

Ella Aho

**”KAIKKI NE ASIAT, MITÄ
ALKOHOLITTOMUUS ON MULLE ANTANUT,
VOITTAAN NE ASIAT, MITÄ SE ON MULTA
VIENYT”**

Alkoholittomuuden merkitykset nuorten aikuisten puheissa

TIIVISTELMÄ

Ella Aho: ”Kaikki ne asiat, mitä alkoholittomuus on mulle antanut, voittaa ne asiat, mitä se on multa vienyt”:

Alkoholittomuuden merkitykset nuorten aikuisten puheissa

Kandidaatintutkielma

Tampereen yliopisto

Yhteiskuntatutkimuksen tutkinto-ohjelma

Tammikuu 2024

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia merkityksiä nuoret aikuiset antavat omalle alkoholittomuudelleen. Alkoholien roolia länsimaisissa yhteiskunnissa voi kuvailla normatiiviseksi. Alkoholinkäyttö on useissa sosiaalisissa tilanteissa esiintyvä kulttuurinen normi, jota harvoin kyseenalaistetaan. Vuoden 2008 jälkeen Suomessa on havaittu laskeva trendi alkoholinkäytön suhteen. Alkoholinkulutus on laskenut ja raittiiden osuus kasvanut väestössä. Suomalaisen akateemisen tutkimuksen kentällä alkoholinkäytön merkityksiä sekä motiiveja on tutkittu, mutta vastaavanlainen alkoholittomuuden tutkimus on jäänyt suhteellisen vähäiseksi. Tämän tutkimuksen tarkoituksena olikin tuottaa tietoa alkoholittomuudesta sekä sen merkityksistä nuorten aikuisten puheissa. Sen lisäksi tarkoituksena oli tarkastella, miten alkoholittomuuden merkitykset rakentuvat suhteessa yhteiskunnassa jaettuihin merkityksiin alkoholista. Tutkimuskysymys oli: ”Minkälaisia merkityksiä nuoret aikuiset antavat omalle alkoholittomuudelleen siitä puhuttaessa?”

Tutkimusaineisto koostui kahdesta suomenkielisestä podcast-jaksosta. Jaksot on julkaistu vuosina 2022 ja 2023 Spotify-verkkoalustalla. Kyseisissä jaksoissa alkoholinkäytön lopettaneet nuoret aikuiset keskustelevat alkoholinkäytön ja alkoholittomuuden kokemuksista sekä yleisesti alkoholien merkityksistä yhteiskunnassa. Aineiston analyysissä käytettiin temaattista sisällönanalyysia ja tutkimus toteutettiin aineistolähtöisesti. Tutkimuksen teoreettinen tausta muodostui aikaisemmasta tutkimuskirjallisuudesta, merkitysten tutkimuksen teoriasta sekä elämäntavan sosiologiasta.

Teemoittelun tuloksena nuorten aikuisten puheista löydettiin neljä eri alkoholittomuutta merkityksellistä teemaa, jotka olivat 1. Alkoholittomuus elämäntapavalintana 2. Alkoholittomuus oman hyvinvoinnin edistäjänä 3. Alkoholittomuus ulkopuolisuuden tunteen rakentajana 4. Alkoholittomuus arvojen ja normien risteyksessä. Nuorten aikuisten puheissa alkoholittomuuden merkitykset olivat hyvin ambivalentteja. Toisaalta alkoholittomuus koettiin positiivisena elämäntapavalintana, jonka avulla nuoret aikuiset pystyivät toteuttamaan itsensä näköistä elämää sekä alkoholittomuutta. Alkoholittomuudella koettiin olevan myös huomattava positiivinen merkitys omaan hyvinvointiin. Alkoholittomuus kuitenkin merkityksellistyi myös siitä seuranneiden negatiivisten kokemusten kautta. Nuoret aikuiset kertoivat kokeneensa toisinaan ulkopuolisuuden tunteita. Nuorten aikuisten kokemat ulkopuolisuuden tunteet rakentuivat siitä, etteivät he voineet kokea samanlaista fysiologista päihtymisen tilaa muiden kanssa. Sen lisäksi muiden ihmisten käytös sekä oletukset synnyttivät heissä ulkopuolisuuden tunteita. Tutkimuksessa havaittiin, että nuorten aikuisten antamat merkitykset alkoholittomuudelle muodostuivat suhteessa yhteiskunnassa jaettuihin merkityksiin alkoholista sekä alkoholittomuudesta, kuten siihen, että ihmiset pyrkivät alkoholin avulla kokemaan yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden ihmisten kanssa.

Avainsanat: alkoholittomuus, elämäntapa, merkitykset, nuoret aikuiset, sisällönanalyysi

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Alkoholinkäytön ja alkoholittomuuden merkityksistä yhteiskunnassa	3
2.1	<i>Alkoholin normatiivinen luonne yhteiskunnassa</i>	3
2.2	<i>Alkoholittomuus aikaisemmassa tutkimuksessa</i>	5
3	Viitekehyksenä kulttuurinen sosiologia	9
3.1	<i>Merkityksenannot ja kulttuuri</i>	9
3.2	<i>Elämäntavan käsite</i>	10
4	Tutkimusasetelma	12
4.1	<i>Tutkimuskysymys</i>	12
4.2	<i>Podcastit tutkimusaineistona</i>	12
4.3	<i>Tutkimusmenetelmänä temaattinen sisällönanalyysi</i>	13
4.4	<i>Tutkielman eettisyys</i>	15
5	Alkoholittomuuden merkitykset nuorten aikuisten puheissa	18
5.1	<i>Alkoholittomuus elämäntapavalintana</i>	18
5.2	<i>Alkoholittomuus hyvinvoinnin edistäjänä</i>	21
5.3	<i>Alkoholittomuus ulkopuolisuuden tunteen rakentajana</i>	23
5.4	<i>Alkoholittomuus normien ja arvojen risteyksessä</i>	25
6	Johtopäätökset	28
	Lähteet	33

1 Johdanto

Kandidatutkielmani tavoitteena on selvittää, minkälaisia merkityksiä nuoret aikuiset antavat alkoholittomuudelleen siitä puhuessaan. Sen lisäksi tarkoituksensa on tarkastella sitä, miten nämä merkitykset rakentuvat suhteessa yhteiskunnassa jaettuihin merkityksiin alkoholista sekä alkoholittomuudesta. Tutkimuksen aineistona käytän podcast-jaksoja. Jaksoissa nuoret alkoholittomat aikuiset keskustelevat aikaisemmasta alkoholinkäytöstään, kokemuksistaan alkoholittomana sekä alkoholikulttuurista yleisesti. Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä toimii aikaisempi alkoholittomuuden tutkimus, merkitysten tutkimisen teoria sekä elämäntavan sosiologia.

Lokakuussa 2023 kansanedustaja Teemu Keskisarja esitti kärkkäästi huolensa opiskelijoiden päihteidenkäytön vähentymisestä. Keskisarjan mukaan ”akateemiset ilot ja surut kannattaisi huuhdella alkoholilla, kuten kaikki aiemmatkin sukupolvet ovat tehneet” (Iltalehti 2023.) Kommentti on oiva esimerkki siitä, miten erilaisia käsityksiä sekä merkityksiä ihmiset antavat alkoholinkäytölle. Sen lisäksi Keskisarja viittaa myös siihen, että suomalaiset nuoret joisivat vähemmän kuin aikaisemmin. Kyseinen havainto on todettu myös juomatapatutkimuksissa. Sekä alaikäisten että nuorten aikuisten alkoholinkäyttö on vähentynyt 2010-luvulla (Raitasalo, Tigerstedt & Simonen 2018, 160). Suomessa on havaittavissa myös yleisesti alkoholinkäytön laskeva trendi. Vuoden 2008 jälkeen suomalaisten alkoholinkäytön kokonaiskulutus on laskenut huomattavasti (Karlsson 2018, 16–18) ja raittiiden osuus on kasvanut (Mäkelä 2018a, 27–28).

Sen lisäksi, että Suomessa on havaittavissa alkoholinkäytön vähenemisen trendi, on myös kansainvälisesti havaittavissa sosiaalista liikehdintää liittyen alkoholittomuuteen. *Sober curious* -ilmiö eli *utelias suhtautuminen alkoholittomuuteen* on nostanut suosiotaan 2020-luvulla erityisesti nuorten keskuudessa. Ilmiössä alkoholittomaan elämäntapaan suhtaudutaan uteliaisuudella ja yhteiskunnan alkoholikeskeisyyttä kyseenalaistetaan. (YLE 2021.) Ilmiön myötä Suomessakin on syntynyt erilaisia alkoholikeskeisyyden kyseenalaistamisen sekä alkoholittomuuden ympärillä pyöriviä yhteisöjä, kuten alkoholittomien klubi-iltojen järjestäjä *Sober Furious* -klubi (darravapaa.fi n.d.).

Suomessa on tutkittu alkoholinkäyttöä sekä sen merkityksiä, mutta alkoholittomuuden tutkimuksella ei ole samankaltaista perinnettä. Näin ollen sekä suomalaisen tutkimuksellisen aukon että aiheen ajankohtaisuuden takia pidän alkoholittomuuden tutkimusta hyvin tärkeänä. Myös *sober curious* -ilmiöstä vironnut keskustelu alkoholin merkityksestä yhteiskunnassa on herättänyt oman mielenkiintoni aiheeseen. Minua kiinnostaa se, mistä mahdollinen alkoholittomuuden yleistyminen kumpuaa ja toisaalta se, mitä alkoholittomuus merkitsee ihmisille. Näin ollen merkitysten teoria antaa siis oivan näkökulman tutkimukseeni. Se mahdollistaa alkoholittomuuden henkilökohtaisten merkitysten tarkastelemisen sekä sen, pohtimisen, miten nämä henkilökohtaiset merkitykset rakentuvat suhteessa kulttuurissa jaettuihin merkityksiin alkoholista sekä alkoholittomuudesta. Sen lisäksi elämäntavan sosiologia toimii hyvänä työkaluna, kun halutaan tarkastella alkoholittomuutta laajemmassa yhteiskunnallisessa kontekstissa. Sen avulla on mahdollista pohtia esimerkiksi sitä, onko alkoholittomuuden suosion kasvun taustalla jotain suurempia sosiaalisia tai kulttuurisia muutoksia.

Tutkielmani etenee seuraavanlaisesti. Ensin tarkastelen suomalaista alkoholikulttuuria aikaisempien tutkimusten valossa. Tämän jälkeen esittelen alkoholittomuuden suomalaista sekä kansainvälistä tutkimusta. Toisessa luvussa esittelen tutkielmani teoreettisen viitekehyksen, joka pohjautuu merkitysten tutkimuksen teoriaan sekä elämäntavan sosiologiaan. Kolmannessa luvussa esittelen tutkimusasetelmani eli tutkimuskysymykseni, aineiston, tutkimusmenetelmänä käyttämäni sisällönanalyysin sekä erilaiset eettiset kysymykset. Neljännessä luvussa käyn läpi sisällönanalyysin tuloksia eli aineistosta löytämiäni nuorten aikuisten antamia merkityksiä alkoholittomuudelleen. Lopuksi pureudun tulkintoihini tutkimuksen tuloksista sekä käyn läpi tutkimuksen rajoitteita ja jatkotutkimusaiheita.

2 Alkoholinkäytön ja alkoholittomuuden merkityksistä yhteiskunnassa

2.1 Alkoholin normatiivinen luonne yhteiskunnassa

Alkoholi on yleisin päihde, jota suomalaiset käyttävät (Maunu 2014, 195) ja suurin osa suomalaisesta väestöstä käyttää alkoholia (Mäkelä 2018a, 34). Kohtuullisen alkoholinkäytön nähdään olevan hyvin tavallinen osa elämää Suomessa (Törrönen & Härkönen 2016, 165; Härkönen & Karlsson 2018, 197). Esimerkiksi Törrösen ja Härkösen (2018, 165) alkoholinkäytön motiiveihin liittyvässä tutkimuksessa suomalaiset perustelivat alkoholinkäyttöään kuvailemalla sitä *normaaliksi, tyypilliseksi ja ei sen kummalliseksi*. Alkoholinkäyttöä voikin kuvailla suomalaisessa yhteiskunnassa vallitsevaksi kulttuuriseksi ja sosiaalisiksi normiksi (Tigerstedt, Mäkelä & Karlsson 2018, 251).

Epidemiologisessa tutkimuksessa on todettu, että suomalainen alkoholikulttuuri olisi yksiulotteinen, kansallisesti yhtenäinen sekä humalahakuinen (Tigerstedt & Törrönen 2005, 45–46). Tigerstedt ja Törrönen (2005, 45) kirjoittavat artikkelissaan, että käsitys juomatapojen yhtenäisyydestä on yhteydessä epidemiologisen tutkimuksen tapaan selittää juomista suomalaisten kansallisen identiteetin näkökulmasta, jolloin alkoholinkäyttö nähdään yhteisesti jaettuna ilmiönä. Maunun (2017, 36) mukaan taas suomalaisen alkoholikulttuurin humalakeskeisyyden korostaminen saa juurensa siitä, että sekä media, kulttuuri että politiikka ovat kertoneet sen kaltaista tarinaa vuosikymmeniä. Hänen mukaansa humalakeskeisyydestä on muodostunut myytti, jota suomalaisessa yhteiskunnassa ylläpidetään (em.).

Laadullisissa yhteiskuntatieteellisissä tutkimuksissa erityisesti 2000-luvulla on alettu haastamaan käsitystä suomalaisen alkoholikulttuurin yksiulotteisuudesta ja yhtenäisyydestä. Suomalainen alkoholikulttuuri on alettu näkemään kirjavampana. Tutkimuksissa on havaittu, että juomisen motiivit, säätely ja juomistilanteet ovat moninaisia ja niissä on nähtävissä sekä historiallisia muutoksia, että esimerkiksi luokka- sekä sukupuoli eroja (Törrönen & Maunu 2005, 266). Alkoholinkäyttöä perustellaan esimerkiksi erilaisilla sosiaalisilla motiiveilla, positiivisten tunteiden tehostumisella sekä negatiivisten tunteiden hallitsemisen keinona. Sen lisäksi ihmiset kokevat alkoholin kuuluvan tiettyihin tilanteisiin ja sen mausta nautitaan. (Katainen & Härkönen 2018, 208.) Alkoholinkäytön merkitysten ja syiden moninaisuudesta

huolimatta laadullisessa alkoholinkäytön tutkimuksessa on korostunut tiettyjä suomalaisten juomatavoissa esiintyviä yhtenäisiä piirteitä. Nämä piirteet ovat alkoholinkäytön merkitykset sosiaalisissa kanssakäymisissä sekä alkoholinkäytön merkitykset irtiottoina arjesta (Maunu 2017, 4).

Useassa alkoholinkäyttöön tai juhlimiseen liittyvässä suomalaisessa tutkimuksessa on havaittu, että alkoholinkäyttö ja sen motiivit kietoutuvat vahvasti sosiaalisiin tilanteisiin (esim. Törrönen & Maunu 2005; Mäkelä & Maunu, 2016; Törrönen & Härkönen 2016). Vaikka alkoholinkäyttöä perustellaan sosiaalisilla motiiveilla kaikissa ikäluokissa, perustelevat nuoret alkoholinkäyttöään muita ikäryhmiä useammin kyseisillä motiiveilla (Törrönen & Härkönen, 2016, 167). Törrönen ja Maunu (2005) tutkivat alkoholin merkityksiä nuorten aikuisten ravintolailtoja kuvaavissa kertomuksissa. Kertomusten perusteella nuorten ravintolaillat merkitsivät nuorille aikuisille pitkäjänteistä sosiaalisuutta sekä tahtoa kokea vahvaa yhteyttä sekä kuulumista lähiyhteisöön. Törrösen ja Maunun mukaan kertomuksista oli havaittavissa, että alkoholinkäyttö ja humaltuminen eivät itsessään olleet motiiveina nuorten juomiselle, vaan ne kietoutuivat osaksi sosiaalista kanssakäymistä ja toimivat välineenä tavoittaa haluttu yhteenkuuluvuuden tunne. (Em. 278.) Edellä esiteltyjen tutkimusten valossa voidaan todeta, että päihteiden käytöllä pyritään tavoittelemaan yhteenkuuluvuuden tunnetta muiden ryhmän jäsenten kanssa. Yhteenkuuluvuuden tunne syntyy, kun yksilöt voivat jakaa samanaikaisesti samanlaisia tunteita muiden kanssa. Näin päihtynyt ovat niin sanotusti samalla aaltopituudella. (Maunu 2014, 196.)

Sen lisäksi, että suomalaisessa alkoholikulttuurissa juominen linkittyy vahvasti sosiaalisiin tilanteisiin, nähdään sillä olevan myös merkittävä rooli suomalaisten tapana irrottautua ja vapautua arjesta (Törrönen & Maunu 2005; Maunu 2017). Suomalaisia alkoholinkäyttäjiä erottaa Etelä-Euroopan viinimaihin se, että alkoholinkäyttö sijoittuu selkeästi arjen ulkopuolelle. Suomalaisilla arkielämä on hyvin suorituskeskeinen ja arki rakentuu vahvasti työnteon ympärille. Alkoholinkäyttö näyttäytyy suomalaisten tapana päästä arjen yläpuolelle ja rentoutua arjen tuomasta stressistä. (Maunu 2017, 42.) Suomalaisten alkoholinkäyttö painottuu juhliin, viikonloppuihin sekä loma-aikoihin (Mäkelä 2018b, 141–142). Yleiset mielikuvat erilaisista kansallisesti jaetuista juhlapäivistä, kuten vapusta, juhannuksesta sekä uudesta vuodesta ovat hyvin alkoholin hauraisia. Irtiotot arjesta kietoutuvat myös juomisen sosiaaliseen puoleen, sillä nämä hetket jaetaan usein muiden ihmisten kanssa (Warpenius & Mäkelä 2018, 123).

Suomalaisesta alkoholikulttuurista puhuttaessa on hyvä pitää mielessä sen moninaisuus, vaikkakin siinä on havaittavissa joitain yhtenäisiä piirteitä, kuten juomisen merkitys sosiaalisissa tilanteissa sekä irtiottoina arjesta. Alkoholinkäyttötilanteet, motiivit sekä merkitykset vaihtelevat väestön keskuudessa esimerkiksi sukupuolesta ja ikäluokasta riippuen. Näin ollen suomalaista alkoholikulttuuria ei tule pitää yhtenäisenä. Vaikka alkoholinkäytön motiiveja ja merkityksiä on monia, voidaan alkoholinkäyttöä pitää Suomalaisessa yhteiskunnassa vallitsevana kulttuurisena sekä sosiaalisena normina.

2.2 Alkoholittomuus aikaisemmassa tutkimuksessa

Vaikka alkoholinkäyttö näyttäytyy suomalaisessa yhteiskunnassa kulttuurisena ja sosiaalisena normina, on Suomessa kuitenkin ihmisiä, jotka eivät käytä alkoholia lainkaan. Alkoholittomuuden suosiossa on nähtävissä lievä kasvava trendi 2000-luvun Suomessa. Raittiiden osuus väestöstä Suomessa vähentyi 1960-luvulta 2000-luvulle asti. Trendi pysähtyi 2000-luvun alkupuolella ja raittiiden osuus väestöstä on kääntynyt kasvuun 2008 vuoden jälkeen (Mäkelä 2018a, 28.) Vuonna 2023 12 prosenttia suomalaisista oli täysin raittiita (Härkönen, Warpenius & Mäkelä 2023, 1). 2000-luvulla raittius on lisääntynyt erityisesti alaikäisten keskuudessa. Sen lisäksi myös nuorten aikuisten, erityisesti miesten, alkoholittomuus on lisääntynyt 2000-luvulla. (Raitasalo ym. 2018. 159.)

Suomessa alkoholinkäyttöön liittyvää tutkimusta on runsaasti, mutta alkoholittomuuden tutkimus on jäänyt vähemmälle. Osassa tutkimuksissa sekä teoksista alkoholittomuutta sivutaan, mutta painopiste on alkoholinkäytön tutkimisessa. Esimerkiksi juomatapatutkimuksessa raittiuden kysymyspatteristo on ollut mukana vuodesta 1976, mutta tutkimus keskittyy suomalaisten alkoholinkäyttöön (Katainen & Härkönen, 2018, 215). Suomalaisen tutkimuksen kentällä raittiuden perusteluja on tarkasteltu esimerkiksi vuoden 2016 juomatapatutkimuksen raittiuteen liittyvän kysymyspatteriston perusteella. Vuoden 2016 juomatapatutkimuksesta löydettiin kuusi eri raittiuden ulottuvuutta, jotka olivat *raittius elämäntapavalintana*, *raittiuudesta saatavat edut*, *alkoholin epämiellyttävät vaikutukset ja kiinnostamattomuus*, *lähiympäristön vaikutus*, *terveydentilaan liittyvät syyt* sekä *huoli hallinnan menettämisestä* (Katainen & Härkönen 2018, 216). Yleisimpiä vastaajien perusteluja omalle raittiudelleen, ikä- ja koulutusryhmästä sekä sukupuolesta riippumatta, olivat *raittius elämäntapavalintana* sekä *raittiuudesta saatavat edut* (em. 219). Vaikka alkoholittomuuden

merkityksiä ja motiiveja on useita, raittiita usein yhdistää se, että alkoholittomuus koetaan positiivisena ja omaa terveyttä sekä hyvinvointia tukevana elämäntapana. (Em. 222–223.)

Suomessa on tehty jonkin verran opinnäytetöitä alkoholittomuuden teemoihin liittyen. Esimerkiksi Paula Aromäki on tehnyt sekä kandidaatintutkielmansa (2020) että pro gradu -tutkielmansa (2022) alkoholinkäytön sekä alkoholittomuuden merkityksistä yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa. Pro gradu -tutkielmassaan Aromäki löysi kolme teemaa alkoholinkäyttämättömyyden perusteluiksi, jotka olivat alkoholin negatiiviset vaikutukset, käytännön syyt sekä mielenkiinto alkoholitonta elämää kohtaan (em. 52). Aromäen mukaan alkoholittomuus merkityksellistyy yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa elämäntapavalintana sekä minäkuvan rakentajana (em. 54).

Kansainvälistä tutkimusta alkoholittomuuteen on tehty enemmän, ja tutkimustraditiolla on vankempi asema kuin Suomessa. Kansainvälisen tutkimuksen kentällä on tarkasteltu erityisesti nuorten sekä nuorten aikuisten alkoholittomuutta. On huomioitava se, että kansainvälisessä alkoholittomuuden tutkimuksessa useat tutkimukset on toteutettu korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa, mikä voi vaikuttaa tutkimusten tuloksiin. Kuitenkin on myös joitain kansainvälisiä tutkimuksia, joissa osallistujat ovat olleet nuoria aikuisia, jotka kaikki eivät ole olleet korkeakouluopiskelijoita (esim Pavlidis, Ojajarvi & Bennet 2019). Kansainvälisissä tutkimuksissa on tarkasteltu esimerkiksi alkoholittomuuden merkityksiä ja motiiveja, alkoholittomuuden sosiaalisia vaikutuksia sekä siitä, miten alkoholittomat perustelevat ja legitimoivat alkoholittomuuttaan muille ihmisille.

Kuten suomalaisessa tutkimuksessa, myös kansainvälisessä, alkoholittomuuden merkitykset ja motiivit näyttävät hyvin moninaisina. Osalle nuorista alkoholittomuus näyttää elämäntapana sekä tärkeänä osana omaa identiteettiä, kun taas osa taas ei pidä sitä elämässään kovin merkityksellisenä asiana (Herring, Bayley & Hurcombe 2014, 99; Pavlidis ym. 2019, 1112). Herring, Bayley ja Hurcombe (2014) tutkivat nuorten ja nuorten aikuisten alkoholittomuuden motiiveja sekä kokemuksia Isossa-Britanniassa. Heidän mukaansa alkoholittomuus näyttää nuorten ja nuorten aikuisten tekemänä positiivisena valintana, jolle on lukuisia motiiveja, jotka usein kumpuavat heidän tekemistään havainnoista ympäristöstä sekä elämästä (em. 98). Tutkimuksessa nuoret ja nuoret aikuiset kertoivat heidän alkoholittomuuden taustallaan olevan esimerkiksi sekä hyvät että huonot kokemukset läheisten ihmisten alkoholinkäytöstä. Sen lisäksi alkoholittomuuden motiiveja olivat se, etteivät nuoret

nauttineet alkoholin mausta, alkoholin korkea hinta, alkoholin negatiiviset vaikutukset sekä kokemus siitä, ettei alkoholi sovi omaan elämäntyyliin esimerkiksi, urheilullisten tai akateemisten tavoitteiden vuoksi. (Em. 98–99.) Samankaltaisia tuloksia ovat myös saaneet esimerkiksi Cook Davies ja Jones (2022) tutkimuksessaan yliopisto-opiskelijoiden alkoholittomuuden motiiveista. Tutkimuksessa havaittiin, että nuoret alkoholittomat aikuiset kokevat, ettei heidän tarvitse juoda alkoholia ja ettei se lisäisi heidän nautintoansa. Sen lisäksi alkoholittomuuden motiiveiksi löydettiin alkoholin hinta, terveysyyt, sekä pelko itsehillinnän menettämisestä. (Em. 6.)

Sen lisäksi, että nuorten aikuisten alkoholittomuuden tutkimuksessa on tarkasteltu alkoholittomuuden motiiveja, on siinä tutkittu myös alkoholittomuuden sosiaalisia vaikutuksia sekä sitä, miten nuoret itse kokevat nämä vaikutukset. Tutkimusten perusteella on havaittavissa, että nuorten ja nuorten aikuisten alkoholinkäyttö on sosiaalinen normi, jonka myötä alkoholittomuudella on vaikutuksia, jotka ovat usein negatiivisia. Nuoret joutuvat usein selittelemään sekä perustelemaan alkoholittomuuttaan (Herring ym. 2014, 99). Sen lisäksi monet nuoret kokevat muiden odotukset liittyen alkoholittomuuteen painostavina ja pyrkivät usein omalla käytöksellään hallitsemaan niitä (Piacentini & Banister 2009; Jacobs, Conroy & Parke 2018; Pavlidis ym. 2019).

Nuoret pyrkivät hallitsemaan sekä haastamaan muiden alkoholinkäyttöön liittyviä odotuksia erilaisten käyttäytymismallien avulla. Yksi tutkimuksissa havaituista käytösmalleista on oman juomattomuuden piilottaminen tai aiheen vältteleminen (Bartram, Elliot & Crabb 2017, 452; Pavlidis ym. 2019, 1108). Sen lisäksi on havaittu, että nuoret sekä nuoret aikuiset pyrkivät keksimään erilaisia tekosyitä juomattomuudelleen, jotka ovat sosiaalisesti hyväksyttävämpiä kuin heidän oikeat syynsä olla juomatta (Jacobs ym. 2018, 742). Tällaisia sosiaalisesti hyväksytympiä syitä ovat usein esimerkiksi autolla ajaminen, lääkitys sekä muut terveysyyt. Sen sijaan esimerkiksi sitä ei pidetä yhtä sosiaalisesti hyväksyttävänä syynä, jos joku kieltäytyy alkoholista omasta tahdostaan. (Bartram, ym. 2017, 453.)

Tutkimuksissa on havaittu, että osa nuorista aikuisista on alkanut karttamaan juomistilanteita ja korvaamaan niitä muilla vapaa-ajan aktiviteeteilla, jotta välttäisivät muiden ihmisten oletukset alkoholinkäytöstä. (Herring ym. 2014, 100; Jacobs ym. 2018, 741; Pavlidis ym. 2019, 1110–1111). Osa nuorista sekä nuorista aikuisista kokee myös ulkopuolisuutta sen takia, että on valinnut olla käyttämättä alkoholia (Jacobs ym. 2018, 741–744, 452; Pavlidis ym. 2019,

11107, Cook ym. 2023, 6–8). Päinvastaisesti osa nuorista taas pyrkii tietoisesti haastamaan raittiuden stereotypiaa esimerkiksi osallistumalla useisiin erilaisiin sosiaalisiin tapahtumiin ja korostamalla omaa sosiaalista persoonallisuuttaan muille (Piacentini & Banister 2009, 284; Pavlidis ym. 2019, 1111).

Aikaisemman tutkimustiedon valossa alkoholittomuus näyttäytyy hyvin moninaisena ilmiönä. Raittiuden lisääntyminen ja alkoholinkäytön vähentyminen 2000-luvulla erityisesti nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa tekevät nuorten aikuisten alkoholittomuuden tutkimuksesta ajankohtaisen tutkimuskohteen. Alkoholittomuuden motiiveja on lukuisia eikä raittiita ihmisiä voida pitää täysin yhtenäisenä ryhmänä. Tutkimustiedon perusteella voidaan kuitenkin todeta, että alkoholittomuus on usein positiivinen terveyttä ja hyvinvointia edistävä elämäntapa, jolla on erilaisia kulttuurisia sekä sosiaalisia merkityksiä. Koska alkoholinkäyttö näyttäytyy länsimaisissa yhteiskunnissa kulttuurisena normina, alkoholittomuudesta voi olla yksilölle myös negatiivisia sosiaalisia seurauksia.

3 Viitekehystenä kulttuurinen sosiologia

3.1 Merkityksenannot ja kulttuuri

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää alkoholittomuudelle annettuja merkityksiä ja näin ollen merkitysten tutkimus rakentaa teoreettista pohjaa tutkimukselleni. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*-teoksessa Pentti Moilanen ja Pekka Räihä (2018) perehtyvät merkitysrakenteiden tutkimiseen. Heidän mukaansa merkityksiä tutkiessa, tutkimuksen kohde vaikuttaa alussa tuntemattomalta tai epäselvältä (em. 55). Kuten aiemmin olen todennut alkoholittomuuden merkitysten sekä motiivien tutkimus on jäänyt suhteellisen vähälle suomalaisessa yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa. Sen lisäksi alkoholittomuus näyttäytyy tutkimusten valossa valtavirrasta poikkeavana elämäntapavalintana niin suomessa kuin muissa länsimaissa. Näin ollen alkoholittomuus näyttäytyy suhteellisen tuntemattomana ilmiönä sekä akateemisen tutkimuksen kentällä että laajemmin suomalaisessa yhteiskunnassa.

Ihmisen aikaisemmat kokemukset sekä tiedot vaikuttavat hänen antamiin merkityksenantoihin. Näin ollen antamamme merkitykset eivät todennäköisesti vastaa toisen ihmisen antamia merkityksiä samasta asiasta. (Moilanen & Räihä 2018, 52.) Esimerkiksi alkoholia koko elämänsä käyttäneen merkityksenannot eroavat todennäköisesti hyvin paljon kymmenen vuotta raittiina olleen ihmisen merkityksenannoista, sillä heidän kokemuksensa ovat hyvin erilaisia. Kumpikaan ei voi täysin tietää tai tuntea sitä, miten alkoholittomuus merkityksellistyy toisen elämässä, mutta he voivat yrittää ymmärtää sen merkitystä omista kokemuksistaan käsin. Moilasan ja Räihän (2018, 52) mukaan merkitysten välittämisessä ja ymmärtämisessä onkin kyse tulkinnasta, koska jokainen ihminen ymmärtää toista ihmistä omista lähtökohdistaan. Tämä vaikuttaa niin arkiseen vuorovaikutukseen kuin tutkimuksenkin tekemiseen. Merkitysten tutkimisessa onkin mahdollisuus siihen, että tutkija ymmärtää väärin tutkittavansa merkityksenannot. (Em.)

Vaikka merkityksenannot ovat subjektiivisia eli henkilökohtaisia, rakentuvat ne kulttuuristen toimintatapojen ja tarinoiden varaan. Kulttuurissamme on yhdenmukaisia tilanteita sekä tarinoita esimerkiksi alkoholinkäytöstä sekä alkoholittomuudesta, minkä pohjalta yksilö rakentaa henkilökohtaisia merkityksenantojaan. Alkoholittomuuden merkitykset rakentuvat suhteessa muihin ilmiöihin ja niiden merkityksiin. Eri kulttuureissa alkoholittomuus voi saada

merkityksensä hyvin erilaisissa yhteyksissä. (Moilanen & Rähä 2018, 52–53.) Esimerkiksi erittäin uskonnollisessa kulttuureissa alkoholinkäyttö voidaan nähdä uskonnon vastaisena toimintana, jolloin alkoholittomuutta pidetään hyvin tavanomaisena asiana eikä sitä kyseenalaisteta. Kun taas kulttuurissa, jossa uskonto ei ole niin merkittävässä roolissa, alkoholista kieltäytyminen uskonnon takia voi vaikuttaa jopa rajoittavalta.

Suomalaiset sosiologit Pasi Falk ja Pekka Sulkunen (1981) kirjoittavat alkoholista, kulttuurista sekä alkoholikulttuurista ja pohtivat niiden tutkimuksen perinteitä. Heidän mukaansa alkoholin kulttuurin tutkimus on hyödyllinen näkökulma, kun se kohdistuu alkoholin sosiaalisiin merkityksiin ja niitä suhteutetaan laajemmin kulttuurissa esiintyviin merkitysrakenteiden piirteisiin (em. 31). Tällaista alkoholinkäytön kulttuurista tutkimusta on tehty Suomessa, kun taas alkoholittomuuden kulttuurista tutkimusta on niukasti. Siten koen aiheen tärkeäksi ja merkitysten tutkiminen antaa hedelmällisen viitekehyksen alkoholittomuuden tarkasteluun. Merkitysten tutkiminen on oleellista, kun halutaan tarkastella alkoholittomuutta yhteiskunnallisena ilmiönä ja sitä, miten alkoholittomuuden merkitykset rakentuvat kulttuurisesti.

3.2 Elämäntavan käsite

Akateemisen tutkimuksen kentällä elämäntapaa on teoretisoitu ja tutkittu niin sosiaali- kuin terveystieteissä. Käsitteenä elämäntapa on hyvin moninainen sekä laaja eikä sille löydy yksiselitteistä määritelmää. (Brivio, Viganó, Paterna, Palena & Greco 2023, 1.) Suomalaisen sosiaalipoliitikon J.P. Roosin (1988, 12) mukaan ihminen ymmärtää elämäntavan käsitteen melkein vaistomaisesti ja tarkemman määritelmän esittäminen voi olla jopa hankalaa. Hän kuvailee elämäntapaa tavoiksi, jotka muodostivat elämän näkyvän rungon (em.). Elämäntavan synonyyminä voidaan pitää elämäntyyliä, joka Roosin mukaan on elämäntapaa kapeampi käsite ja, kuvaa lähinnä kulutusta (em. 13). Viime vuosikymmeninä sosiologian alalla elämäntapoja on kuvattu sosiaalisen eriytymisen muodoiksi postmodernin sekä nykyajan olosuhteissa (esim. Giddens 1991). Seuraavaksi tarkastelen brittiläisen sosiologi Anthony Giddensin tarjoamia näkökulmia elämäntavan käsitteellistämiseen sekä määrittelen, miten elämäntapa hahmotetaan tässä tutkielmassa.

Giddens (1991, 81) määrittelee elämäntavan (*lifestyle*) joukoksi käytäntöjä, jotka yksilöt omaksuvat ei vain siksi, että nämä käytännöt täyttävät heidän utilitaristiset tarpeensa, vaan siksi

koska ne antavat aineellisen muodon tietyille narratiiville yksilön identiteetistä. Hän näkee elämäntavan vain modernien yhteiskuntien käsitteenä, koska käsitteellä viitataan valintojen tekemiseen lukuisista eri vaihtoehdoista ja, koska moderneissa yhteiskunnissa yksilöt enemmän omaksuvat elämäntavat kuin, että ne määräytyisivät heille. Giddensin näkemyksen mukaan elämäntavat ovat muuttuvia ja kehittyviä, ja niihin voi vaikuttaa esimerkiksi yksilön elämänvaiheet tai ylipäättänsä sosiokulttuuristen olosuhteiden muutokset. Kaikilla ei ole mahdollista tehdä samoja valintoja arjessaan, mutta kaikilla yksilöillä on alue, jonka sisällä he voivat tehdä valintojaan materialististen rajoitteidensa puitteissa. Näin ollen yksilön sosioekonominen asema sekä materiaaliset rajoitukset vaikuttavat elämäntapoihin, muttei ne eivät määritä niitä. Giddensin näkemykselle on olennaista se, että elämäntavat eivät ole vain valintoja siitä, miten ihmiset käyttäytyvät vaan valintoja siitä, mitä ihmiset ovat. Näin ollen yksilöt rakentavat identiteettejään elämäntapavalintojen avulla moderneissa yhteiskunnissa. (Em. 81–82.)

Giddensin teoria elämäntavoista liittyy oleellisesti myös hänen käsitteeseensä refleksiivisestä minuudesta (*the reflexive self*), jolla hän viittaa siihen, että moderneissa yhteiskunnissa ihmisten identiteetit ovat refleksiivisiä projekteja (Giddens 1991, 32). Moderneissa yhteiskunnissa yksilölle on luonteenomaista, että he joutuvat jatkuvasti refleктоimaan sekä tarkkailemaan itseään ja tekemään valintoja liittyen omaan identiteettiinsä (em. 75). Näin ollen yksilöt eivät ole passiivisia normien sekä odotusten vastaanottajia, vaan he rakentavat aktiivisesti omaa identiteettiään (em. 52). Identiteetti ja elämäntavat muovautuvat jatkuvasti ihmisen elämäkokemuksen sekä uuden tiedon mukana (em. 32).

Tässä tutkielmassa pohjaan elämäntavan käsitteen Giddensin (1991) teoriaan. Giddenssiä mukaillen määrittelen elämäntavan yksilöiden tapana elää sekä käyttäytyä päivittäin. Elämäntavat näkyvät useilla elämän osa-alueilla ja ne sisältävät esimerkiksi yksilöiden preferenssejä, ihmissuhteita, kulutustottumuksia sekä vapaa-ajan viettotapoja. Alkoholinkäyttö sekä alkoholittomuus näyttäytyvät osana yksilöiden jokapäiväisiä valintoja sekä kulutustottumuksia ja näin ollen juomatapojen voidaan katsoa olevan osa yksilön elämäntapaa. Elämäntavoilla on merkittävä rooli yksilöiden identiteetin rakentumisessa ja elämäntapojen avulla yksilöt ilmentävät muun muassa arvojaan, uskomuksiaan sekä asenteitaan.

4 Tutkimusasetelma

4.1 Tutkimuskysymys

Tutkimuskysymykseni on ”Minkälaisia merkityksiä nuoret aikuiset antavat omalle alkoholittomuudelleen siitä puhuttaessa?”. Tutkimuksen tavoitteena on kuvata, millaisia alkoholittomuutta merkityksellistäviä teemoja nuoret aikuiset tuottavat puheessaan. Tarkastelen podcasteissa esiintyviä merkityksellisiä teemoja analysoimalla pääosin keskustelun aiheita, mutta myös niiden lisäksi tarkastelen joitain kielellisiä valintoja. Sen lisäksi tarkoituksena on tarkastella, miten alkoholittomuuden merkitykset rakentuvat kulttuurissa vallitsevien toimintatapojen ja tarinoiden varaan.

4.2 Podcastit tutkimusaineistona

Merkitysten tutkimisessa voi soveltaa monenlaisia aineistoja, sillä merkityksiä voi havaita melkein mistä vaan ympäröivästä maailmasta. Merkityksiä tutkiessa, tutkijaa hyödyttää se, että tutkimusaineisto on monipuolinen. (Moilanen & Rähä 2018, 58–59.) Olen valinnut tutkimukseni aineistoksi kaksi podcast-jaksoa, joissa keskustellaan suomalaisesta alkoholikulttuurista sekä alkoholiin ja alkoholittomuuteen liittyvistä kokemuksista. Pidän aineistoa rikkaana ja monipuolisena merkitysten tutkimisen kannalta, koska niissä keskustelijat syventymät nimenomaan omiin kokemuksiin alkoholittomasta elämästä ja sen vaikutuksista.

Podcastit ovat verkkoon julkaistuja äänitallenteita, joita voisi verrata esimerkiksi radio-ohjelmiin. Kuuntelijat pystyvät kuuntelemaan podcasteja missä vain ja milloin tahansa omalta äylaitteeltaan tai esimerkiksi tietokoneelta. Usein podcastit ovat luonteeltaan joko haastattelumaisia tai useamman keskustelijan välistä dialogia. Joskus podcastit ovat myös monologeja, joissa usein kerrotaan todellista tai fiktiivistä tarinaa. (Utriainen 2018.)

Aineistoksi valitsemani jaksot on julkaistu vuosina 2022 sekä 2023 *Aamukahvilla* – sekä *Selvin päin* -podcasteissa. Jaksoissa esiintyvät henkilöt ovat olleet iältään jaksoja äänittäessä 27–30-vuotiaita. Molemmat podcast-jaksoista on julkaistu Spotify-verkkoalustalla. Jaksot ovat hieman erilaisia asetelmiltaan. *Aamukahvilla* -podcastin juontaja kertoo jaksossa, että on käyttänyt aina vähän alkoholia. Jaksossa hän haastattelee vierasta, joka on lopettanut alkoholinkäytön kokonaan ja jakso keskittyy erityisesti hänen kokemuksiinsa. *Selvin päin* -podcastissa sekä

jakson juontaja että vieras ovat lopettaneet alkoholinkäytön. Jakso keskittyy erityisesti vieraan kokemuksiin alkoholittomuudesta, mutta myös podcastin juontaja tuo jonkin verran omia kokemuksiaan ja näkökulmiaan esille. Analyysissa keskityn ainoastaan alkoholittomien henkilöiden puheeseen.

Aloitin aineistojen valitsemisen etsimällä erilaisia mediahaastatteluja YouTube- sekä Spotify-mediapalveluista. Etsin sopivia jaksoja erilaisilla alkoholittomuuteen liittyvillä hakusanoilla, kuten *alkoholittomuus*, *alkoholiton elämä* ja *rattius*. Kävin läpi useita suomenkielisiä haastatteluja sekä podcast-jaksoja liittyen alkoholittomuuteen. Etsiessäni aineistoja, huomasin, että suurin osa aiheeseen liittyvistä mediahaastatteluista ja podcasteista on nuorten aikuisten tuottamaa. Päädyinkin rajaamaan tutkimuskysymystäni niin, että tarkastelen alkoholittomuutta nimenomaan nuorten aikuisten näkökulmasta.

Aineistoja läpikäydessä huomasin, että monissa media-aineistossa omakohtaiset kokemukset jäävät vähemmälle ja alkoholista tai alkoholittomuudesta keskustellaan yleisellä tasolla. Tämä teki aineiston valinnasta haastavaa, koska tutkimuskysymykseni kannalta juuri omakohtaiset kokemukset ovat hedelmällisiä. Voi olla, että omakohtaisten kokemusten vähyys sosiaalisessa mediassa kertoo esimerkiksi siitä, että alkoholinkäyttö tai alkoholittomuus koetaan hyvin henkilökohtaisiksi aiheiksi. Niihin voi liittyä vaikeita kokemuksia sekä tunteita eivätkä kaikki välttämättä halua jakaa julkisesti näin yksityisiä asioita. Lopulta päädyin valitsemaan mainitsemani jaksot aineistoksi, koska niissä puhuttiin erityisesti omakohtaisista kokemuksista liittyen alkoholiin sekä alkoholittomuuteen. Jaksoissa keskusteltiin kuitenkin myös jonkin verran yleisesti alkoholin roolista kulttuurissamme. Aineiston rajaamiseen vaikutti myös se, että aineiston piti olla sopivan pituinen kandidatukseni puitteissa. Tutkimukseni aineistoa oli litteroituna vajaa 32 sivua.

4.3 Tutkimusmenetelmänä temaattinen sisällönanalyysi

Tutkimusmenetelmänä käytän temaattista sisällönanalyysia. Sisällönanalyysilla on tarkoitus saada tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty sekä selkeä kuvaus (Tuomi & Sarajärvi 2013, 103–104). Sisällönanalyysia voidaan pitää sekä teoreettisena viitekehysenä että yksittäisenä metodina (em. 91). Omassa tutkielmassani olen käyttänyt sisällönanalyysia yksittäisenä metodina.

Aloitin aineiston analyysin sillä, että litteroin molemmat podcast-jaksot. Tämän jälkeen perehdyin aineiston sisältöön huolellisesti. Lähdin analyysissani liikkeelle aineistolähtöisellä

analyysillä, koska merkitysten tutkimisen tulee nojautua aineistoon (Moilanen & Rähkä 2018, 57) ja näin ollen aineistolähtöinen sisällönanalyysi on otollinen tutkimusmenetelmä tutkimuskysymyksen kannalta. Aineistolähtöisyys siis mahdollistaa sen, että minun on mahdollista tarkastella nuorten aikuisten puheista löytyviä merkityksiä ja kokemuksia mahdollisimman autenttisesti. Käytin analyysini edessä seuraavanlaisia apukysymyksiä: Minkälaisia perusteluita nuoret aikuiset antavat alkoholittomuudelleen? Mitä he tavoittelevat alkoholittomuudellaan? Millaisia tunteita alkoholittomuuteen liittyy? Millaisia reaktioita alkoholittomuus herättää muissa ihmisissä? Millaisia vaikutuksia alkoholittomuudella on ollut? Miksi alkoholittomuus koetaan tärkeäksi?

Apukysymysten avulla aloin paikantamaan alkoholittomuuteen liittyviä ilmaisuja, jotka nousevat esiin nuorten aikuisten puheissa. Aloin yhdistelemään saman sisällöllisiä ilmaisuja teemoiksi. Teemoittelun tarkoitus on pilkkoa ja ryhmitellä aineisto erilaisten aihepiirien mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2013, 93). Teemoittelussa hyödynsin apunani värikoodausta sekä taulukointia. Analyysin tuloksena löysin neljä pääteemaa alkoholittomuuden merkityksistä ja nimesin teemat niiden sisältöä kuvaavalla termeillä. Löytämäni teemat olivat *alkoholittomuus elämäntapavalintana*, *alkoholittomuus hyvinvoinnin edistäjänä*, *alkoholittomuus ulkopuolisuuden tunteen rakentajana* sekä *alkoholittomuus normien ja arvojen risteyksessä*.

Teemoittelun jälkeen aloin syventämään teemojen merkityssisältöjä. Merkityssisältöihin syvennettyäni havaitsin, että *alkoholittomuus elämäntapavalintana* sekä *alkoholittomuus ulkopuolisuuden tunteen rakentajana* olisi mielekästä jakaa vielä kahteen alateemaan, koska nuorten aikuisten puheissa korostui selkeästi kaksi eri aihetta liittyen kyseisiin teemoihin. Sen lisäksi havaitsin, että näissä teemoissa oli kaikista eniten litteroitua materiaalia. Näin ollen muodostin *alkoholittomuus elämäntapavalintana* -teeman alle alateemat *oman näköisen elämän toteuttaminen* ja *oman näköisen alkoholittomuuden toteuttaminen* sekä *alkoholittomuus ulkopuolisuuden tunteen rakentajana* teeman alle alateemat *fysiologisesta päihtymistilasta johtuva ulkopuolisuuden tunne* sekä *muiden ihmisten käytöksestä ja oletuksista johtuva ulkopuolisuuden tunne*.

Taulukko 1 Esimerkki analyysin toteuttamisesta

Pääteema	Alateema	Ote aineistosta
Alkoholittomuus elämäntapavalintana	Oman näköisen elämän toteuttaminen	"Kyllä minusta on aina tuntunut siltä, että alkoholi ei ole mun juttu, että se se ei vaan viehätä. Joku siinä on semmoinen, että se ei niin kun se ei kuulu mun elämään."
	Oman näköisen alkoholittomuuden toteuttaminen	"Mutta niinku tavallaan se (alkoholittomuus) ei sulje pois kuitenkaan sitä, että etteikö voisi käydä juhlissa ja niinku pitää hauskaa, että sitä sitä haluan ehdottomasti painottaa."
Alkoholittomuus oman hyvinvoinnin edistäjänä		"Mulla on paniikkihäiriö, joten mä veikkaan, että se vaikuttaa aika paljon tähän. Mä oon huomannut, että paniikkikohtauksia tulee just niinä hetkinä kun mä en ole täysin hallinnassa itsestäni tai jollain lailla niin kun epävarma jossain tilanteessa. Niin tota veikkaan, että tää paljon vaikuttaa siihen että haluaa vähän niinku olla tietoinen ja koko ajan kontrollissa, että tavallaan se oma pää pysyy kasassa."
Alkoholittomuus ulkopuolisuuden tunteen rakentajana	Fysiologisesta päihtymistilasta johtuva ulkopuolisuuden tunne	"Se alkoholi on kuitenkin se joku ihmisten välinen bondi. Ainakin sen niinku ulkopuolisena niin käsittää, että jotenkin mä oon niin ulkona tästä keskustelusta koska noi on jollain eri levelillä tai eri sfääreissä"
	Muiden ihmisten käytöksestä ja oletuksista johtuva ulkopuolisuuden tunne	"Mulle on kerran sanottu, että bileet vasta alkaa kun sä lähet kotiin."
Alkoholittomuus normien ja arvojen risteyksessä		"Me ollaan molemmat mun puolison kanssa absolutisteja, joten se on aika luonteva valinta, ettei tarjolla alkoholia. Mutta silti se ei ollut niinku ihan itsestään selvä päätös ja se on jotenkin jännä, että se ei ollut näin jälkeenpäin ajateltuna, koska jotenkin sitä niinku alkoi stressaamaan sitä, että okei onks nää nyt ihan paskat bileet sitten."

4.4 Tutkielman eettisyys

Tutkimukseeni liittyy yleisiä tutkimuksen teon etiikkaan liittyviä kysymyksiä ja myös erityisiä tutkimuseettisiä näkökulmia sekä tutkimusaiheen arkaluonteisuuden että sosiaalisesta mediasta kerätyn aineiston vuoksi. Laadullisessa tutkimuksessa eettiset näkökulmat on huomioitava tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Yleisten eettisten periaatteiden mukaan tutkimuksen teossa on kunnioitettava tutkimukseen osallistuvien yksityisyyttä, ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta sekä muita oikeuksia. Tutkimuseettisestä näkökulmasta on tärkeää, että tutkija myös pyrkii noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä, joka tarkoittaa tutkijan rehellisyyttä, tarkkuutta sekä huolellisuutta kaikissa tutkimusprosessin vaiheissa. Hyvässä tieteellisessä käytännössä tutkijan omalla refleктоimisella sekä niiden raportoinnilla ja läpinäkyvyydellä on merkittävä rooli. (Vuori n.d.) Olen pyrkinyt tutkimuksessani raportoimaan läpinäkyvästi, perustelemaan kaikki tekemäni ratkaisut ja arvioimaan niiden vaikutuksia tutkimukseeni.

Sosiaalisen median käyttö tutkimuksessa on yleistynyt vauhdilla. Uusia sosiaalisen median alustoja syntyy ja vanhempia alustoja kehitetään jatkuvasti, joka vaikuttaa myös siihen, että

sosiaaliseen mediaan liittyvää tutkimuseettistä pohdintaa on kehitettävä nopealla vauhdilla. Sosiaalisen median tutkimukselliseen käyttöön ei ole kuitenkaan vielä kehittynyt vakiintuneita ja hyviä käytänteitä. (Kosonen, Laaksonen, Rydenfelt & Terkamo-Moisio 2018.) Tutkimukseni aineisto on saatavilla Spotify-palvelussa, joka on kaikille avoin digitaalinen alusta. Täten tutkimuksen aineiston käyttö ei ole edellyttänyt tutkimuslupaa.

Tutkijan, joka käyttää aineistoa verkosta tai sosiaalisesta mediasta on myös huomioitava aineiston näennäinen julkisuus. Sosiaalisessa mediassa julkisuuden ja yksityisen rajat hämärtyvät. Vaikka materiaali olisi tietoisesti tuotettu sosiaaliseen mediaan, voi sen tuottaja kokea sisällön yksityisenä. (Kosonen ym. 2018.) Kaikki aineistossani esiintyvät henkilöt ovat tehneet jo pidempään julkista työtä nimenomaan sosiaalisen median parissa. Oletan, että näille henkilöille on töidensä puolesta luontevaa pohtia sitä, mitä he haluavat jakaa julkisesti mediaan ja minkälaisia seurauksia sillä voi olla. Oletan, että nämä aineistossa esiintyvät nuoret aikuiset ovat jakaneet kokemuksistaan juuri sen verran kuin haluavat itse kertoa julkisesti. Sen lisäksi uskon, että nämä henkilöt ovat halunneet jakaa kokemuksistaan alkoholittomuuteen liittyen lisätäkseen tietoisuutta aiheesta, tarjotakseen vertaistukea sekä herättääkseen julkista keskustelua yhteiskunnassa.

Yksi tärkeimmistä tutkimuseettisistä näkökulmista on se, ettei tutkimuksesta saa aiheutua tutkittavina oleville ihmisille riskejä, vahinkoa tai haittoja (TENK 2019, 7). Riskien ja haittojen minimointi on otettava erityisesti silloin huomioon, kun tutkimusaihe on arkaluonteinen (Kosonen ym. 2018). Olen koko tutkimusprosessin aikana pitänyt mielessäni sen, miten arkaluonteinen tutkimusasetelmani on. Sekä alkoholittomuutta että merkityksiä tutkiessa tarkastellaan jotain hyvin henkilökohtaista. Analyysissäni olen kiinnostunut puheissa rakentuvista alkoholittomuuden merkityksistä. En erittele keitä podcast-jaksoissa on esiintynyt, sillä en ole kiinnostunut heistä henkilöinä enkä myöskään tarkastele aineistossa esiintyvien henkilöiden elämäntilannetta. Raportoin tutkimuksen tulokset niin, että niistä ei ole mahdollista tunnistaa henkilöitä. Ainoat tunnistetiedot, jotka jaksoissa esiintyvistä henkilöistä kerron, on heidän ikänsä, koska pidän tätä merkityksellisenä tietona tutkimuskysymykseni kannalta, koska tarkastelen nimenomaan nuoria aikuisia. Pyrin käsittelemään aineistoa sekä aihetta sensitiivisesti sekä aineistossa esiintyviä ihmisiä kunnioittavasti. Tutkimuksen avoimuuden ja läpinäkyvyyden kannalta olen kuitenkin avannut, mistä podcasteista aineistoni olen valinnut ja havainnollistaakseni päättelyprosessini etenemistä, käytän jonkin verran suoraa lainauksia analyysissäni.

Olen tutkimusprosessin aikana pohtinut myös sitä, millainen rooli tutkijalla on, kun tulkitaan ihmisten antamia merkityksiä. Merkitykset syntyvät asioiden suhteissa toisiinsa, mikä tarkoittaa sitä, että tutkijan erilaiset ennakko-oletukset sekä intressit voivat vaikuttaa aineiston analyysiin sekä tulkintoihin. Tutkijan onkin ymmärrettävä esiyymmärryksensä aiheesta ja tarkastella ennakkoluulojensa vaikutusta suhteessa aineiston analyysiin sekä tulkintojen tekemiseen (Moilanen ja Rähä 2018, 57.) Olen pyrkinyt tarkastelemaan omia ennakkoluulojani sekä esiyymmärrystä tutkimusaiheeseeni liittyen ja niiden tarkasteleminen on ollut olennainen osa koko tutkimusprosessiani. Olen myös pyrkinyt analyysissäni pysymään, niissä merkityksissä, joita aineistossa esiintyvät henkilöt ovat antaneet ja pyrkinyt välttelemään liiallista tulkintaa.

5 Alkoholittomuuden merkitykset nuorten aikuisten puheissa

Tutkimuskysymykseni on ”*Minkälaisia merkityksiä nuoret aikuiset antavat omalle alkoholittomuudelleen siitä puhuttaessa?*”. Tutkimuksen tavoitteena on analysoida, millaisia alkoholittomuutta merkityksellistäviä teemoja nuoret aikuiset tuottavat puheessaan. Sen lisäksi tarkoituksena on tarkastella, miten alkoholittomuuden merkitykset rakentuvat kulttuurissa vallitsevien toimintatapojen ja tarinoiden varaan.

Analyysin tuloksena löysin neljä teemaa alkoholittomuuden merkityksistä. Nämä teemat ovat 1. *Alkoholittomuus elämäntapavalintana* 2. *Alkoholittomuus oman hyvinvoinnin edistäjänä* 3. *Alkoholittomuus ulkopuolisuuden tunteen rakentajana* ja 4. *Alkoholittomuus normien ja arvojen risteyksessä*. Nuorten aikuisten puheissa alkoholittomuus näyttäytyy henkilökohtaisena elämäntapavalintana, joka on luonteeltaan ambivalentti. Alkoholittomuus merkityksellistyy nuorten aikuisten tapana elää omannäköistä elämää sekä toteuttaa alkoholittomuuttaan itsensä näköisesti. Näin ollen alkoholittomuus muovaa sekä rakentaa näiden nuorten aikuisten identiteettiä. Sen lisäksi aineistossa esiintyvät henkilöt korostavat sitä, miten alkoholittomuus on vaikuttanut positiivisesti heidän elämäänsä sekä hyvinvointiinsa. Toisaalta alkoholittomuus merkityksellistyy myös kielteisten kokemusten ja tunteiden kautta. Alkoholittomat nuoret aikuiset kertoivat puheissaan kokevansa toisinaan ulkopuolisuuden tunteita, jotka syntyivät siitä, että he eivät pystyneet saavuttamaan samanlaista fysiologista päihtymistilaa kuin muut ja tämän myötä heidän ei ollut mahdollista päästä samalle aaltopituudelle muiden kanssa. Sen lisäksi ulkopuolisuuden tunne syntyi muiden ihmisten käytöksestä sekä ennako-oletuksista. Tutkimuksen tuloksena havaitsin myös, että subjektiiviset alkoholittomuuden merkitykset rakentuivat suhteessa kulttuurisesti jaettujen käsityksiin alkoholista sekä alkoholittomuudesta. Esimerkiksi kokemus ulkopuolisuudesta syntyi suhteessa yhteiskunnassa jaettuihin merkityksiin alkoholista välineenä saavuttaa yhteenkuuluvuuden tunne muiden kanssa.

5.1 Alkoholittomuus elämäntapavalintana

Aineiston nuorten aikuisten puheissa toistuu se, että he ovat ymmärtäneet, minkälaista elämää he haluavat elää. Tämä ymmärrys on vaikuttanut siihen, että he ovat lopettaneet alkoholinkäytön. Podcast-jaksojen välillä on eroja siinä, miten jaksoissa esiintyvät ovat

kokeneet oman alkoholinkäyttönsä aikaisemmin. Toisessa jaksossa nuori aikuinen kuvailee sitä, miten hän on aina kokenut, että alkoholi ei ole hänen oma juttunsa, vaikka onkin lopettanut alkoholinkäytön vasta aikuisiällä. Kun taas toinen nuori aikuinen kuvailee sitä, miten jossain vaiheessa elämäänsä hän tajusi *”että mä en halua tätä enää”*.

Nuorten aikuisten puheissa on havaittavissa, miten he ovat aktiivisesti reflektoineet itseään sekä aikaisempaa alkoholinkäyttöään. Reflektoinnin pohjalta he ovat havainneet, että se mitä alkoholinkäytöstä on seurannut, ei ole todellisuudessa ollut se asia, mitä he kaipaavat sisällöllisesti elämäänsä. Ja täten he ovat tietoisesti valinneet alkoholittoman elämäntavan ja tekevät aktiivisesti valintoja arjessaan sen edistämiseksi. Alkoholittoman elämäntavan myötä, nuoret aikuiset pääsevät toteuttamaan elämäänsä siten, miten kokevat sen olevan mielekkäämpää.

Nuorten aikuisten puheissa korostuu omien elämän arvojen pohtiminen suhteessa alkoholinkäyttöön. Vaikka he eivät aineistossa kovin syvällisesti avaa omia arvojaan, alkoholinkäyttö näyttäytyy heidän puheissaan olevan ristiriidassa henkilökohtaisten arvojen kanssa. He korostavat puheissaan sitä, miten näistä arvoista on tärkeää pitää kiinni, eikä niitä kannata lähteä muuttamaan toisten ihmisten takia. Toisaalta vaikuttaa myös siltä, että alkoholittomuus on toiminut eräänlaisena arvojen kirkastajana.

Sen lisäksi, että nuoret aikuiset ovat valinneet alkoholittoman elämäntavan, he ovat valinneet toteuttaa sitä omannäköisesti. Nuoret aikuiset tekevät puheessaan hyvin selväksi sen, miten myös itse alkoholittomuudesta on mahdollista tehdä itsensä näköisesti. He puheissaan tuovat esille sen, että vaikka alkoholittomuuden myötä vapautuu aikaa monille muille asioille, se ei silti tarkoita heidän kohdallaan sitä, että he olisivat luopuneet hauskanpidosta ja juhlimisesta.

”Mä oon tosi sosiaalinen ja mä tykkään käydä tapahtumissa. Mä rakastan käydä keikoilla ja mä rakastan livemusiikkia ja tanssimista. Niinku sosialisointia ylipäätään. Ihmiset ja kohtaamiset merkitsevät mulle tosi paljon.”

”Mä muistan mä olin yksissä häissä ja tota siellä oli ihan sairaan hauskaa, mä olin ihan aamuyöhön asti tanssimassa ja mulla oli varmaan koko tanssilattia viltin meno päällä. Mä tanssin siellä ja nautin elämästä, oli niin ihanaa. Sitten ihmiset saatto jälkeinpäin kommentoida, että oho olipa tolla kovaa menoa, vaikka se ei edes juonut niinku silleen.”

Yllä olevat sitaattit havainnollistavat, kuinka aineistossa esiintyvät henkilöt korostavat puheissaan sitä, miten he ovat halunneet alkoholittomaksi ryhtymisen jälkeen pitää kiinni myös niistä heille tärkeistä asioista, joihin saatetaan usein liittää alkoholinkäyttö. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi juhliminen sekä keikoilla ja festareilla käyminen. Sen lisäksi sitaateista on havaittavissa, miten aineistossa esiintyvät korostavat sosiaalisuuttaan, kykyään pitää hauskaa ja nauttia elämästä. He myös nostavat puheessaan esille nuoren ikänsä ja pohtivat sitä, minkälaista nuoren aikuisen elämän pitäisi olla tai mitä sen oletetaan olevan. Näissä puheenvuoroissa viitataan juuri esimerkiksi juhlimiseen. Ote on esimerkki siitä, miten aineistossa esiintyvät nuoret aikuiset tekevät aktiivisesti valintoja, joiden kautta he toteuttavat elämäntapaansa sekä muovaavat identiteettiään.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, miten osa nuorista alkoholittomista pyrkii haastamaan raittiuden stereotypiaa omalla käytöksellään (Piacentini & Banister 2009, 284; Pavlidis, ym. 2019, 1111). Nuorten alkoholittomien on esimerkiksi havaittu käyttävän paljon aikaa kertoakseen, miten he pitävät hauskaa ilman alkoholia ja he keskittyivät puheessaan kuvailemaan itseään elämästä nauttivana nuorena sekä korostamaan omia sosiaalisia piirteitään. Näin nuoret aikuiset pyrkivät rakentamaan identiteettiänsä niin, että muut näkisivät heidän alkoholittomuutensa positiivisessa valossa (Pavlidis ym. 2019, 1111). Voi myös olla, että aineistoni nuoret aikuiset joko tiedostamattaan tai tiedostetusti pyrkivät puheissaan korostamaan juuri sellaisia puolia itsestään, joita ei välttämättä perinteisesti yhdistetä alkoholittomuuteen, kuten esimerkiksi sosiaalisuutta, nuoruutta sekä seikkailunhaluisuutta. Täten oman näköisen alkoholittomuuden toteuttamisen merkitys rakentuu suhteessa kulttuurisesti jaettuun merkityksiin siitä, mihin asioihin alkoholinkäyttö liitetään ja toisaalta taas siihen, miten raittius tai raittiit ihmiset nähdään.

Nuorten aikuisten puheissa on havaittavissa se, miten sekä heidän elämäntapansa että identiteettinsä ovat refleksiivisiä eivätkä ennalta määrättyjä. Nuoret aikuiset tekevät arjessaan jatkuvasti tietoisia valintoja valitessaan alkoholittomuuden elämäntavan alkoholinormatiivisessa yhteiskunnassa ja nämä valinnat myös rakentavat osaltaan heidän identiteettiään. Alkoholiton elämäntapa sekä sen toteuttaminen omannäköisesti merkitsee heille mielekkäämpää tapaa elää omaa elämäänsä.

5.2 Alkoholittomuus hyvinvoinnin edistäjänä

Yksi selkeä nuorten aikuisten puheissa toistuva motiivi alkoholittomuudelle oli oman hyvinvoinnin edistäminen. Aineistossa esiintyvät nuoret aikuiset olivat havainneet, että alkoholi oli vaikuttanut heidän terveyteensä jollain tapaa negatiivisesti, joka oli saanut heidät miettimään alkoholin vaikutuksia omaan hyvinvointiinsa. Aineistossa nuoret aikuiset pohtivat alkoholin vaikutuksia sekä omaan fyysiseen että psyykkiseen terveyteen, mutta pohdinta liittyen alkoholin mielenterveydellisiin vaikutuksiin korostui erityisesti. Alkoholittomuus näyttäytyi heidän puheissaan ratkaisuna tai lievittäjänä terveydellisiin sekä hyvinvoinnillisiin haasteisiin.

"Mun siis henkiset krapulat oli niin hirveitä, että mä en pystynyt sietämään niitä, mun mielenterveys oli niin huonossa jamassa ja mielenterveysongelmien ja alkoholinkäytön yhdistelmä ei vaan mun mielestä missään tapauksessa toimi."

Sitaatissa nuori aikuinen muistelee krapuloitaan, joista kärsi siihen aikaan, kun vielä käytti alkoholia. Kuten aikaisemmin todettu, aineistossa korostuu erityisesti alkoholin pahentamat mielenterveydelliset haasteet ja näin myös krapuloiden kohdalla nämä psyykkiset haasteet korostuivat. Toinen aineistoissa esiintyvistä henkilöistä tuo puheessaan esille, miten hänellä on suuri tarve olla kontrollissa itsestään ja uskoo tämän olleen yksi iso vaikuttava tekijä omalle päihtetömyydelleen. Näin ollen alkoholittomuus siis näyttäytyy myös keinona olla paremmassa kontrollissa itsestä.

Myös muissa tutkimuksissa alkoholittomien aikuisten on havaittu mainitsevan itsekontrollin motiivina alkoholittomuudelleen. Esimerkiksi Conroy ja de Visser (2015) tutkivat aitouden (*authenticity*) merkitystä alkoholittomille ja vähän alkoholia juoville korkeakouluopiskelijoille. Heidän tutkimuksessaan alkoholittomat kertoivat, että heille aitoutta on esimerkiksi se, että he pystyivät selvin päin olemaan kontrollista itsestään (em. 486). Myös Cook, Davies ja Jones (2022, 6) ovat tutkineet vähän juovia tai alkoholittomia korkeakouluopiskelijoita. Heidän tutkimuksessaan useat vastaajista taas perustelivat alkoholittomuuttaan muun muassa, sillä että he kokivat, ettei heillä päihtyneenä olisi kontrollia omissa käsissään. Näin ollen sekä aineistossa esiintyvän nuoren aikuisen puheiden että aikaisempien tutkimusten perusteella voi todeta, että alkoholinkäyttö vaikuttaa osan ihmisten kontrollin tunteeseen itsestään, mikä taas voi heikentää heidän psyykkistä hyvinvointiaan.

”Ehkä silloin, kun ei ole vielä ollut rohkeutta puhua niistä negatiivisista puolista, on antanut ihmisille sen kuvan, että mulla on kaikki nyt hyvin ja mä oon se duracell-pupu, joka juo vaan vihersmoothieita. Mutta siellä on paljon asioita, jotka on päässyt pinnalle alkoholittomuuden myötä.”

Sen lisäksi, että nuoret aikuiset kokivat alkoholittomuuden merkittäväksi oman hyvinvoinnin edistäjäksi, yksi aineistossa esiintyvistä nuorista aikuisista toi esille sen, miten alkoholittomuus ei kuitenkaan ole lääke kaikkiin terveysvaivoihin. Nuorten aikuisten puheissa välittyy selkeästi se, etteivät he halua maalata liian ruusuista kuvaa alkoholittomuudestaan. He tuovat puheessaan esille sen, että alkoholittomuus on tukenut heidän hyvinvointiaan, muttei se ole avain onneen tai ratkaise kaikkia elämän haasteita. He tuovat myös esille sen, että itse alkoholittomuus voi aiheuttaa epämielisiä kokemuksia tai tunteita tai myös alkoholittomuuden myötä voi kummuta pinnalle jo olemassa olleita ikäviä tunteita, joihin ei ole osannut kiinnittää huomiota aikaisemmin.

Myös aikaisemmassa tutkimuksessa on havaittu, että nuoret refleктоivat itseään ja tunnistavat alkoholin mahdolliset vaikutukset omaan mielenterveyteensä (Frank, Herold, Schröder, Bjønness & Hunt 2020, 6; Caluzzi, MacLean, Livingston & Pennay 2020, 501). Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että osa nuorista on lopettanut alkoholinkäytön hetkellisesti esimerkiksi huonomman mielenterveydellisen jakson tai mielialalääkkeiden syönnin ajaksi. Osa taas on päättänyt lopettaa alkoholinkäytön kokonaan mielenterveytensä edistämiseksi. (Frank ym. 2020, 6.) Oman alkoholinkäytön ja sen mielenterveydellisten vaikutusten tarkastelua voi pitää osana refleksiivistä minuutta. Itsen reflektointi on jatkuvaa ja, kun yksilöt kohtaavat uusia kokemuksia, tietoa ja muutoksia, he muovaavat valintojaan ja elämäntapojaan niiden mukaisesti (Giddens 1991, 75). Kuten tässä tapauksessa havainto alkoholinkäytön vaikutuksista omaan terveyteen, ja erityisesti mielenterveyteen, on vaikuttanut aineiston nuorten aikuisten päätökseen valita kokonaan alkoholiton elämäntapa oman hyvinvointinsa edistämiseksi.

5.3 Alkoholittomuus ulkopuolisuuden tunteen rakentajana

Nuoret aikuiset kertoivat kokevansa toisinaan ulkopuolisuuden tunnetta alkoholittomuutensa takia. Heidän puheissaan on havaittavissa, että ulkopuolisuus rakentuu kahdella eri tavalla. Ulkopuolisuuden tunteen kerrotaan syntyvän usein sellaisissa hetkissä, kun on itse päihtyneiden ihmisten seurassa ainoana ihmisenä selvin päin. Sen lisäksi nuoret aikuiset kuvasivat ulkopuolisuuden tunteen syntyvän siitä, miten muut ihmiset käyttäytyvät heitä kohtaan ja suhtautuvat heidän alkoholittomuuteensa.

Ulkopuolisuuden tunne rakentui nuorten aikuisten puheissa osittain fysiologisesta päihtymisen tilasta, jonka alkoholin nauttiminen aiheuttaa sitä juovalle. Vaikka päihtyminen on tila, jota itsessään alkoholittomat eivät kerro kaipaavansa, on se myös jotain alkoholia käyttävien kollektiivisesti jaettua. Alkoholittomien kertomuksissa juuri tämä päihtymisen kollektiivisuus vaikutti aiheuttavan ulkopuolisuuden tunnetta. Aineistossa käytettiin myös termiä ”*kännibondailu*”, jolla viitataan humalaisten ihmisten väliseen hengailuun sekä yhteyden luomiseen. Tämä *kännibondailu* vaikutti aineistossa esiintyvän puheessa sellaiselta asialta, mistä hän jää ulkopuoliseksi, vaikka hän olisi tilanteessa fyysisesti läsnä.

”Se alkoholi on kuitenkin se joku ihmisten välinen bondi. Ainakin sen niinku ulkopuolisena niin käsittää, että jotenkin mä oon niin ulkona tästä keskustelusta koska noi on jollain eri levelillä tai eri sfäreissä.”

Kyseisessä lainauksessa nuori aikuinen kuvailee alkoholia ihmisten väliseksi *bondiksi*, jonka voi vapaasti suomentaa ihmisten väliseksi yhteydeksi tai sidokseksi. Termeillä *levelillä* tai *sfäreissä* kuvaavat taas sitä, miten päihtyneet ihmiset koetaan olevan psyykkisesti eri tasolla tai eri korkeudella kuin itse. Useammassa kansainvälisessä tutkimuksessa on havaittu, että alkoholittomat nuoret aikuiset kertovat kokevansa ulkopuolisuuden tunteita alkoholittomuutensa seurauksena (Jacobs ym. 2018, 741–744; Pavlidis ym. 2019, 11107, Cook ym. 2023, 6–8).

Cook, Davies ja Jones (2022) tutkimuksessa alkoholia vähän käyttävät tai alkoholittomat korkeakouluopiskelijat kuvasivat ulkopuolisuuden tunnetta hyvin samankaltaisesti kuin tutkielmani aineistossa esiintyvät nuoret aikuiset. Kyseisessä tutkimuksessa

korkeakouluopiskelijat kertoivat, miten he kokivat sosialisoinnin vaikeaksi, kun eivät ole samalla *tasolla (level)* päihtyneiden ihmisten kanssa. Tutkimuksessa vastaajat kuvailivat myös, kuinka heidän ja päihtyneiden ihmisten välillä olisi *kielimuuri (language barrier)*. (Em. 7.) Näiden havaintojen perusteella voisi todeta, että ulkopuolisuuden tunne rakentuu muun muassa siitä, että alkoholiton ei fysiologisesti pysty pääsemään päihtyneeseen tilaan eli samalle aaltopituudelle, kuin alkoholia käyttävät ihmiset. Näin ollen alkoholiton jää jostain kollektiivisesta tunteesta tai yhteydestä ulkopuoliseksi.

Sen lisäksi, että ulkopuolisuuden tunne rakentui alkoholittomien puheissa kollektiivisesti jaetusta päihtymisen tilasta, se rakentui myös suhteessa muiden ihmisten käytökseen ja suhtautumiseen aineistossa esiintyvien alkoholittomuuteen. Aineistossa nuoret aikuiset kertoivat useita esimerkkejä siitä, miten muut ihmiset ovat joko kommentoineet heidän alkoholittomuuttaan niin, että heille on tullut ulkopuolinen olo tai jättäneet alkoholittoman ulkopuolelle muusta ryhmästä joko tahattomasti tai tahallisesti.

”-- Mä niin kun muistan sellaisia hetkiä että ollaan oltu jossain tapahtumassa jollain porukalla hengailtu, vaikka jossain festareilla. Ja sitten kun se ilta päättyy ja ihmiset lähtee siitä jatkamaan iltaa johonkin jatkoille. Niin muistan hetkiä, että mulle ei vähän niinku edes kerrota, että on jatkot tai edes, saati pyydetä mukaan. Jotenkin tuollaiset on niinku tosi ikäviä, että se niinku ihmiset automaattisesti ajattelee, että ei toi halua tulla, koska se ei juo”

Aineistossa esiintyvät kertoivat, etteivät usko, että kukaan tahallaan haluaisi pahoittaa heidän mieltänsä omalla toiminnallaan tai sanomisillaan. He kertoivat kokevansa, että käyttäytyminen on usein seurausta muiden ihmisten oletuksista liittyen raittiisiin ihmisiin. Yllä oleva sitaatti on esimerkki tilanteesta, jossa aineiston alkoholiton on joutuneet kohtaamaan muiden ihmisten oletuksia hänestä raittiutensa perusteella. Sitaatti havainnollistaa sitä, miten nämä oletukset vaikuttavat ihmisten toimintaan ja tässä tapauksessa niin, että oletuksesta seuraavan toiminnan tuloksena raitis jää ulkopuoliseksi jostain, mistä alkoholia käyttävät taas eivät jää.

Kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu, että alkoholittomuuden ympärillä on stigma eli siihen liittyy kielteisiä mielikuvia (Bartram ym. 2017, 452; Jacobs ym. 2017, 744; Pavlidis ym. 2019, 1107). Esimerkki tällaisesta kielteisestä mielikuvasta on se, alkoholia käyttävät ihmiset saattavat nähdä alkoholittomat uhkana hauskuudelle (Cheers, Callinan & Pennay 2021, 390)

Alkoholittomien kokema stigma voi johtaa esimerkiksi sosiaaliseen syrjäytymiseen sekä eristäytymiseen (Jacobs ym. 2018, 743). Vaikka tämän tutkimuksen nuoret aikuiset eivät kerro kokevansa syrjäytyneensä tai eristäytyneensä, korostuu aineistossa kuitenkin ulkopuolisuuden tunne, jota he ovat joutuneet kokemaan toisinaan muiden ihmisten oletusten takia. Nämä oletukset voivat pohjautua esimerkiksi uskomuksiin siitä, että alkoholinkäyttö on normaali osa elämää sekä sosiaalisia tilanteita. Tällöin alkoholittomuus näyttää tästä normista poikkeavana toimintana, mikä voi herättää ihmettelyä muissa ihmisissä.

Alkoholittomuus merkityksellistyy nuorten aikuisten puheissa ulkopuolisuuden tunteen rakentajana. Nuorten aikuisten puheissa on havaittavissa kahta erilaista ulkopuolisuuden rakentajaa. Toisaalta ulkopuolisuutta rakentaa fysiologisen päihtymisen tila, jonka alkoholia nauttivat ihmiset jakavat kollektiivisesti ja, johon alkoholittomilla ei ole mahdollista päästä käsiksi. Sen lisäksi ulkopuolisuutta rakentaa muiden ihmisten toiminta, joka usein kumpuaa ihmisten oletuksista ja stereotyyppioista liittyen raittisiin ihmisiin. Kuten olen aikaisemmin esittänyt tutkimustulosten valossa, alkoholinkäyttö ja sen motiivit kietoutuvat sosiaalisiin tilanteisiin ja sitä voidaan pitää suomalaisessa yhteiskunnassa esiintyvänä sosiaalisena normina (Törrönen & Maunu 2005; Törrönen & Härkönen 2016, Mäkelä & Maunu 2016). Näin ollen voidaan todeta, että alkoholittomuuden merkitys ulkopuolisuuden tunteen rakentajana pohjautuu kulttuurisesti jaettuihin alkoholin sosiaalisiin merkityksiin, kuten esimerkiksi siihen, että alkoholi koetaan välineenä tavoittaa kollektiivinen yhteenkuuluvuuden tunne muiden ihmisten kanssa. Sen lisäksi merkitys rakentuu myös kulttuurisesti jaettuihin tarinoin raittiudesta sekä raittiista ihmisistä. Aineistossa esiintyvät nuoret aikuiset joutuivat kuulemaan erilaisia stereotyyppisiä oletuksia itsensä. Pahimmassa tapauksessa nämä oletukset saattoivat johtaa esimerkiksi siihen, että heitä ei kutsuttu mukaan erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin, koska ihmiset olettivat heidän alkoholittomuutensa perusteella, etteivät he halunneet osallistua.

5.4 Alkoholittomuus normien ja arvojen risteyksessä

Aineistossa esiintyvien nuorten aikuisten puheista välittyi se, miten he arjessaan elävät yhteiskunnan kulttuuristen normien sekä omien arvojensa risteyksessä. Heidän puheissaan alkoholinkäyttö näyttää yhteiskunnassa kulttuurisesti ja sosiaalisesti hyväksyttävänä normina, kun taas heidän oma alkoholittomuutensa näyttää tästä normista poikkeavana.

Kuitenkin tämä normista poikkeaminen eli alkoholittomuus merkityksellistyy aineistossa esiintyvien nuorten puheissa heille hyvin tärkeänä arvona.

”Me ollaan molemmat mun puolison kanssa absolutisteja, joten se on aika luonteva valinta, ettei tarjolla alkoholia. Mutta silti se ei ollut ihan itsestään selvä päätös ja se on jotenkin jännä, että se ei ollut näin jälkeenpäin ajateltuna. Koska jotenkin sitä alkoi stressaamaan sitä, että okei onks nää nyt ihan paskat bileet sitten.”

Yksi aineistossa esiintyvistä nuorista aikuisista kuvaa puheessaan sitä, miten he pohtivat kumppaninsa kanssa omia häitään järjestäessä, sitä, tulisivatko juhlat olemaan alkoholittomat vai tarjoaisivatko he vierailleen alkoholia. Hän kertoo lopulta heidän päätyneen järjestämään häät ilman alkoholitarjoiluja senkin uhalla, että osa vieraista ei välttämättä viihtyisi. Alkoholiton kuvailee puheessaan päätöstä olla tarjoamatta alkoholia luontevaksi valinnaksi, koska he eivät kumppaninsa kanssa käytä alkoholia. Kuitenkin heti seuraavassa lauseessa hän kertoo, ettei päätös alkoholittomista juhlista kuitenkaan ollut itsestään selvä, koska hän alkoi pohtimaan sitä, olisivatko häät ilman alkoholia huonot juhlat vieraiden silmissä.

Se, että juhlissa, kuten häissä, tarjoillaan alkoholia, näyttäytyy nuoren aikuisen puheessa sosiaalisena normina. Nuori aikuinen kuitenkin joutuu punnitsemaan kyseistä sosiaalista normia omien arvojensa, kuten tässä tapauksessa alkoholittomuuden valossa. Nuoren aikuisen punninnassa on sosiaalisten normien noudattaminen ja sitä kautta sosiaalisen hyväksynnän saavuttaminen ja toisaalta omissa arvoissa pitäytyminen, mikä taas voisi vaikuttaa kokemukseen itsestä sekä omaan hyvinvointiin positiivisesti. Toisaalta taas siinä on riskinä se, että alkoholittomuus vaikuttaisi osan vieraiden juhlakokemukseen negatiivisesti. Lauseessa on nähtävissä ristiriitä, koska samanaikaisesti hänen puheestaan välittyy se, miten alkoholittomuus on hänelle itselleen subjektiivisesti hyvin luontainen valinta, mutta samanaikaisesti se ei kuitenkaan ole kulttuurisesti jaettava itsestänselvyys, koska alkoholittomuus poikkeaa yhteiskunnallisesta normista.

Giddensin (1991) elämäntavan teorialle on ominaista se, että ihmiset eivät ole täysin passiivisia erilaisten yhteiskunnassa vallitsevien normien ja ennakko-oletusten suhteen. Ihmisillä on toimijuutta rakentaa tehdä erilaisia valintoja, joiden kautta hän rakentaa aktiivisesti omaa identiteettiään ja elämäntapaansa. Lopulta aineistossa esiintyvä nuori aikuinen päättääkin toimia omien arvojensa mukaisesti, vaikka se onkin kulttuurisen normin vastaista ja saattaisi

sisältää omat sosiaaliset riskinsä. Omien arvojen sekä uskomusten mukaisesti toimiminen ja oman elämäntavan valitseminen merkitsee tässä tapauksessa yksilölle enemmän kuin yhteiskunnallisen normin mukaisesti toimiminen.

6 Johtopäätökset

Tässä tutkimuksessa olen selvittänyt, minkälaisia alkoholittomuutta merkityksellistäviä teemoja nuoret alkoholittomat aikuiset antavat alkoholittomuudelleen siitä puhuessaan. Tämän lisäksi olen tarkastella sitä, miten alkoholittomuuden merkitykset rakentuvat kulttuurissa vallitsevien toimintatapojen ja tarinoiden varaan. Tutkimuksen tuloksena löysin neljä alkoholittomuutta merkityksellistävää teemaa nuorten aikuisten puheista. Nämä teemat olivat 1. *Alkoholittomuus elämäntapavalintana*, 2. *Alkoholittomuus oman hyvinvoinnin edistäjänä*, 3. *Alkoholittomuus ulkopuolisuuden tunteen rakentajana* ja 4. *Alkoholittomuus normien ja arvojen risteyksessä*. Nuorten aikuisten puheissa alkoholittomuus merkityksellistyi elämäntapavalintana. He pitivät tärkeänä sitä, että saavat toteuttaa sekä itsensä näköistä elämää että alkoholittomuutta. Sen lisäksi nuoret aikuiset kokivat alkoholittomuuden vaikuttavan positiivisesti heidän hyvinvointiinsa. Alkoholittomuus merkityksellistyi myös ulkopuolisuuden tunteen kokemisen kautta. Alkoholittomuuden merkitykset rakentuivat heidän puheissaan suhteessa kulttuuriin käsityksiimme raittiudesta sekä alkoholin käytöstä. Esimerkiksi ulkopuolisuuden tunne rakentui suhteessa siihen, että suomalaisessa alkoholikulttuurissa alkoholi kietoutuu hyvin vahvasti sosiaaliseen kanssa käymiseen ja se koetaan muun muassa välineeksi saavuttaa yhteenkuuluvuuden tunne muiden ihmisten kanssa. Sen lisäksi kulttuurisesti jaetut tarinat raittiudesta sekä raittiista ihmisistä vaikuttivat nuorten aikuisten kokemuksiin ulkopuolisuuden tunteesta sekä omannäköisestä alkoholittomuudesta.

Laadullisessa tutkimuksessa tehdään johtopäätöksiä aineistossa esiintyvistä merkityksistä, eikä tarkoituksena ole tehdä yleistettäviä päätelmiä (Moilanen & Rähä 2018, 71). Näin ollen tutkimuksessani päästään käsiksi vain pieneen osaan alkoholittomuuden merkityksistä. Alkoholittomuuden merkityksiä ja motiiveja on yhtä monta kuin itse alkoholitonta ihmistä. Osa ihmisistä pitää omaa alkoholittomuutta todella merkityksellisenä asiana ja elämäntapavalintana. Osa taas on ollut juomatta alkoholia koko elämänsä eikä juuri pidä alkoholittomuuttaan merkittävänä. Tutkimukseni antaa näytteen siitä, mitä merkityksiä alkoholittomuus aineistossani saa ja mitä nämä merkitykset voivat osaltaan paljastaa alkoholin tai raittiuden yleisesti jaetuista merkityksistä yhteiskunnassa. Kuten edellisessä luvussa olen esittänyt, tutkimukseni tulokset saavat tukea aikaisemmasta alkoholittomuuden tutkimuksesta. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa alkoholittomuus on merkityksellistynyt elämäntapavalintana, joka vaikuttaa positiivisesti nuorten hyvinvointiin (esim. Herring ym.

2014; Pavlidis ym. 2019; Aromäki 2022) ja, jolla toisaalta voi myös olla negatiivisia sosiaalisia seurauksia (esim. Piacentini & Banister 2009; Herring ym. 2014; Jacobs ym. 2018; Pavlidis ym. 2019).

Vaikka alkoholinkäyttöä voikin pitää kulttuurisena normina suomalaisessa yhteiskunnassa, osa ihmisistä valitsee elää alkoholittomasti. Giddensin (1991) elämäntavan käsitteen avulla on mahdollista tarkastella sitä, miten ihmiset eivät toimi vain kulttuuristen normien ohjaamina yhteiskunnassa. Yksilöillä on toimijuutta, jonka avulla he voivat rakentaa omia elämäntapoja sekä muovata identiteettiään tekemällä tietoisia valintoja arjessaan (em. 81–82). Aineistossa esiintyvät nuoret aikuiset toimivat hyvin refleksiivisesti, mikä on Giddensin (1991, 32) mukaan nykyajan ihmiselle hyvin ominaista. Oman itsereflektion sekä pohdinnan myötä he ovat valinneet alkoholittoman elämäntavan, joka näyttäytyy heille mielekkäämpänä vaihtoehtona kuin kulttuurisen normin noudattaminen.

Kuten olen aikaisemmin todennut epidemiologisessa tutkimuksessa, suomalainen alkoholikulttuuri on nähty hyvin yhtenäisenä sekä kansallisesti jaettuna (Tigerstedt & Törrönen 2005, 45–46). Nykyisen yhteiskuntatieteellinen käsitys juomatapojen moninaisuudesta sekä alkoholittomuuden suosion lisääntyminen rikkovat käsitystä yhtenäisestä juomakulttuurista Suomesta. Muutoksen yhtenä selittävänä tekijänä voidaan pitää elämäntapojen moninaistumista. Globalisaation myötä elämäntavat eivät ole enää yhtä sidottuja, paikkaan tai kulttuuriin, kuten aikaisemmin (Giddens, 1991, 21–22). Täten esimerkiksi erilaiset kansainväliset sosiaaliset ja kulttuuriset muutokset sekä liikkeet muovaavat ihmisten elämäntapoja nyky-yhteiskunnissa ja niiden leviäminen on entistä helpompaa sosiaalisen median sekä internetin avustuksella. Näin myös erilaiset juomatavat voivat levitä maiden rajojen yli. Yhtenä esimerkkinä tällaisesta kansainvälisestä liikkeestä on Sober curious -ilmiö, joka levisi Iso-Britanniasta sosiaalisen median välityksellä ympäri maailmaa.

Yhtenä tekijänä nuorten ja nuorten aikuisten alkoholinkäytön vähenemiselle on pidetty terveellisemmän elämäntavan sekä hyvinvointitrendin suosion kasvua (esim. Caluzzi ym. 2020). Aikaisemmassa tutkimuksessa nuorten ja nuorten aikuisten puheissa on painottunut fyysinen terveys sekä liikunnallinen elämäntapa alkoholin vähentämisen perusteina (esim. Caluzzi ym. 2020). Myös mielenterveydellisiä syitä on sivuttu (em. 501), mutta ne eivät ole korostuneet vastaavalla tavalla kuin omassa tutkimuksessani. Mielenterveyden ja alkoholin suhde onkin hyvin kompleksinen. Osa nuorista selkeästi tunnistaa alkoholin negatiiviset

vaikutukset mielenterveyteensä, mutta sen lisäksi nuoret ja nuoret aikuiset kertovat esimerkiksi käsittelevänsä ahdistusta tai muita negatiivisia tunteita alkoholin avulla (Caluzzi ym. 2020, 501). Toisaalta alkoholinkäyttö on myös joidenkin nuorten keino välttyä ulkopuolisuuden tunteilta ja kuulua ryhmään, mikä taas voi tukea heidän mielenterveyttään (esim. Cheers ym. 2020, 393). Tämän tutkimuksen perusteella ei voida vetää johtopäätöksiä siitä, ovatko nuoret tai nuoret aikuiset aikaisempaa tietoisempia alkoholin negatiivisista vaikutuksista mielenterveyteen. Kuitenkin tutkimus herättää kysymyksen siitä, onko akateemisten surujen huuhteleva alkoholi aikaisemmille sukupolville tyypillisempää, kuten Keskisarja on esittänyt. Tästä näkökulmasta alkoholittomuutta olisikin sekä tärkeää että mielenkiintoista tutkia vielä enemmän.

Tutkimukseni antaa aihetta pohtia myös sitä, miten alkoholinormatiivisesta yhteiskunnasta voisi rakentaa ystävällisempää yhteiskuntaa alkoholittomille tai alkoholia vähän käyttäville. Pidän tällaisista toimista hyvänä esimerkkinä muun muassa sitä, että alkoholittomat juomavaihtoehdot ovat lisääntyneet päivittäistavara-kaupoissa sekä baareissa 2020-luvulla (YLE 2023). Sen lisäksi esimerkiksi täysin alkoholittomat bileet, kuten *Sober Furious* -klubi mahdollistavat sen, että samanmieliset ihmiset löytävät toisensa. Uskon, että myös *Sober Furious* -klubin kaltaiset tapahtumat voivat avartaa ihmisten käsityksiä raittiista ihmisistä. Sen lisäksi ne voivat mahdollisesti myös herätellä joitain ihmisiä siihen, että elämästä nauttiminen sekä juhliminen ovat mahdollisia myös ilman alkoholia. Osa ihmisistä saattaa ihmetellä sitä, mihin *Sober curious* -ilmiötä tarvitaan. Eikö raittiista ihmisistä voisi puhua vain raittiina ihmisinä? Itse pidän ilmiötä merkittävänä, koska se on horjuttanut alkoholin normatiivista luonnetta länsimaisissa yhteiskunnissa. Se on avannut aivan uudenlaisia keskusteluja alkoholikulttuurista sekä yhteiskunnan alkoholikeskeisyydestä niin alkoholittomien kuin alkoholia käyttävienkin keskuudessa. Nämä keskustelunavaukset ovat olleet kaivattuja ja näen niissä positiivisia kehityskulkuja, jotka voivat myös poikia uudenlaisia näkökulmia sekä alkoholin yhteiskunnallisesti jaettuun merkitykseen että alkoholinkäytön ja alkoholittomuudenkin tutkimukseen.

Koen tutkimuksen isoimmaksi rajoitteeksi tutkimuksen aineistojen ominaispiirteet. Viittaan näillä ominaispiirteillä siihen, minkälaisia ominaisuuksia media-aineistoilla on ja, miten ne voivat vaikuttaa tutkimuksen tekemiseen. Media-aineistoihin liittyy erilaisia synty- ja julkaisukonteksteja, jotka vaikuttavat mediassa tuotettuihin sisältöihin (esim. Seppänen & Väliaverron 2012, luku 4). Nämä kontekstit on huomioitava tutkimuksen tuloksia

tarkasteltaessa. Vaikka aineistossani käyttämät podcastit ovat hyvin vapaamuotoisia, sekä niiden tekijät että vieraat ovat tehneet erilaisia valintoja, jotka eivät välttämättä ole täysin selviä kuuntelijalle. Podcastin tekijän on pitänyt pohtia esimerkiksi sitä, kenet hän haluaa kutsua vieraaksi, minkälaisia kysymyksiä hän aikoo esittää vieraille ja mihin suuntaan hän aikoo johdattaa keskustelua. Sen lisäksi podcastin vieraan taas on pitänyt pohtia sitä, mitä asioita hän haluaa kertoa julkisesti ja mitä taas jättää kertomatta.

Valitsin aineistoksi tietyt podcast-jaksot sen takia, että pääsisin mahdollisimman hyvin käsiksi ihmisten omakohtaisiin kokemuksiin alkoholinkäytöstä sekä alkoholittomuudesta. Jaksoissa esiintyvät henkilöt keskustelevat kokemuksistaan yllättävänkin avoimesti. Tutkimustuloksia tarkasteltaessa on kuitenkin otettava huomioon, että jaksot ovat julkisesti kaikkien saatavilla ja aineistossa esiintyvät henkilöt osallistuvat podcast-jakson tekoon omalla nimellään. Olen pohtinut sitä, miten tutkimushaastatteluiden toteuttaminen, olisi voinut mahdollisesti syventää tutkimuksen tuloksia. Tutkimushaastattelut olisivat voineet mahdollistaa podcast-jaksoja henkilökohtaisemmat kertomukset alkoholittomuuden merkityksistä sekä vaikutuksista ihmisen elämässä. Sen lisäksi tutkimushaastatteluissa olisi voinut mahdollisesti esiintyä enemmän negatiivisia tunteita sekä kokemuksia.

Alkoholinkäyttö sekä sen haitat vaihtelevat väestöryhmittäin. Alemmassa sosiaaliekonomisessa ryhmässä ja yhteiskunnan haavoittuvammassa asemassa olevat ihmiset kärsivät eniten alkoholin humalahakuisuudesta, alkoholikuolemista sekä muista alkoholihaitoista (Mäkelä 2018c, 175–176). Myös alkoholinkäytön perustelut vaihtelevat väestöryhmien välillä (Törrönen & Maunu 2005, 266). Yksi tutkimukseni rajoitteista on se, että aineistossa esiintyvät henkilöt edustavat sosioekonomisesti hyvin heterogeenistä ryhmää, ja he ovat esimerkiksi urallaan hyvin menestyneitä. Sekä alkoholin että alkoholittomuuden kulttuurisia merkityksiä tarkasteltaessa on huomioitava se, että kulttuuriset merkitykset voivat olla hyvin erilaisia eri väestöryhmissä.

Alkoholittomuuden tutkimus on jäänyt alkoholinkäytön tutkimuksen varjoon erityisesti Suomessa. Näin ollen ylipäättänsä mikä tahansa suomalainen tutkimus, joka liittyy alkoholittomuuteen, on erittäin suotavaa, varsinkin ajassa, jossa alkoholittomuus ja alkoholinkäytön väheneminen näyttävät nostavan suosiotaan. Aikaisemmin esitettyjen jatkotutkimusaiheiden lisäksi on myös tarpeellista tutkia niin kansallisesti kuin kansainvälisestikin alkoholittomuuden kulttuurisia ja sosiaalisia merkityksiä erilaisissa väestöryhmissä ja tarkastella sitä, minkälaisia vaikutuksia esimerkiksi sukupuolella,

sosioekonomisella asemalla tai etnisellä taustalla on alkoholittomuuden merkitysten rakentumiseen.

Lähteet

Aromäki, Paula (2020) Alkoholin merkitys yliopisto-opiskelijoiden tapahtumissa – Kehysanalyysi raittiiden ja vähän alkoholia käyttävien merkityksistä. Kandidaatintutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto.

Aromäki, Paula (2022) Yliopisto-opiskelijoiden alkoholinkäyttö: juomatavoille annetut perustelut ja merkitykset. Pro Gradu -tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto.

Bartram Ashlea, Elliot, Jaklin & Crabb, Shona (2017) “Why can’t I just not drink?” A qualitative study of adults’ social experiences of stopping or reducing alcohol consumption. *Drug and Alcohol review* 36, 449-455. DOI: [10.1111/dar.12461](https://doi.org/10.1111/dar.12461)

Brivio, Francesca, Viganó, Anna, Paterna, Annalisa, Palena, Nicola & Greco Andrea (2023) Narrative Review and Analysis of the Use of “Lifestyle” in Health Psychology. *International of Environmental Research and Public Health*, 20:4427, 1-18. DOI: [10.3390/ijerph20054427](https://doi.org/10.3390/ijerph20054427)

Caluzzi, Gabriel, MacLean Sarah, Livingston, Michael & Pennay, Amy (2021) “No one associates alcohol with being in good health”: Health and wellbeing as imperatives to manage alcohol use for young people. *Sociology of health & illness*. 43, 493-509. DOI: [10.1111/1467-9566.13237](https://doi.org/10.1111/1467-9566.13237)

Cheers, Christopher, Callinan, Sarah & Pennay Amy (2020) The “sober eye”: examining attitudes towards non-drinkers in Australia. *Psychology & Health* 36:4, 385-404. DOI: [10.1080/08870446.2020.1792905](https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1792905)

Conroy, Dominic & de Visser, Richard (2015) The importance of authenticity for student non-drinkers: An interpretative phenomenological analysis. *Journal of health psychology* 20:11, 1483-1493. DOI: [10.1177/1359105313514285](https://doi.org/10.1177/1359105313514285)

Cook, Elspeth, Davies E. Bethan & Jones, Katy A. (2022) “Drunk People Are on a Different Level”: A Qualitative Study of Reflections from Students About Transitioning and Adapting to United Kingdom University as a Person Who Drinks Little or No Alcohol. *Frontiers in Psychology* 12, 1–14. DOI: [10.3389/fpsyg.2021.702662](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.702662)

Darravapaa.fi. (n.d) Nyt ei olla Sober curious, vaan sober furious. <https://www.darravapaa.fi/soberfurious/> Viitattu 13.1.2023.

Falk, Pasi & Sulkunen, Pekka (1981) Kulttuuri, alkoholi ja alkoholikulttuuri. *Alkoholipolitiikka*, 46, 314-320.

Frank, A Vibeke, Herold, D. Maria. Schøder, Sidsel, Bjønness, Jeanett, Hunt, Geoffrey (2020) Legitimizing and negotiating abstinence: Young adults’ narratives about practicing situational

and long term absence in Denmark. *International Journal of Drug Policy*, 81, 1-8.
DOI: [10.1016/j.drugpo.2019.102655](https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2019.102655)

Giddens, Anthony (1991) *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Cambridge: Polity Press.

Herring, Rachel, Bayley Mariana & Hurcombe Rachel (2013) “But no one told me it’s okay to not drink”: a qualitative study of young people who drink little or no alcohol. *Journal of Substance Use*, 19:1–2, 95–101. DOI: [10.3109/14659891.2012.740138](https://doi.org/10.3109/14659891.2012.740138)

Härkönen, Janne & Karlsson, Thomas (2018) Miten suhtautuminen alkoholiin on muuttunut? Teoksessa Pia Mäkelä, Janne Härkönen, Tomi Lintonen, Christoffer Tigerstedt & Katariina Warpenius (toim.) *Näin Suomi juo*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 193–204.

Härkönen, Janne, Warpenius, Katariina & Mäkelä, Pia (2023) *Suomalaisten alkoholinkäyttötavat 2023: Suomalaisten säännöllinen alkoholinkäyttö on vähentynyt. Tilastoraportti 59/2023*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Iltalehti 25.10.2023. Keskisarja kehotti opiskelijoita ryypäämään – YTHS jyrähti. *Terveysuutiset*.

Jacobs, Lisa, Conroy Dominic & Parke, Adrian (2018) Negative Experiences of Non-Drinking College Students in Great Britain: An Interpretative Phenomenological Analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction* 16, 737–750.
<https://doi.org/10.1007/s11469-017-9848-6>

Karlsson, Thomas (2018) Mitä tilastot kertovat suomalaisten alkoholinkäytöstä ja sen haitoista? Teoksessa Pia Mäkelä, Janne Härkönen, Tomi Lintonen, Christoffer Tigerstedt & Katariina Warpenius (toim.) *Näin Suomi juo*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 15–25.

Katainen, Anu & Härkönen Janne (2018) Miten suomalaiset perustelevat raittiuttaan? Teoksessa Pia Mäkelä, Janne Härkönen, Tomi Lintonen, Christoffer Tigerstedt & Katariina Warpenius (toim.) *Näin Suomi juo*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 214–224.

Kosonen, Miia, Laaksonen, Salla-Maaria, Rydenfelt, Henrik & Terkamo-Moisio, Anja (2018) *Sosiaalinen media ja tutkijan etiikka*. <https://etiikka.fi/tutkimusetiikka/sosiaalinen-media-ja-tutkijan-etiikka/>. Viitattu 1.12.2023.

Maunu, Antti (2014) Päihteet, tunteet ja sosiaalisuus: näkyvän päihteidenkäytön näkymättömät syyt. *Janus* 22:2, 194–206.

Maunu, Antti (2017) *Humalan tällä puolella – alkoholikeskustelun uudet suunnat*. Helsinki: Kiriprintti.

Moilanen, Pentti & Rähkä, Pekka (2018) Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Raine, Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus, 51–73.

Mäkelä, Pia & Maunu, Antti (2016) Come on, have a drink: The prevalence and cultural logic of social pressure to drink more. *Drugs, education, prevention & policy*, 23:4, 312–321. DOI: [10.1080/09687637.2016.1179718](https://doi.org/10.1080/09687637.2016.1179718)

Mäkelä Pia (2018a) Miten käyttötavat ovat muuttuneet? Teoksessa Pia Mäkelä, Janne Härkönen, Tomi Lintonen, Christoffer Tigerstedt & Katariina Warpenius (toim.) Näin Suomi juo. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 26–38.

Mäkelä, Pia (2018b) Milloin suomalaiset juovat? Teoksessa Pia Mäkelä, Janne Härkönen, Tomi Lintonen, Christoffer Tigerstedt & Katariina Warpenius (toim.) Näin Suomi juo. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 134–143.

Mäkelä, Pia (2018c) Miten työikäisten yhteiskunnallinen asema on yhteydessä alkoholinkäyttöön. Teoksessa Pia Mäkelä, Janne Härkönen, Tomi Lintonen, Christoffer Tigerstedt & Katariina Warpenius (toim.) Näin Suomi juo. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 168–177.

Pavlidis Adele, Ojajärvi Anni & Bennett, Andy (2019) Young people and alcohol abstention: youth cultural practices and being non-drinker in Finland and Australia. *Journal of Youth Studies* 22:8, 1101-1116. <https://doi.org/10.1080/13676261.2019.1566597>

Piacentini, Maria G & Banister, Emma N. (2009) Managing anti-consumption in an excessive drinking culture. *Journal of business research*. 62, 279-288. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2008.01.035>

Raitasalo, Kirsimarja, Tigerstedt, Christoffer & Simonen, Jenni (2018) Miksi nuoret juovat vähemmän? Teoksessa Pia Mäkelä, Janne Härkönen, Tomi Lintonen, Christoffer Tigerstedt & Katariina Warpenius (toim.) Näin Suomi juo. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 158–167.

Roos, J.P. (1988) Elämäntavasta elämäkertaan – Elämäntapaa etsimässä 2. Helsinki: Tutkijaliitto.

Seppänen, Janne & Väliaverronen, Esa (2012) Mediayhteiskunta. Tampere: Vastapaino.

TENK 2019 Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta, julkaisuja 2019:3.

Tigersedt, Christoffer, Mäkelä, Pia & Karlsson, Thomas (2018) Mikä on muuttunut 2000-luvulla, mikä ei? Teoksessa Pia Mäkelä, Janne Härkönen, Tomi Lintonen, Christoffer Tigerstedt & Katariina Warpenius (toim.) Näin Suomi juo. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 251–258.

Tigerstedt, Christoffer & Törrönen, Jukka (2005) Muuttuvatko suomalaisten juomatavat? Kulttuurisen lähestymistavan jäljillä. Sosiologia 1/2005. 35–49.

Tuomi, Jouni. & Sarajärvi, Anneli (2009) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 10. uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Törrönen, Jukka & Härkönen, Janne (2016) Juomisen ritualistiset ja yksilölliset motiivit ja niiden yhteys humalaan 2000-luvulla. Yhteiskuntapolitiikka 81:2, 161–173.

Törrönen, Jukka & Maunu, Antti (2005) Kevyet irtiotot ja raskas sosiaalisuus: alkoholi nuorten aikuisten ravintolailtaa kuvaavissa kertomuksissa. Yhteiskuntapolitiikka 70:3, 266–282.

Utriainen, Riikka (2018) Tunnetko jo podcastin? [https://www.helmet.fi/fi-FI/Tapahtumat_ja_vinkit/Vinkit/Tunnetko_jo_podcastin\(127357\)](https://www.helmet.fi/fi-FI/Tapahtumat_ja_vinkit/Vinkit/Tunnetko_jo_podcastin(127357)) Viitattu 15.12.2023.

Vuori, Jaana (n.d) Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>. Viitattu 1.12.2023.

Warpenius, Katariina & Mäkelä, Pia (2018) Missä suomalaiset juovat? Alkoholinkäyttö koti- ja anniskeluympäristössä. Teoksessa Pia Mäkelä, Janne Härkönen, Tomi Lintonen, Christoffer Tigerstedt & Katariina Warpenius (toim.) Näin Suomi juo. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 112–124.

YLE 4.5.2021. Wilma Tuominen, 27, sai tarpeekseen darra-ahdistuksista, eikä ole ainoa – tästä on kyse sober curious -ilmiössä. <https://yle.fi/a/3-11912161>. Viitattu 13.1.2023

YLE 12.1.2023 Alkoholittomat juomat käyvät niin hyvin kaupaksi, että suurpanimo alkaa poistaa alkoholia oluesta Suomessa. <https://yle.fi/a/74-20012268>. Viitattu 13.1.2023.