytännönläheistä ja koulutus vastaa työelämän tarpeisiin. Ammattikorkeakoulussa suoritetaan ammattikorkeakoulututkintoja ja ylempiä ammattikorkeakoulututkintoja. Yleensä alemman ammattikorkeakoulututkinnon suorittamisaika on 3,5–4,5 vuotta. (Opintopolku 2023.) Opiskelijaa, jolla ei ole aiempaa korkeakoulututkintoa, voi etukäteen jännittää opintojen alkaminen kolmannella asteella ja uuden elämänvaiheen aloittaminen, etenkin jos kyseessä on vasta toiselta asteelta valmistunut parikymppinen nuori aikuinen. Uuteen elämänvaiheeseen voi kuulua lisäksi muutto uudelle paikkakun-

nalle, josta ei välttämättä tunne vielä ketään. Aikuisiällä ystävyysuhteiden solmiminen koetaan usein hankalana asiana ja paineet ystävien saamiseen uudesta koulusta ovat suuret.

Uusia opiskelijoita eli fukseja ohjaavat tuutorit, jotka ovat vanhempia opiskelijoita. Tuutoreiden tehtävänä on esitellä korkeakoulun kampusta, auttaa uusia opiskelijoita ja järjestää heille ryhmäytymistapahtumia. Opiskelijaelämä ei ole välttämättä pelkkää opiskelua, vaan siihen liittyy myös tutustumista ja verkostoitumista muihin opiskelijoihin ja erilaisia vapaa-ajan aktiviteetteja ja tapahtumia. Korkeakouluissa toimii myös opiskelijakuntia ja -järjestöjä, jotka ovat opiskelijan tukena ja järjestävät tapahtumia. (Tiedelukutaito 2023.)

Korkeakouluopintojen alussa erilaisia opiskelijatapahtumia on paljon ja niitä markkinoidaan uusille opiskelijoille tilaisuuksina ryhmäytyä oman luokan kanssa. Usein näihin tapahtumiin liitetään alkoholi. Raitista opiskelijaa opintojen alkaminen voi jännittää myös alkoholittomuuden kannalta. Voi tuntua vaikealta mennä tapahtumiin, joissa alkoholia käytetään, mutta toisaalta pelottaa myös, ettei saa kavereita, jos ei käy missään. (Wathén & Ylinen 2023, 154.) Korkeakouluopinnoissa verkostoituminen muiden opiskelijoiden kanssa on tärkeää myös ammatillisuuden kannalta. Nykyiset opiskelijatoverit ovat todennäköisesti opiskelijan tulevaisuuden kollegoita, esihenkilöitä ja alaisia.

Alkoholin juominen on yleisesti vanha ja pitkään säilynyt rituaali, jonka avulla voi luoda sosiaalisia suhteita vähemmällä vaivalla ja kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta, sekä irrottautua arjesta. Juominen lisää sosiaalisuutta kulttuurisessa tilanteessa, jossa muuten sosiaalisuuden luominen voisi olla hankalaa. (Maunu 2012, 149.) Yhteiskunnan arvot, ihanteet ja vapaa-ajanviettotavat heijastuvat myös opiskelijakulttuuriin, joten korkeakoulujen opiskelijakulttuuri saattaa ulkopuoliselle näyttäytyä alkoholinhuuruksena. (Wathén & Ylinen 2023, 154.) Opiskelijoiden haalareihin ommeltavat haalarimerkit kuvastavat aikakauden asenteita ja erilaisia sukupolvikokemuksia. Toistuvana teemana haalarimerkeissä on alkoholiin ja juhlimiseen liittyvät merkit. Muutamat opiskelijaelämän ydintä kiteyttävä haalarimerkit kuuluvat näin: ”Sitä kutsutaan alkoholismiksi vasta kun olet valmistunut” tai ”Liika juominen ei ole alkoholismia, jos olet opiskelija”. Tällaiset asenteet ovat

hyvin ongelmallisia, sillä mikään elämänvaihe ei suojaa alkoholin haitallisilta vaikutuksilta.

Niklas Ekebom toimii Turussa Luona Polun vastaavana ohjaajana ja kertoo, että opiskeluympäristö saattaa altistaa opiskelijaa alkoholiongelmalle, mutta ei usein ole ainoa taustatekijä. Nuorilla aikuisilla, jotka opiskelevat korkeakoulussa esiintyy pitkällekin ajautunutta alkoholiongelmää, joka ei ole tyypillistä, muttei myöskään tavattoman harvinaista. Sosiaalinen paine ajaa opiskelijan käyttämään alkoholia opintojen alussa, kun uusia ihmissuhteita luodaan ja koulu järjestää monenlaisia tapahtumia. Opiskelijan alkoholinkäytöstä on syytä huolestua viimeistään, jos ensimmäisen opiskeluvuoden jälkeen ryyppyputki jää päälle. (Niittyalahti 2021.)

Opiskelijoiden alkoholiongelmien syynä ei ole vain opiskelijoiden juomiskulttuuri, vaan ympärivuoden järjestettävät opiskelijabileet mahdollistavat puitteet jatkuvalle juomiselle. Opiskelijayhteisöstä löytyy usein myös seuraa, joka on valmis juhlimaan keskellä viikkoakin. Tärkeää olisi keksiä erilaisia tapoja sosiaalisen elämän viettämiseen ja uusiin ihmisiin tutustumiseen, kuin yhdessä alkoholin juominen. (Niittyalahti 2021.) Tässä korostuukin opiskelijakuntien- ja yhdistysten rooli, sillä he ovat usein suunnittelemassa millaisia tapahtumia koulun opiskelijoille järjestetään ja kuinka niitä markkinoidaan. Mikäli alkoholin käyttö korostuu koulun tuutoreiden ja hallitusten järjestämissä opiskelijatapahtumissa, voi opiskelijapopukoiden omissa yksityisissä illanvietoissakin humalan hankinta olla isossa osassa, sillä mallia muunlaiseen toimintaan ei ole saatu.

Nuoret ja nuoret aikuiset käyttävät alkoholia, koska kokevat, että humalassa on hauskaa. Juominen koetaan hauskana sosiaalisena tunteena, joka lisää yhteenkuuluvuutta. Alkoholi ei välttämättä ole tärkeintä, vaan hyvä tunnelma, jossa ihmiset tutustuvat toisiinsa, kaverit viettävät aikaa yhdessä ja syntyy ehkä myös romansseja. Juominen koetaan hyvässä tapauksessa palkitsevana yhdessäolona. Jos alkoholin käyttö menee yli, voi sattua ryhmien hajoamisia, riitoja ja hauskuus vaihtuu kaaokseksi. (Maunu 2012, 147–148.)

Korkeakouluopiskelijoiden alkoholinkäyttöä on aiemmin tutkittu lukuisissa opin- näytetöissä, kandidaatintöissä ja pro gradu tutkielmissa. Myös Ylioppilaiden ter- veydenhoitosäätiö YTHS on toteuttanut valtakunnalliset korkeakouluopiskelijoi- den terveys- ja hyvinvointitutkimukset, lyhennettynä KOTT, kuusi kertaa vuosien 2000 ja 2021 välillä (YTHS 2023). Uusimmassa 2021 vuonna toteutetusta tutki- muksesta selviää, että 11,5 % korkeakouluopiskelijoista ei ole käyttänyt alkoholia viimeisen kuluneen vuoden aikana (THL, KOTT taulukot 2021). Vuonna 2016 lu- kema oli 13,5 % eli raittiiden opiskelijoiden määrä on kummassakin tutkimuk- sessa hieman noussut vuonna 2012 tehdystä tutkimuksesta, jolloin luku oli 11 % (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 60). Koska tutkimus on toteutettu vuonna 2021 on koronapandemia väistämättä vaikuttanut myös opiskelijoiden päihteiden käyt- töön siten, että joillakin käyttö on lisääntynyt ja joillakin vähentynyt.

2.3 Opiskelijatapahtumat

Opiskelijakulttuuriin kuuluvat erilaiset opiskelijatapahtumat. Opiskelijajärjestöjen järjestämiä perinteisiä tapahtumia ovat esimerkiksi rastikierrokset, fuksiaiset, ap- prot, sitsit, vuosi- ja kurssijuhlat ja vuodenaikoihin tai muihin teemoihin liittyvät tapahtumat. Lisäksi on opiskelijoille suunnattuja risteilyjä. Kenties suurin opiske- lijoiden tapahtumapäivä on työväen ja ylioppilaiden juhlapäivänä vietetty vappu.

Rastikierrros on yleensä ulkona tapahtuva suunnistustapahtuma. Tapahtumassa kisataan joukkueina muita joukkueita vastaan. Joukkueiden koot vaihtelevat kah- desta henkilöstä yli kymmenen hengen kokoonpanoihin. Rastikierroksilla on usein jokin teema, jonka mukaan osallistujat voivat pukeutua. Fuksiaisilla voidaan tarkoittaa ensimmäisten vuoden opiskelijoille järjestettyä rasti tapahtumaa. Osal- listujille jaetaan yleensä tapahtuman lähtöpisteeltä kartta, jonka avulla he suun- nistavat rastipaikoille. Rastipisteillä suoritetaan erilaisia leikkimielisiä tehtäviä, jotka voivat vaatia fyysisiä taitoja, kuten nopeutta tai kekseliäisyyttä, luovuutta, päättelykykyä ja heittäytymistä. Joskus rastitehtäviin saattaa liittyä alkoholi jollain lailla. Tällöin olisi tärkeää huomioida myös alkoholiton vaihtoehto rastin suoritta- miseen. Rasteilla joukkueet saavat rastinpitäjiltä pisteitä tehtävässä suoriutumi- sesta, pukeutumisesta, yhteishengestä ja joskus myös lahjuksista. Lahjukset voi- vat olla esimerkiksi materiaa, syömistä tai juomista, mutta käytettävissä on myös aineettomia lahjuksia, kuten lauluesityksiä, vitsejä tai halauksia.

Approilla tarkoitetaan lyhennettä sanasta approbatur. Approt tapahtumana on konsepti, jossa osallistujat kiertävät rastipaikkoja joko yksin tai yhdessä ja keräävät samalla leimoja tai suoritusmerkintöjä omaan appropassiin. Yleensä rasti-paikkoina toimivat baarit, ravintolat ja kahvilat. Kierroksen jälkeen suorituksista saa jonkin palkinnon, kuten haalarimerkin. (Lapin Rotko 2022.)

Esimerkiksi Tampereella järjestettävät Hämeenkadun Approt ovat perinteinen approtapahtuma, joka on järjestetty ensimmäisen kerran vuonna 1982. Opiskelijat kutsuttiin tuolloin tapahtumaan suorittamaan ”akateemisia” arvosanoja, joita olivat Approbatur ja Cum laude. Järjestäjien asettama tavoite tapahtumalle oli integroidun näkemyksen antaminen Tampereen anniskeluravintoloiden tasosta ja käden koukistajalihaksen toimivuuden kehittäminen. Lisäksi tavoitteena oli opettaa tavoitteellisuutta ja suunnitelmallisuutta sekä yhteistyökykyä toimia ryhmässä. (Appro 2023.) Käytännössä tämä tarkoitti alkoholiannosten kuluttamista useassa eri anniskeluravintolassa. Edelleen tänä päivänä yleisesti approilla kerätään leimoja juoduista alkoholiannoksista, mutta tämän lisäksi rinnalle on tullut myös erilaisia approkonsepteja. Tästä esimerkkinä on herkuapprot, joissa baarien sijaan kierretään paikallisia kahviloita ja osallistuja saa leimoja kahvilatuotteista.

Vuonna 2022 Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta ROTKO järjesti hyvinvointi teemaiset Voi Paremmin Approt. Ohjelmana approilla oli esimerkiksi keuhonhuoltoa, zumbaa, yhteisötaidetyöpaja, livemusiikkia ja skumppajoogaa. (Lapin Rotko 2022.) Approt voivat tapahtua siis myös muussa ympäristössä, kuin baareissa ja ohjelmana voi olla lähes mitä tahansa muutakin, kuin vain alkoholin kuluttamista.

Sitseillä tarkoitetaan akateemista pöytäjuhlaa, joka on opiskelijakulttuurin arvostettu osa. Olennaisena osana sitsejä on syöminen, juominen ja laulaminen. Näillä riemukkailla juhlilla on usein oma teemansa, joka olisi hyvä ottaa huomioon sitseille pukeutumisessa. Sitseillä laulettavat laulut ovat esimerkiksi perinteisiä juomalauluja ja osat lauluista saattavat olla osin ala-arvoisia, joten osallistuessa sitseille, ei asioita kannata ottaa turhan vakavasti. Sitsit ovat luonteeltaan parodiaa ylimystön juhlista, ja niihin sisältyy erilaisia tapoja ja rangaistuksia. Sitsejä johta-

vat toastmasterit, jotka vastaavat juhlien kulusta ja järjestyksestä, sekä esimerkiksi jakavat osallistujille puheenvuoroja. Tärkeintä sitseissä on, että jokaisella osallistujalla olisi hauskaa. (LYY 2023.)

2.4 Ehkäisevä päihdetyö korkeakouluissa

Lapin ammattikorkeakoulussa on käytössä päihdeohjelma, jonka tavoitteena on ehkäistä päihteenkäytöstä johtuvia ongelmia ja edistää varhaista puuttumista ongelmakäyttöön. Tavoitteena on myös vaikuttaa yleisesti opiskelijoiden päihteenkäyttökulttuuriin, sillä nuorena aikuisena kehittyneet päihteenkäyttötottumukset jatkuvat usein samanlaisina vastaisuudessakin. (Opiskelijoiden päihdeohjelma 2021.) Päihdeohjelma on luotu osaksi korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelukykyä ylläpitävää toimintaa. Päihdeohjelmaan on kirjattu sääntöjä, toimenpiteitä, sekä tehtävänjako koulun ehkäisevään päihdetyöhön liittyen. (Lapin AMK 2023.)

Ehkäisevää päihdetyötä tekevät opiskelijaterveydenhoitajat, koulukuraattorit, ammattikorkeakoulun hyvinvoinnin ja ohjauksen työryhmä, sekä opiskelijakunta ja -yhdistykset. Ehkäisevän päihdetyön tavoite on jakaa opiskelijoille tietoa päihteen haitoista, kannustaa käytön vähentämiseen ja lopettamiseen. Opiskelijoiden päihdekulttuuriin pyritään vaikuttamaan järjestämällä esimerkiksi hyvinvointia edistäviä tapahtumia. Opiskelijakunnan suunnitellessa toimintaansa on huomioon otettava myös päihteettömien tapahtumien järjestäminen ja sen varmistaminen, että opiskelijoille järjestetyissä tapahtumissa on myös mahdollisuus alkoholittomaan tarjoiluun. (Lapin AMK 2023.)

Opiskelijakulttuurilla on myös osansa yhteiskunnallisen muutoksen tekijänä. Turvallisemman tilan periaatteisiin kuuluu esimerkiksi alkoholittomuuden huomioiminen ja näitä periaatteita opiskelijajärjestöt ovat ottaneet käyttöön ensimmäisten joukossa. Tällaiset arvot ja periaatteet voivat tulevaisuudessa myös levitä työpaikoille nykyisten opiskelijoiden valmistuessa ja siirtyessä työelämään. (Wathén & Ylinen 2023, 154–155.)

EHYT eli Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry ja Nyyti Ry tekivät yhteistyössä hankeen

vuosina 2018–2020. KUPLA – Opiskelijat päihdekulttuurin uudistajina -hankkeessa tavoiteltiin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn tukemista, sekä vahvistettiin korkeakouluissa toimivien yhteisöjen valmiuksia ehkäistä päihdehaittoja. Lisäksi hanke pyrki edistämään opiskelukulttuurin yhteisöllisyyttä ja saavutettavuutta. EHYT päätti hankkeen päätyttyä jatkaa toimintaansa KUPLA-toimintana. (EHYT 2023.) EHYT tarjoaa sivuillaan koulutuksia ja materiaaleja opiskelijoiden ja korkeakoulujen käyttöön. Materiaalia löytyy esimerkiksi opiskelijatuutoreiden koulutukseen, somepostauksiin ja huolen puheeksi ottamiseen liittyen.

Korkeakouluopiskelijoiden vapaa-ajanviettoon ja opiskelijatapahtumiin voi vaikuttaa ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta siten, että toimijat pyrkivät tarjoamaan opiskelijoille mahdollisuuksia kokea tiiviitä ja mukavia yhteenkuuluvuutta lisääviä hetkiä muiden opiskelijoiden kanssa myös päihteettömästi. Tehokasta ehkäisevää päihdetyötä on juomisen motiiveihin vaikuttaminen, eikä vain juomisesta saarnaaminen. (Maunu 2012, 155–156.)

2.5 Raittius

Raitis ihminen on sellainen, joka ei ole viimeisen vuoden aikana käyttänyt alkoholia. Tätä määritelmää käyttävät Katainen ja Härkönen (2018, 214) kirjassa Näin Suomi juo, joka perustuu vuoden 2016 juomatapatutkimuksen tuloksiin. Raittius terminä on nykyaikana vanhahtava ja siihen liittyy erilaisia mielikuvia. Jo vuonna 2007 on pohdittu, kuuluuko termi ”raittius” silloisten nuorten sanavarastoon ja kuvailisivatko he itseään sillä sanalla (Lähteenmaa 2007, 91).

Alkoholin käyttö on Suomessa jokaisen täysi-ikäisen henkilön oma henkilökohtainen valinta. Siihen muilla ihmisillä ei ole juuri sanomista, ellei henkilön alkoholin käyttö mene reilusti yli ja hän toistuvasti vaarantaa juomisellaan joko omaa tai muiden terveyttä ja turvallisuutta. Käytännössä alkoholin käyttö on suomalaisessa yhteiskunnassa normi, kunhan se pysyy kohtuuden rajoissa. Muutamia kertoja voidaan lähipiirissä katsoa myös sormien lävitse, jos henkilön alkoholin käyttö menee yli ja tämä esimerkiksi öykkäroï baarissa, tekee humalassa jotain noloa tai lähentelee tuttua tai tuntematonta yöelämässä.

Suomessa raittius on poikkeava elämäntapavalinta, sillä suurin osa väestöstä käyttää alkoholia. Raittiudelle voi olla lukuisia henkilökohtaisia syitä, esimerkiksi sairaus, lääkekuuri, uskonnollinen vakaumus tai raskaus. Raittiit henkilöt voivat kokea paineita oman elämäntapansa perustelemiseen. (Katainen & Härkönen 2018, 215.) Mielenkiintoista on se, että alkoholi on ainut huumaava aine, josta kieltäytymistä täytyy perustella. Samantapaista syiden utelua tai perustelua ei tarvita jonkun kieltäytyessä savukkeesta tai huumeista.

Raitistumisessa on erilaisia vaiheita, joista yksi koskee sitä, kun raitistunut kertoo lähipiirilleen ja tutuilleen raittiudestaan, jolloin nämä saattavat reagoida uutiseen puolustautumalla tai kieltämällä. (Koivu 2022, 37.) Tilanne, jossa joku kertoo lopettaneensa juomisen, saa alkoholia käyttävälle henkilölle aikaan puolustusreaktion ja tulee pakottava tarve alkaa selitellä omaa alkoholin käyttöään, vaikka kukaan ei sitä tilanteessa olisikaan kyseenalaistanut. Mikäli läheiset reagoivat lopettamispäätökseen positiivisesti ja kannustavasti, voi tämä edistää henkilön päätöstä pysyä raittiina.

Raittiudesta ja alkoholismista kertovat kirjat ovat oma kirjallisuusgenrensä. Löytyy elämänkertoja siitä, kuinka alkoholisti on onnistunut pääsemään päihteestä irti ja siitä, kuinka ei ole. Löytyy tarinoita siitä, millaista on elää alkoholistin läheisenä, puolisona, lapsena, ystävänä tai vanhempana. Näiden lisäksi löytyy tietokirjallisuutta ja tutkimuksia suomalaisesta päihdepolitiikasta ja sen eri vaiheista. Viimeisen parinkymmenen vuoden aikana hyllyjä ovat täyttäneet myös self-help aikakauden kirjat, joissa annetaan vinkkejä ja välineitä raitistumiseen. Vuonna 2015 raitistumistarinoita oli lähinnä miehistä, jolloin Ira Koivu päätti antaa kasvot raitistuneelle naiselle ja omistaa kirjoittamansa raittiuskirjan erityisesti alkoholi-riippuvuuden kanssa painiskeleville naisille (Koivu 2022, 12). Uusimpana tulokkaanä ovat uuden sukupolven raittiuskirjat. Näissä kirjoissa murretaan alkoholismintabuja ja annetaan kasvoja erilaisille alkoholisteille, kuten Katri Ylisen kirjassa *Aamu ilman darraa* (2022).

2.6 Asennemuutoksia juomatavoissa ja juomavalikoimissa

Suomalaisten juomatapoja on tutkittu Näin suomi juo tutkimuksissa ja nuorten alkoholinkäyttöä on tutkittu esimerkiksi terveystapatutkimuksissa ja kouluterveyskyselyissä. Nämä tutkimukset edustavat kansanterveysnäkökulmaa ja perustuvat kvantitatiivisiin, eli määrällisiin aineistoihin. Nuorten juomatapoja on tutkittu 1950-luvulta alkaen, jolloin nuorten omat kulutustavat ja itsenäiset vapaa-ajanviettotavat yleistyivät Suomessa. Tuolloin myös nuorten vapaa-ajan harrastukset lisääntyivät, kun harrastusmahdollisuudet kasvoivat ja nuoret saivat enemmän itse päättää, kuinka vapaa-aikansa käyttävät. Nuorten vapaa-ajanharrastuksia ovat kartoittaneet esimerkiksi raittiusjärjestöt, joiden oletuksena on, että harrastustoiminta on parasta työtä raittiuden edistämiseksi. (Salasuo & Tigerstedt 2007, 9, 11–12.)

Yhdysvalloissa 1980-luvulla sai alkunsa straight edge -liike, joka on yksi itsetuhoisen punk-alakulttuurin haara. Itsetuhoisuuden sijasta straight edge:ssä korostettiin itsekontrollia ja addiktioista vapaata elämää. Suomessa tätä on kutsuttu streittariliikkeeksi. Streittarit kieltäytyvät kaikista päihdyttävistä aineista ja lisäksi voidaan tuomita myös kofeiinipitoiset juomat, suklaa, irralliset seksisuhteet ja television katseleminen. Nämä kaikki asiat koetaan riippuvuutta aiheuttavina asioina. Myös kasvissyönnöti liitetään streittariuteen. Useisiin muihin elämäntapaliikkeisiin verrattuna, streittariliike poikkeaa siinä, ettei yhteisiä sääntöjä ole määritelty, vaan jokainen saa päättää noudattamansa säännöt itse. Yleisesti alkoholi ja huumeet ovat kuitenkin kiellettyjen aineiden listalla. Suomessa vuosituhannen vaihteessa streittari-alakulttuuri alkoi hiipumaan, mutta siitä on jäänyt kulttuurinen jälki. (Lähteenmaa 2007, 94–95.)

1990-lopulla katukuvassa näkyi nuorisojengien alkoholin juominen, joka oli seurausta vaikean laman jälkeisestä taloudellisesta nousukaudesta ja yksilönvapautta korostavasta liberalistisesta eetoksesta. Vuonna 2006, nuorten raittiutta ja muutoksia vähentyneeseen alkoholinkäyttöön selitetään sillä, että nuorilla on enemmän muuta tekemistä, kuin juominen. Tutkimuksissa on todettu, että lisääntyvä internetin käyttö pitää nuoret poissa juomistilanteista. (Lähteenmaa 2007, 90.) Tämän ajattelen pitävän paikkaansa edelleen, sillä sekä mobiililaitteet, että

tietokone- ja konsolipelit tarjoavat nuorille jatkuvasti viihdykettä vapaa-ajallaan. Myös ystäviin voi pitää helpommin yhteyttä, eikä ajanvietto ystävän kanssa vaadi fyysistä läsnäoloa. Pelit tai muut kiinnostuksen kohteet internetin ja sosiaalisen median kautta voivat yhdistää ystäviä ja verkostoituminen ympärimaailmaa on myös mahdollista.

Vuonna 2007 havaittavissa oli nuorisokulttuurin piirissä ilmiö ”uudesta raittiudesta”. Sillä viitattiin urbaaniin elämään liittyvään alkoholista kieltäytymiseen, joka ei ollut kytköksissä uskonnollisuuteen tai agraarisiin perinteisiin. Inka Silvennoinen teki tuolloin pro gradu – tutkielman, jossa selvitti millaisiin asenteisiin ja arvoihin tämä nuorten aikuisten ”uusi raittius” perustui. Haastateltavat kokivat alkoholin uhkana, riskinä sekä turhana asiana. Raittiudella tavoiteltiin positiivisia asioita elämään, kuten elämänhallintaa, terveyttä ja henkistä kasvua. Osalla haastateltavista kieltäytyminen alkoholista liittyi jonkin itämaisen lajin, kuten joo-gan tai kung fu’n harrastamiseen. (Lähteenmaa 2007, 93–94.)

2010-luvulla päivittäistavarakauppojen olutvalikoimat ovat kasvaneet ja saatavilla on aiempaa enemmän erikoisluuita ja myös pienpanimot ovat tulleet tunnetummiksi. Tämän myötä erikoisluuita ja niiden ”tastingeista” on tullut harrastus viinin maistelun rinnalle. 2020-luvulle tultaessa myös kauppojen alkoholittomien juomien valikoimat ovat kasvattaneet valikoimaansa. Tarjolla on mocktaileja eli alkoholittomien cocktailien alkoholittomia versioita, erilaisia alkoholittomia siidereitä, oluita ja lonkeroita.

Myös Alkon valikoimissa alkoholittomien tuotteiden kysyntä on kasvanut ja siihen on vastattu. Alkoholittomat juomat otettiin Alkon valikoimiin vuonna 1967, jolloin vaihtoehtoja oli kolme viiniä ja kuohuva rypälemehu. Nykyään Alkossa on yli 300 alkoholittonta juomavaihtoehtoa. Vuonna 2015 valikoimaa laajennettiin, kun alkoholittomien konseptia päivitettiin asiakkaiden toiveesta. Alko on myös järjestänyt erilaisia tempauksia viime juhluvuosinaan. Vuonna 2017 Alkon 85-vuotisjuhluvuonna järjestettiin baarimestarien kanssa yhteistyössä alkoholittomien cocktailien mocktailkoulu ja 2017–2018 toteutettiin Raikkauksen kesä -mocktail-kiertue. (Alko 2022a.)

Vuonna 2022 Alko täytti 90 vuotta ja juhluvuoden kunniaksi avattiin ensimmäinen alkoholiton Alko. Tämä oli pyörien päällä kulkeva kioski, joka kiersi kesän ajan eri tapahtumissa ympäri Suomea. Tämän taustalla oli halu vastata suomalaisten muuttuviin juomatottumuksiin, sekä kehittää vastuullista juomakulttuuria. Alkoholittomien juomien myynti Alkossa on vuodesta 2012 lähtien nelinkertaistunut ja vuonna 2021 alkoholittomia juomia myytiin lähes 17 prosenttia enemmän, kuin vuotta aiemmin. Asiakkaat myös toivovat alkoholittomia juomia yhä enemmän. (Alko 2022b.) Kysyntään on vastattu perinteisten alkoholittomien tuotteiden lisäksi viime vuosina Alkon hyllyille ilmestyneillä tisleillä ja mikserieillä, jotka monipuolistavat alkoholittomien drinkkien valmistamista.

Alkoholittomien tuotteiden lisääntyneeseen kysyntään löytyy myös selitys. Sober curious -ilmiöllä tarkoitetaan uteliasta suhtautumista raittiutta kohtaan omaa alkoholinkäyttöään vähentämällä. Ilmiö kyseenalaistaa myös alkoholin roolia nyky-yhteiskunnassa. Termin sober curious on tuonut tunnetuksi Ryby Warrington, joka kirjoitti aiheesta kirjan vuonna 2018. Iso-Britanniasta alkunsa saanut ilmiö on levinnyt maailmanlaajuisesti ja on suosittu erityisesti nuorten ja terveydestä ja hyvinvoinnista kiinnostuneiden keskuudessa. Sober curious -elämäntapana painottaa alkoholittomuudesta syntyviä terveysvaikutuksia ja ilmiö linkittyy vahvasti nykyajan muihin yksilön hyvinvointia korostaviin trendeihin. (Minkkinen 2023.)

Darravapaa on Katri Ylisen ja Laura Wathénin perustama Instagram-tili, joka perustettiin vuonna 2021. Tilin oli tarkoitus toimia vastaiskuna raittiiden henkilöiden kokemaa yksinäisyyttä kohtaan alkoholinormatiivisessa yhteiskunnassa. Darravapaa -tilillä Ylinen ja Wathén jakoivat omia kokemuksiaan suomalaisesta alkoholikulttuurista ja nykyisestä raittiista elämäntavastaan ja herättivät seuraajia keskustelemaan aiheesta. Nopeasti Darravapaasta tuli Suomen tavoittavin alkoholittomuutta käsittelevä sosiaalisen median kanava. Lokakuussa 2021 aloitettiin myös Darravapaana-podcast. (Darravapaa 2023.) Tällä hetkellä lokakuussa 2023 Darravapaa -Instagram-tiliä seuraa 25,8 tuhatta seuraajaa. Ylinen ja Wathén ovat ideoineet myös Sober Furious -klubin, joka tarjoaa alkoholittomia

klubikokemuksia eri yökerhoissa mm. Helsingissä, Tampereella ja Turussa. Viimeisin Sober Furious -tapahtuma järjestettiin lokakuussa 2023 Suomen Kansallismuseossa Helsingissä (Kansallismuseo 2023). Tapahtuma oli loppuunmyyty.

Juomatapojen asennemuutokset heijastuvat myös opiskelijaelämään. Huhtikuussa 2023 Turun sanomat uutisoi Turun yliopiston opiskelijayhdistyksistä, jotka ovat alkaneet järjestää yhä enemmän alkoholittomia tapahtumia opiskelijoilleen. Turun yliopiston opiskelijatapahtumissa on pistetty merkille, että alkoholittomat tapahtumat vetävät puoleensa ihmisiä, jotka eivät tavallisesti osallistu opiskelijajuhliin. Vaikka tyypilliset opiskelijatapahtumat, joissa alkoholia käytetään, ovat edelleen suosittuja, on rinnalle tullut myös erilaisia alkoholittomia tapahtumia. Hyvä alkoholiton tapahtuma suunnitellaan sellaiseksi, että osallistuja ei koe edes tarvetta alkoholille. Tällaisia tapahtumia ovat esimerkiksi liikuntavuorot, kulttuuriekskursiot, lautapeli- ja elokuvaillat sekä seminaarit, mutta myös sitsit voi järjestää ilman viinaa. Alkoholittomat tapahtumat luovat mahdollisuuksia kaikille opiskelijoille ja monipuoliset tapahtumat luovat opiskelijakulttuuria, jossa kaikki voivat tuntea olonsa turvalliseksi. Vaikka alkoholittomien tapahtumien kävijämäärä ei ole tällä hetkellä kovinkaan suuri, on tärkeää, että opiskelijayhteisössä on tilaa kaikenlaisille ihmisille ja kaikille löytyy tapahtumia ja tekemistä, joissa pääsee tutustumaan muihin opiskelijoihin. (Uhinki 2023.)

3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

3.1 Aiheen valinta ja rajaus

Aloitin opinnäytetyöprosessini alkusyksystä 2022 valitsemalla opinnäytetyöni aiheeksi raittiit opiskelijat, koska koin aiheen ajankohtaisena ja kiinnostavana. Olin itse jättänyt alkoholin korkeakouluopiskelujen aikana ja kohdannut opiskelijatovereiden ennakkoluulot sekä uteliaisuuden tätä muutosta kohtaan. Aihe kiinnosti minua ja luin paljon alkoholiongelmia ja raitistumista käsittelevää kirjallisuutta. Lisäksi sosiaalisen median syötteeseeni ilmestyi yhä enemmän aihetta käsitteleviä postauksia ja uutisia. Kun lopetin alkoholinkäytön ensimmäisenä opiskelijaporukastani, oli asiasta kertominen sekä vaikeaa, että jännittävää. Tiesin kuitenkin, että en varmasti ollut ainut opiskelija koulussamme, joka mietti, miksi alkoholinkäyttö liittyy niin vahvasti opiskelijakulttuuriin ja jonka mielestä vähempikin alkoholimäärä voisi riittää hauskanpitoon.

Alkoholinkäytön lopettamisen myötä opiskelijatapahtumat alkoivat näyttäytymään erilaisina ja alkoholinkäyttökulttuuri pistämään silmään. Kiinnitin huomiota siihen oliko tarjolla alkoholitonta vaihtoehtoa ja kuinka approkierroksille valittujen baarien työntekijät suhtautuivat opiskelijaan, joka halusi appropassiin merkin alkoholittomasta tuotteesta. Parhaiten työntekijän asenteen sai esille, kun tilasi reippaasti alkoholittoman shotin. Opiskelijatapahtumissa aloin kiinnittämään huomiota myös siihen, miten muiden opiskelijoiden suhtautuminen minuun muuttuu, jos pidän tai en pidä meteliä siitä, että en enää juo alkoholia. Koska opiskelijatapahtumissa selvin päin havainnoiminen oli omalla tavallaan kiinnostavaa, päätin haluavani kerätä kokemuksia opiskelijatapahtumista myös muilta raittiilta opiskelijoilta.

Opinnäytetyöni tutkimusryhmä 'raittiit opiskelijat' herätti jonkin verran huvitusta tuttavapiirissä ja yleinen kommentti oli: "Onko heitä olemassakaan?". Tämä kommentti kertoo paljon yhteiskunnan asenteista alkoholinkäyttöä, raittiutta sekä opiskelijoita kohtaan yleisesti. Kommentti antoi itselleni varmistusta, että tämä on

aihe, josta opinnäytetyötä kannattaa tehdä ja raittiiden ihmisten kokemusten näkyväksi tuominen on edelleen tarpeen yhteiskunnassa, jossa raitista opiskelijaa pidetään mielikuvitusshahmona.

Alun perin opinnäytetyöni aiheeksi oli muodostumassa Lapin ammattikorkeakoulun raittiiden opiskelijoiden kokemuksia opiskelijaelämästä, kunnes vielä viimeisenä rajauksena vaihdon aiheen opiskelijaelämästä opiskelijatapahtumiksi. Opiskelijaelämä on hyvin laaja käsite, sillä siihen voi sisältyä opiskelijan opinnot, ihmissuhteet, vapaa-aika ja arki. Käsitteen voisi ymmärtää kokonaisena elämänvaiheena, johon liittyy paljon mielenkiintoisia asioita. Olisi ollut mielenkiintoista tehdä opinnäytetyö raittiin opiskelijan osallisuudesta tai ryhmäytymisestä korkeakoulussa. Koin kuitenkin, että opiskelijatapahtumat ovat aivan erityinen aihe ja liittyy vahvasti korkeakouluopiskelijan elämään, sillä muilla kouluasteilla tällaisia ympäri vuoden tapahtuvia tapahtumia ei juuri ole. Lisäksi juuri tähän aiheeseen keskittyminen voisi tarjota opiskelijatapahtumia järjestäville tahoille arvokasta lisäinformaatiota tapahtumien kehittämiseen.

3.2 Kohderyhmän valinta

Kohderyhmäkseni valikoitui Lapin ammattikorkeakoulussa opiskelevat korkeakouluopiskelijat, jotka määrittelevät itsensä raittiiksi. Halusin tehdä opinnäytetyön oman korkeakouluni opiskelijoista, sillä tiedän alueella järjestettävät opiskelijatapahtumat ja niiden luonteen.

Prosessin alussa ajattelin rajaavaani kyselyn vastaajaryhmää keräämällä kokemuksia ainoastaan nuorilta aikuisilta eli 18–29-vuotiailta opiskelijoilta. Tämä ikäryhmä näyttäytyy eniten opiskelijatapahtumien osallistujissa. Tämän lisäksi nuorilla aikuisilla paine alkoholinkäyttämiseen voi olla suuri ja juodut määrät runsaita. Yli 30-vuotiailla korkeakouluopiskelijoilla voi olla jälkikasvua, työpaikka ja muita elämän velvollisuuksia, mikä saattaa rajoittaa opiskelijatapahtumiin osallistumista. Lisäksi yli 30-vuotiailla opiskelijoilla ’bilettämiskiintiö’ voi olla jo täynnä ja tarvetta ryhmäytyä osaksi opiskelijaryhmää ei koeta yhtä vahvasti.

Kyselyä valmistaessa pohdin, onko ikärajukselle kuitenkaan todellista tarvetta ja olisiko myös yli 30-vuotiailla korkeakouluopiskelijoilla sanottavaa aiheesta. Ikärajuksesta luopuminen näyttäytyi oikeana vastauksena, sillä yli 30-vuotiaita vastaajia osallistui yllättävän paljon kyselyyni.

Opinnäytetyössäni käytän termiä raitis. Aluksi pohdin käyttäväni raittiin määritellyn 12 kuukauden juomattomuuden rajaa, kuten Katainen ja Härkönen (2018, 214), mutta päätin luopua tuosta määritelmästä. Aikaraja tuntui liian rajaavalta ja vuoden tipaton ei ole mitenkään yleisesti tunnettu raittiuden määritelmänä. Lisäksi mietin, voisiko kyselyn vastata myös henkilöt, jotka käyttävät alkoholia harvoin tai pieniä määriä tai sellaiset, jotka ovat aikeissa vähentää alkoholin käyttöään. Nämä määritelmät tuntuivat kuitenkin liian leväperäisiltä, joten päätin, että kyselyyn saa vastata jokainen, joka kokee olevansa osa kohderyhmää. Näin ollen henkilö itse saa vapauden määritellä itsensä raittiiksi, oli hän sitten ollut juomatta alle kuusi kuukautta tai koko ikänsä. Koska raittiista henkilöstä voidaan käyttää montaa eri nimitystä, päätin myös lisätä kyselyyni kysymyksen, mitä raittiuteen liitettävää termiä vastaajat itse mieluummin käyttävät itsestään.

3.3 Verkkokyselyn toteuttaminen

Aineistonkeruutapaa valitessani, tutustuin aikaisempiin samaa aihetta sivuaviin opinnäytetöihin ja tarkastelin, mitä menetelmiä näissä oli käytetty ja millaisia tuotoksia niillä oli saatu aikaan. Verkkokysely valikoitui aineistonkeruutavakseni sen helppouden takia. Siinä ei tarvitse erikseen syöttää vastauksia aineistoksi, sillä kyselylomake tallentaa vastaukset sähköiseen muotoon heti. Näin säästetään aikaa ja vältytään mahdollisilta koodausvirheiltä. (Miettinen & Vehkalahti 2013, 84.) Alustana Webropol toimi tässä tarkoituksessa hyvin.

Aloitin verkkokyselyn luonnostelun ja opinnäytetyön teoreettisen tietopohjan kirjoittamisen tammikuussa 2023. Käytin kyselylomakkeen (Liite 1) valmisteluun paljon aikaa, jotta se toimisi odotetulla tavalla. Jos verkkokyselylomake on huonosti toteutettu, se vaikuttaa negatiivisella tavalla koko opinnäytetyön uskottavuuteen, aiheuttaa vastaajissa turhautumista ja pahimmassa tapauksessa alentaa

vastausprosenttia (Räsänen & Sarpila 2013, 74). Huolehdin esimerkiksi kyselylomakkeen oikeinkirjoituksesta käyttämällä sen oikoluvussa. Näin sain viilattua viimeiset kirjoitusvirheet ja epäselvyydet pois. Paljon kirjoitusvirheitä sisältävä kyselylomake antaa hätäisen vaikutelman ja pistää vastaajan miettimään, kuinka tosissaan koko opinnäytetyötä tehdään.

Otin kyselyä tehtäessä huomioon kysymysten ryhmittelyn mielekkäiksi kokonaisuuksiksi ja vältin kysymysten sisällöllisiä päällekkäisyyksiä. Jokaisen kysymyksen kohdalla mietin, mille sivulle sijoitan kysymyksen ja mikä asettelu toimisi parhaiten kyseiseen kysymykseen ja tekisi kyselyn täyttämistä vastaajalle mahdollisimman vaivatonta ja mielekästä.

Verkkokysely oli avoinna huhtikuun lopusta toukokuun alkuun vuonna 2023. Lapin ammattikorkeakoululla on valmiit sähköpostilistat kunkin kampuksen opiskelijoista, joten tavoitin opiskelijamme lähettämällä heidän sähköposteihinsa saatekirjeen (Liite 2), jossa oli linkki kyselyyni. Näin ollen opinnäytetyöni verkkokysely on toteutettu otosperusteisella menetelmällä. Korkeakoulumme tarjoaa jokaiselle opiskelijalle sähköpostiosoitteen ja voidaan olettaa, että opiskelijoillamme on jokin mobiililaitteikäytössään ja mahdollisuus käyttää verkkoa. Organisaation sähköpostirekisteristä poimittu otos ei juuri eroa postikyselytutkimuksesta (Miettinen & Vehkalahti 2013, 87).

Verkossa toteutetussa kyselyssä on omat haasteensa. Aineiston laatua määrittelevät esimerkiksi vastaajien tavoittamattomuus, osallistumisaktiivisuus, valikointuneisuus, vastausten rehellisyys ja täydellisyys. Kyselytutkimuksessa yleistä on vastauskato. Osittaiskadolla tai eräkadolla tarkoitetaan tilannetta, jossa vastaajalla on jäänyt vastaamatta osaan kysymyksistä tai hän ei ole antanut kaikkia pyydettyjä tietoja. Jotta aineistossa ei olisi vastaajakatoa, jokaisen vastaajan olisi täytynyt vastata kyselyyn täydellisesti. (Miettinen & Vehkalahti 2013, 90, 92.) Yhteenkään kyselyni kohtaan ei ollut pakollista vastata, joten aineistossani oli havaittavissa osittaiskatoa. Käytännössä tämän välttääkseni olisin voinut laittaa Webropolissa asetuksen päälle, joka tekee vastaamisen pakolliseksi jokaiseen kysymykseen tai muuten kyselyä ei voi lähettää. Tässä vaarana on kuitenkin se,

että vastaaja kyllästyy pitkään kyselyyn, jossa myös avoimet kohdat ovat pakollisia täyttää. Tällöin on todennäköistä, että vastaaja jättää kyselyyn vastaamisen kesken.

Taulukossa 1 on esitetty kyselyn vastaajien ja avaajien määrää. Sain odotettua enemmän vastauksia, mikä oli positiivinen yllätys. Lisäksi kyselylläni oli paljon niin sanottuja urkkijoita. Urkkijoilla tarkoitetaan henkilöitä, jotka avaavat kyselyn, mutta eivät kuitenkaan vastaa kyselyyn (Miettinen & Vehkalahti 2013, 94). Arvelen, että kysely herätti uteliaisuutta myös ei-raittiissa henkilöissä ja he kävivät tutustumassa kyselyyn.

Taulukko 1. Verkkokyselyn seurantalasto

	Yhteensä	
	(N)	%
Kysely avattu vastaajien toimesta	442	140
Vastaaminen aloitettu	315	100
Vastattu kyselyyn	178	56

Kyselyni valikoitumistekijöihin vaikutti neljä olennaista asiaa. Perinteisesti verkkokyselyllä on kolme valikoitumistekijää, joita ovat tiedon saaminen kyselystä, henkilöllä on käytössään internet-yhteys ja hänellä on kiinnostusta vastata kyselyyn (Miettinen & Vehkalahti 2013, 96–97). Lisäksi olennainen tekijä oli se, että henkilö määrittelee itsensä raitiksi ja kokee kuuluvansa kyselyni kohderyhmään.

3.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Omalla vastuullani oli tutkimuseettisten periaatteiden tunteminen ja niiden noudattaminen tehdessäni opinnäytetyötä. Jotta tutkimus olisi eettisesti hyvä, on sen tekemisessä noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä (Hirsjärvi ym. 2007, 23). Tähän sisältyy esimerkiksi, ettei toisen tuottamaa tekstiä saa plagioida (Hirsjärvi ym. 2007, 26). Tämän periaatteen huomioiden olen työssäni tehnyt asianmukaiset lähdeviittaukset aina kun olen viitannut toisen tekijän kirjoittamaan tekstiin. Muita huomioitavia asioita on, että tutkimustuloksia ei saa yleistää ilman kritiikkiä, eikä raportointi saa olla puutteellista tai harhaanjohtavaa (Hirsjärvi ym. 2007, 26).

Opinnäytetyössäni olen tarkasti kuvannut aineistonkeruuseen ja -analysointiin kuuluvat vaiheet, mikä lisää opinnäytetyön luotettavuutta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden perusvaatimuksena voidaan pitää sitä, että tutkijalla on tarpeeksi aikaa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 165). Opinnäytetyöni tekeminen kesti kokonaisuudessaan noin yhden vuoden. Koin, että minulla oli riittävästi aikaa tehdä opinnäytetyö, eikä viimeistelyvaiheessakaan tullut liian kiire saattaa opinnäytetyö valmiiksi.

Kaikessa ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa on oltava lähtökohtana ihmisarvon kunnioittaminen. Tähän kuuluu, että ihmisille on annettava mahdollisuus päättää itse, haluavatko he osallistua tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuville on kerrottava mitä tutkimus tulee pitämään sisällään ja osallistumisen on oltava vapaaehtoista. (Hirsjärvi ym. 2007, 25.) Lähetin koulumme opiskelijoille sähköpostin, jossa kerroin opinnäytetyöstäni ja siihen liittyvästä kyselystä. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Vastaaminen tapahtui myös anonymisti, eikä vastaajilta kerätty henkilötietoja tai muita tunnisteita, joista vastaaja olisi mahdollista tunnistaa. Opinnäytetyöni tuloksista kerrottaessa, olen käyttänyt vastaajien omia sitaatteja, joissa he ovat omin sanoin saaneet kertoa kokemuksistaan. Olen numeroinut vastaajat juoksevilla luvuilla.

Tein keväällä 2023 opinnäytetyösopimuksen, jossa toimeksiantajanani toimii Lapin ammattikorkeakoulu. Eettistä ennakoarviointia opinnäytetyöni ei tarvinnut. Tutkimuslupa sen sijaan aiheutti kysymyksiä opinnäytetyötäni tehdessä. Lapin ammattikorkeakoulun ohjeistukset opinnäytetyön sopimukseen ja lupiin liittyen olivat muuttuneet vastikään ja niissä oli jopa virheitä. Ohjeistukset aiheuttivat näin ollen epäselvyyksiä niin minulle opiskelijana, kuin myös opinnäytetyötäni ohjaaville opettajille ja muullekin koulun henkilökunnalle. Aluksi ymmärsimme ohjeistuksista ohjaajieni kanssa, että tutkimuslupaa opinnäytetyölleni ei tarvittaisi. Lopulta lupaa päädyttiin hakemaan, sillä näin on tehtävä, mikäli opinnäytetyön kohteena on Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijat. Lopulta selvisi, että tähän opinnäytetyöhön tutkimuslupaa ei tarvittaisi, koska tutkimusasetelmani ei edellyttänyt eettistä ennakoarviointia tai opinnäytetyössäni ei kerätty vastaajien henkilötietoja. Luvan tarvitsi myös, jos kohdejoukkona olisi jokin rajattu osa opiskelijoista. Käytännössä opinnäytetyöni kohdistui rajattuun osaan opiskelijoistamme, mutta

tutkimuslupaa ei tarvittu, koska lähetin saatekirjeeni yleisesti koko koulun opiskelijoille ja kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista.

Tämän lisäksi kyselyn jakaminen sähköpostitse aiheutti epäselvyyksiä, sillä ohjeistukset olivat siltäkin osin muuttuneet. En saanut selvää vastausta tähän käytännön asiaan siitä huolimatta, että kyselin asiasta sekä opettajilta ja koulun henkilökunnalta. Lopulta lähetin saatekirjeen kyselyyni opiskelijoiden sähköpostiin valmiita jakelulistoja hyödyntäen. Neljä kuukautta aineistonkeruuni jälkeen sain tiedon koululta, että tällaisia koko koulun kattavia massaposteja ei saisi lähettää. Linjaus oli tehty pari vuotta sitten, mutta tieto siitä ei ollut ilmeisesti tavoittanut kaikkia koulun henkilökunnasta. Ohjeistuksien epäselvyys ja koulun henkilökunnan eriävät ohjeet turhauttivat ja veivät paljon aikaa opinnäytetyöni tekemiseltä.

3.5 Määrällinen tutkimus laadullisilla elementeillä

Alun perin ajattelin toteuttavani tämän opinnäytetyön laadullisena tutkimuksena, mutta kyselyn vastaajamäärä yllätti minut runsaudellaan. Vilka (2007, 17) on suositellut käytettäväksi määrällistä menetelmää, mikäli tutkimuksen havaintoyksiköiden, eli tässä tapauksessa vastaajien, määrä on vähintään 100. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että tutkimussuunnitelma kehittyy ja muotoutuu prosessin edetessä. Siinä tutkimus toteutetaan joustavalla tavalla ja suunnitelmia on mahdollista muuttaa olosuhteiden mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2007, 160.) Näin olen, minun oli helppo muuttaa suunnitelmiani ja päätin toteuttaa opinnäytetyön määrällisenä tutkimuksena, jossa on käytetty myös laadullisen tutkimuksen elementtejä. Koska opinnäytetyöni aiheena oli raittiiden opiskelijoiden kokemukset, oli tärkeää, että tarkastelen aineistoani myös laadullisesta näkökulmasta.

Määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimuksen ominaispiirteinä kuvataan olevan mittaaminen, tiedon strukturointi, tiedon esittäminen numeroin, tutkimuksen objektiivisuus ja iso vastaajamäärä. Tällä tutkimusmenetelmällä tietoa tarkastellaan numeerisesti ja tutkimustapa vastaa esimerkiksi kysymyksiin kuinka usein, kuinka paljon tai kuinka moni. Määrällisessä tutkimuksessa tutkijan täytyy tulkita ja selittää numerotieto sanallisesti ja kuvata, kuinka eri asiat liittyvät toisiinsa tai eroavat toisistaan. (Vilka 2007, 13–14.)

Selittävässä tutkimuksessa annetaan selityksen avulla lisätietoa aiheesta ja esitetään asioiden välisiä kausaalisuhteita eli syy-seuraussuhteita (Vilkka 2007, 19). Tavoitteeni on selityksen myötä tuoda raittiiden opiskelijoiden kokemukset aiempaa ymmärrettävämmäksi. Pyrin osoittamaan, millä tavalla raittiiden opiskelijoiden kokemukset, mielipiteet ja asenteet eroavat tai liittyvät toisiinsa.

Laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Elämää voi kuvata vastaamalla kysymyksiin, joita ei voi yksinkertaisesti mitata määrällisesti. Tällaisia kysymyksiä ovat esimerkiksi onko kirja jännittävä tai onko elokuva kiinnostava. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 156–157.) Alkoholia käyttävät ja raittiit opiskelijat eivät ole vain kaksi toisistaan erilaista ryhmää, vaan jokainen suhtautuu alkoholiin ja sen käyttöön eri tavalla. Siksi oli mielenkiintoista tutkia raittiiden opiskelijoiden ajatuksia ja kokemuksia lähemmin.

3.6 Aineiston analysointi

Saatuani opinnäytetyön aineiston kerättyä, pääsin aloittamaan aineiston analysoinnin. Aineiston käsittely koostuu määrällisessä tutkimuksessa kolmesta eri vaiheesta, joita ovat lomakkeiden tarkistaminen, aineiston muuttaminen numeraaliseen muotoon ja tallennetun aineiston tarkistaminen (Vilkka 2007, 105). Aloitin aineiston analysoinnin lukemalla vastaukset läpi useaan kertaan. Tutustumalla aineistoon kokonaisuutena, se kävi tutuksi ja sitä oli helpompi lähteä työstämään. Jo tässä ensimmäisessä vaiheessa alkoi vastaajien välillä muodostumaan tiettyjä yhtäläisyyksiä.

Koska opinnäytetyöni aiheena oli ihmisten kokemukset, oli lisäksi perusteltua analysoida aineistoa myös laadullisesta näkökulmasta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston runsaus aiheuttaa analyysivaiheessa haasteita ja työläyttä, mutta toisaalta myös tämä vaihe on mielenkiintoinen osa tutkimusta. (Puusa 2020, 145–146.) Avoimissa vastauksissa, joissa opiskelijat saivat omin sanoin

kertoa kokemuksistaan, hyödynsin analyysimenetelmänä sisällönanalyysia, joka on yksi yleisimmistä metodeista, kun tarkastellaan laadullista tutkimusta.

Laadullista analyysia voi toteuttaa joko teorialähtöisenä, teoriaohjaavana tai aineistolähtöisenä analyysinä. Opinnäytetyössäni olen käyttänyt aineistolähtöistä analyysia. Tässä analyysitavassa tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus, jossa analyysiyksiköt eivät ole etukäteen suunniteltuja, vaan ne on valittu suoraan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108).

Sisällönanalyysia käytetään väljänä, tarkoituksenmukaisena viitekehystenä, joka edesauttaa aineiston tarkastelua mahdollisimman monipuolisesti. Analyysia toteuttaessani käyn aineistoni kanssa vaiheita, joita ovat analyysiyksikön valinta, aineistoon tutustuminen ja sen pelkistäminen, aineiston kategorisointi ja teemoittelu sekä tulkinta. (Puusa 2020, 148–149.) Aineistoni laajin osa käsitteli raittiiden opiskelijoiden kokemuksia alkoholikulttuurista opiskelijatapahtumissa. Vastaajat saivat kertoa kokemuksistaan avoimiin kohtiin ja analysoin vastaukset teemoittelun avulla.

4 TULOKSET

4.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyni vastasi 178 Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijaa, jotka määrittelevät itsensä raittiiksi ja näin ollen kuuluivat opinnäytetyöni kohderyhmään. Suurin osa vastaajista (64 %) opiskeli Rovaniemellä. Kemissä opiskelevia oli 23 % ja Torniossa 7 %. Kerätessäni aineistoa huhti-toukokuussa 2023, Lapin ammattikorkeakoulussa läsnä oleviksi tutkinto-opiskelijoiksi oli ilmoittautunut yhteensä 5452 henkilöä. Näin ollen kyselyyni vastanneet raittiit opiskelijat edustivat 3,26 % Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijoista (Taulukko 2).

Taulukko 2. Lapin ammattikorkeakoulun läsnä olevat tutkinto-opiskelijat suhteessa kyselyyn vastanneisiin raittisiin opiskelijoihin

Opetuspiste	Läsnä olevat tutkinto-opiskelijat (N)	Kyselyyn vastanneet raittiit opiskelijat (N)	Kyselyyn vastanneiden osuus läsnä olevista opiskelijoista (%)
Kemi	1573	52	3,30 %
Tornio	667	13	1,94 %
Rovaniemi	3212	113	3,51 %
Kaikki yhteensä	5452	178	3,26 %

Nyky aika on mahdollistanut korkeakouluopiskelemisen myös monimuoto- ja verkko-opintoina perinteisen päiväopiskelun lisäksi. Monimuoto-opiskelijoita oli vastaajieni keskuudessa hiukan yli puolet (51 %), kun päiväopiskelijoita oli 38 % ja verkko-opiskelijoita 11 %. Tästä syystä moni opiskelija asui eri paikkakunnalla, kuin missä oli kirjoilla koulussa. Vastaajista 45 % asui Rovaniemellä, kun Kemissä ja Torniossa asuvia oli kummassakin 7 %. Vastaajista 41 % asui jollakin muulla paikkakunnalla, kuin missä Lapin ammattikorkeakoulun kampukset sijaitsevat. Näistä suurin osa oli Oulussa asuvia, mutta mukana oli myös paljon pieniä paikkakuntia tai joitakin kaupunkeja. Kauimmaisat kyselyyn vastaajat Lapin ammattikorkeakoulun näkökulmasta asuivat pääkaupunkiseudulla tai Turussa.

Kyselyyn vastaajista 20 % oli ensimmäisen vuoden opiskelijoita, 41 % toisen vuoden, 26 % kolmannen vuoden ja 13 % oli opiskellut neljä vuotta tai enemmän. Lapin ammattikorkeakoulussa on laajasti erilaisia opiskelumahdollisuuksia. Vastausten perusteella jokaisella linjalla opiskelee muutama raitis opiskelija, mutta eniten heistä kertoi opiskelevansa insinööriksi, sairaanhoitajaksi, sosionomiksi tai tradenomiksi. Vastaajista 69 % ilmoitti olevansa naisia ja 27 % miehiä. 4 % vastaajista ilmoitti olevansa muunsukupuolisia tai eivät halunneet vastata kysymyseen. Vastaajien ikäjakauma oli jakaantunut siten, että 30 % oli 18–22-vuotiaita. 23–25-vuotiaita vastaajista oli 23 % ja 26–29-vuotiaita 13 %. Reilu kolmasosa eli 34 % vastaajista oli yli kolmekymmentävuotiaita.

Kyselyssä selvitin, kuinka kauan vastaajat olivat olleet käyttämättä alkoholia (Taulukko 3). Kolmasosa vastaajista oli ollut raittiina koko ikänsä ja toiseksi suurin ryhmä oli ollut alle kuusi kuukautta käyttämättä alkoholia.

Taulukko 3. Vastaajien ilmoittama ajanjakso, jonka he ovat olleet käyttämättä alkoholia

Ajanjakso, jonka vastaajat ovat olleet käyttämättä alkoholia	N	Prosentti
alle kuusi kuukautta	43	24,3%
alle vuoden	22	12,4%
yli vuoden	18	10,2%
yli kaksi vuotta	23	13,0%
yli viisi vuotta	17	9,6%
koko ikäni	54	30,5%

Seuraava kysymys koski sitä, minkä termin vastaaja koki parhaiten kuvaavan itseään. Vaihtoehtoina oli raitis, sober curious, absolutisti, darravapaa, päihteetön, raitistelija, alkoholiton, holiton, streittari ja alkoholisti. Suosituimmiksi termeiksi nousivat tältä listalta päihteetön ja raitis. Halutessaan vastaaja sai lisätä oman terminsä tai kertoa lisätietoja avoimeen kohtaan. Osa kertoi tässä kohdassa käyttävänsä alkoholia harvoin ja pieniä määriä kerrallaan, kuten kerran vuodessa, eivätkä siksi kokeneet yllä olevien termien kuvaavan heitä.

Kysymys ”Kuinka läheiseksi koet suhteesi muihin raittisiin opiskelijoihin?” sisälsi neljä vastausvaihtoehtoa: ystävä, kaveri, tuttava ja en tunne ketään henkilökohtaisesti. Puolet vastaajista ilmoitti, ettei tunne yhtäkään raitista opiskelijaa henkilökohtaisesti. Raittiita opiskelijatuttavia oli 18 %:lla vastaajista, kavereita 17 %:lla ja ystäviä 15 %:lla (Taulukko 4).

Taulukko 4. Vastaajien kokema suhde muihin raittisiin opiskelijoihin

Vastaajien kokema suhde muihin raittisiin opiskelijoihin	N	Prosentti
Ystävä	27	15,1%
Kaveri	30	16,8%
Tuttava	33	18,4%
En tunne ketään henkilökohtaisesti	89	49,7%

4.2 Raittiiden opiskelijoiden osallistuminen opiskelijatapahtumiin

Kysyin, kuinka usein vastaajat osallistuvat opiskelijatapahtumiin. Vastausvaihtoehtoina oli: useita kertoja viikossa, kerran viikossa, muutamia kertoja kuukaudessa, kerran kuukaudessa tai harvemmin. Enemmistö (86 %) kertoi osallistuvansa tapahtumiin harvemmin, kuin kerran kuukaudessa. 7 % kertoi osallistuvansa tapahtumiin muutamia kertoja kuukaudessa.

Rovaniemi oli suosituin paikkakunta, jonka opiskelijatapahtumiin vastaajat olivat osallistuneet. Rovaniemen tapahtumiin oli osallistunut 52 % vastaajista. Toiseksi suosituin oli Kemi ja kolmantena oli Oulu. Kyselyä tehdessäni en huomionnut, että vastauksia tulisi myös henkilöiltä, jotka eivät olleet aiemmin osallistuneet opiskelijatapahtumiin. Niinpä aineistonkeruun alkupuolella lisäsin tähän kohtaan vastausvaihtoehdon ”En ole osallistunut opiskelijatapahtumiin” ja 51 vastaajaa (28 %) kertoi kuuluvansa tähän ryhmään.

Seuraavaksi selvitin, millaisissa tapahtumissa kyselyyn vastaajat olivat olleet osallistujina (Taulukko 5). Suosituimpana oli rastikierros (50 %), ulkoilutapahtuma

(43 %) ja teemabileet (42 %). Vähiten vastaajat olivat osallistuneet risteilyille (9 %) ja vuosijuhliin (11 %). Pohjois-Suomesta on pitkä matka lähteä opiskelijaristeilyille ja varsinaisia vuosijuhlia järjestetään enemmän yliopiston toimesta. Avoi-
meen kohtaan osa vastaajista kertoi, ettei ollut osallistunut koskaan opiskelijata-
pahtumiin.

Taulukko 5. Vastaajien osallistuminen opiskelijatapahtumiin.

Millaisiin tapahtumiin olet osallistunut opiskelijana? Voit valita useamman vaihtoehdon.	N	Prosentti
Approt	50	37,9%
Rastikierros	66	50,0%
Sitsit	27	20,5%
Vuosijuhla	15	11,4%
Vapputapahtuma	40	30,3%
Teemabileet (Esim. halloween, pikkujoulut, ystävänpäivä...)	55	41,7%
Risteily	12	9,1%
Urheilutapahtuma	28	21,2%
Ulkoilutapahtuma	57	43,2%
Saunailta	32	24,2%
Muu, mikä	20	15,2%

Vastaajat pääsivät myös kertomaan, millä asioilla on vaikutusta heidän tapahtumaan osallistumiseensa (Taulukko 6). Suurimpana tekijänä 72 % vastaajista kertoi olevan kavereiden osallistuminen tapahtumaan. Myös tapahtuman sijainti vaikutti 50 % vastaajista osallistumiseen ja tapahtuman hinta 36 %.

Taulukko 6. Asiat, jotka vaikuttavat vastaajien opiskelijatapahtumiin osallistumiseen

Mitkä asiat vaikuttavat opiskelijatapahtumaan osallistumiseesi? Voit valita useamman vaihtoehdon.	N	Prosentti
Tapahtuman hinta	59	36,4%
Tapahtuman sijainti	81	50,0%
Tapahtuman kesto	30	18,5%
Tapahtuman mainonta	33	20,4%
Kavereiden osallistuminen	116	71,6%
Muu, mikä	41	25,3%

Avoimessa kohdassa 41 vastaajaa oli kertonut myös muista vaikuttavista tekijöistä. Osa heistä kertoi, että osallistumiseen vaikuttaa se, millainen tapahtuma on kyseessä, sekä millainen alkoholinkäyttökulttuuri siellä vallitsee. Tapahtumiin, joissa alkoholinkäyttö on suuressa osassa ei ole kiinnostusta osallistua. Jos tapahtuman ohjelman päätarkoituksena ei ole alkoholin nauttiminen, raitis opiskelija osallistuu todennäköisemmin. Myös raittiin opiskelijan vakaumus voi rajoittaa osallistumista tapahtumiin.

Ei haluta olla ainut selvin päin. (Vastaaja 16)

Tapahtumat pyörivät alkoholinkäytön ympärillä, joten ei kiinnosta osallistua. (Vastaaja 23)

Muutamit vastaajista kertoivat kokevansa, että perheellisenä on hankalampi osallistua tapahtumiin ja että opiskelijatapahtumat rajaavat perheelliset opiskelijat pois. Aikaa vapaa-ajan rientoihin on vähemmän ja iltapainotteisiin tapahtumiin ei jaksa osallistua. Osa koki myös, että iäkkäämpänä ei enää jaksa osallistua opiskelijatapahtumiin.

Tapahtuman sisältö, jos on kovin juomapainotteista, niin kiitos ei. Samoin vaikuttaa, pääsenkö perheellisenä osallistumaan. (Vastaaja 140)

Olen töissä, on lapsia ja iltaisin ei jaksa osallistua tapahtumiin. (Vastaaja 3)

Kyselyssä selvitin millaiseen tapahtumaan raitis opiskelija mieluiten osallistuisi alkoholittomana, jos tapahtumassa olisi myös tarjolla alkoholia. Suosituimpia tapahtumia olisi tällöin urheilu- ja ulkoilutapahtumat, rastikierrros ja approt. Vähiten ääniä saivat saunailta ja sitsit.

Kyselyyni sisältyi myös osio, jossa keräsin vastauksia asteikkoon perustuvalla kysymystyypillä (Taulukko 7). Käyttämäni asteikkoa voidaan kutsua Likert-asteikoksi. Tarkoituksena oli kerätä vastaajilta heidän kokemuksiaan siitä, millaista on osallistua raittiina opiskelijatapahtumaan. Likert-asteikkoni oli 5-portainen. Vilkan (2007, 46) mukaan sanallisia järjestysasteikkoja on vaikea laatia, koska sanalliset ilmaisut voivat tarkoittaa eri asioita eri ihmisille. Asteikkoni vastausvaihtoehtoina olivat en ollenkaan, harvoin, en osaa sanoa, joskus ja toistuvasti.

Asteikolla ”En ollenkaan” -vastausvaihtoehto kuvaa suurelta osin sitä, että vastaaja kokee, ettei oma raittius juuri ole vaikuttanut opiskelijan kokemuksiin opiskelijatapahtumissa. Vastausvaihtoehto ”Toistuvasti” taas kuvaa sitä, että oma raittius vaikuttaa merkittävästi opiskelijan kokemuksiin opiskelijatapahtumissa.

Asteikon vastaukset jakoutuivat tasaisesti siten, että kahdeksasta kysymyksestä seitsemässä oli suosituimpana tai toiseksi suosituimpana vastauksena joko ”En ollenkaan” tai ”Joskus”. Vastaajat ovat ikään kuin jakaantuneet kahtia, siltä osin, että puolet kokevat, ettei raittiudella juuri ole vaikutusta opiskelijan kokemukseen opiskelijatapahtumissa ja puolet kokivat, että joskus se vaikuttaa kokemuksiin. Vähiten vastaajat olivat käyttäneet vastausvaihtoehtoja ”Harvoin” ja ”Toistuvasti”.

Likert-asteikko ei ollut paras vaihtoehto kuvamaan raittiiden opiskelijoiden kokemuksia opiskelijatapahtumista, sillä osa vastaajista, ei ollut niihin ikinä osallistunut. Osa vastaajista jätti vastaamatta kysymykseen, mutta osa tästä ryhmästä on saattanut laittaa osaan kohdista joko ”En ollenkaan” tai ”En osaa sanoa” -vaihtoehdon. Tämä saattaa osin vääristää Likert-asteikon tuloksia, jonka takia en tämän tarkemmin analysoi asteikosta saamiani tuloksia.

Taulukko 7. Raittiiden opiskelijoiden kokemuksia opiskelijatapahtumista Likertin asteikolla

Oletko opiskelijatapahtumissa...	En ol- len- kaan	Har- voin	En osaa sanoa	Jos- kus	Tois- tu- vasti
...kokenut ulkopuolisuuden tun- netta alkoholista kieltäytymisen vuoksi?	49	31	15	53	18
	29,5 %	18,7 %	9,0%	31,9%	10,9%
...kokenut painostusta alkoholin käyttämiseen?	60	33	14	37	22
	36,1 %	19,9 %	8,4%	22,3%	13,3%
...joutunut selittelemään omaa raittiuttasi?	45	27	9	51	34
	27,1 %	16,3 %	5,4%	30,7%	20,5%
...joutunut kieltäytymään tarjo- tusta alkoholista?	34	19	12	67	33
	20,6 %	11,5 %	7,3%	40,6%	20,0%
...kysynyt alkoholittonta vaihtoeh- toa? (Esim. rastitehtävän suoritta- miseen)	53	19	31	43	20
	31,9 %	11,4 %	18,7%	25,9%	12,1%
...pettynyt alkoholittomaan tarjontaan?	52	20	33	36	24
	31,5 %	12,1 %	20,0%	21,8%	14,6%
...peiteltyt omaa raittiuttasi?	92	27	7	29	11
	55,4 %	16,3 %	4,2%	17,5%	6,6%
...kokenut toimivasi hyvänä esi- merkkinä raittiutesi vuoksi?	24	19	58	44	19
	14,6 %	11,6 %	35,4%	26,8%	11,6%
Yhteensä	409	195	179	360	181

28 vastaajaa (17 %) kertoi joskus osallistuneensa opiskelijatapahtumaan, jossa raittiita osanottajia ei ollut huomioitu tavalla tai toisella. Usea vastaajista kertoi osallistuneensa tapahtumaan, jossa alkoholitonta vaihtoehtoa ei ollut tai sen saaminen on verrattain hankalampaa, kuin alkoholillisen juoman. Jossakin tapahtumassa vesi oli ollut ainoa alkoholiton juoma. Approilla merkin saaminen passiin alkoholittomalla tuotteella voi olla vaikeaa. Joskus tapahtumien mainonnassa ei ole kerrottu erikseen alkoholittomasta vaihtoehdosta.

Alkoholittomia vaihtoehtoja juomissa ei vain ollut tarjolla/saatavilla. Onneksi olin tottuneesti ottanut omat juomat mukaan. (Vastaaja 25)

Rastitapahtumassa eräällä rastilla sai suorituksen päätteeksi alkoholishotin, mutta alkoholitonta vaihtoehtoa kysyttäessä ei ollut lainkaan. Silloin tuli ulkopuolinen olo. (Vastaaja 2)

Joskus tapahtumaan liittyvät ajanvietteet on rakennettu liiaksi alkoholin ympärille. Esimerkiksi rastikierroksella suoritettavaan tehtävään voi olla liitetty alkoholi jollain tavalla. Tällaisissa tilanteissa raitis voi kokea ulkopuolisuutta tai että hänen juomattomuutensa nousee liiaksi esille.

Kaikki tehtävät liittyivät jollakin tavalla juomiseen, sen ympärille tai niissä haettiin ”hullua” kännikäytöstä. (Vastaaja 7)

Jotkin pelit/leikit oli juomapelejä, missä tarkoitus oli humaltua. Se on varmasti hauskaa heidän mielestään, jotka juo, joten oma leikkimieli ja innostus ei ollut kovin korkealla. (Vastaaja 167)

Rastikierroksella ryhmäni ei saanut pisteitä yhtä paljon, kuin muut ryhmät, kun minä en juonut. Koin tuottavani pettymyksen muulle ryhmälle. (Vastaaja 81)

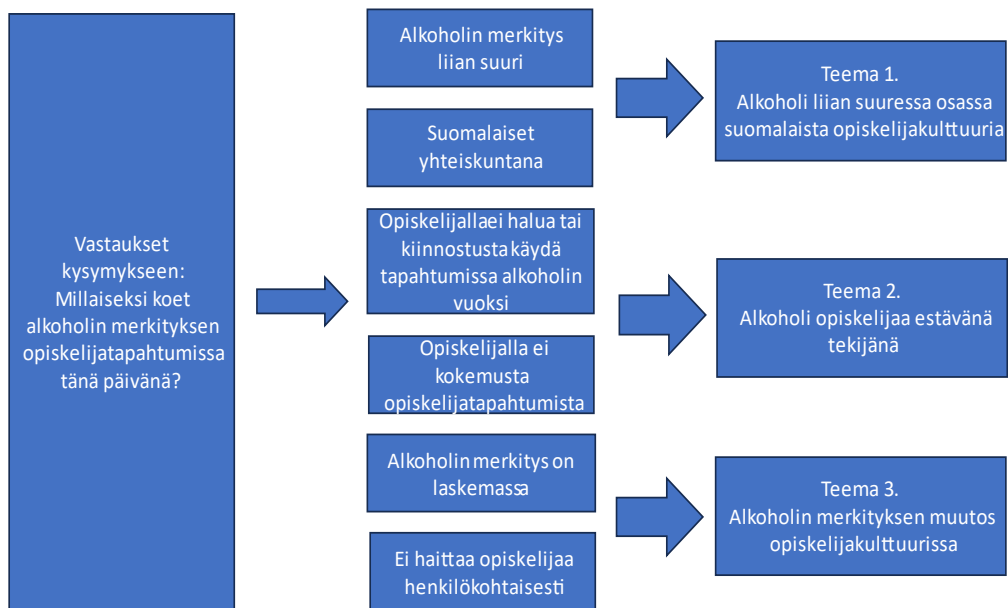
Lähinnä rastikilpailuissa, kun pisteisiin voi yleensä vaikuttaa lahjonnalla, niin joskus kun raittiina en ole tarjonnut alkoholia, vaan jotain muuta lahjusta, niin vastauksena rastinpitäjältä on tullut että: en ota, jos ei oo holi. (Vastaaja 131)

4.3 Kokemukset raittiudesta ja alkoholikulttuurista opiskelijatapahtumissa

Kysyin vastaajilta, millaiseksi he kokevat alkoholin merkityksen opiskelijatapahtumissa tänä päivänä. 126 vastaajaa kertoi tähän avoimeen kysymykseen ajatuksistaan. Purin aineiston sisällönanalyysillä ja jaottelin vastaukset teemojen mukaan (Kuvio 1). Teemojen aiheet jakoutuivat kolmeen eri tulokulmaan. Osa

vastauksista käsitteli myös useampaa teemaa. Vastauksissa oli sekä lyhyitä mielipiteitä, että perusteltuja, useasta näkökulmasta tarkasteltuja pohdintoja.

Kuviossa 1 olen kuvannut sisällönanalyysin etenemistä käydessäni läpi aineistoa kysymykseen: Millaiseksi koet alkoholin merkityksen opiskelijatapahtumissa tänä päivänä? Jaoin aluksi vastaukset kuuden eri teeman mukaan, joista lopulta muovautui kolme suurempaa teemaa, joita avaan seuraavissa alaluvuissa.



Kuvio 1. Teemoittelun eteneminen analyysivaiheessa

4.3.1 Teema 1. Alkoholi liian suuressa osassa suomalaista opiskelijakulttuuria

Eniten vastauksissa oli kokemuksia ja mielipiteitä siitä, että alkoholin merkitys opiskelijatapahtumissa on liian suuri tänä päivänä. Vastaajista tuntui, että suuri osa opiskelijatapahtumista pyörii vain alkoholin ympärillä. Monet kertoivat olevansa surullisia ja harmistuneita, siitä, että alkoholilla on edelleen niin suuri rooli opiskelijatapahtumissa ja ylipäätään opiskelijaelämässä. Opiskelijoiden juhlimiskulttuuri näyttäytyy myös varsin humalanhakuisena ja alkoholinkulutus runsaana.

Se on edelleen yllättävän suuri. Vieläkin alkoholi liittyy lähes erottamattomasti kaikkiin opiskelijatapahtumiin ja se on mun mielestä tosi harmi. Tuntuu siltä, että haitallinen alkoholikulttuuri ja humalahakuinen juominen on täysin normaalia liian monissa opiskelijapiireissä. (Vastaja 15)

Koen, että kaikkiin opiskelijatapahtumiin liittyy alkoholinkäyttö. Tämä on mielestäni huolestuttavaa ja surullista, kuinka "normaalia" ja jopa pakollista alkoholi on joka tapahtumassa. Tuntuu, ettei tapahtuma saa suosiota, jos siellä ei pääse juomaan. (Vastaja 171)

Alkoholin suuri rooli ei näy pelkästään opiskelijatapahtumissa, vaan sen huomaa myös tarkastellessa suomalaista yhteiskuntaa. Alkoholilla on yleensä iso merkitys sosiaalisissa vapaa-ajan-tapahtumissa, kuten juhlissa, lomamatkoilla tai festivaaleilla. Suomalaiseen yhteiskuntaan on pinttynyt ajatus, että alkoholi kuuluu niihin hetkiin, kun otetaan rennommin tai on aihetta juhlaan. Toisin sanoen ajatellaan, että ilman alkoholia ei voi juhlaa. Vastajistani osa tiedosti suomalaisen alkoholikulttuurin vaikutuksen opiskelijatapahtumiin. Muutamat ihmettelivät, kuinka alkoholi on päätyntä juhlien päätarkoitukseksi ja pieni osa piti itsestään selvyytenä sitä, että alkoholi kuuluu opiskelijoiden elämänvaiheeseen.

Vaikuttais ettei mitään voi järjestää ilman alkoholia. Alkoholilla houkuttelee osallistujia, vaikka eri tapahtumissa olisikin mukavaa tekemistä selväpäisenä. Alkoholin käyttö tapahtumissa on vain pinttynyt tapa, josta ei uskalleta irrottautua. Ihmiset eivät luota itseensä, eivätkä uskalla olla vapaita ilman alkoholia. Se rajoittaa ihmistä, jos kaikkeen toimintaan tarvitaan alkoholin vaikutus. (Vastaja 101)

Stereotyyppistä suomalaista kuvaillaan usein vähäpuheisena ja vaatimattomana. Alkoholin koetaan lähentävän ihmisiä ja lisäävän yhteenkuuluvuuden tunnetta. Alkoholi on suomalaisessa yhteiskunnassa "liukaste", joka helpottaa tutustumaan muihin ihmisiin, kun estot laskevat. Alkoholi on siis olennainen osa sosiaalista kanssakäymistä ja tätä kautta se on osa myös opiskelijatapahtumia ja opiskelijoita. Tapahtumat koetaan irtiottona arjesta ja ne tarjoavat mahdollisuuden tutustua muihin opiskelijoihin koulun ulkopuolella. Joskus esimerkiksi rastikierröksillä tehtävät vaativat heittäytymistä, kuten esiintymistä, laulamista ja näyttelemistä. Myös tällaisissa tilanteissa alkoholi saattaa helpottaa ja lieventää esiintymisjännitystä.

Varmasti tekee opiskelijatapahtumista hausempia ja nautinnollisempia. Etenkin Suomessa, sillä monet opiskelijat eivät ole niin avoimia ja sosiaalisia. Alkoholi voi helpottaa muihin tutustumista, kavereiden saamista ja tapahtuman viettoa joillekin henkilöille. (Vastaja 37)

Alkoholilla on iso merkitys tapahtumissa ja esimerkiksi rastit olisivat varmasti mukavampia, jos olisi juonut. (Vastaja 166)

Monet kuitenkin kokivat, että ryypääminen on tapahtumassa itse tarkoitus ja tapahtuman muut aktiviteetit jätetään pienemmälle huomiolle. Raittiit opiskelijat kertoivat tapahtumissa vaikuttavan siltä, että sinne lähdetään ennemmin juomaan alkoholia, kuin viettämään aikaa muiden opiskelijoiden kanssa. Osa oli kiinnostunut huomiota siihen, että tapahtumissa opiskelijoita yhdistäisi vain alkoholi, humalatila ja opiskelijahaalarit. Useille raittiille opiskelijoille yksilön alkoholin käyttö oli yhdentekevä asia, kunhan se pysyy kohtuuden rajoissa. Jos alkoholin käyttö menee reilusti yli, muuttuu se muita häiritseväksi.

Tuntuu että alkoholi on keskiössä opiskelijatapahtumissa, kokemusten perusteella monet lähtevät opiskelijatapahtumiin pääsääntöisesti juomaan ja juhlimaan, ei niinkään tutustumaan muihin opiskelijoihin ja pitämään hauskaa. (Vastaja 27)

(--) jos tilanne on sama kuin neljä vuotta sitten niin alkoholi oli omien kokemuksieni mukaan välillä tapahtumissa jopa ainoa ihmisiä yhdistävä tekijä opiskelun lisäksi. Koin, että tapahtumanjärjestäjät näkivät alkoholin painottamisen tapahtumissa helpoimpana ja "hauskimpana" keinona saada ihmisiä nopeasti lähentymään kokemaan yhteyttä toisiin. Tällöin vältettiin todellinen työ eikä tarvinnut käyttää mielikuvitusta. (--) (Vastaja 79)

Raittiiden opiskelijoiden määrä on hiukan lisääntynyt ja aiheesta puhutaan nykyään enemmän. Alkoholittomia tapahtumia järjestetään nykyään useammin, mutta alkoholi tuntuu silti olevan opiskelijatapahtumien ydin. Alkoholinormatiivisessa yhteisössä elävät raittiit opiskelijat kertoivat, että omaa alkoholittomuutta joutuu usein selittelemään. Sen sijaan alkoholia juovien ei tarvitse juuri selitellä omaa alkoholinkäyttöään. Painostusta alkoholin käyttöön ei ole tänä päivänä enää yhtä paljon, mutta osa vastaajista oli silti kokenut sitä. Raitis opiskelija haluaisi tuntea itsensä tasavertaiseksi ja normaaliksi muiden seurassa. Tämä ei kuitenkaan toteudu, jos raittiin juomavalintoja aletaan ihmettelemään ääneen. Osa kertoi tapahtumissa vaikuttavan siltä, että kaikki muut juovat ympärillä. Tällöin raittiille opiskelijalle tulee helposti ulkopuolinen olo. Koska opiskelijatapahtumat järjestetään usein baareissa, on myös baarien juomavalikoimalla väliä. Raitis opiskelija ei tunne itseään kovin tervetulleeksi baariin, jos alkoholiton juomavalikoima on hyvin rajallista.

Kyllä se (alkoholi) on tänäkin päivänä vielä olennainen osa opiskelijatapahtumia ja -kulttuuria. Tietysti raittiitkin opiskelijat huomioidaan eikä ketään jätetä sen vuoksi ulkopuolelle, mutta koen itseni vähän huonommaksi kuin muut ehkä sosiaalisten paineiden vuoksi. Lisäksi saan ihmettelyä, kuinka voin esimerkiksi käydä baareissa selvin päin jne. ja koen sen lähinnä surullisena, ettei ihmisillä ilmeisesti ole sosiaalisia taitoja ja kykyä pitää hauskaa ilman alkoholia. Tuntuu että se on monille turvakeino, koska jos mokaakin jonkun sosiaalisen tilanteen niin voi aina turvautua syyttämään sitä että oli kännissä. (Vastaaja 105)

Kyselyyn vastasi myös henkilöitä, jotka ovat aktiivisesti mukana järjestämässä tapahtumia opiskelijoille ja he tunnistivat myös sen ongelman, että jos tapahtumassa ei ole tarjolla alkoholia, se näkyy heti myös vähäisempänä osallistujamääränä. Alkoholittomien tapahtumien markkinoiminen on myös vaikeampaa. Vastajat olivat myös huomanneet maantieteellisiä ja koulujen välisiä eroja opiskelijakulttuurin sisällä. Ammattikorkeakoulussa opiskelu on kosteampaa kuin yliopistossa, mutta tilanne on myös erilainen eri aloilla. Etelä-Suomessa myös sober curious-ilmiö näkyy paremmin, kuin Lapissa.

Varsinkin täällä Lapissa ja ammattikorkeakoulussa sillä (alkoholilla) tuntuu olevan iso merkitys. Etelä-Suomen kouluissa (varsinkin yliopistoissa) tilanne vaikuttaa olevan hyvin erilainen. (Vastaaja 144)

Useampi vastaaja oli myös huolissaan, kuinka alkoholinkäyttöön kannustava opiskelijakulttuuri vaikuttaa yksilöön opiskeluajan jälkeen. Jääkö runsas alkoholinkäyttö päälle myös valmistumisen jälkeen ja vaikuttaako se tulevaisuudessa yksilön työssä suoriutumiseen tai jopa työllistymiseen? Vastajat peräänkuuluttivat tapahtuman järjestäjien vastuuta siinä, millaista alkoholikulttuuria he toiminnallaan luovat tai pitävät yllä opiskelijoiden tapahtumissa.

(--) Ensimmäiset kerrat selvin päin opiskelijabileissä avasivat omat silmäni opiskelijoiden alkoholinkäyttökulttuurin epäkohdille Suomessa. Koen, että alkoholinkäyttöön liittyvä ilmapiiri opiskelijatapahtumissa on usein jopa vaarallinen opiskelijoille ja heidän terveydelleen. Tietysti yksilöllä on loppukädessä vastuu määritellä omat rajansa ja pitää niistä kiinni mutta mielestäni tapahtumanjärjestäjien tulisi myös toimia vastuullisemmin ja lähteä etsimään kestävämpiä ratkaisuja yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden lisäämiseksi. (--) (Vastaaja 79)

4.3.2 Teema 2. Alkoholi opiskelijaa estävänä tekijänä

Alkoholin läsnäolo opiskelijatapahtumissa voi pahimmillaan rajoittaa opiskelijan osallistumista paljonkin. Kyselyyni vastanneista opiskelijoista osa ei ollut ikinä osallistunut yhteenkään tapahtumaan, eikä heillä ollut ollenkaan omakohtaista

kokemusta opiskelijatapahtumista. Vaikka kokemusta tapahtumista ei olisikaan, harvempi on välttynyt saamasta minkäänlaisia mielikuvia opiskelijatapahtumista- tai -kulttuurista uutisten ja opiskelijatovereiden kokemuksiä kuunnellessaan.

Osa vastaajista koki alkoholin olevan niin suuressa osassa opiskelijatapahtumia, etteivät halunneet ollenkaan osallisistua tapahtumiin, joissa alkoholia käytetään. Nämä opiskelijat eivät halunneet vapaaehtoisesti viettää aikaa humaltuneiden ihmisten kanssa. Suuri osa opiskelijatapahtumista järjestetään baareissa ja osa opiskelijoista ei yksinkertaisesti koe viihtyvänsä sellaisessa ympäristössä. Raitista opiskelijaa voi harmittaa tapahtumista ja kokemuksista paitsi jääminen.

(--) Joissakin tapahtumissa alkoholilla on edelleen iso rooli. Tuntuu, että olen jäänyt monesta jutusta paitsi vain siksi koska en halua osallistua tapahtumiin, jotka pyörivät alkoholin ympärillä. (Vastaaja 8)

Mielenkiintoni opiskelijatapahtumiin on täysi nolla suurimmaksi osaksi alkoholin käytön vuoksi. Opiskelijabileet ovat myös turha tapa saada vähävaraiset opiskelijat käyttämään rahansa alkoholinkäyttöön vain porukkaan kuulumisen vuoksi. Alkoholisoituneet opiskelijat ovat myös hyvin raskasta seuraa ja tuntuu, että monien persoonallisuus on kietoutunut alkoholinkäytön ympärille. (--) (Vastaaja 75)

Tähän teemaan sisältyneissä vastauksissa kerrottiin, että tuntuu kuin alkoholitomia tapahtumia ei järjestettäisi ollenkaan. Lisäksi he kokivat muiden asenteiden raittiutta kohtaan olevan negatiivisia. Osa koki myös, että tapahtumissa pakotetaan juomaan alkoholia. Mikäli käsitys tapahtumasta on tällainen, on ymmärrettävää, jos raitis opiskelija ei halua tulla paikalle.

Alkoholi on osa joka ikistä tapahtumaa. Tuntuu, ettei alkoholitomia tapahtumia ole. En ole siis ollenkaan mukana tapahtumissa, kun mukana on joko alkoholia, tai sitten sieltä tapahtumasta lähdetään juomaan tms. (Vastaaja 56)

Harmittaa että voltittomia tapahtumia on edelleen liian vähän ja voltittomuutta pidetään edelleen huonona asiana. (Vastaaja 88)

Muutama vastaaja koki, että opiskelijatapahtumat rajaavat perheelliset opiskelijat ulkopuolelle. Joko tapahtumat ovat ilta-aikaan tai sitten aikaisemmin alkavissa tapahtumassa alkoholinkäyttö on myös hyvin näkyvää. Tapahtumien yhteydessä olevat aktiviteetit pitäisi keksiä sellaisiksi, että niihin ei alkoholi kuulu alun perin.

Koen, että opiskelijoiden tapahtumat rajaavat perheelliset ulkopuolelle. Vaikka jokin tapahtuma alkaisi hyvissä ajoin esimerkiksi makkaranpaisto, tiedän että paikalle ei voi mennä edes iltapäivällä käymään perheen kanssa, koska muut todennäköisesti ovat jo humalassa. Olisi mukava jos järjestettäisiin myös sellaisia tapahtumia, joissa voisi matalalla kynnyksellä käydä vaikkei olisi mahdollisuutta osallistua iltajuhlaan. (--) Tietenkään en oleta, että opiskelijatapahtuma olisi suunnattu lapsille, mutta toisinaan olisi mukava ettei tapahtuma automaattisesti tarkoittaisi alkoholin nauttimista. (Vastaja 1)

Opiskelijan elämäkokemus ja nykyinen elämäntilanne voi vaikuttaa siihen, että opiskelijatapahtumat eivät kiinnosta. Tähän voi alkoholipainotteisten iltatapahtumien lisäksi vaikuttaa se, että opiskelija kokee sosiaaliset verkostonsa jo riittäviksi. Monet kertoivat myös, että voisivat käydä opiskelijatapahtumissa enemmän, mikäli olisi enemmän niitä, missä alkoholinkäyttö ei ole yhtä vahvasti läsnä. Tapahtumien ei välttämättä tarvitse olla kokonaan alkoholittomiakaan, mutta raskasta ryyppäämistä ihannoivia tapahtumia raittiit eivät koe omikseen.

(--) Olen ammattini puolesta ravintoloissa nähnyt monia tilanteita, joissa opiskelijoiden päätavoite on päihtyä ja kerätä sillä pisteitä. Olen kyllästynyt alkoholin ihannoimiseen myös opiskelupiireissä, vaikka sitä enemmänkin ulkopuolelta ja työntekijänä olenkin seurannut. Ikäni ja elämäntilanteeni on varmasti vaikuttanut siihen, etten koe lähes mitään opiskelijatapahtumaa houkuttelevana. Ehkä nuorempana niihin olisi lähtenyt mukaan, ettei jäisi kokonaan porukan ulkopuolelle. (--) (Vastaja 147)

(--) Ehkä, jos myös raittiuteen kannustavia tapahtumia olisi ollut ja/tai niitä olisi markkinoitu samalla innolla, mitä tapahtumia, joissa alkoholinkäyttö oli yksi peruselementeistä, olisi asennoitumiseni opiskelijatapahtumia kohtaan erilainen ja kävisin niissä edelleen. (Vastaja 79)

4.3.3 Teema 3. Alkoholin merkityksen muutos opiskelijakulttuurissa

Vaikka raittiit opiskelijat kokivat, että alkoholilla on suuri merkitys opiskelijatapahtumissa, oli moni huomannut myös muutoksia opiskelijakulttuurissa. Tämä näyttäytyi opiskelijoille lisääntyneinä alkoholittomina tapahtumina ja sillä, että raittiit opiskelijat huomioidaan nykyään paremmin. Muutos näkyi myös siinä, että alkoholikulutus on vähentynyt nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa. Sober curious-ilmiö näkyy opiskelijaelämässä ja raittius on kasvava trendi. Perillä ei kuitenkaan vielä olla, vaan töitä muutoksen eteen on edelleen tehtävä.

Raittius on nykyään valinta, siinä missä alkoholin juominenkin. Vastaajat kertoivat, että painostus alkoholinkäyttöön on nykyään vähäistä. Kieltäytyminen alkoholista hyväksytään, vaikka sitä välillä joutuukin selittelemään. Monet kokivat, että suhtautuminen raittiutta kohtaan on muuttunut neutraalimmaksi tai positiiviseksi.

Jokainen saa ja voi olla oma ittensä myös alkoholin käytön suhteen eli voi olla raittiinakin. (Vastaaja 50)

Koen, että se on jokaisen oma asia, haluaako käyttää alkoholia. Itseä se ei haittaa. Opiskelijatapahtumat ovat usein leimattu niin, että siellä täytyy juoda, mutta niin esim. baaritkin. Molempiin voi silti mennä selvinpäin, jos haluaa. (Vastaaja 153)

Jotkut vastaajista olivat huomanneet muutoksen alkoholin merkityksestä tapahtuneen heidän henkilökohtaisella tasollaan. Tähän vaikutti esimerkiksi se, jos opiskelija oli nuorempana opiskellessaan käyttänyt alkoholia ja nyt myöhemmin lopettanut alkoholinkäytön. Henkilökohtaiseen kokemukseen opiskelijatapahtumista vaikutti se, milloin opiskelija oli lopettanut alkoholinkäyttönsä vai oliko ollut koko ikänsä raittiina. Jotkut vastaajista opiskelivat toista kertaa korkeakoulussa, ja kokemuksia opiskelijakulttuurin muutoksesta oli kahden tutkinnon ajalta.

Ei niin merkittävä, kuin joskus aikaisemmin, kun olen nuorempana opiskellut, jolloin en ole ollut raitis. (Vastaaja 141)

Osasta vastaajista tuntui, että nykyään on havaittavissa selkeää jakaumaa opiskelijoiden välillä. On täysin raittiita ja sitten on heitä, jotka käyttävät paljon alkoholia. Toisaalta sober curious-ilmiössä ei ole kyse pelkästään raittiudesta, vaan siitä, että voi oppia käyttämään alkoholia tiedostavammin ja olemaan selvin päin silloin, kun siltä tuntuu.

Alkoholin tärkeys on laskemassa, sober curious-ilmiön myötä on myös enemmän selkeää jakaumaa, täysin raittiit ja kännit joka viikko. (Vastaaja 173)

Osalla kuuluu ja osalla ei. Varmaan ollut näin aiemminkin, mutta olen yllättynyt, oman vuosikurssini vähäisestä alkoholin käytöstä. (Vastaaja 84)

Alkoholittomat tapahtumat ovat lisääntyneet ja erilaisten tapahtumien kirjo on suurempi, kuin aiemmin. Osasta perinteisistä opiskelijatapahtumista on myös muokattu uusi, alkoholiton versio varsin onnistuneella tavalla. Tästä esimerkkinä

on herkuapprot, jossa kierretään baarien sijasta kahviloita, ja merkkejä passiin saa alkoholijuomien sijasta kahviloiden valikoimasta. Konseptia ei ole pakko vaihtaa, vaan keskeinen osa on myös esimerkillä. Nykyään osataan heittäytyä myös ilman alkoholia. Hauskaa voi pitää, karaokea laulaa ja tanssia myös ilman alkoholin vaikutusta. Muutama vastaaja kertoi pyrkivänsä näyttämään esimerkkiä, että tapahtumissa voi käydä myös selvinpäin. Tällaiset henkilöt ovat tärkeässä osassa alkoholikulttuurin muutoksessa.

(--) Itse myös pyrin luomaan holittomia tapahtumia ja näyttämään omalla esimerkillä sitä ettei aina ole pakko juoda! (Vastaaja 26)

(--) Koen, että laajemminkin yhteiskunnassa yhdistetään aivan liian usein juhlimiseen alkoholin käyttö. Onneksi asenteet ovat olleet muuttumassa positiivisempaan suuntaan. Itse en ole koskaan ajatellut, että alkoholin nauttiminen lisäisi juhlimisen hauskuutta. (Vastaaja 170)

Alkoholikeskeinen opiskelijakulttuuri on myös ollut viime vuosina uutisoinnin kohteena ja siitä on puhuttu enemmän. On hyvä ravistella välillä yhteiskunnan kirjoittamattomia sääntöjä ja luoda uusia tapoja olla. On tärkeää, että jokainen opiskelija tuntisi itsensä tervetulleeksi tapahtumaan ja siksi raittius täytyisi jatkossa huomioida paremmin. Yhteiskunnan normeja ja asenteita ei voi muuttaa yhdessä yössä, vaan muutos vaatii aikaa.

On se (alkoholin merkitys) nykyään vähentynyt siitä mitä se tietojeni mukaan joskus on ollut. Holittomuus on lisääntynyt siinä määrin, että esim. soberbileitä järjestellään. Toki tietyissä konteksteissa selvästi se pohjautuu alkoholiin, niin sellaisten muuttuminen holittomiksi ei ole mitään itsestään selvää ja helposti tapahtuvaa. (Vastaaja 145)

4.4 Kehittämis ehdotuksia opiskelijatapahtumiin

4.4.1 Onnistuneen opiskelijatapahtuman elementit

Kyselyssä kysyin vastaajilta, millaisena he kuvailisivat mielestään onnistuneen opiskelijatapahtuman. Tähän avoimeen kohtaan vastasi 104 opiskelijaa. Onnistunutta opiskelijatapahtumaa kuvailtiin yleisesti sellaiseksi, josta jää kaikille hyvä mieli. Ilmapiiri tapahtumassa on rento ja positiivinen. Jokainen on sinne tervetullut omana itsenään, käytti alkoholia tai ei. Tapahtumassa tärkeää on, että se on kaikille avoin ja siihen voi osallistua matalalla kynnyksellä.

Kaikilla on mukavaa sekä kaikkien annetaan olla oma itsensä riippumatta alkoholin käytöstä. (Vastaaaja 17)

Tapahtumassa tärkeintä ovat ihmiset. Se, että tapahtumassa pääsee tutustumaan muihin opiskelijoihin tai ryhmäytymään paremmin oman ryhmän kanssa on useille syy tulla paikalle. Tapahtumassa täytyisi olla siis sopivasti porukkaa paikalla. Jokainen yksilö viihtyy eri tavalla erikokoisissa ihmisjoukoissa. Onnistuneeseen tapahtumaan opiskelija voi tulla kavereiden kanssa yhdessä, mutta myös yksin ja silti kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta opiskelijayhteisöön ja päästä verkostoitumaan.

(--) Pääsyyt miksi itse osallistun tapahtumiin ovat uusiin ihmisiin tutustuminen ja/tai ajan viettäminen luokkakavereiden kanssa. Tykkään siksi enemmän rauhallisista tapahtumista, joissa esim. ulkoillaan. (Vastaaaja 8)

Onnistuneessa tapahtumassa on mielellään myös jokin aktiviteetti tai mukavaa toimintaa porukassa. Tapahtumassa on hyvä olla selkeä ohjelma, mutta myös sopivassa suhteessa aikaa vapaalle seurustelulle. Tärkeää on tapahtuman markkinointi hyvissä ajoin. Paikan päällä tapahtumassa on tärkeää, että langat pysyvät tapahtumanjärjestäjän käsissä. Tämä tarkoittaa, että tapahtuman ohjelma on sujuva ja aikataulut pitävät paikkansa, mutta tapahtumassa on myös vuorovaikutuksellinen ja kiireetön tunnelma. Yksi huomion arvoinen asia on, että tapahtumia on mahdollisimman laajalla skaalalla, niin aktiviteettien, kuin myös ajankohdan suhteen. Tämä mahdollistaa tapahtumaan osallistumisen erilaisissa elämäntilanteissa oleville opiskelijoille.

Sopiva tasapaino aktiviteettien ja vapaan oleskelun suhteen, niin että se vapaa oleskelu ei ole jatkot baarissa, vaan esimerkiksi peli-ilta/saunomista. (Vastaaaja 34)

Kaikki mukaan ottavana, osallistavana. Kuitenkin niin, ettei ole pakko osallistua, jos joku asia ei ole oma juttu. Ulkoilua ja urheilua. Pelejä. (Vastaaaja 147)

Opiskelijatapahtuma, jossa eri elämäntilanteessa olevat on otettu huomioon esim. työssä käyvät sekä perheelliset. Tapahtuman ajankohta voisi olla iltapäivästä myöhäiseen iltaan, josta jokainen voi valita itselleen sopivan ajankohdan. (Vastaaaja 172)

Onnistuneessa opiskelijatapahtumassa otetaan kaikki huomioon, myös alkoholittomat osanottajat. Vastaaajat pohtivat, että tapahtuman ei tarvitsisi välttämättä olla

kokonaan alkoholiton, kunhan alkoholi ei olisi koko tapahtuman teema. Kaikkia raittiita opiskelijoita ei häiritse muiden alkoholin käyttö, kunhan se pysyy kohtuuden rajoissa. Jos jonkun humalatila näyttäytyy vahvana, alkaa se häiritsemään muita osanottajia. Alkoholittoman osanottajan huomioiminen on myös alkoholittoman juomatarjoilun järjestämistä tai varmistamista. Myös tapahtumien markkinoinnissa on hyvä huomioida raittiit osanottajat, esimerkiksi silloin, kun kyseessä on tyypillisesti alkoholipainotteiset tapahtumat, kuten sitsit ja approt.

Onnistuneessa opiskelijatapahtumassa on huomioitu niin alkoholia käyttämättömät kuin myös sitä käyttävät opiskelijat, tapahtumassa kaikilla on hauskaa eikä kukaan joudu minkäänlaisen painostuksen kohteeksi tai selittelemään omia valintojaan alkoholin käytön suhteen. (Vastaja 58)

Alkoholi ei aiheuttaisi häiriökäyttäytymistä, mutta voisi olla maltillisena läsnä. Ei tapahtumaan saapumiseen/saapumatta jättämiseen päällimmäinen syy. (Vastaja 57)

Kaikilla on hauskaa ja ei edes huomaa, jos joku ei juo. Minulla ei ole ongelmaa olla mukana vaikka muut juovat. (Vastaja 81)

Suurimmalle osalle alkoholin läsnäolo tapahtumassa ei haittaa, mutta osa vastaajista koki, että onnistuneessa opiskelijatapahtumassa alkoholia ei olisi ollenkaan. Tapahtumia on siis tärkeä järjestää myös kokonaan alkoholittomina. Näin opiskelija itse voi päättää mihin tapahtumiin haluaa ottaa osaa. Lopputulemana monille tärkeää on, että tapahtumasta jää käteen hyviä kokemuksia ja muistoja yhdessä muiden ihmisten kanssa.

Tapahtuma, jossa on suunniteltua/ohjattua tekemistä, jossa voi helposti tutustua uusiin ihmisiin, ja jossa voi kokea tarpeeksi hyvän illan jo päätapahtumassa ilman että tarvitsee välttämättä lähteä yökerhoon jatkoille, jotta illasta jää hyvät muistot. (Vastaja 131)

Kaikilla on turvallinen ja hyväksytty olo ja hauskaa. Siinäpä se lyhykäisyydessään eli käytännössä aktiviteetit ei ole suunniteltu alkoholin ympärille, vaan keskipisteenä on ihmiset. (Vastaja 167)

4.4.2 Raittiiden opiskelijoiden toiveita opiskelijatapahtumien kehittämiseksi

Päihteettömiä opiskelijatapahtumia voi luoda ja kehittää eritavoin. Mikäli Lapin Ammattikorkeakoulussa päätettäisiin kehittää päihteettömiä tapahtumia, keräsin

vastaajiltani kantaa siitä, mitkä olisivat heidän mielestään toimivia tapoja (Taulukko 8). Vastaajat saivat valita halutessaan useamman vaihtoehdon. Enemmistö kannatti mallia, jossa tapahtumassa tarjoillaan sekä alkoholittomia, että alkoholillisia juomavaihtoehtoja. 42 % toivoi kokonaan päihteettömiä tapahtumia ja 22,5 % kannatti vaihtoehtoa, jossa tapahtuma on aluksi päihteetön, mutta tietyn kellonajan jälkeen juominen olisi sallittua.

Taulukko 8. Kyselyyn vastaajien kanta toimivista tavoista kehittää päihteettömiä tapahtumia Lapin AMK:ssa

Jos Lapin AMK:ssa kehitettäisiin päihteettömiä tapahtumia, minkä koet olevan näistä toimivia tapoja?	ta- (N)	Prosentti
Tapahtuma on kokonaan päihteetön	73	42,2%
Tapahtuma on päihteetön aloitusajasta esimerkiksi klo 20 asti, jonka jälkeen alkoholia saisi juoda	39	22,5%
Tarjolla on sekä alkoholiton, että alkoholillinen vaihtoehto	123	71,1%
Jokin muu, kerro ideasi:	3	1,7%

Selvitin, millaisia opiskelijatapahtumia vastaajat toivoisivat järjestettävän Lapin AMK:ssa. 56 opiskelijaa vastasi tähän avoimeen kysymykseen. Moni toivoi lisää liikuntaan ja urheiluun liittyviä alkoholittomia tapahtumia. Toivottuja lajeja olivat esimerkiksi salibandy, hiihto, avantouinti, karting, keilaus, padel, golf ja pyöräily. Moni nosti esiin myös toiveen erilaisista ulkoilutapahtumista, joista osa voisi olla retkiä luontoon.

Monimuoto- ja verkko-opiskelijoiden ryhmäytyminen on usein haasteellista ja osallistuminen tapahtumiin on vaikeaa, mikäli asuu toisella paikkakunnalla tai peräti toisella puolella Suomea. Nämä opiskelijat toivoivat, että heidät huomioitaisiin paremmin tapahtumia suunnitellessa ja osa toivoi enemmän paikasta riippumattomia tapahtumia, joihin voisi osallistua myös etänä.

Toivoisin, että niitä ajoitettaisiin myös monimuoto-opiskelijoiden lähipäiville vaikkapa päivän jatkoksi tai ruokailun ajalle, jolloin tapahtumaan voi käydä osallistumassa tauon aikana. Muuten monimuoto-opiskelijana, muulla paikkakunnalla asuvana kaikki tapahtumat tahtovat jäädä käymättä. (Vastaaja 140)

(-) Yhteishenkeä nostattavia ja mahdollisuus tutustua muihin opiskelijoihin, varsinkin monimuoto-opiskelijat eivät kohtaa muita opiskelijoita kuin koululla. (Vastaja 27)

Opiskelijoista perheelliset ja hieman vanhemmat toivoivat, että heidätkin huomioidaisiin tapahtumien suunnittelussa. Perheelliset toivoivat kahvitteluja tai opiskelijaperhetapaamisia, joihin voisi ottaa myös lapset mukaan. Ylipäätään opiskelijat toivoivat lisää alkoholittomia tapahtumia. Hyvänä esimerkkinä he nostivat vappuviikolla 2023 järjestetyn Sober Night -tapahtuman, joka oli alkoholiton tapahtuma baarissa ja kannusti opiskelijoita raittiimpaan juhlimiseen. Osa vastaajista ei kuitenkaan kannattanut täysin raitista linjausta tapahtumiin.

En koe, että täysin alkoholittomuus olisi hyvästä. Mielestäni tärkeintä olisi saada skaalaan mukaan se alkoholittomuus, jotta joka ikinen voi omien valintojen pohjalta osallistua. Ei kaikkien tarvitse alkoholista luopua sen takia, että toiset ei käytä. Pelkkä 0%-linjaus aiheuttaisi muutosvastarintaa ja vastakkainasettelua. Kaikille kaikkea. Toisaalta, pienempiä, uusia tapahtumia voisi olla täysin 0%, jolloin ihmiset jotka ei alkoholia käytä, voivat tutustua ja olisi tekemistä selvinpäin. (Vastaja 157)

Paljon toivottiin yhteisöllisiä tapahtumia, joihin voisi osallistua kaikkien alojen opiskelijat. Tapahtumissa on tärkeää, että niihin voi osallistua matalalla kynnyksellä. Tapahtumien kirjon olisi oltava mahdollisimman kattava, jotta jokaiselle opiskelijalle löytyisi mieleistä tekemistä.

Mukava olisi ollut esimerkiksi sellainen tapahtuma, joissa eri alojen opiskelijat kilpailisivat joukkueina toisiaan vastaan ja kisat kestäisivät vaikka yhden vuoden. Joukkueet voisivat kerätä pisteitä osallistumisista tai muista asioista. (Vastaja 25)

Semmoisia, joihin on matala kynnyks tulla ja joissa olisi sellaisia ohjelmanumeroita, joissa pääsisi tutustumaan uusiin ihmisiin ujompihin ihmisiin. (Vastaja 78)

Mitä tahansa, omalla alallani niitä ei järjestetä enää ollenkaan. Amkin tulisi tehdä enemmän yhteistyötä esim. poikkitieteellisten kanssa. Mitä enemmän on vaihtoehtoja mistä valita, sitä paremmin voi osallistujat valita itselleen mieleisimmät vaihtoehdot ja kokea uusia tapahtumia, kuten raittiita tapahtumia. (Vastaja 48)

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Valitessani opinnäytetyöni aiheeksi raittiit opiskelijat, halusin jakaa heidän kokemuksiaan siitä, miltä tuntuu kuulua vähemmistöryhmään korkeakouluuyhteisössä. Alkoholinkäyttö, mutta myös siitä kieltäytyminen vaikuttavat eri tavoin ihmisen elämän usealla eri osa alueella. Se vaikuttaa ihmisen työkykyyn ja työstä suoriutumiseen, vapaa-ajan viettoon, fyysiseen ja henkiseen terveyteen, sekä ennen kaikkea ihmissuhteisiin.

Tavoitteenani oli lisätä tietoisuutta raittiiden opiskelijoiden olemassaolosta ja tuoda esille heidän näkökulmaansa ja kokemuksiaan opiskelijatapahtumista. Halusin aihetta tutkimalla tarjota tietoa erityisesti opiskelijatapahtumien järjestäjille, opiskelijajärjestöille, -yhdistyksille ja -hallituksille. Nämä tahot voivat toiminnallaan vaikuttaa korkeakoulujen juomiskulttuuriin ja toivoisin heidän pohtivan omaa toimintaansa ehkäisevän päihdetyön edistämisen näkökulmasta. Oma tavoitteeni on edistää opiskelijakulttuurin muutosta suuntaan, jossa alkoholilla tai humalalla ei olisi enää niin suurta merkitystä, vaan opiskelijatapahtumien keskiössä olisi aidosti ihmiset ja läsnäolo yhdessä, tässä hetkessä.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymyksinä olivat, millaisena raittiit opiskelijat kokevat alkoholikulttuurin merkityksen opiskelijatapahtumissa ja kuinka opiskelijatapahtumia voisi kehittää vastaamaan alkoholinkäyttökulttuurin muutoksiin.

Monimuoto- ja verkko-opiskelu on yleistynyt huomattavasti viime vuosina ja tuonut oman lisänsä opiskelijatapahtumien järjestämiseen. Opiskelijat saattavat asua ympäri Suomea, joten perinteisiin, paikan päällä opiskelupaikkakunnalla järjestettäviin opiskelijatapahtumiin osallistuminen on haastavampaa. Myös ryhmäytyminen monimuotoryhmässä on vaikeaa, sillä jokaisella opiskelijalla on oma henkilökohtainen opiskelupolkunsa ja opintoja on mahdollista suorittaa oma elämäntilanne huomioiden. Tulevaisuudessa pitäisi ylipäätään keksiä ratkaisuja, kuinka monimuoto-opiskelijatkin pääsisivät paremmin osaksi opiskeluyhteisöä.

Kyselystä ilmeni, että puolet kyselyyni vastanneista eivät tunteneet ketään toista raitista opiskelijaa henkilökohtaisesti. Raittiin opiskelijan voi olla vaikea lähteä

opiskelijatapahtumiin, jos olettaa kaikkien muiden käyttävän alkoholia. Kyselyni perusteella jokaisesta tutkinnosta löytyy useampia raittiita opiskelijoita, mutta yhden opiskelijan on vaikea tätä tietää, mikäli asiasta ei ole koskaan puhetta. Näin ollen raittiiden opiskelijoiden voisi olla hyvä päästä verkostoitumaan toisiinsa jossakin matalan kynnyksen päihteettömässä tapahtumassa.

Raittiit opiskelijat kaipaavat tapahtumissa yhteistä tekemistä. Urheilu- ja ulkoilu-tapahtumat ovat raittiiden opiskelijoiden suosiossa, mutta myös rastikierros oli vastaajien mieleen. Kun tapahtumassa on suunniteltua ohjelmaa, haluavat raittiit opiskelijatkin osallistua. Jos tapahtuman on hyvin alkoholipainotteinen, ei raittiilla ole kiinnostusta osallistua. Tällaisia alkoholipainotteisia tapahtumia ovat esimerkiksi approt, sitsit, saunaillat ja baareihin sijoittuneet tapahtumat. Jos tapahtuman tarkoituksena on tutustua muihin osallistujiin ja päästä verkostoitumaan, ei juomapelit ole paras mahdollinen aktiviteetti.

Tapahtumaa järjestettäessä on tärkeää huomioida myös raitis osallistuja. Jos kyseessä on approt, tulisi jokaisen baarin kanssa erikseen sopia, että mistä alkoholittomista tuotteista saa appropassiin leiman. Esimerkiksi alkoholittoman shotin tai drinkin ideoiminen on hyvä tapa huomioida raitis osallistuja. Yleisestikin voi pohtia, voisiko baareissa olla juomalistat erikseen myös alkoholittomille tuotteille. Tapahtuman järjestäjän on myös huomioitava, että ihmiset voivat olla raittiita monista eri syistä. Joillakin syy voi olla erityisen arka, eikä raitis halua pitää asiasta meteliä. Siitäkin syystä olisi tärkeää, että alkoholittoman ja alkoholillisen tarjoilun saaminen pitäisi olla järjestetty osallistujalle yhtä helpoksi. Hyvä on myös miettiä, haluaako opiskelijajärjestö kannustaa ihmisiä ”rellestämään humalassa” vai pitämään hauskaa, mutta järkevästi.

Vastauksista kävi ilmi, että vastaajat olivat ikään kuin jakaantuneet kahtia. Osa alkoholin läsnäolo tapahtumissa haittasi niin paljon, etteivät he halunneet osallistua tällaisiin tapahtumiin ollenkaan. Osa kertoi, että tapahtumissa pakotetaan juomaan alkoholia. Minulle jäi epäselväksi, olivatko nämä heidän omia kokemuksiaan vai uutisoinnin, tuttavien puheiden tai omien kauhukuvien muovaamia käsityksiä opiskelijatapahtumista. Jos ennakkokäsitys tapahtumista on tämä, kynnys osallistua tapahtumaan on ymmärrettävästi suuri.

Osa vastaajista taas koki, että muiden kohtuullinen alkoholinkäyttö ei juuri häiritse heitä. Suuri osa vastaajista olikin sitä mieltä, että tapahtumissa voisi olla sekä alkoholillinen, että alkoholiton vaihtoehto. Tämän lisäksi olisi tärkeää järjestää myös kokonaan alkoholittomia tapahtumia, mieluiten mahdollisimman erilaisia. Raittiit toivoivat alkoholittomiksi tapahtumiksi erilaisia konsepteja, eikä vain siten, että alkoholiton tapahtuma on metsäretki tai haalarimerkkien ompelua kampuksen tiloissa.

Opiskelijatapahtumat ovat suuressa osassa erityisesti opintojen alkuvaiheessa, jolloin aloittavat opiskelijat pääsevät tutustumaan toisiinsa. Opiskelijaryhmän verkostoituminen tapahtuu niin kampuksella, kuin myös vapaa-ajantapahtumissa. Opintojen edetessä opiskelija joko käy tapahtumissa tai jättää käymättä. Muutama opiskelija kertoi, ettei ole ensimmäisen opiskeluvuoden jälkeen kiinnittänyt mitään huomiota opiskelijatapahtumiin. Tapahtumiin osallistumiseen vaikuttaa esimerkiksi se, onko opiskelijalla kavereita, kenen kanssa lähteä niihin. Osa tapahtumista on suunnattu ryhmille, kuten esimerkiksi rastikierrokset, joiden suosittelavana ryhmäkokona on usein 2–6 henkilöä. Rastikierrokset eivät näin ollen ole matalan kynnyksen tapahtumia, joissa tutustua muihin opiskelijoihin, mikäli lähtötilanne on se, ettei opiskelijalla ole joukkuetta, johon mennä tai kaveria, jota pyytää pariksi.

Jotkut vastaajista kertoivat kokevansa, että esimerkiksi rastikierrosten rastit olisivat varmasti mukavampia, mikäli joisi alkoholia. Ehkä raitis opiskelija tuntee leikkimieliset tehtävät ja kilpailut kiusallisina tai hänellä voi olla haasteita heittäytyä toimintaan mukaan. Rasteja suunnitellessa olisi tärkeää, että ketään ei nolata tai painosteta rastilla tekemään mitään sellaista, mitä hän ei halua.

Raittiin opiskelijan kokemuksiin opiskelijatapahtumista vaikuttaa myös se, millainen suhde hänellä itsellään on omaa raittiuttaan kohtaan. Tähän vaikuttaa esimerkiksi henkilön aikaisemmat kokemukset elämän varrelta ja se, onko henkilö ollut koko ikänsä raitis vai jättänyt alkoholin vasta myöhemmin aikuisiällä. Näin ollen henkilön oma raittiuden kesto vaikuttaa siihen, kuinka hän suhtautuu opiskelijatapahtumissa vallitsevaan alkoholinkäyttökulttuuriin. Tässäkään asiassa ei voinut kuitenkaan tehdä yhteenvetoja esimerkiksi koko ikänsä raittiina olleiden

henkilöiden kokemuksista, vaan jokaisella vastaajalla olivat omat uniikit kokemuksensa, asenteensa ja toiveensa.

Jotkut vastaajat kertoivat, että heistä tuntuu, kuin tapahtumat suunniteltaisiin järjestäjien toimesta vain alkoholinkäytön ympärille tai että alkoholia käyttävien opiskelijoiden motiivina osallistua tapahtumaan olisi ennemmin alkoholi, kuin ajanvietto muiden opiskelijoiden kanssa. Kyselyni tuloksia tarkastellessa, voi huomata, että vastaajilleni suurin motiivi osallistua tapahtumaan oli juuri kavereiden osallistuminen. Mikäli kaikilta koulumme opiskelijoilta kysyttäisiin, mitkä asiat vaikuttavat opiskelijatapahtumaan osallistumiseen, uskon, että kavereiden osallistuminen olisi suosituin syy, vaikka vastausvaihtoehdoksi lisättäisiin myös, että tapahtumassa on alkoholia. Alkoholien juominen on suomalaisessa yhteiskunnassa kuitenkin linkittynyt hyvin vahvasti juuri sosiaaliseen kanssakäymiseen. Mikäli alkoholi olisi opiskelijoille tärkein asia, ei opiskelijatapahtumia olisi ollenkaan, vaan opiskelijat jäisivät kotiin juomaan alkoholia. Opiskelijatapahtumissa tärkeintä ovat ihmiset, käytti osallistuja alkoholia tai ei. Siksi uskon myös, ettei tapahtumia järjestettäessä tavoitteena ole alkoholinkäytön ihannoiti, vaan yhteisöllisen tapahtuman tuottaminen, jossa kaikilla osallistujilla on hauskaa.

Vastaajat olivat pistäneet merkille yliopiston ja ammattikorkeakoulun eroja juomiskulttuurissa, joka näkyy myös KOTT-tutkimuksissa. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden joukosta löytyy enemmän liikaa alkoholia käyttäviä opiskelijoita verrattuna yliopisto-opiskelijoihin (THL, KOTT tilastokuviot 2021).

Raittiit opiskelijat kuvailivat onnistuneen opiskelijatapahtuman olevan sellainen, jossa kaikilla on hauskaa. Monet myös toivoivat, että tapahtumassa olisi jokaiselle jotakin. On haastavaa luoda yksittäistä tapahtumaa, joka palvelisi kaikkien osallistujien mielenkiinnonkohteita, joten olisi tärkeää, että erilaisia tapahtumia olisi mahdollisimman laajasti, jotta kävijät voisivat itse päättää mihin ottavat osaa. Toki jos tapahtumat ovat samoina päivinä, on osallistujan tehtävä valinta, mitä tapahtumaa hän haluaa osallistumisellaan kannattaa.

6 POHDINTA

Opinnäytetyötäni voivat hyödyntää opiskelijajärjestöt ja -yhdistykset. Heidän on hyvä pohtia, millaisia asenteita he toiminnallaan haluavat jakaa. Tähän sisältyy esimerkiksi se, miten he mainostavat tapahtumiaan, tapahtumien nimeäminen ja millaisena opiskelijajärjestössä toimimista kuvataan.

Opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta pohtiessa, on syytä miettiä, kuinka oma raittiuteni ja omat kokemukseni vaikuttivat opinnäytetyöhöni. Toisaalta läheinen suhteeni opinnäytetyön aiheeseen on lisännyt mielenkiintoani tähän projektiin ja minulla on ajankohtainen ote ja ymmärrys aiheesta käytävään keskusteluun. Toisaalta opinnäytetyön aiheen ja tekijän läheinen suhde voi olla myös haaste.

Opinnäytetyön luotettavuutta heikentää hiukan se, että kysely oli tarkoitettu raittiille opiskelijoille, mutta jokainen vastaaja sai itse määrittellä, kuuluko hän kyselyn kohderyhmään. Tästä syystä kyselyyn on vastannut myös henkilöitä, jotka kertomansa mukaan saattavat harvoin juoda muutaman alkoholiannoksen.

Ajankohta oli mielestäni onnistunut tämän tyyppisen opinnäytetyön tekemiseen. Koronapandemia ei ollut enää vuoteen vaikuttanut opiskelijatapahtumien järjestämiseen dramaattisesti ja opiskelijatapahtumat oli taas saatu järjestää normaalisti. Lisäksi aineistonkeruu tapahtui kevätlukukauden lopulla, juuri vapun aikaan. Osassa opiskelijakaupungeista vapputapahtumat alkavat jo huhtikuun alussa ja erilaisia tapahtumia on runsaasti. Opiskelijan lukuvuosi ikään kuin huipentuu vappuun, ennen kesäloman tai -töiden alkua. Sattumalta Rovaniemellä järjestettiin myös tuolloin Sober Night -tapahtuma, johon osa viittasi vastauksissaan.

Koin, että aineistonkeruuni verkkokyselyllä oli varsin toimiva, sillä kyselyyn tuli 178 vastausta. Alun perin odotin vastaajia olevan vain joitakin kymmeniä, joten suuri vastaajamäärä yllätti täysin. Aineiston suuri määrä aiheutti paljon työtä ja vei paljon aikaa. Suuri vastaajamäärä oli itselleni kuitenkin myös tärkeä merkki siitä, että opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja herättää ajatuksia myös muissa Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijoissa.

Kyselyn tekijänä minun olisi ollut hyvä ottaa huomioon, että osa opiskelijoista ei ole ikinä käynyt yhdessäkään opiskelijatapahtumassa. Olin tarkoittanut kyselyn tapahtumissa käyneille raittiille opiskelijoille, mutta kyselyn aihe houkutti paikalle myös raittiit, joilla ei ollut aikaisempia kokemuksia tapahtumista. Koin kuitenkin, että heidänkin äänensä oli tärkeää päästä kuuluviin. Olisi ollut kiinnostavaa kohdistaa kysymyksiä myös tapahtumat väliin jättäneille henkilöille ja selvittää siihen johtaneista syistä tarkemmin. Lisäksi kyselyn olisi voinut toteuttaa suomen lisäksi myös englannin kielellä. Tämä olisi lisännyt kyselyn saavutettavuutta ja esimerkiksi koulumme ulkomaalaiset vaihto-opiskelijat olisivat voineet päästä kertomaan kokemuksistaan. Toisaalta tämän näkökulman lisääminen opinnäytetyöhöni olisi lisännyt jo entisestään runsasta materiaalia.

Aiheena raittiiden opiskelijoiden kokemukset olivat valtavan mielenkiintoinen ja opinnäytetyötä tehdessä heräsi paljon ideoita jatkotutkimusaiheiksi. Yhtenä esimerkkinä olisi toteuttaa kysely Suomeen tulleille vaihto-opiskelijoille. Riippuen vaihto-opiskelijan kansallisuudesta, he ovat tulleet Suomeen opiskelemaan täysin toisenlaisesta alkoholikulttuurista. Olisi ollut mielenkiintoista kuulla, millaisena ulkomaalainen vaihto-opiskelija kokee suomalaisen alkoholikulttuurin.

Puolet vastaajistani eivät tunteneet henkilökohtaisesti ketään toista raitista opiskelijaa. Kiinnostavaa oli, että tästä huolimatta, juuri kukaan kyselyyn vastanneista, ei maininnut verkostoitumista muiden raittiiden opiskelijoiden kanssa. Itse uskon, että tutustumalla muihin raittisiin opiskelijoihin, voisi opiskelijalla olla matlampi kynnyks osallistua erilaisiin tapahtumiin, myös niihin, joissa alkoholia käytetään. Lisäksi keskustelu suomalaisesta alkoholikulttuurista opiskelijoiden keskuudessa voisi olla tarpeen. Tällaisesta tapahtumasta voisi tehdä toiminnallisen opinnäytetyön ja toteuttaa luennon ja työpajan esimerkiksi sober curious -ilmiön ympärille. Tällainen järjestetty tapahtuma voisi olla hyvä tilaisuus saada myös raittiita opiskelijoita verkostoitumaan toisiinsa. Opinnäytetyönä voisi myös toteuttaa oppaan tapahtumien järjestäjille, siitä kuinka alkoholikulttuuria voisi muuttaa opiskelijatapahtumissa ja kuinka raittiin opiskelijan voisi huomioida tapahtumissa paremmin.

Pohdin, olisinko alkanut työstää opinnäytetyötä tästä aiheesta ilman sober curious -ilmiötä. Vaikka oma raittiuteni alkoi, ennen kuin olin kuullut ilmiöstä, oli rohkeaa huomata, että en ollut yksin mielteiden kanssa. Sober curious -ilmiö ja sen näkyminen Suomessa vahvistivat päätöstäni tarttua juuri tähän aiheeseen. Seuraava juomatapatutkimus toteutetaan vuonna 2024 ja korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus vuonna 2025. On kiinnostavaa nähdä millä tasolla suomalaisten ja korkeakouluopiskelijoiden alkoholin kulutus tulevaisuudessa on ja onko sober curious -ilmiö ehtinyt vaikuttaa enemmänkin suomalaiseen alkoholinkäytökulttuuriin.

Kun kääntää alkoholikeskeisen opiskelijakulttuurin toisin päin voi huomata sen absurdiuden. Entä jos opiskelijaryhmä saisi rastikierroksella miinuspisteitä liian kovasta humalasta? Entä jos jokaisella rastilla osallistujia kehoitettaisiin juomaankin litratolkulla vettä? Entä jos kilpailtaisiin siitä, kuka on vähiten humalassa? Entä jos kilpailun palkintona olisi tupakka-aski? Miltä tuntuisi olla ainut päihtynyt henkilö tapahtumassa, jossa kaikki muut ovat selvin päin?

Eräs vastaaja kuvaili onnistunutta opiskelijatapahtumaa siten, että kaikilla olisi siellä niin hauskaa, ettei edes huomaa, jos joku osallistujista ei juo alkoholia. Entä jos ajateltaisiinkin, että kaikilla olisi tapahtumassa niin hauskaa, ettei edes huomaa, että joku juokin siellä alkoholia? Tähän suuntaan haluaisin kääntää asenteitamme opiskelijatapahtumia ja alkoholinkäyttökulttuuria kohtaan.

LÄHTEET

Alko 2022a. Alkoholiton kioski. Viitattu 13.1.2023 <https://www.alko.fi/asiointi-ja-palvelut/alkoholiton-kioski>.

Alko 2022b. Ensimmäinen alkoholiton Alko. Viitattu 13.1.2023 <https://www.alko.fi/alko-oy/uutishuone/ajankohtaista/ensimmainen-alkoholiton-alko>.

Appro 2023. Historia. Viitattu 9.10.2023 <https://appro.fi/historia/>.

Cobain, B. 2001. Apu-a, Selviytymisopas masentuneelle nuorelle. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Darravapaa 2023. Tarina. Viitattu 14.10.2023 <https://www.darravapaa.fi/tarina/>.

EHYT 2023. Päihdehaittojen ehkäisy korkeakouluissa. Viitattu 22.8.2023 <https://ehyt.fi/koulutus-ja-tapahtumat/kouluille-ja-oppilaitoksille/paihdehaittojen-ehkaisy-korkeakouluissa/>.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Kansallismuseo 2023. Kansallismuseo 48H: Sober Furious X Kansallismuseo. Viitattu 14.10.2023 <https://www.kansallismuseo.fi/fi/tapahtumat/sober-furious-x-kansallismuseo>.

Katainen, A. & Härkönen, J. 2018. Miten suomalaiset perustelevat raittiuttaan? Teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C. & Warpenius, K. (toim.) Näin Suomi juo. Helsinki: Juneves Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 214–224.

Kiianmaa, K. 2013. Alkoholiriippuvuuden biologiset taustatekijät. Teoksessa Peltoniemi, T. (toim.) Pääasiana alkoholi. Käyttö, haitat, hoito, politiikka nyt ja 2040. Helsinki: Lönnberg Painot Oy, 43–51.

Koivu, I. 2022. Vapaa viinistä, miten elämä muuttuu, kun pistää korkin kiinni? Helsinki: BoD – Books on Demand.

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätö. Viitattu 2.12.2022 file:///C:/Users/OMISTAJA/Downloads/KOTT_2016-1.pdf.

Lapin AMK 2023. Päihdeohjelma. Viitattu 21.8.2023 <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Hyvinvoiva-opiskelija/Paihdeohjelma>.

Lapin Rotko 2022. Voi paremmin approt. Viitattu 3.10.2023 <https://lapinrotko.fi/voi-paremmen-approt-11/>.

LYY 2023. Sitsiopas. Viitattu 9.10.2023 <https://lyy.fi/jarjestolle/jarjestoopas/sitsiopas/>.

Lähteenmaa J. 2007. Jos alkoholinkäyttö olisikin ”out”. Teoksessa Tigerstedt, C. (toim.) Nuoret ja alkoholi. Helsinki: Hakapaino Oy, 89–102.

Maunu, A. 2012. Ryyppäämällä ryhmäksi? Ehkäisevän päihdetyön karttalehtiä nuorten ja nuorten aikuisten juomiskulttuureihin. EHYT ry. Viitattu 22.8.2023 https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/ryyppaamalla_ryhmaksi.pdf.

Miettinen, J. & Vehkalahti, K. 2013. Verkkokyselytutkimusten otosten valinta. Teoksessa Laaksonen, S-M., Matikainen, J. & Tikka, M. (toim.) Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Tampere: Vastapaino, 84–104.

Minkkinen, A. 2023. Sober curious -ilmiö. Viitattu 14.10.2023 <https://www.kansallismuseo.fi/fi/kuukauden-esineet/2023/sober-curious-ilmio>.

Niittyalahti, A. 2021. En ole alkoholisti vaan opiskelija. Hyvinvointi. Tutka.pro 30.9.2021. Viitattu 27.11.2022 <https://tutka.pro/hyvinvointi/en-ole-alkoholisti-vaan-opiskelija/>.

Opintopolku 2023. Suomen koulutusjärjestelmä. Viitattu 21.10.2023 <https://opintopolku.fi/konfo/fi/sivu/suomen-koulutusjarjestelma>.

Opiskelijoiden päihdeohjelma. 2021. Viitattu 21.8.2023 <https://lapinamk.oncloudos.com/aski/202156732.PDF>

Puusa, A. 2020. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tal-
linna: Gaudeamus Oy, 145–156.

Päihdelinkki 2022. Alkoholi. Viitattu 8.11.2022 <https://paihdelinkki.fi/fi/tieto-pankki/pikatieto/alkoholi>.

Räsänen, P. & Sarpila, O. 2013. Internet-lomake vai ei? Verkkokyselylomake postikyselyitä täydentävänä tiedonkeruun menetelmänä. Teoksessa Laaksonen, S-M., Matikainen, J. & Tikka, M. (toim.) Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät. Tampere: Vastapaino, 68–83.

Salasuo, M. & Tigerstedt, C. 2007. Miten nuorten juomista on tutkittu 1950–2007? Teoksessa Tigerstedt, C. (toim.) Nuoret ja alkoholi. Helsinki: Hakapaino Oy, 9–32.

THL, Juomatapatutkimus 2021. Tutkimus ja kehittäminen. Juomatapatutkimus. Viitattu 4.12.2022 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/juomatapatutkimus>.

THL, KOTT taulukot 2021. KOTT 2021-tutkimuksen painotetut jakaumat. Taulukko 86.1. Viitattu 24.1.2023 <https://www.terveytemme.fi/kott/taulukot/index.html>.

THL, KOTT tilastokuviot 2021. Alkoholia liikaa käyttävien osuus. Viitattu 15.10.2023 https://www.terveytemme.fi/kott/graph/userselect.php?osoi-tin=ko_alco&kuvio=gender_sector_year_2021&laheta=N%C3%A4yt%C3%A4.

Tigerstedt, C., Mäkelä, P. & Karlsson, T. 2018. Mikä on muuttunut 2000-luvulla, mikä ei? Teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C. & Warpenius, K. (toim.) Näin Suomi juo. Helsinki: Juneves Print – Suomen Yliopistopaino Oy, 251–257.

Timonen, S. 2021. Raittiina yliopistossa. Yliopisto-opiskelijoiden juhlimiskulttuuri raittiiden opiskelijoiden kokemuksissa. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tiedelukutaito 2023. Korkeakoulussa opiskeleminen. Viitattu 29.8.2023 <https://tiedelukutaito.mooc.fi/part-1/2-korkeakoulussa-opiskeleminen>

Uhinki, H. 2023. Jopa sitsit voi pitää ilman viinaa – Turkulaiset opiskelijayhdistykset järjestävät yhä enemmän alkoholiittomia tapahtumia. Turun sanomat 19.4.2023. Viitattu 4.7.2023 <https://www.ts.fi/teemat/5969395>.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa, määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Tammi.

Wathén, L. & Ylinen, K. 2023. Darravapaa käsikirja. Helsinki: Into Kustannus Oy.

Ylinen, K. 2022. Aamu ilman darraa. Helsinki: Into Kustannus Oy.

YTHS 2023. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. Viitattu 21.1.2023 <https://www.yths.fi/yths/tutkimukset-ja-julkaisut/korkeakouluopiskelijoiden-terveystutkimus/>.

LIITTEET

Liite 1. Kyselypohja

Liite 2. Saatekirje

Liite 1 1(7). Kyselypohja

Lapin ammattikorkeakoulun raittiiden opiskelijoiden kokemuksia opiskelijatapahtumista

Opinnäytetyöni aiheena on Lapin ammattikorkeakoulun raittiiden opiskelijoiden kokemuksia opiskelijatapahtumista. Haluan opinnäytetyöni avulla lisätä tietoisuutta raittiiden opiskelijoiden näkökulmasta ja tuoda esille uusia ideoita opiskelijatapahtumien järjestämiseen.

Kohderymänäni ovat kaikki itsensä raittiiksi määrittelevät Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijat. Jos koet kuuluvasi kohderyhmääni, voit vastata tähän kyselyyn. Kyselyssä on 22 kysymystä ja vastaamisessa menee noin 5-10 minuuttia. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu täysin anonyymisti.

Jos sinulla nousee esiin kysyttävää tai haluaisit jakaa enemmän kokemuksiasi aiheeseen liittyen, ota minuun yhteyttä sähköpostitse.

Kiitos vastauksistasi!

1. Millä paikkakunnalla opiskelet?

- Rovaniemi
- Kemi
- Tornio

2. Millä paikkakunnalla asut?

- Kemi
- Tornio
- Rovaniemi
- Jokin muu, mikä?

3. Monennenko vuoden opiskelija olet?

- 1. vuoden opiskelija
- 2. vuoden opiskelija
- 3. vuoden opiskelija
- (+) 4. vuoden opiskelija

Liite 1 2(7). Kyselypohja

4. Mitä tutkintoa opiskelet tällä hetkellä?

- Agrologi
- Fysioterapeutti
- Geronomi
- Insinööri, mikä linja?
- Kuvataiteilija
- Liikunnanohjaaja
- Rakennusmestari
- Restonomi
- Sairaanhoidtaja
- Sosionomi
- Terveystenhoitaja
- Tradenomi, mikä linja?
- Muu, mikä tutkinto?

5. Mikä on opiskelumuotosi?

- Päiväopinnot
- Monimuoto-opinnot
- Verkko-opinnot

6. Mikä on sukupuolesi?

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua vastata

7. Minkä ikäinen olet?

- 18-22 vuotta
- 23-25 vuotta
- 26-29 vuotta
- 30+ vuotta

Liite 1 3(7). Kyselypohja

8. Kuinka kauan olet ollut käyttämättä alkoholia?

- alle kuusi kuukautta
- alle vuoden
- yli vuoden
- yli kaksi vuotta
- yli viisi vuotta
- koko ikäni

9. Minkä termin koet kuvaavan itseäsi parhaiten?

- Raitis
- Sober curious
- Absolutisti
- Darravapaa
- Päihteetön
- Raitistelija
- Alkoholiton
- Holiton
- Streittari
- Alkoholisti
- Muu, mikä

10. Kuinka läheiseksi koet suhteesi muihin raittisiin opiskelijoihin?

- Ystävä
- Kaveri
- Tuttava
- En tunne ketään henkilökohtaisesti

Liite 1 4(7). Kyselypohja

11. Kuinka usein osallistut opiskelijoille järjestettyihin tapahtumiin?

- Useita kertoja viikossa
- Kerran viikossa
- Muutamia kertoja kuukaudessa
- Kerran kuukaudessa
- Harvemmin

12. Minkä paikkakuntien opiskelijatapahtumiin olet osallistunut? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Kemi
- Tornio
- Rovaniemi
- Oulu
- Kajaani
- Muu, mikä?
- En ole osallistunut opiskelijatapahtumiin

13. Millaisiin tapahtumiin olet osallistunut opiskelijana? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Approt
- Rastikierros
- Sitsit
- Vuosijuhla
- Vapputapahtuma
- Teemabileet (Esim. halloween, pikkujoulut, ystävänpäivä...)
- Risteily
- Urheilutapahtuma
- Ulkoilutapahtuma
- Saunailta
- Muu, mikä

Liite 1 5(7). Kyselypohja

14. Mitkä asiat vaikuttavat opiskelijatapahtumaan osallistumiseesi? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- Tapahtuman hinta
- Tapahtuman sijainti
- Tapahtuman kesto
- Tapahtuman mainonta
- Kavereiden osallistuminen
- Muu, mikä

Liite 1 6(7). Kyselypohja

15. Vastaa seuraaviin kysymyksiin: Oletko opiskelijatapahtumissa...

	En ollenkaan	Harvoin	En osaa sanoa	Joskus	Toistuvasti
...kokenut ulkopuolisuuden tunnetta alkoholista kieltäytymisen vuoksi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...kokenut painostusta alkoholin käyttämiseen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...joutunut selittelemään omaa raittiuttasi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...joutunut kieltäytymään tarjotusta alkoholista?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...kysynyt alkoholitonta vaihtoehtoa? (Esim. rastitehtävän suorittamiseen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...pettynyt alkoholittomaan tarjontaan?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...peitellet omaa raittiuttasi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...kokenut toimivasi hyvänä esimerkkinä raittiutesi vuoksi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liite 1 7(7). Kyselypohja

16. Mihin tapahtumaan osallistut mieluiten alkoholittomana, jos tapahtumassa on tarjolla myös alkoholia?

- Approt
- Rastikierros
- Sitsit
- Vuosijuhla
- Vapputapahtuma
- Teemabileet
- Risteily
- Urheilutapahtuma
- Ulkoilutapahtuma
- Saunailta
- Jokin muu

17. Oletko osallistunut joskus opiskelijatapahtumaan, jossa raittiita opiskelijoita ei ollut huomioitu?

- En
- Kyllä

18. Kerro kuinka opiskelijatapahtumassa ilmeni, että raittiita opiskelijoita ei oltu huomioitu?

19. Millaiseksi koet alkoholin merkityksen opiskelijatapahtumissa tänä päivänä?

20. Millaisena kuvailisit mielestäsi onnistuneen opiskelijatapahtuman?

21. Jos Lapin AMK:ssa kehitettäisiin päihteettömiä tapahtumia, minkä koet olevan näistä toimivia tapoja? (Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon)

- Tapahtuma on kokonaan päihteetön
- Tapahtuma on päihteetön aloitusajasta esimerkiksi klo 20 asti, jonka jälkeen alkoholia saisi juoda
- Tarjolla on sekä alkoholiton, että alkoholillinen vaihtoehto
- Jokin muu, kerro ideasi:

22. Millaisia opiskelijatapahtumia toivoisit järjestettävän Lapin AMK:ssa?

Liite 2. Saatekirje

Heippa!

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Lapin ammattikorkeakoulusta ja teen parhaillaan opinnäytetyötä. Aiheenani on Lapin ammattikorkeakoulun raittiiden opiskelijoiden kokemukset opiskelijatapahtumista. Haluan opinnäytetyöni avulla lisätä tietoisuutta raittiiden opiskelijoiden näkökulmasta ja tuoda esille uusia ideoita opiskelijatapahtumien järjestämiseen.

Kohderyhmänäni ovat kaikki itsensä raittiiksi määrittelevät Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijat. Jos koet kuuluvasi kohderyhmääni, voit käydä vastaamassa opinnäytetyöhöni liittyvään kyselyyn. Kyselyyn vastaamisessa menee noin 5-10 minuuttia. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu täysin anonyymisti.

Kysely sulkeutuu 9.5.2023 klo 23.59. Pääset kyselyyn seuraavan linkin kautta:
<https://link.webpolsurveys.com/S/59E4D2E214C06FBD>

Kiitos vastauksista jo etukäteen!

Terveisin:

Eeva Järvelä

Sosionomiopiskelija

Lapin ammattikorkeakoulu