

Mirva Lesonen

”Se jokin pahe”

-selvitys kajaanilaisten 7. -luokkalaisten nuuskan käyttötottumuksista



Sairaanhoitaja (AMK)
Terveydenhoitaja (AMK)
Syksy 2020



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijä: Lesonen Mirva

Työn nimi: ”Se jokin pahe” -selvitys kajaanilaisten 7. -luokkalaisten nuuskan käyttötottumuksista

Tutkintonimike: Sairaanhoidtaja (AMK), Terveydenhoitaja (AMK), hoitotyön koulutusohjelma

Asiasanat: nuuska, varhaisnuori, mielikuva, kyselytutkimus

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää kajaanilaisten 7.-luokkalaisten nuorten nuuskan käyttöä. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota toimeksiantaja voi hyödyntää nuorten nuuskan käytön ennaltaehkäisemisessä sekä varhaisessa puuttumisessa nuorten nuuskan käyttöön. Tutkimuskysymyksiä olivat: kuinka yleistä on nuuskan käyttö kajaanilaisten 7.-luokkalaisten nuorten keskuudessa, millaisia mielikuvia, asenteita ja terveystietoa kajaanilaisilla 7.-luokkalaisilla nuorilla on nuuskaan liittyen sekä miten kajaanilaiset 7.-luokkalaiset nuoret saavat nuuskaa.

Opinnäytetyö on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka lähetettiin kaikille perusjoukon jäsenille eli kaikille Kajaanin 7.-luokkalaisille. Kajaanissa on 408 7.-luokkalaista, joista kyselylomakkeeseen vastasi 222 ja vastausprosentiksi muodostui 55 %. Opinnäytetyö toteutui otantatutkimuksena. Kyselylomake sisälsi strukturoituja kysymyksiä, jotka olivat vaihtoehtokysymyksiä sekä asteikkokysymyksiä.

Kyselylomake tehtiin sekä vastaukset kerättiin Webropol-ohjelmalla, joka tekee vastauksista suoraan perusraportin. Tulokset esitettiin yksilotteisen jakauman kuvailuna ja tunnuslukuina käytettiin frekvenssejä ja prosenttijakaumia.

Opinnäytetyön tulosten mukaan nuuskan käyttö ei ole vielä kajaanilaisten 7.-luokkalaisten keskuudessa yleistä. Tutkimustiedon mukaan se yleistyy kuitenkin yläluokkien aikana. Tuloksista ilmeni, että kajaanilaisien 7.-luokkalaisten asenteet nuuskaan olivat kielteisiä eikä nuuskaan liitetty positiivisia mielikuvia. Nuuskaan liittyvä terveystieto oli 7.-luokkalaisten keskuudessa puutteellista. Suurin osa ei ollut hankkinut tai ostanut nuuskaa. Ne, jotka olivat hankkivat sitä pääosin kavereilta tai sosiaalisen median kautta. Kajaanilaiset 7. -luokkalaiset haluavat aikuisten puuttuvan ja kieltävän nuuskan käytön. 7.-luokkalaiset eivät osaa sanoa onko nuuskavalistus luotettavaa. Merkittävimmät johtopäätökset tässä tutkimuksessa oli nuuskaan liittyvän terveystietouden lisääminen ja varhaistaminen nuorten keskuudessa, sekä aikuisten ajantasaisen nuuskatietouden lisääminen.

Jatkotutkimusaiheena kannattaa selvittää millaista, terveystietoutta nuoret pitävät luotettavana. Myös vanhempien sekä opettajien nuuskatietoutta voitaisiin selvittää ja sitä, kuinka nuuskaan liittyvää tietoa voisi lisätä heidän keskuudessaan.

Abstract

Abstract

Author: Lesonen Mirva

Title of the Publication: "That One Vice" - A study of Kajaani 7th graders snuff usage habits

Degree Title: Bachelor of Health Care Public Health Nursing

Keywords: snuff, early youth, image, survey

The purpose of this thesis was to explore the use of snuff among 7th-graders in Kajaani. The research questions were the following: how common was the use of snuff among 7th-graders in Kajaani, what kind of perceptions, attitudes and health information did 7th-graders in Kajaani have about snuff, and how and where did 7th-graders in Kajaani get snuff?

This thesis is a quantitative research, in which the material was collected with an electronic questionnaire from all 7th-graders in Kajaani (the total of 408). 222 7th-graders responded to the survey and the response rate was 55%. The thesis was carried out as a sample survey. The question-naire contained structured questions which were multiple-choice and scale-response questions.

The survey was conducted and the answers were collected with the Webropol program, which creates a basic report of the answers directly. The results were described with an one-dimensional distribution, and frequencies and percentage distributions were used as key figures.

According to the results of this thesis, the use of snuff is not yet common among 7th-graders in Kajaani. According to research data, it becomes more common in the 8th and 9th grades. The results showed that 7th-graders' attitudes towards snuffing in Kajaani were negative and no positive images were associated with snuffing. Snuff-related health information was deficient among 7th-graders. Most had not acquired or purchased snuff. Snuff was acquired mainly from friends or through social media. 7th-graders wanted adults to intervene in and forbid the use of snuff. 7th-graders could not say whether snuff education was reliable. The most significant findings in this thesis were that snuff-related health education should be increased and started earlier among young people, and snuff awareness among adults should also be increased and updated.

As a further research topic, it is worth finding out what kind of health education young people consider reliable. Snuff awareness among parents as well as teachers and ways how snuff-related information could be increased among them could also be explored.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Varhaisnuoruus elämänvaiheena	3
2.1	Varhaisnuoruus ja nuoruuden kehitystehtävät.....	3
2.2	Nuoren terveys ja hyvinvointi	5
2.3	Nuoren päihteidenkäyttöalttiuteen vaikuttavat tekijät	9
3	Nuuska päihteenä.....	13
3.1	Nuuskan terveyshaitat	13
3.2	Lainsäädäntö	16
4	Nuorten nuuskan käyttö.....	17
4.1	Nuuskan käytön yleisyys nuorten keskuudessa	17
4.2	Nuuskan käyttö ja käytön aloittamiseen vaikuttava tekijät.....	18
4.3	Mielikuvat, asenteet ja terveystieto	20
4.4	Hankinta ja saatavuus	23
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	24
6	Opinnäytetyön toteuttaminen	25
6.1	Tutkimusmenetelmä	25
6.2	Kyselylomakkeen laadinta	26
6.3	Aineiston keruu ja analyysi.....	27
7	Tulokset	30
7.1	Nuuskan käytön yleisyys	30
7.2	Nuuskaan liittyvät mielikuvat, asenteet ja terveystietous.....	32
7.3	Nuuskan hankinta.....	37
8	Tulosten tarkastelu	40
9	Johtopäätökset ja pohdinta	43
9.1	Johtopäätökset.....	43
9.2	Eettisyys.....	44
9.3	Luotettavuus.....	46
9.4	Ammatillinen kehittyminen.....	48

9.5	Jatkotutkimusaiheet.....	49
-----	--------------------------	----

Lähteet	51
---------------	----

Liitteet

1 Johdanto

Vaikka nuorten päihteiden käytön kehityssuunta on Suomessa myönteinen, tupakoinnin ja alkoholin käytön vähenemisen rinnalla on nuuskan käyttö yleistynyt (Raitasalo, Huhtaniemi & Miekka 2016, 35). Terveys on nuorille tärkeä arvo, mutta nuorten kokeilunhaluisessa maailmassa paikan ottaa aina jokin pahe, joka tällä hetkellä näyttäisi olevan nuuska. Nuoret eivät pidä nuuskaa yhtä haitallisena kuin esimerkiksi tupakkaa. Koska nuuska on vierasta monille aikuisille, saattaa se luoda nuuskasta ”nuorten juttua”. (Piispa 2018, 17.)

Tupakkalakia uudistettiin vuonna 2016, jolloin asetettiin tavoitteeksi tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön loppuminen. Laki tähtää siihen, että vuoteen 2030 mennessä väestöstä alle 5 % olisi enää nikotiini- ja tupakkatuotteiden käyttäjiä. (Heloma, Kiianmaa, Korhonen & Winell (toim.) 2017, 19.) Marinin hallituksen hallitusohjelman yhtenä tavoitteena on puuttua nuorten päihteiden käyttöön ja peliriippuvuuteen (Valtioneuvoston julkaisu 31 2019, 175).

Terveydenhuoltolaki (L 1326/2010) edellyttää kuntaa seuraamaan asukkaittensa terveyttä ja hyvinvointia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä sekä toteutettuja toimenpiteitä, joilla kuntalaisten hyvinvointiin vastataan. Kunnan on myös järjestettävä tarpeellinen päihdetyö, jonka tarkoituksena on vahvistaa päihteettömyyttä niin yksilö kuin yhteisötasolla sekä poistaa päihteisiin liittyvää terveyttä ja turvallisuutta vaarantavia tekijöitä. (L 1326/2010.)

Nuuskan käytön lisääntyminen on näkynyt myös kajaanilaisten nuorten keskuudessa. Tämä ilmenee muun muassa nuorisotaloilla nuorten taskuista löytyvien nuuskarasioiden määristä, nuuskaroskien runsastumisena katukuvassa sekä nuuskarasioiden tarrojen liimailuna esimerkiksi omiin puhelimiin. (Pyrrö 2019.)

Tässä opinnäytetyössä on tarkoitus selvittää kajaanilaisten 7.-luokkalaisten nuuskan käyttöä. Toimeksiantajana toimii Kajaanin kaupungin nuorisopalvelut. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota toimeksiantaja voi hyödyntää nuorten nuuskan käytön ennaltaehkäisemisessä sekä varhaisessa puuttumisessa nuorten nuuskan käyttöön. Tarkoituksena on saada tietoa nuuskan käytön aloittamisesta, nuorten mielikuvista, asenteista ja terveystiedosta nuuskaan liittyen sekä nuuskan saatavuudesta sekä hankinnasta. Tietoa kerätään sähköisellä kyselylomakkeella kaikilta Kajaanin seitsemäsluokkalaisilta. Kajaanissa on kolmetoista peruskoulua, joista yläkoulu on Keskuskoulussa, Lehtikankaan koulussa, Kajaanin lyseossa sekä Otanmäen koulussa (Peruskoulut 2017).

Kajaanin kaupungin nuorisopalvelut tukevat lasten ja nuorten hyvinvointia järjestämällä vapaa-ajan toimintoja sekä luomalla edellytyksiä osallistumiselle ja kansalaistoiminnalle. Nuorisopalvelut tekevät laajasti yhteis- ja kehittämistyötä eri tahojen kanssa lasten ja nuorten elinolojen parantamiseksi. Kainuun kuntien nuorisopalvelut ovat sitoutuneet terveellisten elämäntapojen sekä päihteettömyyden edistämiseen. Yhteisten toimintamallien kehittäminen on aloitettu Kainuun kuntien nuorisopalveluissa. (Kainuun lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2014–2015 2014, 20.)

Ensimmäiset tupakka- ja nuuskakokeilut ajoittuvat usein alakouluun, jolloin niihin tulisi puuttua ja siten pyrkiä edistämään lasten ja nuorten terveyttä (Heikkinen, Meurman & Sorsa 2015, 1979).

2 Varhaisnuoruus elämänvaiheena

Tässä luvussa tarkastellaan varhaisnuoruutta ja nuoruuteen liittyviä kehitystehtäviä, nuoren terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä sekä nuorten päihteiden käyttöalttiuteen vaikuttavia tekijöitä.

2.1 Varhaisnuoruus ja nuoruuden kehitystehtävät

Nuoruus määritellään eri lähteissä hiukan eri ikäkausiin, pääosin nuoruuden määritelmä ajoittuu koskemaan 10-25 -vuotiaita. Nuoruus on pitkä ajanjakso ihmisen elämässä, jolloin nuorten kehitys ja siihen vaikuttavat tekijät eri ikävaiheessa vaihtelevat (Nurmi 1997,257). Myös tyttöjen ja poikien kehitys on piirteiltään erilaista, muun muassa tyttöjen murrosiän alkaessa aiemmin (Aalberg & Siimes 1999, 56; Julma, Luotoniemi & Salminen 1991). Nuoruus jaetaan Nurmen (1997, 257) mukaan varhaisnuoruuteen (11-14 -ikävuotta), keskinuoruuteen (15-18 -ikävuotta) ja myöhäisnuoruuteen (19-25 -ikävuotta). Kehitystehtävällä tarkoitetaan tavoitetta, joita tulisi saavuttaa yhteiskunnan odotusten mukaisesti eri ikävaiheissa. Esimerkiksi yksi nuoruuden kehitystehtävistä on emotionaalisen itsenäisyyden saavuttaminen vanhemmistaan. (Ojanen, Vihunen, Vilén & Aaltonen 1999, 19.) Kehitystehtäviin vaikuttavat sosiaaliset roolit ja odotukset, biologiset muutokset ja henkilökohtaiset toiveet (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 14). Tässä opinnäytetyössä tutkimuksen kohteena ovat varhaisnuoret.

Aalbergin ja Siimeksen (1999, 56) mukaan nuoruuden kehitykselliset tehtävät ovat vanhemmista irrottautuminen, muuttuvan ruumiinkuvan seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen sekä ikätovereihin liittyminen.

Nuoruuden kehitystehtävänä pidetään yksilöllisyyden ja erillisyyden löytymistä, jolloin nuori etsii erillisyyttä vanhemmistaan ja opettelee selviytymään entistä itsenäisemmin uusista tilanteista. Kehitystehtäviä muokkaavat myös ympärillä oleva ympäristö ja kulttuuri, jolloin nuoret pyrkivät muokkaamaan tavoitteitaan omaa sosiaalista ympäristöään myötäilemällä. Nuoren rakentaessaan minäkäsitystään ja identiteettiään hän arvioi itseään suhteessa onnistumisessaan kehityshaasteissa, jolloin positiivinen palaute on tärkeää nuorelle. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 176-172.) Irrottautuminen vanhemmista voi olla hidas ja kivulias prosessi, joka vaatii surutyötä. Se voi myös aiheuttaa usein yhteenottoja ja suhtautuminen vanhempiin muuttuu usein selvästi. (Laine

2002, 107; Nurmiranta ym. 2009, 77.) Nuoret alkavat nähdä vanhempansa tavallisina ja erehtyväänä ihmisinä, jolloin vanhempien mielipiteet ja ajatukset nähdään usein vanhanaikaisina. Riidat liittyvät usein vapauksiin ja rajoihin esimerkiksi kotiintuloaikoihin ja päihteiden käyttöön. Konfliktit edistävät nuoren itsenäisyyden ja identiteetin kehittymistä ja lisäksi kertovat muulle perheelle nuoren muuttuvista tarpeista ja odotuksista. Tasapaino nuoren ja aikuisen välisessä yhteydessä ja erillisyydessä tuo haasteita koko perheelle. Nuori tarvitsee vanhempiaan vielä monessa asiassa. Nuoren ja hänen vanhempiensa suhteen laatu vaikuttaa nuoren hyvinvointiin. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 181-182.)

Samaan aikaan ystävien merkitys kokemusten jakajina korostuu. Nuoret ovat vertaisia toisilleen, jolloin kehon ja mielen muutoksen aiheuttamista tuntemuksista voidaan jutella tasaveroisesti. Itsenäistymisen ohella nuoren kehitystehtäviin kuuluu liittyminen läheiseen ja vastavuoroiseen ihmissuhteeseen, jolloin he oppivat tunnistamaan ystävien tarpeita ja toiveita sekä voivat tutkia omaa minuttaan. Vaikka ystävyysuhteet voivat vahvistaa hyvinvointia, voi niihin liittyä myös kielteisiä piirteitä. Ystävyysuhteet voivat luoda paineita käyttäytyä tietyllä tavalla, mutta vanhempien välittämät arvot ja ohjeet vaikuttavat kuitenkin nuoren isoihin ratkaisuihin. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 184-186.)

Varhaisnuoruudessa fyysiset muutokset ovat suurimmassa murroksessa, jolloin nuori kasvaa fyysisesti yhtä nopeasti kuin varhaislapsuudessa. Murrosiän alkaessa nuori kehittyy vähitellen sukukypsäksi. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 167.) Hormonaalisten muutosten aiheuttama kasvupyrähdys sekä sekundaaristen sukupuoliominaisuuksien kehittyminen hämmentävät ja aiheuttavat kiihtymystä. Nuori totuttelee muuttuvaan ruumiiseensa sekä alkavaan eroon vanhemmistaan. (Aalberg & Siimes 1999, 56; Julma ym. 1991.) Nuori alkaa yhdistää aiempaan käsitykseen itsestään nyt muuttuvaa ulkomuotoaan ja seksuaalisesti toimivaa kehoaan. Ulkomuoto vaikuttaa merkittävästi itsensä kokemiseen naisena tai miehenä. Suhde omaan kehoon on osa minäkuvaa ja itse-käsitystä, jolloin kokemus omasta ulkomuodosta vaikuttaa joko myönteisesti tai kielteisesti itsetuntoon (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 168).

Nuoruuteen kuuluu minäkeskeisyys eli egosentrismi, jolloin nuoren maailma keskittyy vahvasti oman itsensä ympärille. Hän ajattelee, että muut kiinnittävät heihin paljon huomiota. Heillä on myös ajatus omien kokemusten ainutlaatuisuudesta ja tapahtumat tapahtuvat vain hänelle, jota kutsutaan henkilötarinaksi. Nuori ottaa myös herkästi riskejä ikään kuin vaarat eivät koskisi häntä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 170.)

Nuoruusikäen liittyy nopea keskushermoston kehitys sekä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu. Aivojen kehitys jatkuu koko nuoruusiän ja erityisesti kehittyvät alueet, jotka osallistuvat tunteiden tunnistamiseen, säätelevät käyttäytymistä sekä osallistuvat oman toiminnan suunnitelmallisempaan ohjaukseen. (Huurre, Berg, Aro, Marttunen, Kiviruusu & Mustonen 2013, 23.) Nuoruudessa yksilö rakentaa aktiivisesti omaa ajattelumaailmaansa, jolloin aiemmin opittua kyseenalaistetaan ja asioita tarkastellaan kriittisesti. Nuori on altis ja herkkä uusille asioille ja vaikutteille, erilaiset aatevirtaukset ja ideologiat kiinnostavat ja tarjoavat tapoja hahmottaa maailmaa. Median kertomukset nuoruuteen liittyvistä asioista muokkaavat nuorten minäkäsitystä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 169, 178.) Tunteet voivat olla hyvin voimakkaita ja mielialat vaihtelevat nopeasti. Varhaisnuori itsenäistyy ja haluaa itse määrätä asioistaan, mutta vastuu ja vapaus pelottavat. Nuoren tasapainoisen minuuden kehittymiselle on tärkeää, että aikuinen asettaa vielä rajat. (Nurmiranta ym. 2009, 77-78.)

2.2 Nuoren terveys ja hyvinvointi

Vuonna 2019 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan noin kolme neljästä (75–76 %) perusopetuksen 8. ja 9. -luokkaa käyvistä, lukiolaisista ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista nuorista oli tyytyväisiä elämäänsä tällä hetkellä (Ikonen & Helakorpi 2019, 2). Nuorten hyvinvointi on parantunut Suomessa 2000-luvulla. Suhteet vanhempiin ovat parantuneet, koulun fyysiset työolot ja työilmapiiriin liittyvät tekijät ovat parantuneet. Nuoret kokevat oman terveydentilansa paremmaksi. Tupakointi ja humalajuominen ovat vähentyneet ja liikunnan harrastaminen lisääntynyt. Hyvinvoinnissa on kuitenkin suuria eroja sekä lukiossa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien välillä sekä sukupuolten välillä. (Nuoret, Hyvinvointi- ja terveyserot 2018.)

Lapsuuden- ja nuoruudenaikaisella terveydellä on merkittävä yhteys yksilön terveyteen aikuisiällä (Huurre ym. 2013, 28). Riittävä liikunta ja uni sekä tasapainoinen ravitsemus ja hyvät ihmissuhteet tukevat nuoren henkistä ja fyysistä kasvua ja kehitystä (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2012, 73-74). Koululaisen terveyden perusta on perhe, jossa muodostuvat itsetunto, asenteet, reaktiotavat, mielenterveys sekä elämisen mallit. Nuoren terveyteen vaikuttaa myös vahvasti nuoruusiän kehitys ja nuorena omaksutut elämäntavat. Nuorena opitut ravitsemus-, liikunta-, virkistäytymis- ja lepotottumukset ovat hyvin pysyviä. (Terho 2002, 406.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on antanut terveyttä edistävän suosituksen koko väestölle tavoitteenaan parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Tutkimusnäyttöä on siitä, että suositeltava ruokavalio edistää terveyttä ja pienentää lukuisien sairauksien riskiä. Ravitsemussuosituksissa on esitetty lasten ja nuorten energiantarpeen viitearvot sekä ravintoaineiden saantisuosituksiset. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 4-5.) Murrosiässä nuorten energian ja ravintoaineiden tarve kasvaa. Nuoret tarvitsevat monipuolista ja säännöllistä ruokailua kasvuun ja kehitykseen. (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, & Pietinen 2008, 2). Monipuolinen ravitsemus ja syöminen ovat yhteydessä psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017, 14). Nuorille maistuvat usein herkut tai vain tietyt ruoat, myös laihduttaminen on nuorten keskuudessa yleistä. Aikuinen huolehtii vielä nuoren ruoan monipuolisuudesta ja säännöllisyydestä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 73.)

Tutkimusten mukaan koululaisten liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt, mutta arkipäivän liikunta sekä fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet. Suomalaisten koululaisten fyysinen kunto on heikentynyt ja he ovat lihonneet. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 10.) Yläkouluikäisistä (13-16 -vuotiaat) tytöistä 20 % ja pojista 29 % oli vähintään ylipainoisia (Jääskeläinen, Mäki, Mölläri & Mäntymaa 2020, 1). Opetusministeriön tukema asiantuntija ryhmä on laatinut vuonna 2008 liikuntasuosituksia koululaisille, jonka mukaan kaikkien 7–18 -vuotiaiden tulee liikua vähintään 1–2 tuntia päivässä ja yli kahden tunnin istumisjaksoja tulisi välttää. Ruutuajaksi suositellaan korkeintaan kahta tuntia päivässä. Suositus pohjautuu tieteellisiin tutkimuksiin liikunnan vaikutuksista kouluikäisen terveyteen ja hyvinvointiin. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 6,17.)

Liikunta on lapsen ja nuoren terveen kasvun ja kehityksen sekä hyvinvoinnin edellytys. Se on tärkeää niin fyysiselle kuin psyykkiselle hyvinvoinnille. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 79-80.) Liikunta vaikuttaa nuoren hyvinvointiin ja toimintakykyyn muun muassa lisäten vastustuskykyä, ehkäisten lihavuutta sekä erilaisia sairauksia kuten sydän- ja verisuonisairauksia (Aaltonen 2003, 144). Liikunta vahvistaa luita ja kasvattaa sekä kiinteyttää lihaksia. Lisäksi liikunnalla on vaikutusta mielialaan sen vapauttaessa mielihyvähormoneita. Murrosiässä hieneritys lisääntyy voimakkaasti sekä hiukset rasvoittuvat nopeasti, jolloin puhtaudesta on alettava pitämään tarkemmin huolta (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 73-74.)

Murrosiän voimakkaan kasvun ja kehityksen aikana unentarve lisääntyy. Riittävä uni tärkeää terveen fyysisen ja henkisen kasvun, oppimisen ja päivän rasituksista palautumisen kannalta. Säännöllisyys ja riittävän pitkä yöuni ovat tärkeitä hyvän unirytmien muodostumiselle. Nuori tarvitsee

unta keskimäärin kahdeksan tuntia. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 74.) Nuoren voi olla vaikea hyväksyä lisääntyvää unen tarvetta, koska hän haluaisi valvoa myöhään aikuisten tavoin ja viettää aikaa kavereiden kanssa. Monet koululaiset kärsivät jatkuvasta univajeesta, mikä voi heijastua oppimistuloksiin heikentäen keskittymistä. Myös häiriökäyttäytymistä voi univajeen seurauksena lisääntyä. (Aaltonen 2003, 142.) Lisääntynyt ruutuaika ovat häirinneet nuorten nukkumistapoja yhä enenevässä määrin (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 74). Viihdemedian ääressä vietetään jopa 6-8 tuntia päivässä, näin suuret tuntimäärät ovat jo sinällään este riittävän yöunen ja päivittäisen liikunnan toteutumiselle (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 24).

Lapsen ja nuoren hyvinvointiin vaikuttaa merkittävästi perheen tilanne, arjen toimivuus, elämänmuutokset sekä turvallisuuden tunne ja nähdä ja kuulla tuleminen. (Halme, Hedman, Ikonen & Rajala 2018, 64-65.) Perheiden hyvinvointi luo pohjan lasten myöhemmälle hyvinvoinnille. Nuorelle on tärkeää perheen tuki sekä avoin vuorovaikutus vanhempiinsa, mikä suojaa myös silloin, kun kohdalle sattuu vaikeuksia. (Nuoret, Hyvinvointi- ja terveyserot 2018.) Aikuisten on oltava kiinnostuneita nuorten tekemisistä, ajatuksista ja mielipiteistä ja säilytettävä keskusteluyhteys. Aikuiset ovat taustalla turvaamassa, kun lapsesta tulee nuori. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Fröjd 2009, 30.) Nuoren ja vanhemman hyvä suhde suojaa ja kannattelee nuorta. Mielenterveyden ja hyvinvoinnin haasteita esiintyy vähemmän niillä nuorilla, joilla on hyvä suhde vanhempiinsa. (Halme ym. 2018, 12.)

Kuuluminen johonkin isompaan joukkoon luo osaltaan pohjaa kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 75.) Kaveri- ja ystävyysuhteet ovat hyvin tärkeitä nuoruusiässä, jolloin psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen kannalta tiiviit ja pysyvät ystävyysuhteet ovat oleellisia. (Nurmiranta ym. 2009, 87.) Ystävyysuhteet vaikuttavat myös merkittävästi nuoren persoonallisuuden ja identiteetin rakentumiseen. Ystävyden kautta saadaan kiintymyksen, yhteenkuuluvuuden, toveruuden ja hyväksytyksi tuleminen tunteita. (Aaltonen 2003, 93). Seuran lisäksi ystäviltä saadaan läheisyyttä, ymmärrystä ja neuvoja. (Nurmiranta ym. 2009, 87.) Ystävien puuttuminen voi olla nuorelle vaurioittava kokemus ja vaikuttaa itsetuntoon kuin sosiaalisten taitojen kehittymiseen (Aaltonen 2003, 93). Useimmat nuoret tuntevat itsensä joskus yksinäisiksi. Osalla yksinäisyys on kuitenkin pitkäkestoista, jolloin se heikentää elämänlaatua ja hyvinvointia sekä on riski psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle (Halme ym. 2018, 13).

Nuoruuden vertaisryhmissä korostuu yhteenkuuluvuuden tunne, joka muodostuu usein yhteisten harrastusten kautta. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 75.) Harrastukset tarjoavat nuorelle mahdollisuuden oppia ryhmässä toimimista, vuorovaikutustaitoja, vastuullisuutta, suvaitsevaisuutta sekä

oman elämän hallinnan taitoja. Harrastukset lisäävät myös voimavaroja arjessa jaksamiseen. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 74).

Kouluhyvinvointi vaikuttaa nuoren henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan kouluhyvinvoinnilla on vahva merkitys nuorten asenteisiin, käyttäytymiseen, elämäntyytyväisyyteen ja mielenterveyteen. Koulussa viihtyminen on yhteydessä parempaan itsetuntoon, myönteisempään sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä pienempään masentuneisuuteen ja ahdistuneisuuteen. (Kouluhyvinvoinnin merkitys 2019.) Koulu toimii lapselle ja nuorelle tärkeänä kehitysympäristönä, joka parhaimmillaan antaa itseluottamusta, onnistumisen kokemuksia, sosiaalista pääomaa, tärkeitä tiedollisia ja taidollisia valmiuksia sekä sulauttaa yhteiskuntaan. Koulu tukee osaltaan lasta ja nuorta terveellisissä elintavoissa. Lasten koulutusurat määräytyvät vahvasti vanhempien koulutustason mukaan. (Nuoret, Hyvinvointi- ja terveyserot 2018.) Koulussa korostuvat ryhmäsuhteiden tärkeys, jossa päästään omanikäisten joukkoon ja voidaan kokea vertaisuutta. Toisaalta vertaisryhmistä erottautuminen voi olla riski koulukiusaamiselle ja syrjinnälle. (Kiilakoski 2012, 55-56.) Syrjintä ja kiusaaminen ovat riski lapsen ja nuoren hyvinvoinnille. Tutkimuksissa on todettu, että kiusatuksi joutumisella on pitkäaikaisia haitallisia vaikutuksia terveyteen, koulu- ja opintomenestykseen, sosiaalisiin suhteisiin ja työelämässä pärjäämiseen. Kiusatuksi joutuminen lisää riskiä sairastua masennukseen ja ahdistuneisuushäiriöihin. (Halme ym. 2018, 17)

Nuoren minäkuvan rakentumiseen ja nuoruuteen kuuluvat erilaiset kokeilut, joista osa vakiintuu pysyviksi terveystottumuksiksi tai käyttäytymismalleiksi. Suurin osa nuoruusiässään päihteitä kokeilleista pärjää elämässään hyvin, mutta osa heistä ajautuu myöhemmin päihteiden ongelmakäyttäjiksi. Tiedetään, että nuoruusiässä säännöllistynyt päihteidenkäyttö on riski myöhemmille päihde- ja mielenterveysongelmille sekä syrjäytymiselle. (Kosola, Niemelä & Niemelä 2018.) Päihteiden käyttö voi muun muassa lisätä riskinottoa ja aggressiivista käytöstä, altistaa väkivallalle ja tapaturmille, aiheuttaa koulupoissaoloja vaikeuttaen opiskelua, altistaa taudeille neulojen välityksellä sekä aiheuttaa yliannostuksia ja myrkytyksiä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Fröjd 2009, 19-20.) Varhaisen alkoholin käytön on todettu johtavan sekä aivojen rakenteellisiin että toiminnallisiin muutoksiin (Kosola ym. 2018). Aivot kehittyvät nuoruusiässä voimakkaasti, jolloin runsas alkoholin käyttö vaikuttaa aivojen kehitykseen ja hankaloittaa tunne-elämän ja ajattelun kehitystä. Nuoruusiässä kehittyvät impulssikontrolli, motivaatio, informaation käsittelykyky ja ihmissuhteiden ylläpitämiseksi tarvittavat kyvyt. Aivojen altistuessa tuolloin suurille alkoholimäärille voi käydä niin, ettei esimerkiksi nuoruusiälle tyypillinen impulsiivinen käyttäytyminen mene kään ohi aikuistuesssa. Tutkimusten mukaan alkoholi-altistus nuoruusiässä vaikuttaa aivojen rakenteelliseen kehitykseen niin, että nuori tulee alttiimmaksi päihdehäiriöille. Noin 5-10 % nuorista

täyttää päihdehäiriön kriteerit, mutta päihteiden käyttö voi olla haitallisella tasolla, vaikka kriteerit eivät täytyisikään. Aikuisille laaditut kriteerit eivät ole aina sopivia arvioimaan nuorten päihteiden käyttöä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Fröjd 2009, 4-5, 17-19.)

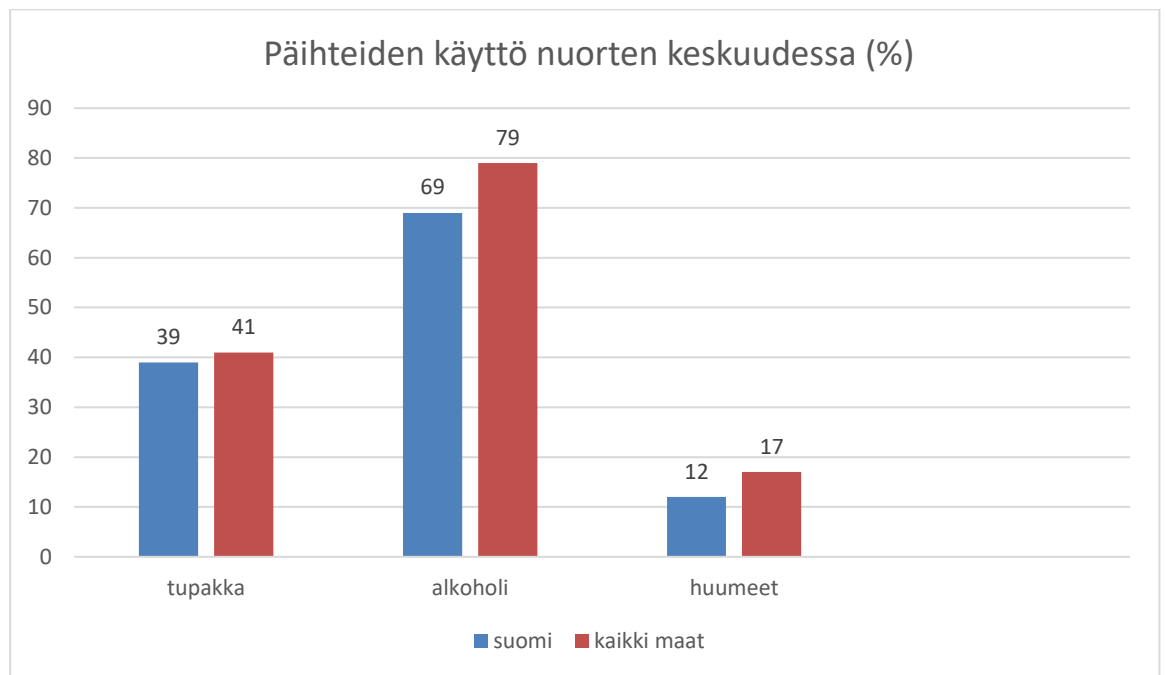
2.3 Nuoren päihteidenkäyttöalttiuteen vaikuttavat tekijät

Päihteitä ovat alkoholi ja huumeet, joihin luetaan kuuluvaksi nikotiini, opiaatit, kannabistuotteet, hallusinogeenit (LSD), barbituraatit, bentsodiatsepiinit, joukko stimulantteja (amfetamiini, kokaani ja kofeiini), eräät tekniset liottimet sekä joukko muita edellisten kaltaisia aineita (Salaspuro, Kiianmaa, & Seppä 2003, 110). Farmakologiassa määritellään päihteiksi ilman hoidollista tavoitetta nautitut, psyykkisiin toimintoihin vaikuttavat aineet, jolloin oleellista ei ole aineiden päihdyttävyyys vaan psyykkiset vaikutukset kuten rauhoittava tai piristävä kokemus. Nämä psyykkiset vaikutukset ovat keskeisiä päihderiippuvuuden kehittymiselle. (Heloma ym. 2017, 65.) Päihteet aiheuttavat korjaantuvia käyttäytymisoireita ja sekä psykologisia muutoksia johtuen aineiden keskushermostovaikutuksista. Päihteitä nautitaan nautinnon ja huumauksen saavuttamiseksi. (Salaspuro ym. 2003, 110.)

Nuorten eniten käyttämiä päihteitä ovat alkoholi ja tupakka. Ensimmäinen päihdekokeilut tehdään yleensä 10-15 -vuotiaana. Tyypillisesti ensimmäiset päihdekokeilut tehdään tupakkatuotteilla, joita ovat savukkeet, nuuska, sikari, piipputupakka, sähkötupakka, vesipiippu sekä nikotiinikorvaustuotteet. Osa nuorista kokee ensimmäisen humalansa yläkouluiässä. (Päihdeongelmat n.d.; Kosola, Niemelä & Niemelä 2018.)

Eurooppalainen koululaistutkimus, ESPAD, on selvittänyt vuodesta 1995 alkaen neljän vuoden välein 16 -vuotta täyttävien nuorten päihteiden käyttöä 23-36 Euroopan maassa. Vuonna 2015 ESPAD-tutkimuksen mukaan suomalaisten 9.luokkalaisten päihteiden käyttö oli vähentynyt aiemmasta. Vuonna 2019 raittius oli edelleen lisääntynyt suomalaisten nuorten keskuudessa, raittiiden osuus nuorista oli kolmannes, kun vuonna 2015 raittiita oli neljännes nuorista. ESPAD-tutkimuksen mukaan vuonna 2015 alkoholin käyttö sekä säännöllinen ja tiheä humalajuominen olivat vähentyneet edellisestä mittauskerrasta. Vuoden 2019 tuloksissa humalajuomisen väheneminen on kuitenkin nuorten keskuudessa pysähtynyt. 1990-luvun lopulla nuorten humalajuominen kansainvälisestikin erittäin korkealla tasolla, kahdessakymmenessä vuodessa tapahtunutta muutosta voidaan pitää todella merkittävänä. Tupakointi on nuorten keskuudessa vähentynyt 2000-luvulla.

ESPAD- tutkimuksessa kahden viimeisimmän mittauskerran välillä (2015 ja 2019) savukkeita ko- keilleiden, kuten myös päivittäin tupakoivien osuudet pienentyivät selvästi. Nuuskan käyttö on lisääntynyt vuodesta 2007 lähtien, poikien kohdalla käytön lisääntyminen on tasoittunut, mutta tyttöjen nuuskakokeilut ovat lisääntyneet edelleen. Muihin maihin verrattuna huumeiden käyttö on Suomessa vähäistä. Vuonna 2019 kannabiksen käyttö on lisääntynyt erityisesti pojilla 2015, muiden huumeiden osalta muutoksia ei ole tapahtunut. (Raitasalo ym. 2016, 33; Raitasalo & Härkönen 2019.) Alla olevassa kuvassa (Kuva 1) on verrattu ESPAD-tutkimuksen tuloksia päihteiden käytön osalta Suomen sekä kaikkien tutkimukseen osallistuneiden maiden keskiarvoon. Tutki- mukseen osallistui 35 Euroopan maata. Tulokset kuvaavat tupakan, alkoholin ja huumeiden elin- ikäistä käyttöä. Huumeisiin on luettu kaikki laittomat huumeet. Tuloksista nähdään, että suoma- laisten nuorten päihteiden käyttö on matalammalla tasolla verrattuna kaikkien tutkimukseen osallistuneiden maiden keskiarvoon. (ESPAD report 2019 2020, 40-48.)



Kuva 1. Eurooppalaisten ja suomalaisten nuorten päihteiden käyttö vuoden 2019 ESPAD-tutki- muksen mukaan (ESPAD report 2019 2020, 40-48.)

Nuorten terveystapatutkimuksia on tehty Suomessa vuodesta 1977 joka toinen vuosi ja niissä on seurattu valtakunnallisin kyselyin 12–18 -vuotiaiden nuorten terveystottumuksia (Kinnunen, Pere, Raisamo, Katainen, Ollila, & Rimpelä 2017, 74). Päihteiden osalta on tutkittu tupakkatuot- teiden sekä alkoholin käyttöä. 2019 tehdyn terveystapatutkimuksen mukaan tupakka tupakkako- keilujen ja tupakkatuotteidenkäytön väheneminen on pysähtynyt vuodesta 2017. Koko 2000-lu- vun alkoholin käytön kehitys on ollut myönteistä nuorten keskuudessa, mutta nyt laskeva trendi

näyttää nyt pysähtyneen. Raittiiden osuus on pienentynyt 12–16 -vuotiaiden keskuudessa sekä tytöillä että pojilla vuosien 2017-2019 välillä. (Kinnunen, Pere, Raisamo, Katainen, Myöhänen, Lahti, Ahtinen, Ollila, Lindfors & Rimpelä 2019, 52, 81-83.)

Nuoruuteen kuuluu riskikäyttäytyminen ja silloin ratkaistaan muun muassa suhde päihteisiin ja seksuaalisuuteen (Terho 2002, 406). Nuoren riskikäyttäytymiselle voidaan nähdä useita syitä. Nuori haluaa vastustaa järjestystä, normeja ja yhteiskuntaa sekä kokeilla mahdollisuuksiaan sekä saada voimakkaita elämyksiä ja kokemuksia. Riskikäyttäytyminen on nuoren yksi tapa ilmaista itseään sekä pyrkiä sisäiseen tasapainoon. Päihteiden käyttö on yksi riskikäyttäytymisen ilmenemismuoto. Nuorten päihdekokeiluja voidaan pitää ennakoivana siirtymisriittinä aikuisuuteen. Päihdekokeiluilla pyritään itsenäistymään ja irrottautumaan perheestä. Nuoret samaistuvat helposti kavereihinsa ja pyrkivät saamaan hyväksyntää yhdenmukaisella riskikäyttäytymisellä. (Aaltonen 2003, 284-285.) Osaltaan nuorten riskikäyttäytyminen liittyy aivojen kehitysvaiheeseen. Nuoren toimintaa ohjaa korostunut halu tuntea mielihyvää nk. palkkionhakuisuus ja tulla sosiaalisesti hyväksytyksi, jolloin tekojen seuraukset jäävät vähemmälle huomiolle ja riskinotto voi olla kohtuutonta. Nuoruudessa lisääntynyt palkkionhakuisuus näyttäisi olevan seurausta palkkio- ja mielihyväverkostoksi kutsutun aivoverkoston nopeasta kehittämisestä. (Kosola ym. 2019, 14.)

Nuorten päihdekokeilujen taustalla on useita vaikuttavia tekijöitä kuten perheolot, murrosiän kehitys, kouluasiat, ystävien päihteiden käyttö, persoonallisuus, mielenterveys sekä nuoren muut elämäntavat. Päihteiden tarjonnalla, saatavuudella, hinnalla sekä käytön valvonnalla on myös merkitystä niiden kokeilussa ja käytössä. (Terho 2002, 369; Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2010, 154-155.) Päihdepoliittisilla muutoksilla voi olla suoria vaikutuksia päihteiden saatavuuteen sekä nuorison ja heidän vanhempiensa päihdekäyttöön, jolloin sillä vaikutusta nuorten elinolosuhteisiin ja terveystottumuksiin (Kosola ym. 2018).

Ulkoiset tekijät, kuten harrastukset ja kaveripiiri, näyttävät olevan suuressa roolissa nuorten päihteiden käytön aloittamisessa. Ne voivat joko suojata tai lisätä päihteiden käytön riskiä. Päihteet voivat olla vahvistamassa nuorten omaa nuorisokulttuuria, ne voivat toimia myös symbolina kuulua tiettyyn ryhmään. (Havio, Inkinen & Partanen 2014, 167; Kosonen ym. 2018) Kavereiden päihteiden käyttö lisää nuoren samanlaista käyttäytymistä, myös ryhmäpaine ja normit altistavat päihteiden käytölle (Nurmi ym. 2010, 155). Päihteitä käytetään yleensä porukassa, jolloin kaveripiirin asenteilla ja sääntöihin suhtautumisella on merkitystä päihdekokeilujen ja häiriöiskin kannalta (Kosonen ym. 2018).

Perinnöllisillä tekijöillä on vaikutusta nuorten päihteiden käyttöön, erityisesti nuoren päihteiden käytön jatkumisen ja riippuvuuden kehittymisen kannalta. Myös persoonallisuustekijät selittävät päihteiden käyttöä. Temperamenttipiirteistä impulsiivisuus, häiriintyvyys, itsehillinnän vähäisyys sekä aggressiivisuus ovat yhteydessä nuoruuden aikaiseen päihteiden käyttöön. (Havio ym. 2014,167; Nurmi ym. 2010, 155.) Tutkimuksien mukaan aiemmin aloitettu päihteiden käyttö synnyttää todennäköisemmin riippuvuuden, sillä mitä kypsyttömämmät aivot ovat sitä alttiimpia ne ovat riippuvuuden kehittymiselle (Sinkkonen 2020, 246).

Perhe voi toimia päihdekokeilulta ja -ongelmilta suojaavana- tai riskitekijänä. Päihde- ja mielen-terveysongelmat, avioerot, puutteellinen huolenpito, rajojen epäjohtonmukaisuus, heikko sosio-ekonominen asema, konfliktit, vihamielinen ympäristö sekä vanhemman ja nuoren välisen suhteen etäisyys perheessä ovat riskitekijöitä nuoren päihteiden käytön aloittamiselle. (Havio ym. 2014,167; Nurmi ym. 2010, 154; Kosonen ym. 2018.) Nuoret, joiden vanhemmat tai isommat sisarukset käyttävät runsaasti päihteitä ovat erityisen suuressa riskissä, koska mallioppimisen myötä suhtautuminen päihteisiin voi tällöin olla myönteisempää ja päihteitä voi olla helpommin saatavilla. Läheiset suhteet vanhempiin sekä toimiva ja lämmin vuorovaikutus perheessä sekä vanhempien kielteinen asenne alaikäisten päihteiden käyttöön ovat päihdekokeilulta ja -ongelmilta suojaavia tekijöitä. (Kosola ym. 2018.) Suomalaisessa kulttuurissa on tyypillistä, että nuoret irtoavat varhain vanhemmistaan ja viettävät vapaa-aikaa ilman aikuisen läsnäoloa, mikä lisää osaltaan nuorten päihdekokeiluja (Terho 20032, 369).

Porttiteorian mukaan lievempien huumeiden kokeilu altistaa myös varsinaisten huumeiden käyttöön (Nurmi ym. 2010, 155)., jolloin laillisten ja helposti saatavilla olevien päihteiden käyttö voi toimia porttina muiden riippuvuutta aiheuttavien aineiden käyttöön. Tutkimukset ovat antaneet näyttöä erityisesti nikotiinin osalta, jolloin se voi toimia porttina alkoholin, kannabiksen ja kokaiinin käytön aloittamiselle. Altistuminen nikotiinille herkistää etenkin nuoren keskushermoston muille päihteille. (Heloma ym. 2017, 74.)

3 Nuuska päihteenä

Tässä luvussa tarkastellaan nuuskan koostumusta, käyttöä, saatavuutta, terveyshaittoja sekä nuuskaan liittyvää lainsäädäntöä Suomessa.

3.1 Nuuskan terveyshaitat

Nuuska valmistetaan jauhamalla tupakka pulveriksi, johon on lisätty vettä, suolaa, erilaisia säilöntäaineita, kosteutta sitovia aineita sekä makuaineita. Se annostellaan irtonuuskana tai annospusseina ikenen ja ylähuulen väliin. (Nuuska 2020; Nuuska –väitteitä ja faktaa esite n.d.; Wikholm, Lahtinen, Ainamo & Rautalahti 2012.) Suomessa käytettävä nuuska on pääasiassa ruotsalaista nuuskaa, amerikkalaisen ja aasialaisen nuuskan katsotaan olevan ruotsalaista nuuskaa vaarallisempaa (Wikholm ym 2012). Ruotsalainen nuuska myydään rasioissa ja yleisimmin annospusseissa tai irtonaisena massana, jolloin siitä muotoillaan huulen alle laitettavia annoksia tai siitä työnnetään nuuskatykillä huulen alle annos. Ruotsalaiselle nuuskalle tyypillistä on laaja makuaineiden kirjo. (Heloma ym. 2017, 29.) Nuuskan valmistajat hakevat tuotteilleen uusia käyttäjiä panostamalla tuotteiden ulkonäköön sekä tarjoamalla erilaisia tuotemerkkejä ja makuja. Aiemman irtonuuskan tilalle on tullut helpommin käytettävä pussinuuska. Terveysriskit eivät aina ole nuuskan käyttäjien tiedossa, jota valmistajat käyttävät hyväkseen luomalla nuuskasta mielikuvaa savuketta terveellisempänä vaihtoehtona. (Tositietoa nuuska-esite n.d.)

Vaikka ruotsalaistyyppinen nuuska on kielletty EU:n direktiivillä yhteisissä jäsenmaissa, on Ruotsi saanut poikkeuksen kiellosta. Suomeen nuuska päätyy pääasiassa laillisena matkustajatuontina, jolloin kerralla voi tuoda kilon omaan käyttöön. (Heloma ym. 2017, 29.) Pääosin Suomeen päätyvä nuuska onkin peräisin Ruotsista etenkin Haaparannasta sekä myös ruotsinlaivoilta, jotka voivat Ahvenanmaan verolakeihin perustuen myydä nuuskaa verovapaasti aluksillaan. Suomeen maahantuotavaa nuuskaa ostetaan myös Suomen rajan läheisyydessä Venäjällä sijaitsevista nuuskan myyntipisteistä, mutta Venäjältä nuuskantuonti ei ole kovin merkittävää. Vaikka nuuskan hankinnalle on asetettu laissa rajoitteita, on ilmennyt, että laivayhtiöiden myyntimäärien valvonta aluksillaan sekä nuuskan maahantuonnin valvonta on puutteellista. (Salminen, Fonselius & Ollila 2017, 68-72.)

Aikuisväestössä nuuskan käyttö on ollut melko vähäistä. (Heloma ym. 2017, 30.) Aikuisista 20-64-vuotiaista miehistä nuuskaa käytti päivittäin 5 % vuonna 2018. Yleisintä nuuskaaminen oli 20-

34 -vuotiailla miehillä, käyttäjiä oli 8 % vuonna 2018. Päivittäin tai satunnaisesti nuuskaa käyttäviä naisia oli noin 0-1%. (Jääskeläinen & Virtanen 2019, 4.) Päivittäinen nuuskan käyttö on satunnaista käyttöä harvinaisempaa. Nuuskaaminen on yleisintä Pohjois-Suomessa. (Heloma ym. 2017, 30.) Urheilijat käyttävät muuta väestöä yleisemmin nuuskaa uskoen virheellisesti sen olevan vaarattonta ja auttavan keskittymään parantaen suoritusta (Vuorio-Mäkinen & Irmola 2010).

Nuuska sisältää 2500 kemiallista yhdistettä kuten nikotiinia sekä tutkitusti 28 syöpävaarallista ainetta, kuten PAH-yhdisteitä, raskasmetalleja sekä N-nitrosamiineja. Nuuskan käytöstä ei synny tupakan palamisprosessiin liittyviä haitallisia yhdisteitä, jolloin terveyshaitat nuuskaamisen ja tupakoinnin välillä eroavat jonkin verran toisistaan, merkittävin ero ilmenee keuhkosyövässä, jota nuuskaajilla ei esiinny tupakoimattomia yleisimmin. Vaikkei nuuska sisällä savun mukana elimistöön leviäviä myrkyllisiä aineita, se on terveydelle haitallinen tuote. (Nuuska 2020; Tosietoa nuuska -esite n.d.)

Nikotiini imeytyy nuuskasta suun limakalvoilta, nuuskan korkea pH lisää ja nopeuttaa imeytymistä (Wikholm ym. 2012). Yleisimmin nuuska sisältää nikotiinia 7-8 mg/g, mutta vahvimmissa määrää voi olla moninkertainen (Nuuska 2020). Kerralla käytetty nuuska-annos on noin 1-3g. (Vuorio-Mäkinen & Irmola 2010). Nuuskaajan nikotiiniannos on keskimäärin suurempi kuin tupakoivan, ja veren nikotiinipitoisuus säilyy pidempään korkealla kuin tupakoidessa (Nuuska 2020). Jos nuuskaa käytetään pitkiä aikoja päivittäin, saatu nikotiinimäärä voi olla huomattavasti suurempi kuin tupakoivilla. Nuuskan sisältämä nikotiini aiheuttaa voimakasta riippuvuutta ja nuuskan käyttäjien nikotiiniriippuvuus on yleensä vaikeampi kuin tupakoivien. (Nuuska n.d.)

Nikotiinilla on mielihyvää tuottavia sekä mielialaa muovaavia keskushermostoperäisiä vaikutuksia, joka on keskeinen syy nikotiinituotteiden käyttöön. Nikotiini sitoutuu hermostossa asetyylikoliinin nikotiinireseptoriin, jolloin välittäjäaineiden tuotanto kasvaa. Tämä koetaan mielihyvää tuottavaksi; se mm. vähentää stressin tunnetta ja tuskaisuutta, piristää ja kiihottaa, parantaa keskittymiskykyä, rauhoittaa ja lisää tarkkaavaisuutta sekä vähentää kipua. Nikotiinin jatkuva käyttö voi kehittää riippuvuuden, joka voi olla sekä psyykkistä että fyysistä. Se on krooninen sairaustila, jolle on ominaista toleranssin kehittyminen, pakonomainen tarve ja käyttö, kykenemättömyys pidättäytyä siitä sekä käytön jatkaminen koetuista haittavaikutuksista huolimatta. Nikotiinipitoisuus laskee elimistössä nopeasti, jolloin nikotiinituotteita tulee käyttää usein, jotta nikotiinitaso elimistössä pysyy tasaisena. Nikotiinituotteiden käytön lopettamisesta voi aiheutua voimakkaita riippuvuudesta kertovia oireita, kuten ärtyisyys, pahanolontunne, huonovointisuus ja lisääntynyt ruokahalu. Nikotiinin aiheuttamaa riippuvuutta on verrattu voimakkuudeltaan kokaiinin ja heroiinin aiheuttamaan riippuvuuteen. (Heloma ym. 2017,11-12, 63-74.)

Nikotiini häiritsee valtimoiden normaalia toimintaa, kiihdyttää sykettä ja nostaa verenpainetta. Nuuskan käyttö lisää riskiä sairastua sydän- ja verenkiertosairauksiin kuten sydämen vajaatoimintaan sydäninfarktiin ja aivoverenkiertohäiriöön. (Heloma ym. 2017,102.) Nuuskaaminen nostaa kuolemanriskiä sydäninfarktin tai sydänkohtauksen jälkeen (Nuuska 2020). Nikotiinin haitalliset vaikutukset verenkiertoon näkyvät nuuskaa käyttävillä urheilijoilla, joilla on enemmän selkäkipuja, lihasten ja nivelten rasitusvammoja kuin tupakoimattomilla. Myös vammojen parantuminen on heikompaa. (Heloma ym. 2017,102.) Nuuskan käytön seurauksena fyysinen suorituskyky heikenee, koska nuuskan nikotiini vähentää sydämen lyöntikapasiteettia ja siten huonontaa hapen pääsyä kudoksiin ja soluihin. Lihaskestävyys sekä lihasvoimat vähenevät ja lihasmassa pienenee. (Vuorio-Mäkinen & Irmola 2010.)

Nikotiini vähentää insuliiniherkkyttä, jolloin runsas nuuskan käyttö lisää riskiä sairastua kakkostyyppin diabetekseen. Painonnousu sekä rasva-aineenvaihdunnan häiriöt voivat olla myös yhteydessä nuuskan käyttöön. (Nuuska 2020.)

Nuuskatuotteista on tunnistettu noin 30 syöpävaarallista eli karsinogeenistä ainetta. Suussa käytettävissä nuuskatuotteissa on eroja syöpävaarallisuuden osalta raaka-aineista ja valmistusmenetelmistä johtuen. Viime aikoina on saatu tutkimustietoa siitä, että nikotiini on myös syöpävaarallinen aine. Se saattaa olla täydellinen karsinogeeni, jolloin se voi aiheuttaa sekä solun muuttumisen syöpäsoluksi, että lisätä solujen jakaantumista ja pitää yllä syöpäkudoksen kehittymistä. (Heloma ym. 2017, 83-84, 102.) Nuuskaamisen on todettu lisäävän riskiä sairastua suu-, ruokatorvi- ja mahasyöpiin kuin niillä, jotka eivät käytä mitään tupakkatuotteita (Nuuska 2020.) Suusyövän ilmaantuvuus on kasvanut viime aikoina Euroopan joissakin osissa. Suomi ja Ruotsi ovat kuitenkin poikkeuksia, sillä meillä suusyövän ilmaantuvuus on vähäinen. (Wikholm ym. 2012.)

Raskaudenaikainen nuuskan käyttö lisää keskenmenon, ennenaikaisen synnytyksen ja alhaisen syntymäpainon riskiä sekä riskiä lapsen kuolleena syntymiselle (Heloma ym. 2017,103; Nuuska 2020). Äidin nuuskan käyttö on liitetty myös kohonneeseen riskiin syntyvän lapsen huuli- ja kitakiekämuodostumiin sekä vastasyntyneen hengityskatkoksille. Äidin nuuskaaminen vaikuttaa lasten sydän- ja verisuoniterveyteen nostamalla lasten verenpainetta sekä aiheuttavan valtimo- verisuonten jäykistymistä. Nuuskasta nikotiini imeytyy äidin maitoon säilyen siinä jopa 12 tuntia. (Nuuska 2020.)

Nuuskalla on vaikutusta myös suun terveyteen, joka voi näkyä paikallisina limakalvovaurioina, ienmuutoksina, ienvetäyminä, hampaiden kiinnityskudosten löystymisenä ja hampaiden värjäytymisenä (Heloma ym. 2017,105; Nuuska 2020). Erityisesti irtonuuska aiheuttaa hampaiden kulumista

ja värjäntymistä. Bakteerit kiinnittyvät helposti nuuskan aiheuttamiin suun limakalvon poimuihin, jolloin hengitys haisee. Suun limakalvovauriot paranevat usein sen jälkeen, kun nuuskaaminen lopetetaan. (Nuuska 2020.)

Nuuskatuotteiden terveysvaikutuksista on vähemmän tutkittua tietoa kuin poltettavien tupakkatuotteiden, koska nuuskatuotteiden käyttö rajoittuu vain muutamille maantieteellisille alueille eikä käyttö ole maailman laajuisesti niin yleistä kuin poltettavien tupakkatuotteiden. Myös yhtäaikainen tupakointi nuuskan käytön yhteydessä, voi vääristää terveyshaittojen arviointia sekä tuloksia. On huomattava, että vaikka nuuskasta puuttuvat tupakoinnissa palamisesta syntyvät haitalliset aineet, ei tuote ole haitaton. Näin ollen nuuskaamisen haittoja ei pitäisi verrata tupakoinnin haittoihin vaan siihen, ettei käytetä mitään tupakkatuotteita. (Heloma ym. 2017,102.)

3.2 Lainsäädäntö

Nuuskan myynti on kiellettyä Euroopan Unionin jäsenmaissa poikkeuksena Ruotsi, joka neuvotteli poikkeusluvan EU-liittymissopimukseensa (Nuuska 2017).

Tupakkalaki (L 549/2016) kieltää savuttomien tupakkatuotteiden myynnin, maahantuonnin sekä välittämisen, myöskin rajat ylittävä etämyynti, hankkiminen ja vastaanottaminen postitse tai muulla vastaavalla tavalla on kielletty. Lain mukaan tupakkatuotteita ei myöskään saa myydä eikä luovuttaa alle 18-vuotiaalle. Täysi-ikäinen yksityishenkilö saa kuitenkin tuoda omaan käyttöönsä enintään 1000 grammaa savutonta tupakkatuotetta kalenterivuorokaudessa. (L 549/2016.)

Tupakkalaki (L 549/2016) kieltää myös savuttomien tupakkatuotteiden käytön päiväkotien, esi- ja perusopetuksen, ammatillisen koulutuksen sekä lukio-opetuksen sisä- sekä ulkotiloissa (L 549/2016).

4 Nuorten nuuskan käyttö

Tässä luvussa tarkastellaan suomalaisten nuorten nuuskan käytön yleisyyttä, nuuskan käyttöä ja aloittamiseen vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi käydään läpi nuuskaan liittyviä asenteita, mielikuvia ja terveystietoa nuorten keskuudessa sekä nuuskan hankintaa ja saatavuutta.

4.1 Nuuskan käytön yleisyys nuorten keskuudessa

Suomessa nuuskaamisen erityispiirteenä on nuorten poikien nuuskan käytön yleisyys ilman, että sitä esiintyisi laajamittaisesti aikuisilla (Heloma ym. 2017, 30). Aiempina vuosina esiintynyt nuuskan käytön lisääntyminen etenkin nuorissa ikäryhmissä näyttää nyt pysähtyneen poikien kohdalla lukuun ottamatta ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoita. Uutena ilmiönä on noussut tyttöjen nuuskan käytön yleistyminen. (Tupakkatilasto 2017 2018; Tupakkatilasto 2018 2019.)

Vuoteen 2017 asti suomalaisten nuorten nuuskan käyttö ja kokeilut ovat olleet terveystapatutkimuksen mukaan nousussa 2000- luvun puolivälistä lähtien niin pojilla kuin tytöilläkin. Tyttöjen nuuskan kokeilu ja käyttö on selvästi ollut harvinaisempaa kuin pojilla (Kinnunen ym. 2017, 64-65.) Nyt noususuunta näyttää pysähtyneen poikien kohdalla, mikä tullut esille kansainvälisessä ESPAD-tutkimuksessa sekä suomalaisessa kouluterveyskyselyssä (Kouluterveyskysely 2017-2019 2019; Raitasalo & Härkönen 2019,2). Tulosten mukaan, poikien nuuskan käytön lisääntyminen on pysähtynyt peruskoulun yläluokilla ja kääntynyt laskuun lukiossa vuosien 2017 ja 2019 välillä. Sen sijaan ammattikoulussa nuuskan käyttö on lisääntynyt poikien keskuudessa. Tyttöjen kohdalla nuuskan käyttö on lisääntynyt niin peruskoulun yläluokilla, lukiossa kuin ammattikoulussakin. (Kouluterveyskysely 2017-2019 2019.)

Peruskoulun 8.-9.-luokilla nuuskaa käytti päivittäin vuonna 2019 pojista 8 % ja tytöistä 2 %. Lukion 1.-2.-luokalla nuuskan käyttäjiä oli pojissa 7 % ja tytöissä 1 %. Ammattikoulun 1.-2.-luokalla pojista käytti nuuskaa 20 % ja tytöistä 15 %. (Kouluterveyskysely 2017-2019 2019.) Vuonna 2019 18-vuotiaista pojista nuuskaa oli kokeillut melkein puolet eli 48 % (Kinnunen ym. 2019, 20).

Nuuskan käyttöä ja kokeilua esiintyy yhä nuorempien keskuudessa jopa alakoulussa (Piispa 2018, 27; Salakari ym. 2019, 28). Kouluterveyskyselyn mukaan alakoululaisten poikien (4.-5. luokkalaisten) nuuskakokeilut ovat hieman lisääntyneet vuosien 2017-2019 välillä (Kouluterveyskysely 2017-2019 2019).

Piispan (2018) tutkimuksessa nuorten ja nuorisotyöntekijöiden mukaan nuuskan käyttö on hyvin yleistä kouluissa, kun taas nuorisotaloilla nuuskan käyttöön on pystytty puuttumaan suhteellisen tehokkaasti. Syynä voi olla, että nuorisotalojen ohjaajat tunnistavat nuuskan käytön opettajia paremmin ja nuorisotaloilla saattaa olla kouluja paremmat mahdollisuudet kontrolliin ja sanktioihin. (Piispa 2018, 43-44.)

Vaikka nuorten tupakointi on vähentynyt voi nuuskan käytön muutokset vaarantaa saavuttamasta vuoden 2010 tupakkalaissa asetetun tavoitteen, joka tähtää tupakkatuotteiden käytön vähittäiseen loppumiseen (Kinnunen 2017, 64).

4.2 Nuuskan käyttö ja käytön aloittamiseen vaikuttava tekijät

Nuuskan käyttäjiä löytyy monesta koulutusryhmästä, sekä hyvin että huonosti opinnoissa pärjävissä nuorissa. Ainoa riskitekijä, joka tutkimuksissa on tullut esille, on ollut joukkueurheilun harrastaminen, mikä korostaa urheiluseurojen vastuuta nuuskan käytön ehkäisyssä. Esimerkiksi jääkiekkoa harrastavien nuorten keskuudessa nuuskan käyttö on huomattavasti yleisempää kuin saman ikäisten keskuudessa keskimäärin. (Heloma ym. 2017,31 ja 60.)

Kodin vaikutus nuorten päihdekokeiluihin ja käyttöön on merkittävä. Koti antaa nuorelle esimerkin ja arvomaailman, jolloin se antaa nuorelle vahvan perustan kieltäytyä nuuskasta ja muista päihteistä tai kannustaa päinvastaiseen suuntaan. (Salomäki, Tuisku, Sorvari, Laivisto & Pylkkänen 2013, 56.)

Nuori kokeilee nikotiinituotteita pääosin siksi, että haluaa kokeilla jotain uutta tai saada hyväksyntää ystäväpiirissään (Heloma ym. 2017, 60). Samanlaisia vastauksia on saanut Piispa (2018, 12) tutkimuksessaan nuorten nuuskan käytöstä, jossa aloittamisen syiksi nousi nuorilla ennen kaikkea kokeilunhalu, uteliaisuus sekä kaveriporukan asettamat odotukset. Ensimmäiset kokeilut tapahtuvat yleensä kaveripiirissä ja ovat suunnittelemattomia. Nuuska tulee tyypillisesti kuvioihin iässä, jossa kokeillaan uusia asioita kuten päihteitä. (Piispa 2018, 12.) Salomäen ym. (2013) laadullisessa tutkimuksessa tavoitteena oli perehtyä mm. nuorten mielikuviin, käsityksiin ja kokemuksiin nuuskasta ja nuuskan käytöstä. Tutkimuksessa haastateltiin 26 nuuskaa käyttävää poikaa, jotka olivat iältään 16-19. Tutkimuksen mukaan nuuska voidaan kokea uudeksi ja muodikkaaksi vielä ”kovemmaksi ja siistimmäksi” kuin tupakka. Myös uteliaisuus siitä miltä nuuska tuntuu ja kuinka se vaikuttaa saa nuoret kokeilemaan nuuskaa. Osa nuorista luulee pääsevänsä eroon tupakasta nuuskan avulla ja aloittavat nuuskan käytön siitä syystä. (Salomäki ym. 2013, 10-12.)

Nuuskan käyttö alkaa usein yläasteella tai toisen asteen oppilaitoksessa, jolloin yläasteikä voidaan nähdä nuuskan käytön aloittamisen suhteen kriittiseksi ajaksi (Salomäki ym. 2013, 12). Nuuskan käyttö on levinnyt yhä nuorempien keskuuteen, ensimmäiset nuuskakokeilut ovat varhaistuneet. Tämä on ongelmallista, sillä nuoremmat eivät ole perillä nuuskan haitoista eikä nuuskaan välttämättä osata suhtautua tarpeellisella kriittisyydellä. (Piispa 2018, 45.) Nuorilla ei ole ymmärrystä, että nikotiini riippuvuudeltaan heroisiin verrattavissa oleva aine ja nuoret mieltävät riippuvuuden usein aikuisten ongelmaksi (Heloma ym. 2017, 60).

Piispan (2018,12) tutkimuksessa kaikki nuuskaa käyttäneet tai kokeilleet nuoret olivat vähintään kokeilleet savukemuotoista tupakkaa ennen ensimmäistä nuuskakokeiluaan, mikä on voinut madaltaa nuuskakokeilun kynnystä sekä lieventää sen vaikutuksia.

Nuuskan saatavuus vaikuttaa sen käyttöön, jolloin sitä tulee käytettyä vähemmän silloin, kun sitä on heikommin saatavilla, ja enemmän silloin, kun sitä on itsellä varastossa. Satunnaisesti nuuskaa käyttävien käyttömäärät vaihtelevat paljon, jolloin nuuskaa käytetään tyypillisesti juhlimassa, treeneissä ja koulussa, kavereiden seurassa ja kun nuuskaa on tarjolla. Nuuskakiekko kestää tyypillisesti säännöllisessä käytössä noin 1–3 päivää. (Salomäki ym. 2013, 13.)

Nuoret käyttävät sekä pussinuuskaa että irtonuuskaa, mieltymykset vaihtelevat yksilöllisesti. Nuoret pitävät pussinuuskaa helpompana sekä huomaamattomampana käyttää. Sen käyttäminen on siistimpää ja se sopii paremmin sisätiloissa käytettäväksi sekä jaettavaksi kavereiden kanssa. Nuoret pitävät pussinuuskaa sopivammaksi kokeilijoille ja aloittelijoille, kun taas irtonuuska sopii nuorten mielestä kokeneille nuuskan käyttäjille. Irtonuuskaa pidetään vahvempänä, joka poraa, imeytyy ja vaikuttaa paremmin. Käytettävää määrää pystyy säännöstelemään itse ja irtonuuskan käsittelyä, ”leipominen” ja ”tykittäminen”, vuoksi sillä on enemmän ”näyttöarvoa” nuorten keskuudessa ja se on ”äijämäisempää”. (Salomäki ym. 2013, 13-14.)

Kajaanin kaupungin nuorisosihteeri Eija Pyrrö toi esille ilmiön, jossa nuoret käyttävät jo kertaalleen käytettyjä nuuskapusseja. Tämän ilmiön olemassaoloa vahvisti myös alue koordinaattori Anne Huotari Ehyt ry:stä. (Eija Pyrrö, sähköposti 30.4.2019; Anne Huotari, sähköposti 23.8.2019.)

Nuorten mielestä nuuskaa voi käyttää tilanteessa kuin tilanteessa. Nuuskan käyttöä rajoittaa tilanteet, joissa se on mahdotonta kuten syödessä, nukkuessa, kovien urheilusuoritusten aikana tai sairaana. Nuoret eivät myöskään pidä nuuskan käyttöä sopivana muodollisissa tilanteissa, joissa pitää antaa itsestään positiivinen vaikutelma kuten työhaastattelussa, sukujuhlissa, rehtorin puhuttelussa, hienossa ruokaravintolassa. (Salomäki ym. 2013, 17.) Nuuskan käyttö on eri tavalla

sosiaalista kuin tupakointi. Nuuskaan liittyy esimerkiksi jakamisen kulttuuria ja sitä helpompi käyttää sisätiloissa, jolloin esimerkiksi tyypillinen nuuskan käyttötilanne on videopelaaminen sekä elokuvien katsominen. (Piispa 2018, 44.)

Nuuskaa käytetään kouluissa ja oppilaitoksissa välitunneilla ja oppitunneilla. Nuorten mukaan nuuskan käyttöön liittyvät säännöt eivät ole yhtä selkeät kuin tupakointia koskevat säännöt ja ne voivat vaihdella koulu- ja opettajakohtaisesti. Nuoret kertovat, että urheiluharrastuksissa nuuskaa käyttävät niin nuoret kuin aikuisetkin ja suhtautuminen nuuskan käyttöä kohtaan voi olla hyvinkin sallivaa. (Salomäki ym. 2013, 20-23.)

Nuuska näyttäisi olevan se jokin pahe teini-ikäisten kokeilunhaluisessa vaiheessa, muiden päihteiden käytön ollessa laskusuunnassa. Piispan (2018) tutkimus toi esille, että vaikka nuoret pyrkivät käyttämään nuuskaa aikuisilta salassa, käytöstä saatetaan tehdä numeroa kavereiden keskuudessa. Nuuska on tällä hetkellä ”cool”, sen käyttöä osin halutaankin näyttää. Nuuskan käytöllä hiukan hännätään ja vedätetään aikuisia nuorten keskuudessa. Nuuskan käyttöä on helpompi pii-lotella kuin tupakointia, mutta toisaalta siitä ei nuoren jäädessä kiinni todennäköisesti rangaista samalla tavalla kuin tupakoinnista. (Piispa 2018, 44.)

Piispan (2018) tutkimuksesta nousi esille tyypillisten nuuskan käyttäjien, kuten urheilijat ja jääkiekkoilijat, lisäksi myös se, että nuuskan käyttäjä voi tänä päivänä olla myös ”kuka tahansa”. Nuuskan käyttäjä voi olla ”kunnollinen nuori”, jolla ei välttämättä ole muita paheita. (Piispa 2018, 44.)

4.3 Mielikuvat, asenteet ja terveystieto

Nuorten mielikuvat nuuskasta ovat positiivisia, johon vaikuttavat useat tekijät. Nuuskan käyttäjien viiteryhmä ja käyttäjämielikuva ovat houkuttelevia nuoren miehen näkökulmasta: se on osa urheilun maailmaa sekä osa tavoiteltavaa mieskuvaa. Nuuskasta on tullut myös nuorisokulttuurin muoti-ilmiö. Nuoret kokevat saavansa nuuskasta monenlaista hyötyä. Positiivista mielikuvaa edistävät myös nuorten tietämättömyys nuuskan käytön haitoista sekä se, että nuuskan käyttö on sosiaalisesti hyväksyttävämpää kuin tupakointi. Nuuskaan liittyvät positiiviset mielikuvat ohjaavat nuorten valintoja ja näihin mielikuviin tarvitaan muutosta. (Salomäki ym. 2013, 26.)

Nuuskan käytön aloittamiseen liittyy usein mielikuvia oletetuista hyödyistä sekä piirteistä ja ominaisuuksista, joihin halutaan samaistua, kuten maskuliinisuus, urheilullisuus ja trendikkyys. Nuuskan käytön helppous ja huomaamattomuus voivat olla nuorille tärkeitä tekijöitä nuuskaamiseen. Nuuska on ollut esillä nuorten suosimien urheilijoiden sekä artistien käyttämänä tuotteena, mikä voi osaltaan herättää kiinnostusta ja synnyttää mielikuvia nuuskasta. (Heloma ym. 2017,31.)

Nuuskaan liittyy voimakkaasti mielikuvia miehekkyydestä, pojat pitävät tyttöjen nuuskan käyttöä vastenmielisenä ja epänaiseellisenä. Nuoren miehen näkökulmasta nuuskan käyttäjien viiteryhmä ja nuuskaan liittyvä mieskuva voidaan nähdä houkuttelevina. Perinteisesti tytöt ovat pitäneet nuuskan käyttöä vastenmielisenä, millä on ollut vaikutusta myös poikiin. On nähtävissä kuitenkin merkkejä siitä, että tytöt alkavat tottua poikien nuuskan käyttöön, jolloin pojat jopa yrittävät tehdä vaikutusta nuuskan käytöllään tyttöihin. Nuuskan käyttö voi muuttua tyttöjenkin mielikuvissa osaksi ihailtua mieskuvaa. Myös pojat alkavat tottua tyttöjen nuuskakokeiluihin ja niihin suhtaudutaan hyväksyvämmiin. (Salomäki ym. 2013, 14-16.)

Nuorten mielikuva nuuskaavasta nuoresta on rento, fiksu ja urheilullinen, joka menestyy koulussa ihan hyvin, on suosittu ja sosiaalinen sekä omaa laajan kaveripiirin. Huolettomuus, ennakkolullottomuus, rohkeus ja kovuus, äijä- ja jätkämäisyys sekä sporttinen ulkonäkö, hauskuus ja huumori, sosiaalisuus, suosio ja varakkuus ovat myös nuuskan käyttäjään nuorten liittämiä ominaisuuksia. Mielikuvat nuuskaavan ja tupakoivan nuoren välillä ovat erilaisia. Tupakoivaan nuoreen liittyvät mielikuvat ovat usein negatiivisia, kuten heikko koulumenestys, harrastamattomuus ja vähäinen liikunta, liiallinen päihteiden käyttö, huono itsetunto ja piittaamattomuus omaa hyvinvointia kohtaan. (Salomäki ym.2013, 15-16.)

Nuorten mielestä nuuskaa käyttävät esimerkiksi poliisit, palomiehet ja portsarit, rakennusmiehet ja perusduunarit, jääkiekkoilijat, salibandyn pelaajat ja jalkapalloilijat, vapaaottelijat ja punttisaililla kävijät. Nuorten mielikuvissa nuuskaa eivät käytä naismaiset miehet, kiltit, päihteettömät ja nörtit eivätkä ”juntti”- ja terveysurheilijat. Tupakointi nähdään ”vanhan liiton katu-uskottavuudeksi”, jota harrastavat esimerkiksi hevarit ja rokkarit. (Salomäki ym. 2013, 14.)

Kulttuuriset virtaukset voivat olla yksi syy nuuskan käytön lisääntymiselle, tietyt nuorison musiikkiesikuvat tuovat nuuskan käyttöönsä esille ja myös somessa nuori törmää usein nuuskaan. YouTubesta löytyy nuuska-aiheisia videoita sekä nuorison musiikki-idolit tekevät nuuska-aiheisia kappaaleita, kuten esimerkiksi JVG tai rap-duo Seksikäs Suklaa & Dosdelan Denssi & Chill -ep, jonka nimen ”denssi” viittaa nuuskamerkki Oden’siin. (Piispa 2018, 26.)

Nuoret kokevat saavansa nuuskan käytöstä monenlaista hyötyä erilaisissa tilanteissa. Nuorten mielestä nuuskaa auttaa rentoutumaan ja keskittymään, se piristää ja antaa mielihyvää ja nautintoa sekä tuo helpotusta stressiin. Se tarjoaa myös tekemistä tyhjiin hetkiin ja sitä voi käyttää yksin tai yhdessä vaikka muun tekemisen lomassa sekä ulkona että sisällä. Nuoret korvaavat nuuskan käytöllä myös tupakointia. Nuuskan käyttö on sitä käyttävien nuorten mielestä tupakointia haittommampaa, helpompaa ja huomaamattomampaa. Nuuskan käytöllä osa nuorista pyrkii vähentämään tupakointia tai lopettamaan tupakoinnin. (Salomäki ym. 2013, 17-18.)

Salomäen ym. (2013) tutkimuksessa haastatellut nuoret eivät olleet kovinkaan tietoisia nuuskan terveyshaitoista, esille nousivat lähinnä haitat suun terveydelle ja syöpäriski. Nuoret eivät olleet havainneet nuuskan käytön haittoja juurikaan itsessään eivätkä myöskään tienneet, että haittoja olisi aiheutunut kavereille tai tutuille aikuisille. Nuuskan käyttöä pidetään terveellisempänä kuin tupakointia. Nuoret nuuskan käyttäjät eivät ajattele kovinkaan aktiivisesti riippuvuutta, osa kieltää riippuvuuden ja osa hyväksyy sen. (Salomäki ym. 2013, 19.)

Myös Piispan (2018) tutkimuksessa nousi esiin samanlaisia tuloksia. Nuuskan käytön ei katsottu heikentävän peruskuntoa samalla tavalla kuin tupakoinnin, eivätkä nuoret olleet kokeneet sen aiheuttaneen merkittäviä haittoja. Urheilijat näyttävät esimerkkiä, jolloin ajatellaan, että jos nuuskasta ei ole haittaa urheilijoiden terveydelle ei siitä ole haittaa muillekaan. Terveys ja sporttisuus ovat arvostettuja nuorten keskuudessa tällä hetkellä. Toisaalta nuoret, jotka eivät käyttäneet nuuskaa, näkivät nuuskan yleisesti ottaen hyvin haitallisena ja "ällöttävänä". (Piispa 2018, 13-45.)

Nuorten mukaan aikuiset pitävät tupakointia nuuskan käyttöä pahempana, nuuskan käyttö sallitaan tupakointia helpommin. Aikuisetkaan eivät ole tietoisia nuuskan käytön haittavaikutuksista tai muistakaan nuuskan käyttöön liittyvistä asioista ja osa nuorten lähipiirin aikuisista käyttää nuuskaa itsekkin. Nuorten mukaan vanhemmat eivät useinkaan ole perillä lapsensa nuuskan käytöstä; nuuskan käyttö on huomaamatonta eikä sitä pitäisi edes saada Suomesta. (Salomäki ym. 2013, 20-23.)

Nuuskan terveyshaitoista nuoret saavat tietoa pääasiassa koulun terveystiedon tunneilta, netistä, lehtiartikkeleista ja kavereilta. Nuuskaa käyttäviä nuoria kiinnostaa mediassa vastaantuleva tieto ja terveydenhoitajilta sekä oppikirjoista saatu "virallinen" informaatio koetaan usein liioittelevaksi, mikä tekee valistuksesta epäuskottavaa. Nuoret kokevat valistuskuvien haittojen olevan vaarallisen "vanhantyyllisen" nuuskan aiheuttamia, jotka voivat ilmetä vasta pitkän ja runsaan

käytön seurauksena. Nuorten mielestä tupakoinnin terveyshaittoja tuodaan esille paljon enemmän ja useilta eri tahoilta. (Salomäki ym. 2013, 20.) Nuorten mielestä nuuskasta olisi aiheellista saada enemmän ajantasaista tietoa, tosin nuuskan käyttäjät kokivat, että se ei välttämättä vaikuttaisi heidän nuuskan käyttöönsä (Piispa 2018, 45).

4.4 Hankinta ja saatavuus

Nuuskan saanti on helppoa nuorten keskuudessa ja se hankitaan ensisijaisesti kaverien ja tuttavien kautta. Internet mahdollistaa helpon nuuskan välittämisen ja lisätuloja välittäjälle. Ruotsin erivapaus myydä nuuskaa, nuuskan tuonti Suomeen sekä riittämätön rajavalvonta näkyvät nuorten nuuskan käytössä. (Kinnunen ym. 2017, 74.)

Piispan (2018) tutkimuksessa tuli esille, että nuoret saavat nuuskaa hankittu suhteellisen helposti, tyypillisesti sitä saadaan täysi-ikäisiltä kavereilta tai isoveljiltä. Nuoret yleensä ostavat pieniä määriä kerralla. Tutkimuksessa oli haastateltu myös aikuisia nuuskan välittäjiä, jotka eivät kertomansa mukaan myy nuuskaa alaikäisille suurempien riskien vuoksi. Alaikäisten käsiin nuuska päättyy useimmiten vastikään täysi-ikäistyneiden kautta, jotka saattavat pyörittää isompaakin bisnestä. Tutkimuksessa tuli myös ilmi, että omat vanhemmat ovat tuoneet nuuskaa lapsilleen sekä omaan käyttöön että usein myös myytäväksi edelleen toisille nuorille viikkorahaa ansaitakseen. Nuorten keskuudessa raha nähtiin tärkeimpänä syynä nuuskan myynnille ja välittämislle, tuottomarginaalien kerrottiin olevan hyvinkin suuria. Yksittäisen nuuskarasian hinta on tyypillisesti viisi euroa. (Piispa 2018, 45-46.)

Muun muassa Facebookin välityksellä tiedotetaan nuuskan saatavuudesta, otetaan vastaan tilauksia ja myydään nuuskaa. Rahatilanne ja nuuskan saatavuustilanne määräävät ostomäärät, jotka voivat yhdestä kiekosta useampaan torniin. Joissakin paikoissa nuuskaa myydään ” tiskin alta”. Nämä paikat ovat nuorten tiedossa, mutta nuuskaa ostetaan mieluummin kavereilta halvemman hinnan vuoksi. Nuorille nuuskan hankkiminen tarjoaa jännittävää välitystoimintaa ja pääsyä tiettyihin sosiaalisiin piireihin, mutta myös kannattavaa liiketoimintaa ja hauskanpitoa ris-teilyllä. (Salomäki ym. 2013, 12-13.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää kajaanilaisten 7.-luokkalaisten nuorten nuuskan käyttöä.

Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota toimeksiantaja voi hyödyntää nuorten nuuskan käytön ennaltaehkäisemisessä sekä varhaisessa puuttumisessa nuorten nuuskan käyttöön.

Tutkimuskysymyksiä ovat:

Kuinka yleistä on nuuskan käyttö kajaanilaisten 7 -luokkalaisten nuorten keskuudessa?

Millaisia mielikuvia, asenteita ja terveystietoa kajaanilaisilla 7.-luokkalaisilla nuorilla on nuuskaan liittyen?

Miten kajaanilaiset 7.-luokkalaiset nuoret saavat nuuskaa?

6 Opinnäytetyön toteuttaminen

Tässä luvussa kerrotaan käytetystä tutkimusmenetelmästä, kyselylomakkeen laadinnasta, aineiston keruusta ja analysoinnista.

6.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyössä käytettiin määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, joka vastaa muun muassa kysymyksiin, kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein. Määrällisen tutkimuksen tarkoituksena on selittää, kuvata, kartoittaa, vertailla tai ennustaa ihmistä koskevia asioita tai luonnon ilmiöitä. Se pyrkii tulosten yleiseen kuvailuun numeraalisesti ja tavoitteena on löytää yleisiä lainalaisuuksia. Määrällisessä tutkimuksessa tutkimus alkaa teorioista ja mitattavat asiat muodostetaan teoriasta. Tutkimuksessa edetään ensin teoriasta käytäntöön esimerkiksi kyselyyn, jonka jälkeen palataan takaisin käytännöstä teoriaan analyysin, tulosten ja tulkinnan avulla. (Vilka 2007, 13-26.)

Saatuja tuloksia pyritään yleistämään laajempaan joukkoon tilastollisen päättelyn keinoin. Määrällisellä tutkimuksella saadaan yleensä kartoitettua olemassa olevaa tilannetta, mutta ei yleensä asioiden syitä. (Heikkilä 2008, 18.) Määrällinen tutkimus edellyttää ilmiön tuntemista, jolloin taustalla on oltava ilmiötä selittävä teoria ja vahva esiyymmärrys ilmiöstä ja siihen vaikuttavien tekijöiden eli muuttujien tuntemista. Tämän pohjalta laaditaan tutkimusongelman mukaiset tutkimuskysymykset. (Kananen 2015, 70-73.) Määrälliselle tutkimukselle tyypillistä on vastaajien suuri määrä, esimerkiksi suositeltavien henkilöiden vähimmäismäärä on 100 tilastollisia menetelmiä käytettäessä (Vilka 2007, 17).

Määrällinen tutkimus perustuu positivismiin, joka pyrkii absoluuttiseen ja objektiiviseen totuuteen. Määrällisessä tutkimuksessa korostuvat tiedon luotettavuus, objektiivisuus, perustelut ja yksiselitteisyys. Kvantitatiivinen tutkimus perustuu mittaamiseen, määrien laskemiseen, jolloin tarvitaan määrällistä tietoa eli lukuja. Tavoitteena on tuottaa luotettavaa, perusteltua ja yleistettävää tietoa. (Kananen 2011, 18.) Kaikissa tutkimuksissa lähtökohtana on tutkimusongelma, josta johdetaan tutkimuskysymykset. Näihin pyritään saamaan vastaus aineiston avulla. (Kananen 2011, 28.)

Tässä opinnäytetyössä on tutkimusmenetelmäksi valittu kvantitatiivinen tutkimus, koska tutkittava joukko on suuri ja halutaan tietää olemassa oleva tilanne, ei niinkään syitä. Tutkittavasta ilmiöstä sekä siihen vaikuttavista muuttujista on olemassa runsaasti teoretietoa, jota tässä työssä on hyödynnetty. Lisäksi aiheesta on tehty tuoreita tutkimuksia, joiden tuloksia tässä työssä on hyödynnetty.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset muodostuivat toimeksiantajan tarpeista. Toimeksiantajan havaintojen mukaan nuuskan käyttö on lisääntynyt kajaanilaisten nuorten keskuudessa, mikä näkyy lisääntyneenä nuuskaroskana ympäristössä kuten nuorisotalolla. Tietoa haluttiin kajaanilaisten nuorten nuuskan käytön yleisyydestä, nuuskaan liittyvistä mielikuvista, asenteista ja terveys-tietoudesta sekä nuuskan hankinnasta ja saatavuudesta. Myös muuta nuorten päihteiden käyttöä haluttiin kartoittaa tämän opinnäytetyön yhteydessä.

6.2 Kyselylomakkeen laadinta

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tiedonkeruu voi tapahtua muiden keräämistä tilastoista, rekistereistä tai tietokannoista tai tiedot voidaan kerätä itse. Kun tiedot kerätään itse, on kohderyhmän lisäksi päätettävä tiedonkeruumenetelmä. (Heikkilä 2008, 18.) Aineistoa voidaan hankkia kyselyillä, haastatteluilla ja systemaattisella havainnoinnilla (Kankkunen & Julkunen 2013, 114). Tässä opinnäytetyössä aineistonkeruu tapahtuu kyselylomakkeen avulla, joka on soveltuva menetelmä, kun tutkittavia on paljon ja he ovat erillään sekä kysymykset ovat henkilökohtaisia, kuten terveyskäyttäytyminen (Vilka 2007, 28). Kyselylomakkeen kysymykset eivät ole samoja kuin tutkimuskysymykset. Kyselylomakkeen kysymykset ovat mittareita, joiden avulla saadaan vastauksia tutkimuskysymykseen. (Kananen 2011, 26-27.) Kyselytutkimuksessa kysymysten muoto on vakioitu, jolloin kaikilta vastaajilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Vastaaja lukee itse kysymykset ja vastaa niihin itse. (Vilka 2007, 27-28.)

Kysymyksien suunnittelu on tehtävä huolellisesti, sillä kysymysten muotoilu on yksi suurimmista virheiden aiheuttajista (Heikkilä 2008, 47). Tutkimuskysymykset ovat aina kyselylomakkeen lähtökohtana. Lomakkeessa jokaisen kysymyksen tulee olla tarpeellinen ratkaistaessa tutkimuskysymyksiä. Kysymyksien on oltava ymmärrettäviä ja yksiselitteisiä, jolloin niissä ei käytetä erikoistermejä. Vastaajilla tulisi olla kysymysten edellyttämä tieto sekä halu vastata kysymykseen. (Kananen 2011, 30,49.) Opinnäytetyössä kysymysten suunnittelu tehtiin huolellisesti perehtymällä ensin

teoriaan, jotta ilmiöstä muodostui ymmärrys. Suunnittelun rinnalla kulkivat koko ajan tutkimuskysymykset, jotta kysymykset vastaisivat tutkimuskysymyksiin. Kysymysten laadinnassa käytettiin myös apuna terveystapatutkimuksen ja kouluterveyskyselyjen kysymyksiä sekä Ehkäisevän päihdetyön Ehyt ry:n tekemien tutkimusten kysymyksiä, joihin aineistoa antoi Ehyt ry:n projektipäällikkö Hanna Munter (Munter 2019). Opinnäytetyön suunnitelma esitettiin Kajaanin kaupungin päihdetyöryhmän kokouksessa, josta saatiin arvokasta palautetta kysymysten muokkaukseen. Kysymysten ymmärrettävyyteen kiinnitettiin huomiota ja karsittiin pois vaikeat termit, joita 7 -luokkalainen ei välttämättä vielä tiedä.

Kysymykset voivat olla avoimia tai strukturoituja, jolloin vastausvaihtoehdot ovat valmiiksi annettuja. Strukturoituja kysymyksiä voivat olla erilaiset asteikkokysymykset tai vaihtoehtokysymykset. (Kananen 2011, 31.) Tässä opinnäytetyössä käytettiin strukturoituja kysymyksiä, jotka ovat sekä vaihtoehtokysymyksiä sekä asteikkokysymyksiä. Vaihtoehtokysymyksessä annetaan valmiit vastausvaihtoehdot, jolloin vastaaja valitsee yhden tai useamman vaihtoehdon (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 199). Vaihtoehtokysymyksillä kysyttiin nuorten nuuskan käyttöä, muiden päihdeiden käyttöä sekä nuuskaan hankintaa ja saatavuutta. Mieli-pideväättämässä käytettiin asteikkoa, jolloin vastaajia pyydettiin ottamaan kantaa erilaisiin väittämiin valitsemalla parhaiten omaa käsitystään vastaavan vaihtoehdon. Likertin asteikko on mieli-pideväättämässä käytetty usein 4-7-portainen asteikko, jossa asteikon ääripäinä ovat täysin samaa mieltä ja täysin eri mieltä. (Kananen 2015, 229-240.) Tässä opinnäytetyössä käytetään 5-portaista asteikkoa vastausvaihtoehtojen ollessa täysin samaa mieltä, osittain samaa mieltä, en osaa sanoa, osittain eri mieltä ja täysin eri mieltä. Mieli-pideväättämien avulla pyrittiin saamaan tietoa erityisesti nuuskaan liittyviin asenteisiin, mielikuviin ja terveystietoon. Kyselylomakkeen loppupuolella kysyttiin muiden päihdeiden käytöstä kuten erilaiset huumeet. Yleensä arkaluontoiset ja hankalat kysymykset sijoitetaan lomakkeen loppuun, jolloin luottamussuhde tutkijan ja vastaajan välille on syntynyt (Kananen 2011, 41).

Lopullinen kyselylomake (Liite 1) tehtiin Webpro-pol -ohjelmalla, jonka avulla voidaan tehdä ja lähettää kyselyitä sekä kerätä vastauksia ja raportoida kyselytutkimuksen tuloksia.

6.3 Aineiston keruu ja analyysi

Tämä opinnäytetyön tutkimus oli tarkoitus toteuttaa kokonaistutkimuksena, jolloin kyselylomake lähetettiin jokaiselle perusjoukon jäsenelle eli kaikille Kajaanin 7.-luokkalaisille, joita on yhteensä

408 (Karjalainen 2020). Kokonaistutkimus kannattaa tehdä, jos perusjoukko on pieni: määrällisessä tutkimuksessa aina, jos yksiköiden lukumäärä on alle sata ja varsinkin kyselytutkimuksissa (Heikkilä 2008, 33). Kokonaistutkimus myös lisää tulosten luotettavuutta (Kananen 2013, 85). Opinnäytetyö toteutui kuitenkin otantatutkimuksena, koska kaikkia perusjoukon jäseniä ei tavoitettu, jolloin otanta koostui satunnaisista perusjoukon jäsenistä. Mietittäessä otoskokoa kannattaa huomioida kadon merkitys, kaikki tutkittavat eivät välttämättä osallistu tutkimukseen. Tätä voidaan ennakoida suunnittelemalla otoskoko tavoiteltua suuremmaksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013,104-105, 109.) Kohdejoukko on rajattu seitsemäsluokkalaisiin, koska nuuskan käyttö alkaa usein yläasteella tai toisen asteen oppilaitoksessa, jolloin yläasteikä voidaan nähdä nuuskan käytön aloittamisen suhteen kriittiseksi ajaksi (Salomäki ym. 2013, 12).

Aineisto kerättiin sähköisesti, jonka etuna on nopeus, taloudellisuus, joustavuus, helppous ja ympäristön säästäminen. Sähköisen kyselyn haasteita voivat olla kyselylomakkeen pituus ja rajattu ajankäyttö. Opiskelijoiden kohdalla verkkokyselyn toteuttaminen voi olla helppoa, koska voidaan sopia ajankohta kyselylomakkeen täyttämiseksi niin, että tutkija on ohjaamassa paikan päällä. (Kananen 2011, 120-121.) Syyskuussa 2020 lähetettiin jokaiselle Kajaanin yläkoulun rehtorille sähköpostilla tietoa opinnäytetyöstä sekä linkki sähköiseen kyselylomakkeeseen. Toiveena oli, että kyselylomake täytettäisiin koulupäivän aikana esimerkiksi terveystiedon tunnin aikana, jolloin olisi luontevaa keskustella aiheesta ja mieleen nousseista kysymyksistä. Vastausaikaa oli lokakuun 2020 loppuun. 7.-luokkalaisille oli kyselylomakkeen (Liite 1) alussa saatekirje, jossa kerrottiin opinnäytetyöstä ja kyselytutkimuksen luottamuksellisuudesta ja osallistumisen vapaaehtoisuudesta, myös opettajille (Liite 2) sekä 7.-luokkalaisten huoltajille (Liite 3) lähetettiin saatekirjeet. Saatekirjeen tehtävänä on motivoida vastaajaa sekä selvittää tutkimuksen taustaa ja vastaamista (Heikkilä 2008, 61). Siinä korostetaan usein tutkimuksen tärkeyttä ja luottamuksellisuutta. Saatekirjeeseen liitetään tutkijan yhteystiedot ja se allekirjoitetaan. (Kananen 2011, 46.)

Kerätty aineisto käsitellään aineistolle tyypillisellä analyysimenetelmällä, jotka ovat kvantitatiivisessa tutkimuksessa tarkkaan määriteltäviä. Määrällinen tutkimus tarkoittaa lukuja ja niiden laskeamista. Määrällisen tutkimuksen analyysimenetelmiä ovat aineistojen kuvaus sekä tilastolliset menetelmät. Aineistoa voidaan kuvata tunnusluvuilla, suorilla jakaumilla sekä ristiintaulukoinnilla. (Kananen 2015, 83-84.)

Aineisto analysoidaan sen mukaan, tutkitaanko yhtä muuttujaa vai kahden tai useamman muuttujan välistä riippuvuutta ja niiden vaikutusta toisiinsa. Tässä opinnäytetyössä tutkittiin yhden

muuttujan jakaumaa, jolloin kyseessä on yksiulotteisen jakauman kuvailu. Kun tarkastellaan yksittäistä muuttujaa, on hyvä selvittää useampia muuttujaa kuvaavia tunnuslukuja, koska yhdellä tunnusluvulla ei saa tarkinta tietoa aineistosta. (Vilka 2007, 119.)

Tarkoituksena oli saada tietoa Kajaanilaisten seitsemäsluokkalaisten nuuskan käytöstä, jolloin tulokset esitetään aineiston kuvailuna. Aineiston kuvailun analyysimenetelmänä käytetään frekvenssejä ja prosenttijakaumia (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2013, 160). Frekvenssillä tarkoitetaan esiintymistiheyttä eli havaintojen määrää jossakin ryhmässä (Vilka 2007, 121).

Kvantitatiivisen tutkimuksen tulokset esitetään numeerisesti, graafisesti ja sanallisesti (Vilka 2007, 134). Kyselytutkimus tehtiin Webropol-ohjelmalla, joka tekee vastauksista suoraan peruseraportin, ilman, että tutkijan tarvitsee syöttää erikseen sinne vastauksia. Peruseraportissa kerrotaan vastaukset lukuina sekä prosentteina nämä esitetään taulukoina ja kuvina. Tutkimustuloksia voidaan kuvata taulukoilla ja kuvioilla tekstin lisäksi (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2013, 161). Tulosten numeerista esittämistä helpottavat taulukot, joka yleinen tapa analysoida aineistoa ja esittää tuloksia. Taulukon ja tekstin informaation tulee tukea, havainnollistaa sekä täydentää toisiaan, ei toistaa samaa tietoa. (Vilka 2007, 137-138.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa pyritään yleistämään, jolloin yleistäminen onnistuu vain suhteellisen esittämistavan kautta. Tästä syystä taulukot esitetään aina prosenttitaulukkoina, pelkkiä määriä sisältävä taulukko on väärä esittämistapa. (Kananen 2013, 75.) Kuvioiden avulla voidaan antaa yleiskuva arvojen jakaumasta otoksessa. Yleisimpiä käytettyjä kuvioita ovat pylväs-, piirakka-, viiva- ja aluekuviot. (Vilka 2007, 138.) Tässä opinnäytetyössä tuloksia on kuvattu taulukoiden sekä piirakkakuvioiden avulla.

Tutkimustulokset syntyvät tutkimusaineistoa analysoitaessa. Tulokset eivät saa jäädä vain numeroiksi vaan tutkijan on tulkittava tulokset sekä tehtävä niistä johtopäätökset ja esitettävä ne sanallisesti. Tulosten pääseikat ja olennaiset vastaukset tutkimuskysymyksiin kootaan yhteen. (Vilka 2007, 147-148.)

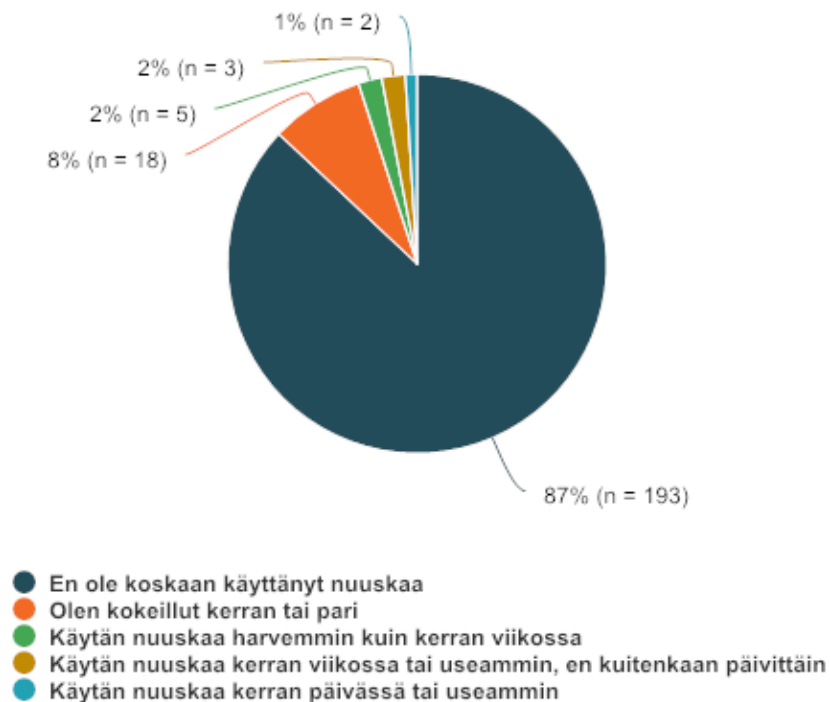
7 Tulokset

Tässä luvussa tarkastellaan kyselylomakkeilla saatuja tuloksia, jotka esitetään tutkimuskysymyksittäin. Tulosten tarkastelussa prosenttiosuudet pyöristettiin yhden desimaalin tarkkuuteen, jotta luettavuus olisi parempi. Numerotieto esitetään tavallisesti kokonaislukuna (Vilka 2007, 136).

Perusjoukko muodostui 408 kajaanilaisesta 7.-luokan oppilaasta. Kyselylomakkeeseen vastasi yhteensä 222 7.-luokkalaista, jolloin vastausprosentiksi muodostui 55 %. Kyselylomakkeella kysyttiin vastaajien sukupuolta, vastausvaihtoehtojen ollessa tyttö, poika sekä muu. 220 oppilasta vastasi tähän kohtaan, vastaajista tyttöjä oli 52 %, poikia 42 % ja sukupuolensa muuksi luokitteli 6% vastaajista.

7.1 Nuuskan käytön yleisyys

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli, kuinka yleistä nuuskan käyttö on kajaanilaisten 7.-luokkalaisten keskuudessa. Tätä selvitettiin kyselylomakkeessa yksittäisellä kysymyksellä sekä väittämällä. Alla olevassa kuvassa (Kuva 2) on esitetty piirakkakuvion avulla vastaajien nuuskan käyttöä.



Kuva 2. Nuuskan käyttö Kajaanilaisten 7.-luokkalaisilla.

193 (87 %) oppilasta ei ole koskaan käyttänyt nuuskaa. 18 (8 %) on vastannut kokeilleensa nuuskaa kerran tai pari. Toistuvaa nuuskan käyttö oli 10 oppilaalla (5 %), joista 5 oppilasta vastasi käyttävänsä nuuskaa harvemmin kuin kerran viikossa ja 3 oppilasta käytti nuuskaa kerran viikossa tai useammin, ei kuitenkaan päivittäin. Kaksi oppilasta (1 %) vastasi käyttävänsä nuuskaa kerran päivässä tai useammin.

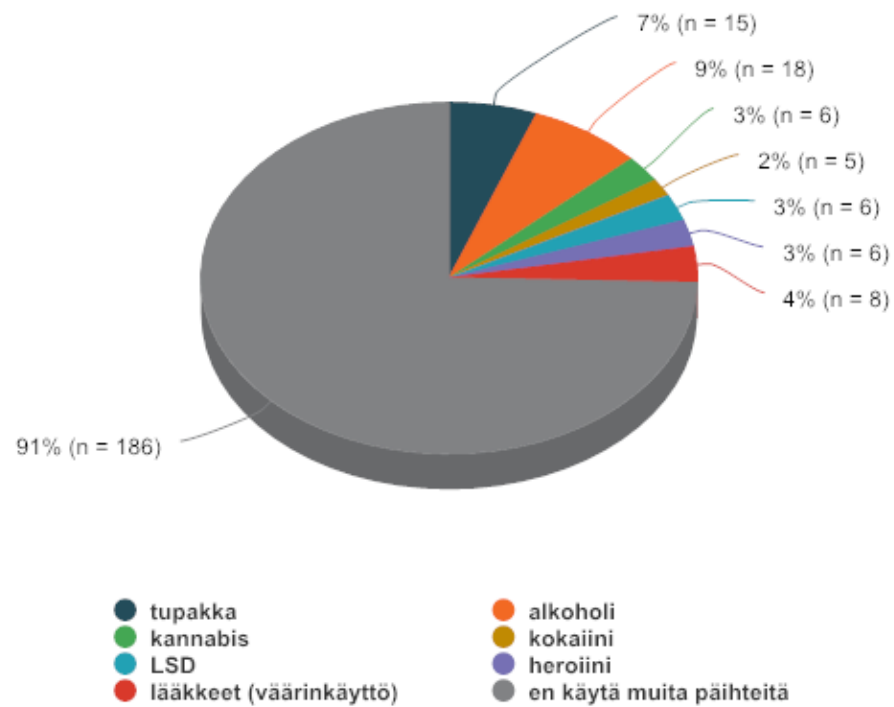
Alla olevassa taulukossa (Taulukko 1) on esitetty kajaanilaisten 7.-luokkalaisten vastausten jakauma väittämiin nuuskan käytöstä.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Kaveripiirissäni ei käytetä nuuskaa	63,96 %	9,91 %	11,71 %	8,11 %	6,31 %
Tiedän ylemmiltä luokilta oppilaita, jotka käyttävät nuuskaa	33,94 %	19,91 %	26,24 %	4,07 %	15,84 %
Olen itse kokeillut nuuskaa alakoulussa	3,64 %	2,27 %	1,82 %	1,82 %	90,45 %
Koulussani käytetään kouluajalla nuuskaa	16,74 %	19,91 %	47,96 %	3,62 %	11,77 %
Nuuskan käyttö on sallittua koulussani	2,26 %	1,81 %	14,03 %	5,88 %	76,02 %
Tiedän, että jo kerran käyttäytyjä nuuskapusseja käytetään uudelleen	20,27 %	9,91 %	50,45 %	3,15 %	16,22 %
Nuuskaa on helppo käyttää, koska aikuiset eivät sitä huomaa	5,46 %	5,45 %	38,18 %	11,82 %	39,09 %

Taulukko 1. Nuuskan käyttöä koskevia väittämiä

64 % oppilaan kaveripiirissä ei käytetä nuuskaa ja 6 % kaveripiirissä nuuskan käyttöä esiintyy. Kolmasosa (34 %) vastaajista tietää ylemmiltä luokilta oppilaita, jotka käyttävät nuuskaa. Suurin osa vastaajista (90 %) ei ollut kokeillut nuuskaa alakoulussa. Alakoululla tarkoitetaan tässä luokkasteita 1-6. Alakoulussa vastaajista oli kokeillut nuuskaa noin 4 %. Puolet oppilaista (48 %) ei osannut sanoa käytetäänkö heidän koulussaan kouluajana nuuskaa. Oppilaista viidennes (17 %) oli sitä mieltä, että koulussa käytetään kouluajalla nuuskaa ja 12 % taas sitä mieltä, että koulussa ei käytetä nuuskaa kouluajalla. 76 % oppilaista tiesi, ettei nuuskan käyttö ole koulussa sallittua. Nuuskan käyttöön liittyvä ilmiö kerran käytettyjen nuuskapussien uudelleen käytöstä oli tiedossa noin viidenneksellä (20 %) vastaajista. Noin 16 % vastaajista ei tiennyt kyseisestä ilmiöstä ja puolet (50 %) ei osannut sanoa. Noin 39 % nuorista oli eri mieltä siitä, että nuuskan käyttö on helppoa, koska vanhemmat eivät sitä huomaa ja noin 38% ei osannut sanoa.

Tietoa kerättiin myös muiden päihteiden käytöstä, jota kyselyssä pyrittiin selvittämään erillisellä kysymyksellä päihteistä. Kysymyksenä oli: käytätkö muita päihteitä, jolloin vastaaja pystyi valitsemaan vaihtoehtoista oman käyttöprofiilinsa mukaiset vastaukset. Nuuska-vaihtoehtoa ei tässä ollut, koska sitä selvitettiin omalla kysymyksellä. Alla olevassa piirakkakuviossa (Kuva 3) on kuvattu Kajaanilaisten 7.-luokkalaisten päihteiden käyttöä nuuska pois lukien.



Kuva 3. Kajaanilaisten 7.-luokkalaisten nuorten päihteiden käyttö.

186 oppilasta (91 %) ei käyttänyt muita päihteitä. Oppilasta 15 (7 %) tupakoi, alkoholia käytti 18 (9 %), lääkkeiden väärinkäyttöä esiintyi 8 oppilaalla (4 %), 6 oppilasta (3 %) vastasi käyttävänsä kannabista, LSD:tä sekä heroiinia ja 5 oppilasta (2 %) käytti kokaiinia.

7.2 Nuuskaan liittyvät mielikuvat, asenteet ja terveystietous

Toisena tutkimuskysymyksenä oli millaisia mielikuvia, asenteita ja terveystietoa kajaanilaisilla 7.-luokkalaisten nuorilla on nuuskaan liittyen. Näihin kysymyksiin pyrittiin saamaan vastaukset erilaisten väittämien avulla.

Alla olevassa taulukossa (Taulukko 2) on esitetty kajaanilaisten 7.-luokkalaisten vastausten jakauma väittämiin, jotka koskivat nuuskaan liittyviä asenteita.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
En halua kokeilla nuuskaa	73,3 %	4,98 %	9,95 %	6,79 %	4,98 %
En halua, että ystäväni käyttävät nuuskaa	67,87 %	8,6 %	12,67 %	5,43 %	5,43 %
Nuuskan käyttö on ällöttävää	65 %	9,54 %	12,73 %	3,18 %	9,55 %
Nuuskan käyttö kannattaa lopettaa	80 %	7,73 %	8,18 %	1,36 %	2,73 %
Nuuskan käyttö on jokaisen oma asia	44,09 %	30 %	21,36 %	2,73 %	1,82 %
Minun on helppo kieltäytyä nuuskasta	80,09 %	6,33 %	8,14 %	2,72 %	2,72 %
Aikuisten tulee kieltää/puuttua alaikäisten nuuskan käyttöön	66,06 %	16,29 %	11,31 %	1,81 %	4,53 %

Taulukko 2. Nuuskaan liittyviä asenteita koskevia väittämiä.

Suurin osa oppilaista (73 %) ei halua kokeilla nuuskaa ja heidän (80 %) mielestään nuuskasta on helppo kieltäytyä. 10 % kyselyyn osallistujista ei osaa sanoa haluaako kokeilla nuuskaa vai ei, vain pieni osa oppilaista (5 %) haluaisi kokeilla nuuskaa. Oppilaista 68 % ei halua, että ystävät käyttävät nuuskaa ja vajaa puolet oppilaista (44 %) oli sitä mieltä, että nuuskan käyttö on jokaisen oma asia. Vain pieni osa oppilaista (2 %) oli täysin eri mieltä siitä, että nuuskan käyttö on jokaisen oma asia. Puolet oppilaista (51 %) oli asiasta joko osittain samaa mieltä (30 %) tai ei osannut sanoa mielipidettään (21 %). Nuuskan käyttöä piti ällöttävänä 65 % oppilaista ja noin 10 % mielestä se ei ole ällöttävää. Suurin osa oppilaista (80 %) oli sitä mieltä, että nuuskan käyttö kannattaa lopettaa ja pieni osa oppilaista (3 %) oli eri mieltä. 66 % oppilaista haluaisi aikuisten kieltävän tai puuttuvan nuorten nuuskan käyttöön. Osittain samaa mieltä asiasta oli 16% oppilaista ja täysin eri mieltä noin 5%.

Seuraavassa taulukossa (taulukko 3) on esitetty kajaanilaisten 7.-luokkalaisten vastausten jakauma väittämiin, jotka liittyvät mielikuviin nuuskasta ja sen käytöstä.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Nuuskan käyttö kuuluu vapaa-aikaan	10 %	7,27 %	25,45 %	3,64 %	53,64 %
Nuuskaa käyttävät nuoret ovat trendikkäitä	1,82 %	1,82 %	5,91 %	6,82 %	83,63 %
Nuuskaa käyttävät nuoret ovat suosittuja ikäisteni parissa	3,64 %	11,36 %	32,27 %	12,27 %	40,46 %
Urheilijat käyttävät nuuskaa	5,43 %	13,12 %	43,44 %	13,12 %	24,89 %
Nuuskan käyttäjät vaikuttavat ikäistään vanhemmilta	5,53 %	16,13 %	31,34 %	10,6 %	36,4 %
Nuuskan käyttäjät ovat fiksumpia kuin tupakoitsijat	4,53 %	6,79 %	42,53 %	7,24 %	38,91 %
Olen nähnyt nuuska-aiheisia videoita Youtube-kanavilla	23,08 %	17,19 %	15,84 %	7,69 %	36,2 %
Tiedän artisteja ja urheilijoita, jotka käyttävät nuuskaa	27,03 %	13,96 %	35,59 %	5,4 %	18,02 %
Nuuskan käyttäjät ovat poikia tai miehiä	4,57 %	20,55 %	27,85 %	18,26 %	28,77 %
Nuuskan käyttö on miehekästä	2,28 %	3,65 %	16,9 %	7,31 %	69,86 %

Taulukko 3. Väittämiä liittyen mielikuviin nuuskasta.

Puolet oppilaista (54 %) oli sitä mieltä, että nuuskan käyttö ei kuulu vapaa-aikaan, kun taas 10 % liitti nuuskan käytön vapaa-aikaan. Suurin osa oppilaista (84 %) ei pitänyt nuuskaa käyttäviä nuoria trendikkäinä. Vajaa puolet (40 %) oli sitä mieltä, että nuuskan käyttäjät eivät ole suosittuja ikäistensä parissa ja noin kolmasosa oppilaista (32 %) ei osannut sanoa. Pienen joukon (2-4 %) mielestä nuuskaa käyttävät nuoret ovat trendikkäitä ja suosittuja ikäistensä parissa. Reilu kolmasosa oppilaista oli sitä mieltä, etteivät nuuskan käyttäjät ole tupakoitsijoita fiksumpia tai ikäistään vanhemman oloisia, noin 30-40 % vastaajista ei osannut sanoa mielipidettään.

Oppilaista 43 % ei osaa sanoa käyttävätkö urheilijat nuuskaa. Neljäsosa oppilaista (25 %) on sitä mieltä, etteivät urheilijat käytä nuuskaa ja 5 % ajattelee urheilijoiden käyttävän nuuskaa. Vajaa kolmasosa oppilasta (27 %) tietää artisteja ja urheilijoita, jotka käyttävät nuuskaa, noin viidesosa (18 %) nuorista ei tiennyt nuuskaa käyttäviä artisteja tai urheilijoita. Nuuska-aiheisia videoita Youtube-kanavilla oli nähnyt 23 % vastaajista ja 36 % vastaajista ei tällaisiin videoihin ollut törmännyt.

Nuuskan käyttäjät ovat poikia tai miehiä pienen osan (5 %) mielestä, 29 % oppilaista oli asiasta täysin eri mieltä. Poikiin ja miehiin sidottu nuuskan käyttö jakoi mielipiteet tasaisesti vastausvaihtoehtojen kesken. Suuri osa oppilaista (70 %) oli sitä mieltä, nuuskan käyttö ei ole miehekästä, vain 2 % vastaajista piti nuuskan käyttöä miehekkäänä.

Alla olevassa taulukossa (Taulukko 4) on esitetty kajaanilaisten 7.-luokkalaisten vastausten jakauma väittämiin erilaisiin nuuskaan liittyviin terveysväittämiin.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Nuuskan käyttö auttaa keskittymään	2,74 %	1,83 %	41,55 %	7,31 %	46,57 %
Nuuskan käyttö on yhtä haitallista kuin tupakointi	41,36 %	18,64 %	22,27 %	10 %	7,73 %
Nuuskan käyttö on rentouttavaa	3,18 %	3,18 %	49,09 %	3,64 %	40,91 %
Nuuskan käyttö parantaa mielialaa	3,65 %	4,11 %	49,32 %	5,48 %	37,44 %
Nuuskan käyttö on epäterveellistä	81,28 %	4,57 %	7,3 %	0,91 %	5,94 %
Nuuskan käyttäjän henki haisee	37,56 %	15,38 %	39,82 %	3,62 %	3,62 %
Nuuska aiheuttaa syöpää	44,55 %	15 %	35,45 %	1,82 %	3,18 %
Nuuska vahingoittaa ikeniä	84,93 %	8,22 %	4,56 %	0,46 %	1,83 %
Nuuska lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin	50,46 %	18,52 %	28,71 %	0,46 %	1,85 %
Nuuskan käyttö heikentää urheilusuoritusta	34,09 %	19,09 %	42,27 %	1,82 %	2,73 %
Nuuskan käyttö aiheuttaa nikotiiniriippuvuuden	57,08 %	18,27 %	21,46 %	0,91 %	2,28 %
Nuuskan käytön lopettaminen aiheuttaa vieroitusoireita, kuten levottomuutta, ärtyisyyttä ja univaikeuksia.	33,79 %	15,98 %	47,49 %	1,37 %	1,37 %
Nikotiiniriippuvuus ei koske nuoria	5,45 %	3,64 %	24,55 %	15 %	51,36 %
Nikotiiniriippuvuus syntyy vain pitkäaikaisesta ja runsaasta nikotiinituotteiden käytöstä	9,59 %	18,26 %	46,58 %	12,33 %	13,24 %
Nuuskan käytön voi lopettaa koska tahansa	18,55 %	9,96 %	36,65 %	20,36 %	14,48 %
Nuuskaan liittyvä valistus on luotettavaa	18,18 %	13,18 %	60 %	2,27 %	6,37 %
Koska urheilijat käyttävät nuuskaa, nuuskan käyttö ei voi olla terveydelle haitallista	2,73 %	3,64 %	24,54 %	9,09 %	60 %

Taulukko 4. Nuuskaan liittyviä terveysväittämiä.

Vajaa puolet (37-47 %) vastaajista oli sitä mieltä, että nuuska ei paranna keskittymistä, mielialaa tai auta rentoutumaan, mutta keskimäärin saman verran opiskelijoita (40-50 %) ei osannut sanoa mielipidettään asiaan. Pienen joukon (3-4 %) mielestä nuuska parantaa keskittymistä, rentoutumista ja mielialaa.

Suurin osa (81 %) oppilaista piti nuuskan käyttöä epäterveellisenä ja vajaa puolet (41 %) ajatteli sen olevan yhtä haitallista kuin tupakointi. 8 % vastaajista ei pitänyt nuuskan käyttöä yhtä haitallisenä kuin tupakointia, 6 % oli sitä mieltä, että nuuskan käyttö ei ole epäterveellistä.

Keskimäärin puolet oppilaista (45-50 %) tiesi, että nuuska aiheuttaa syöpää ja lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin ja suurin osa (85 %) tiesi nuuskan vahingoittavan ikeniä. Kolmasosa (29-35 %) ei osannut sanoa aiheuttaako nuuskan käyttö syöpää tai lisääkö se riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Vain pieni osa (2 %) oli edellä mainittujen asioiden kanssa täysin eri mieltä. Vajaa puolet oppilaista (38 %) oli sitä mieltä, että nuuskan käyttäjän henki haisee.

Kolmasosa oppilaista (35 %) oli sitä mieltä, että nuuskan käyttö heikentää urheilusuoritusta, 42 % ei osannut sanoa mielipidettään asiaan. Yli puolet oppilaista (60 %) oli sitä mieltä, että urheilijoiden nuuskan käyttö ei tee nuuskan käytöstä haitattomampaa terveydelle. Pieni joukko (3 %) oli sitä mieltä, että koska urheilijat käyttävät nuuskaa se ei voi olla terveydelle haitallista.

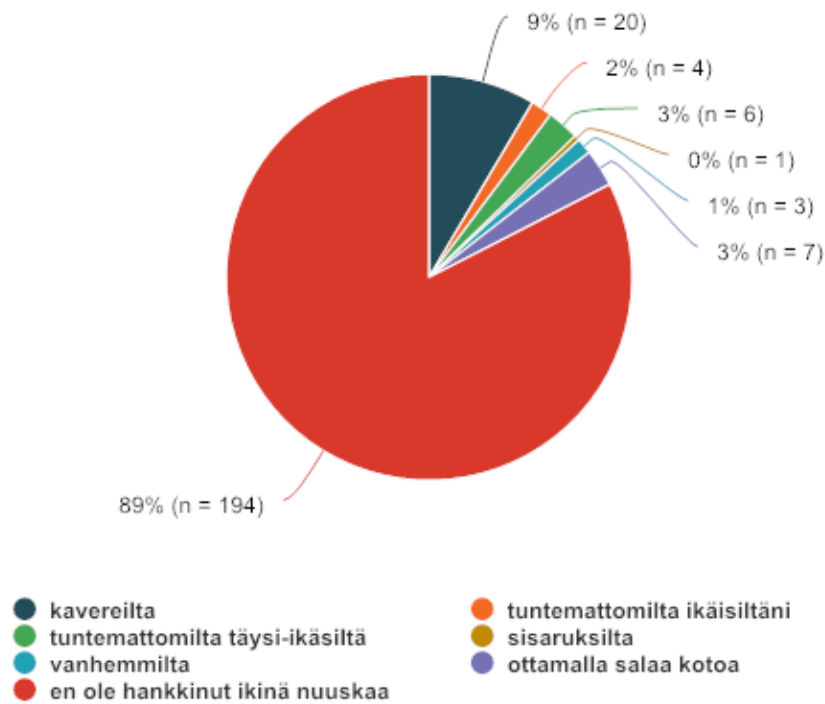
Yli puolet vastaajista (51-57 %) tiesi nuuskan käytön aiheuttavan nikotiiniriippuvuuden ja sen, että nikotiiniriippuvuus koskee myös nuoria, noin neljäsosa (21-25 %) vastaajista ei osannut sanoa mielipidettään. Jotkut opiskelijat (2-5 %) olivat sitä mieltä, että nuuska ei aiheuta riippuvuutta eikä riippuvuus kosketa nuoria. Puolet oppilaista (47 %) ei osannut sanoa vaatiiko nikotiiniriippuvuuden syntyminen runsasta ja pitkäaikaista nikotiinituotteiden käyttöä ja liittykö nuuskan lopettamiseen vieroitusoireita. Oppilaista 10 % oli sitä mieltä, että nikotiiniriippuvuus syntyy vain pitkäaikaisesta runsaasta nikotiinituotteiden käytöstä, 13 % oli asiasta eri mieltä. Kolmasosa (34 %) oli sitä mieltä, että nuuskan käytön lopettaminen aiheuttaa vieroitusoireita, kuten levottomuutta, ärtyisyyttä ja univaikeuksia. Viidesosa (19 %) kyselyyn osallistujista oli sitä mieltä, että nuuskan käytön voi lopettaa koska tahansa, 14 % oli eri mieltä ja alle puolet (37 %) ei osannut sanoa.

Oppilaista yli puolet (60 %) ei osannut sanoa onko nuuskaan liittyvä valistus luotettavaa, noin viidesosa (18 %) piti valistusta luotettavana ja 6 % ei pitänyt valistusta luotettavana.

7.3 Nuuskan hankinta

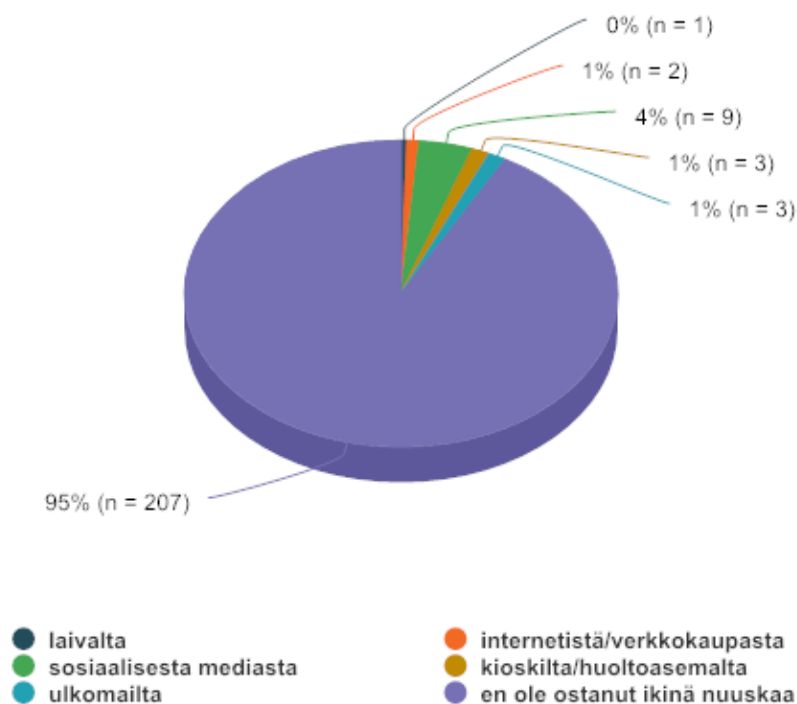
Kolmantena tutkimuskysymyksenä oli, miten kajaanilaiset 7.-luokkalaiset saavat nuuskaa. Tätä pyrittiin selvittämään erillisten kysymysten sekä erilaisten väittämien avulla.

Alla on esitetty kaksi kuvaa (kuva 4 & 5), joissa toisessa on kuvattu, keneltä nuuskaa hankitaan ja toisessa on kuvattu, mistä nuuskaa ostetaan.



Kuva 4. Kajaanilaisten 7.-luokkalaisten nuuskan hankinta.

Oppilaista 194 (89 %) ei ollut hankkinut ikinä nuuskaa. 20 oppilasta (9 %) oli hankkinut nuuskaa kavereiltaan, 7 oppilasta (3 %) oli ottanut nuuskaa salaa kotoaan ja 6 oppilasta (3 %) oli hankkinut nuuskaa tuntemattomilta täysi-ikäisiltä. Tuntemattomilta ikätovereiltaan nuuskaa oli hankkinut 4 oppilasta (2 %) ja 3 oppilasta (1 %) sai haltuunsa nuuskaa vanhemmiltaan. Yksi nuori oli hankkinut nuuskaa sisaruksilta.



Kuva 5. Kajaanilaisten 7.-luokkalaisten nuuskan osto.

Oppilaista 207 (95 %) ei ollut ikinä ostanut nuuskaa. 9 oppilasta (4 %) oli ostanut nuuskaa sosiaalisen median kautta, 3 (1 %) kioskilta tai huoltoasemalta, 3 (1 %) ulkomailta ja 2 (1 %) internetistä tai verkkokaupasta. Yksi nuori oli ostanut nuuskaa laivalta.

Alla olevassa taulukossa on esitetty kajaanilaisten 7.-luokkalaisten vastausten jakauma väittämiin, jotka liittyvät nuuskan hankintaan.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Nuuskan saaminen on helppoa	18,18 %	14,55 %	55,45 %	5 %	6,82 %
Minulle on tarjottu nuuskaa	23,98 %	5,43 %	7,24 %	4,98 %	58,37 %
Tiedän, mistä nuuskaa voi hankkia	24,43 %	14,48 %	17,2 %	5,88 %	38,01 %
Tiedän, että nuuskan välittäminen ja myyminen on laitonta	67,12 %	13,24 %	15,53 %	0,91 %	3,2 %

Taulukko 5. Kajaanilaisten 7.-luokkalaisten nuuskan hankinta.

Iso osa (67 %) 7.-luokkalaista vastaajista tiesi, että nuuskan välittäminen ja myyminen on laitonta, pienellä osalla (3 %) ei ollut tätä tietoa. Yli puolelle oppilaista (58 %) ei ollut tarjottu nuuskaa, kun taas noin neljäsosalle (24 %) sitä oli tarjottu. Keskimäärin viidenneksen mielestä nuuskan

saaminen on helppoa ja he tietävät, mistä sitä saa. Noin 55,5 % ei osaa sanoa onko nuuskan saaminen helppoa, ja noin 7 % mielestä nuuskan saaminen ei ole helppoa. Noin 38 % vastaajista ei tiennyt, mistä nuuskaa voi hankkia,

8 Tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tutkimustulosten mukaan nuuskan käyttö ei ole kovin yleistä kajaanilaisten 7.-luokkalaisten keskuudessa, suurin osa ei ole kokeillut nuuskaa ollenkaan. Joitakin nuuskakokeiluja oli ollut muutamalla vastaajalla alakoulussa. Piispan (2018, 12) mukaan nuoret ovat iältään 13 - 17 -vuotiaita, kun kokeilevat ensimmäisen kerran nuuskaa. Vaikka nuuskan käyttö aloitetaan pääsääntöisesti yläkoulussa, käyttöä esiintyy joskus jopa alakoulussa (Salakari, Nurminen & Rajamäki 2019, 28). Verrattaessa tämän opinnäytetyön kyselytutkimuksen tuloksia kajaanilaisten 8-9.-luokkalaisten kouluterveyskyselyn 2017-2019 (2019) tuloksiin, huomataan nuuskakokeilujen ja käytön lisääntyvän vuosiluokkien välillä. Havaintoa tukevat myös muut tutkimukset, joiden mukaan nuuskan kokeilu ja käyttö yleistyvät yläkoulussa (Hoffrén-Mikkola, Kimpimäki, Kuhalampi & Sciences|, f. a. a. U. o. A. 2020; Piispa 2019, 45; Salomäki 2013, 12).

Tulosten mukaan suurin osa kajaanilaisista 7.-luokkalaisista tiesi, että nuuskan käyttö on koulussa kiellettyä. 7.-luokkalaiset eivät osanneet sanoa käytetäänkö heidän koulussaan nuuskaa. Tämä voi selittyä sillä, että nuuskan käyttö on huomaamatonta, jonka vuoksi oppilaat kokevat sen käytön helpoksi kouluaikana (Salakari ym. 2019, 29; Piispa 2017, 51; Piispa 2019,16-17; Salomäki ym. 2013, 22). Tutkimusten mukaan opettajan eivät usein huomaa nuuskan käyttöä, eivätkä aina puutu siihen, jolloin oppilaat kokevat, ettei nuuskan käyttö ole varsinaisesti kiellettyä koulussa. (Piispa 2018,16-17; Salomäki ym. 2013, 22.)

Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan nuuskan käyttöön liittyvät asenteen olivat pääosin kajaanilaisten 7.-luokkalaisten nuorten keskuudessa kielteisiä. 7.-luokkalaiset eivät halua kokeilla nuuskaa ja nuuskasta on helppo kieltäytyä, myöskään kavereiden ei toivottu käyttävän nuuskaa. Samanlaisia tuloksia sai ehkäisevän päihdetyön järjestö, Music against drugs ry, jonka vuonna 2018 kajaanilaisille yläkoululaisille teettämän hyvinvointikyselyn mukaan suurin osa nuorista suhtautui kielteisesti nuuskaan ja näki nuuskakokeilun kohdallaan hyvin epätodennäköisenä (Nuorten hyvinvointikyselyn tulokset -Kajaani 2018 n.d). Saatuja tuloksia tukee myös Seinäjoella 2019 tehty tutkimus, jossa todettiin, että 7.-luokkalaisten suomalaisten nuorten minäpystyvyyttä vastustaa tupakointia ja nuuskaamista on korkealla tasolla (Hoffrén-Mikkola ym. 2020).

Kyselylomakkeen vastauksista selvisi, että kajaanilaiset 7.-luokkalaiset haluavat aikuisten puuttuvan tai kieltävän nuorten nuuskan käytön. Samansuuntaista viestiä saatiin nuorilta Satakunnasta, jossa tehtiin opinnäytetyönä galluphaastattelu 5-9. -luokkalaisten ajatuksista, käsityksistä ja asenteista nuuskasta. Nuoret olivat sitä mieltä, että nuuskan tulisi puuttua jonkun aikuisen taholta,

mutta he eivät osanneet nimetä, kuka tämä aikuinen voisi olla. (Pitkänen, Palin & Pauku 2020, 22.)

Kajaanilaiset 7.-luokkalaiset eivät pitäneet nuuskan käyttäjiä trendikkäinä eikä heitä pidetty erityisen suosittuna ikäistensä parissa. Terveystapatutkimuksen mukaan valtaosa nuuskan käyttäjistä on nuorten keskuudessa poikia (Kinnunen ym. 2019, 21). Tutkimustulosten mukaan kajaanilaisten 7.-luokkalaisten mielestä nuuskan käyttö ei ole kuitenkaan miehekästä. Vuonna 2012 Salomäki ja Tuisku saivat omassa tutkimuksessaan erilaisia tuloksia nuorten nuuskaan liittyvistä mielikuvista; nuorten mielikuvissa nuuskan käyttäjä oli tuolloin suosittu, fiksu ja miehekäs (Salomäki ym. 2013, 15, 25). Olisiko vajaan kymmenessä vuodessa tapahtunut muutosta nuorten nuuskaan liittyvissä mielikuvissa? Tätä ajatusta tukee Pitkäsen ym. (2020, 24) tutkimuksen tulos, jonka mukaan nuoret eivät pitäneet nuuskan käyttöä siistinä tai hienona. Myös Heilmannin (2019, 33) tutkimuksen mukaan nuorten mielikuvat urheilullisuudesta, terveydestä, nuoruudesta ja siisteydestä liitettiin tupakkatuotteita käyttämättömään henkilöön.

Opinnäytetyön tulosten perusteella 7.-luokkalaisten tietämys nuuskan terveysvaikutuksista oli joiltakin osin hyvin hallinnassa. Nuoret tiesivät nuuskan käytön olevan epäterveellistä ja aiheuttavan riippuvuutta sekä vahingoittavan ikeniä. Vastauksien jakaumassa kiinnitti kuitenkin huomiota se, että puolessa terveystietävien vastauksissa 30-60 % 7.-luokkalaisista nuorista valitsi vaihtoehdon en osaa sanoa -sarakkeessa. Voisiko tämän tulkita niin, että nuorilla ei ole terveystietoa nuuskaan liittyen? Vilkan (2007, 109) mukaan ”en osaa sanoa” voi merkitä, ettei vastaajalla ole tietoa asiasta, vastaaja ei osaa muodostaa mielipidettä, vastaaja ei viitsi pohtia vastausvaihtoehtoja kysytyn asian ollessa vaikea tai hän ei ymmärrä kysymystä. Terveystieto on kuitenkin faktatietoa, jolloin kyse ei ole henkilön mielipiteistä ja omista tottumuksista tai kokemuksista. Erityisesti nousi esille tietämättömyys riippuvuuteen liittyvissä väittämissä. Tätä tulosta vahvistaa tutkimus, jonka mukaan lapsilla ja nuorilla ei ole tietoa nikotiinista voimakkaana riippuvuuden aiheuttajana ja siitä, kuinka nopeasti ja vähäisellä altistuksella riippuvuus voi kehittyä (Hoffrén-Mikkola ym. 2020). Yli puolet kajaanilaisista 7.-luokkalaisista ei osannut sanoa onko nuuskan terveysvalistus luotettavaa. Piispan (2018, 31) mukaan olisi pohdittava, onko nuuskavalistuksen tarjoama tieto ajantasaista. Markkinoille tulee jatkuvasti uusia nuuskatuotteita, jolloin nuorten käyttötrendit muuttuvat. Uuden tutkimustiedon mukaisesti on tarkasteltava, pitävätkö nuorten käsitykset nuuskan haitoista paikkansa. (Piispa 2018, 31.)

Tulosten mukaan kajaanilaiset 7.-luokkalaiset hankkivat ja ostivat nuuskaa pääasiassa kavereilta ja sosiaalisen median kautta. Tutkimuksen tuloksia tukee 2019 vuoden terveystapatutkimuksen

tulokset (Kinnunen ym. 2019, 21). Sosiaalinen media on hyvä myyntipaikka, jossa kauppaa tehdään muun muassa snapchatissa, instagramissa ja facebookissa (Salakari ym. 2019, 30). Kajaantilaiset 7.-luokkalaiset tiesivät, että nuuskan välittäminen ja myyminen on laitonta. Vaikka nuoret tietävät nuuskan välittämisen ja myymisen olevan laitonta, myyntiä ja ostoa ei silti pelätä, koska kiinnijäämisen ja rangaistuksen saamisen pelko on pieni (Salakari ym. 2013, 30).

9 Johtopäätökset ja pohdinta

Tässä luvussa tehdään kyselytutkimuksen tulosten perusteella johtopäätökset sekä pohditaan, kuinka opinnäytetyö on onnistunut eettisyyden ja luotettavuuden kannalta. Lisäksi arvioidaan, kuinka opinnäytetyöprosessi tuki ammatillista kasvua sairaanhoitajaksi sekä ehdotetaan jatkotutkimusaiheita.

9.1 Johtopäätökset

Nuuskan käyttö ei tämän opinnäytetyön tulosten perusteella ole kovin yleistä kajaanilaisten 7.-luokkalaisten keskuudessa. Kouluterveyskyselyn 2017-2019 (2019) tulosten perusteella näyttää kuitenkin siltä, että nuuskan käyttö ja kokeilu yleistyvät yläkoulun aikana. Huomioitavaa on myös nuuskakokeilujen aikaistuminen jopa alakouluikäisten keskuudessa, jossa ollaan vielä huonommin perillä nuuskan haitoista ja eikä niihin osata suhtautua tarpeellisella kriittisyydellä (Piispa 2018, 45). Tulokset viittasivat siihen, että kajaanilaisilla 7.-luokkalaisilla ei ole riittävästi terveystietoa nuuskasta erityisesti riippuvuuden suhteen. Positiivista tuloksissa oli, että nuorten nuuskaan liittyvät asenteet olivat pääosin negatiivisia eikä nuuskaan liitetty positiivisia mielikuvia. Näiden tulosten perusteella näyttäisi siltä, että nuuskan suhteen tulisi aloittaa ennaltaehkäisevätyö jo varhaisemmassa vaiheessa. Terveyskasvatusta olisi syytä lisätä jo alakoulu ajalle, jolloin voidaan vahvistaa nuorten negatiivisia asenteita ja mielikuvia nuuskasta sekä antaa ajantasaista tietoa nuuskan terveyshaitoista ja muista haittavaikutuksista, jolloin myös nuuskan käytön aiheuttama riippuvuus on pidettävä esillä. Ennaltaehkäisyn tehostamista puoltaa kouluterveyskyselyn 2017-2019 (2019) tulokset, joiden mukaan nuuskan käyttö on lisääntynyt kajaanilaisten 8 - 9. -luokkalaisten keskuudessa vuosien 2017-2019 välillä.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan kajaanilaiset 7.-luokkalaiset haluavat, että aikuinen puuttuu tai kieltää nuuskan käytön. Piispan (2018, 46-47) tutkimuksen mukaan nuorten mielestä vanhempien tulisi tietää nuuskasta enemmän ja pystyä kertomaan tästä nuorille sekä tarvittaessa asettamaan rajoituksia ja kontrollia. Aikuiset eivät ylipäätään vaikuta olevan täysin tilanteen tasalla nuorten nuuskan käytön ja nuuskakulttuurin suhteen. Vanhemmat eivät välttämättä tunnista nuuskan käyttöä, osa sallii ja jopa mahdollistaa sen. (Piispa 2018 46-47.) Nuoret eivät tämän opinnäytetyön tulosten mukaan osanneet sanoa onko nuuskaan liittyvä terveystieteellinen kasvatusta luotettavaa, jolloin valistuksen tulisi olla vakuuttavaa. Kajaanilaiset nuoret pitävät Music against drugs ry:n

tekemän hyvinvointikyselyn mukaan vanhempia, opettajia ja nuorisotyöntekijöitä luotettavimpina päihdetiedon lähteinä (Nuorten hyvinvointikyselyn tulokset -Kajaani 2018 n.d). Nämä kaikki seikat osoittavat, että olisi erittäin tärkeää lisätä aikuisten niin vanhempien, opettajien kuin muidenkin nuorten parissa työskentelevien tietoisuutta nuuskailmiöstä, jotta he voisivat antaa tietoa ja puuttua nuuskan käyttöön uskottavalla tavalla.

9.2 Eettisyys

Eettisesti hyväksyttävä ja luotettava tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön tavalla, jolloin tutkimuksen tulokset ovat uskottavia. Tutkimuseettinen neuvottelukunta on asettanut ohjeet, kuinka tieteellisiä menettelytapoja tulee noudattaa. (Varantola 2013, 6.)

Jo tutkimusaiheen valinta on eettinen ratkaisu, jolloin on mietittävä aiheen yhteiskunnallista merkittävyyttä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218). Tämän opinnäytetyön tuloksia voidaan käyttää lasten ja nuorten terveyden edistämiseksi painottuen päihteiden käytön ennaltaehkäisyyn, jolloin päihdehäiriöiden vähenemisen myötä opinnäytetyö on merkittävä yhteiskunnallisella tasolla.

Tutkimuksessa noudatetaan rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimuksen ja niiden tulosten arvioinnissa (Varantola 2013, 6). Tässä työssä huolellisuutta ja tarkkuutta pyrittiin toteuttamaan perehtymällä huolellisesti teoriaan, jotta lähtökohdat tutkimustyölle olisivat olemassa ja ymmärrys ilmiöstä vahva. Kysymysten laadintaan käytettiin aikaa ja paneuduttiin huolellisesti konsultoimalla aiheen asiantuntijoita muun muassa Ehyt ry:stä.

Tutkimuksessa käytetään eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä, jotka täyttävät tieteellisen tutkimuksen kriteerit. Tutkimuksen tuloksia julkaistaessa noudatetaan avointa ja vastuullista tiedeviestintää. (Varantola 2013, 6.) Tässä työssä otettiin huomioon haastateltavien alaikäisyys, jolloin huoltajille lähetettiin saatekirje (Liite 3) tulevasta kyselytutkimuksesta. Tämä antoi mahdollisuuden kieltäytyä osallistumisesta tutkimukseen, jos huoltaja sen katsoi aiheelliseksi. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019, 9-10) asettamien eettisten periaatteiden mukaisesti alle 15-vuotiaan tutkimukseen osallistumisesta päättää ensisijaisesti hänen huoltajansa. Kyselytutkimuksissa, jotka ovat kohdennettu suurille vastaajamäärille tai joissa ei käsitellä henkilötietoja, riittää huoltajien informointi, jolloin he voivat halutessaan kieltää osallistu-

misen. Lähtökohtana kuitenkin on lapsen oman tahdon kunnioittaminen, jolloin huoltajien suostumus ei yksin riitä vaan alaikäinen antaa suostumuksen osallistua tutkimukseen ensisijaisesti itse. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 9-10.)

Itsemääräämisoikeus on tutkimukseen osallistumisen lähtökohta (Vilkkä 2007, 218). Tämä huomioitiin kyselylomakkeen alkuun liitettyllä saatesanoilla (Liite 1), jossa korostettiin kyselyyn osallistumisen vapaaehtoisuutta sekä luottamuksellisuutta. Myös kysymyslomakkeen laadinnassa mietittiin huolellisesti kysymysten asettelu. Nuorille ei saa tulla paineita kyselyn perusteella esimerkiksi tietämättömydestään tai kokemattomuudestaan nuuskan suhteen tai ajatusta siitä, että sitä pitäisi kokeilla (Pyrrö 2019.)

Hyvä henkilöstö- ja taloushallinnon noudattaminen sekä tietosuojaa koskevien kysymysten huomioiminen on tärkeää tutkimusorganisaatiossa (Varantola 2013, 7). Tässä opinnäytetyössä tietosuoja huomioitiin niin, ettei tutkimustietoja luovutettu kenellekään tutkimusprosessin ulkopuoliselle henkilölle sekä aineisto tallennettiin tietokoneessa salasanalla suojattuna. Sähköiset kyselylomakevastaukset tuhotaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Kyselyyn osallistuvat oppilaat vastasivat kyselyyn anonyymisti, kyselylomakkeella ei kysytty henkilötietoja, jolloin heidän anonyymiteettinsä turvautuu. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2013, 221.)

Tutkimuksessa huomioidaan asianmukaisesti muiden tutkijoiden työt ja saavutukset (Varantola 2013, 6). Opinnäytetyössä tämä on huomioitu asianmukaisilla viittauksilla tekstissä sekä lähdeluettelolla.

Tutkimuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja siitä raportoinnissa sekä syntyneiden tietoaineistojen tallentamisessa noudatetaan tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämää tapaa (Varantola 2013, 6). Opinnäytetyön suunnittelu ja raportointi on edennyt Kajaanin ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti, jolloin säännöllisin väliajoin oli saatavilla opettajien ohjausta. Tämän lisäksi toimeksiantajan edustajaan oltiin yhteydessä ja tavattiin erityisesti suunnitelmavaiheessa, jotta työ etenisi toivottuun suuntaan. Kyselyn toteuttamista ennen huoltajia on informoitu tulevasta tutkimuksesta sekä sovittu koulujen kanssa kyselyn toteuttamisesta. Kyselylomakkeiden ollessa sähköisessä muodossa, välttyttiin paperisten lomakkeiden säilytykseltä. Kyselylomakkeet tallentuivat Webpropol-ohjelmaan.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (Varantola 2013, 6) asettaman ohjeen mukaan anottiin tutkimuslupa, joka tässä tapauksessa saatiin Kajaanin perusopetuksen tulosalueesta loppuvuodesta 2019. Aluksi oli tarkoitus saada kyselylomake 7.-luokkalaisten vastattavaksi keväällä 2020. Maail-

man laajuinen pandemiatilanne koronaviruksen suhteen kuitenkin lopetti lähiopetuksen kouluissa, ja oppilaat siirtyivät keväällä 2020 kotiin etäopetukseen (Koronavirus selkokielellä 2020). Tämä muutti suunnitelmia ja kyselytutkimuksen ajankohta päätettiin siirtää syksylle 2020, jotta se voitaisiin toteuttaa koulutyön aikana ja varmistaa näin mahdollisimman suuri vastausprosentti.

Ennen tutkimuksen aloittamista on tutkimushankkeessa sovittava kaikkien osapuolten oikeudet, tekijyyttä koskevat periaatteet, vastuut ja velvollisuudet sekä aineistojen säilyttäminen ja käyttöoikeudet kaikkien osapuolten hyväksymällä tavalla (Varantola 2013, 6). Tässä opinnäytetyössä nämä asiat huomioitiin toimeksiantosopimuksessa, joka opinnäytetyön tekijän ja toimeksiantajan välinen sopimus.

Rahoituslähteet sekä sidonnaisuudet tuodaan esille asianosaisille ja tutkimukseen osallistuville sekä tutkimuksen tuloksia julkaistaessa. Tutkimuksessa on myös huomioita esteellisyys, jolloin tutkijan ollessa esteellinen hänen on pidättäydyttävä kaikista tieteeseen ja tutkimukseen liittyvistä arviointi- ja päätöksentekotilanteista. (Varantola 2013, 6-7). Tähän opinnäytetyöhön ei ole haettu rahoitusta eikä tähän liity sidonnaisuuksia esimerkiksi sponsoreiden muodossa. Tässä opinnäytetyössä ei ole myöskään esteellisyyksiä.

9.3 Luotettavuus

Tutkimuksessa pyritään välttämään virheitä, mutta silti tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Tämän takia kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta, jonka arvioinnissa voidaan käyttää monia erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan validiteetin sekä reliabiliteetin avulla (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2013,189).

Validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Aina menetelmät ja mittarit eivät vastaakaan sitä todellisuutta, jota tutkija kuvittelee tutkivansa. (Hirsjärvi ym. 2009, 231.) Tiivistetysti tämä tarkoittaa sitä onko käsitteet pystytyt luotettavasti operationalisoimaan mitattaviksi muuttujiksi. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan kuinka hyvin tulokset ovat yleistettävissä ulkopuoliseen perusjoukkoon. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2013, 189.)

Sisältövaliditeetin arvioinnin tarkastelussa huomioidaan: mittaako mittari tarkoitettua ilmiötä, onko valittu mittari oikea, onko käsitteiden operationalisoinnissa onnistuttu luotettavasti ja millainen on mittarin teoreettinen rakenne eli rakennevaliditeetti. (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2013, 190.) Kysymyksiä laadittaessa huomiota kiinnitetään siihen, että kysymys kysyy yhtä asiaa kerrallaan, on yksiselitteinen sekä ymmärrettävä. Kysymyksissä ei käytetä vaikeita sanoja, vaan kieli on yleiskieltä. Kysymys ei myöskään saa olla johdatteleva tai monimutkainen. (Heikkilä 2008, 57.) Tutkimuksessa suositellaan käytettäväksi olemassa olevia standardoituja ja testattuja mittareita (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2013, 190). Tässä opinnäytetyössä sisältövaliditeetti huomioitiin kyselyn laadinnassa huolellisena kysymysten suunnitteluna.

Kyselylomake kannattaa testata ennen varsinaisen kyselytutkimuksen suorittamista, jolloin voidaan saada selville kysymysten selkeys ja yksiselitteisyys, vastausvaihtoehtojen sisällöllinen toimivuus sekä vastaamiseen kuluva aika. (Heikkilä 2008, 61.) Usein tutkimuksen tekijä myös sokeutuu omille virheille tekstissään (Kananen 2011, 22). Kyselylomakkeen loppuun annetaan tilaa koehaastateltaville tuoda esiin puutteita ja korjaamishdotuksia tai mahdollisia lisäkysymyksiä, joiden perusteella tarvittavat muutokset tehdään lomakkeeseen. (Heikkilä 2008, 61; Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2013,191-192.) Kyselylomaketta testattiin ensin kahdella tuttavaperheen 7.-luokkalaisella, jolloin kyselylomaketta arvioivat myös heidän vanhempansa. Tämän jälkeen kyselylomake testattiin yhdellä Kajaanin Lyseon koulun 7.-luokalla. Testausajankohta sovittiin terveystiedon opettajan kanssa ja opinnäytetyön tekijä kävi sovittuna ajankohtana terveystiedon tunnilla kertomassa kyselystä ja teettämässä 7.-luokkalaisilla kyselyn. Testikyselyyn vastasi 22 oppilasta. Koetestilomakkeella oli mahdollisuus antaa palautetta kyselystä. Tätä pidetään hyvänä tapana, jolloin vastaajat voivat sanallisesti kuvata, mihin oli vaikea vastata, mikä oli epäselvää sekä riittämätön määrä vastausvaihtoehtoja (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2013, 192). Testikyselylomakkeeseen vastanneet nuoret antoivat hyvää palautetta ja muutosehdotuksia kyselylomakkeeseen. He toivoivat muun muassa lomakkeelle päihdevalistusta, jottei kukaan kokeilisi päihkeitä kyselylomakkeen perusteella. Kysymyksiin toivottiin lisää vastausvaihtoehtoja, ja tarkennuksia muun muassa lääkkeisiin liittyen. Palautteen perusteella kyselylomaketta muokattiin.

Ulkoisen validiteetti tarkoittaa tutkimuksen yleistettävyyttä eli kuinka hyvin tulokset toistuvat tutkimusta vastaavissa ilmiöissä tutkimuksen ulkopuolella. Tekijöitä, jotka vaikuttavat ulkoiseen validiteettiin ovat esimerkiksi otoksen edustavuus, tutkittavien tavoitettavuus sekä osallistumisprosentti. (Heikkilä 2008, 30; Vilkkä 2007, 152.) Tässä opinnäytetyössä kyselytutkimus lähetettiin koko perusjoukolle eli 408 Kajaanin 7.-luokkalaiselle. Kyselylomakkeeseen vastasi yhteensä 222 7.-luokkalaista, jolloin vastausprosentiksi muodostui 55 %. Kyselyyn vastaajat olivat jakaantuneet

tasaisesti eri sukupuoliin, mikä tukee yleistettävyyttä. Hyvin usein kaikkia kyselytutkimuksen kohdehenkilöitä ei tavoiteta tai he eivät halua vastata kyselytutkimukseen, jolloin tavoittamattomien osalta mittaukset jäävät tekemättä ja tulosten virhemahdollisuudet kasvavat. Kato on suuri ongelma posti- ja webbikyselyissä. Harvoin päästään yli 50% vastausprosenttiin. 20-30 % vastausprosentit ovat riittämättömiä tilastotieteessä antamaan luotettavaa tietoa tutkimusongelmasta. (Kananen 2013, 72-73.) Tutkija ei usein tiedä kenelle kyselylomakkeet jaettiin ja ketkä siihen ovat vastanneet (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2013, 193). Kyselyyn osallistujien tavoitettavuus sekä mahdollisimman suuri osallistujien joukko pyrittiin ratkaisemaan niin, että pyydettiin täyttämään kyselylomake oppitunnin aikana koulussa. Opinnäytetyöntekijä ei tiedä toteutuiko tämä kaikissa Kajaanin kouluissa. Voi olla, että opetussuunnitelmaan ei ole mahtunut kaikissa kouluissa kyselylomakkeen täyttö kouluajalle. Tietoa ei myöskään ole siitä ovatko kaikki 7.-luokkalaiset oppilaat saaneet linkin kyselylomakkeeseen, jotta voisivat täyttää sen vapaa-ajalla, jos se ei ole kouluajalla ollut mahdollista. Voidaankin todeta, että opettajien toiminnalla ja koulun ajankäyttöresursseilla on kyselytutkimuksen kohdehenkilöiden lisäksi vaikutusta vastausprosenttiin.

Reliabiliteetilla tarkoitetaan pysyvyyttä, mikä tarkoittaa tutkimuksen mittaustulosten toistettavuutta. Reliabiliteetin varmistaminen on vaikeaa ja ainoa keino on uusintamittaus, jolloin tulosten tulisi olla samanlaiset. Huomioon on otettava, etteivät tulokset välttämättä ole toistettavia toisessa ajassa ja paikassa. (Heikkilä 2008, 30; Kananen 2015, 349.) Tässä opinnäytetyössä reliabiliteettia arvioitiin vertaamalla tuloksia aiemmista tutkimuksista saatuihin tuloksiin ja tulokset näyttivät olevan pääosin yhteneväisiä.

9.4 Ammatillinen kehittyminen

Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen koostuu yhdeksästä alueesta, joita ovat asiakaslähtöisyys, hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus, johtaminen ja yrittäjäyys, sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristö, kliininen hoitotyö, näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko, ohjaus- ja opetusosaaminen, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen sekä sosiaali- ja terveystalvelujen laatu ja turvallisuus (Eriksson, Korhonen, Merasto & Moisio 2015, 7-8).

Asiakaslähtöisyyden osaamiskuvauksessa yhtenä osatekijänä on asiakkaan kokemuksellisen tiedon hyödyntäminen hänen terveytensä ja sairauden hoidossa (Eriksson 2015, 36). Kyselylomakkeen avulla kerättiin kajaanilaisten 7.-luokkalaisten omia näkemyksiä ja kokemuksia nuuskan

käyttöön liittyen, jotta tätä tietoa voitaisiin jatkossa hyödyntää päihteiden käytön ennaltaehkäisevässä työssä ja näin vaikuttaa nuorten terveyteen ja hyvinvointiin.

Hoitotyön eettisyyden ja ammatillisuuden osaamiseen kuuluvat muun muassa työskentely hoitotyön arvojen ja eettisten periaatteiden mukaisesti, lainsäädännön ja eettisten ohjeiden noudattaminen, ihmisoikeuksien noudattaminen, toimiminen asiantuntijana asiakkaan ja hoitotyönasiantuntijana erilaisissa työryhmissä sekä asiantuntijuuden hyödyntäminen monialaisissa tiimeissä, verkostoissa ja kumppanuuksissa (Eriksson 2015, 37). Opinnäytetyötä tehdessä tuli huomioida eettisiä ja lainsäädännöllisiä näkökohtia muun muassa tietosuojan ja henkilöiden anonymiteettiin liittyen. Eettisyyttä on kuvattu tarkemmin kappaleessa 9.1. Oma asiantuntijuus kehittyi tekemällä yhteistyötä toimeksiantajan, oppilaitosten ja opettajien kanssa. Myös osallistuminen Kajaa-nin päihdetyöryhmänkokoukseen asiantuntijan roolissa, esitellessäni omaa opinnäytetyösuunnitelmaa, loi pohjaa asiantuntijana toimimiselle erilaissa verkostoissa.

Kliinisessä hoitotyössä mielenterveys- ja päihdetyön yhtenä osaamisalueena on ymmärtää mielenterveyden ja päihteiden käytön vaikutuksen yksilön ja koko perheen hyvinvointiin (Eriksson 2015, 40). Opinnäytetyö kehitti ymmärrystä päihteistä ja niiden vaikutuksista nuorten hyvinvointiin sekä heidän perheensä hyvinvointiin.

Näyttöön perustuvaan toimintaan ja päätöksentekoon kuuluu tutkimus- kehittämis- ja innovaatio-osaaminen, jolloin osaamistavoitteena on tiedonhaku yleisimmistä terveystieteiden tietokannoista sekä tieteellisten julkaisuiden kriittinen lukeminen ja arviointi (Eriksson 2015, 42). Tiedonhaku opinnäytetyössä tehtiin Finnasta etsimällä tähän tutkimukseen liittyviä opinnäytetöitä. Opinnäytetöiden perusteella löytyi hyviä lähteitä teoriaan. Lähdeaineistoa saatiin myös google scholar - Duodecim- sekä Medic- tietokannoista. Teoriassa on myös käytetty lähteenä THL:n verkkosivuja sekä Kouluterveyskyselyn, Nuorten terveystapatutkimuksen tuloksia sekä ESPAD-tutkimusten tuloksia.

9.5 Jatkotutkimusaiheet

Koska tuloksista ilmeni, että nuorilla oli puutteita nuuskaan liittyvästä terveystiedosta eivätkä he osanneet sanoa onko nuuskaan liittyvä terveystiedosta luotettavaa, voisi jatkossa tutkia millaista terveystiedosta nuoret pitävät luotettavana. Mielenkiintoista olisi myös verrata esimerkiksi 6.luokkalaisten ja 8.luokkalaisten terveystietoutta nuuskaan liittyen, jolloin voitaisiin selvittää

mikä on tiedon taso tultaessa yläkouluun verrattuna siellä oleviin, jossa nämä nuuskakokeilut ja käyttö yleistyvät.

Jatkossa voisi selvittää vanhempien ja opettajien nuuskatietoutta ja sitä, kuinka nuuskaan liittyvää tietoa voisi lisätä vanhempien keskuudessa. Tutkimusten mukaan vanhemmat ovat tietämättömiä nuuskatrendeistä ja nuuskaamisesta ylipäätään (Salakari ym. 2019, 31). Vanhemman ja opettajan voi olla vaikea ohjata nuorta ja antaa terveystietoa aiheesta, josta ei ole itse perillä. Nuoret kuitenkin haluavat aikuisten puuttuvan ja kieltävän nuuskan käytön.

Lähteet

- L 549/2016. Tupakkalaki. Valtion säädöstietopankki Finlex. Saatavilla 16.4.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20160549#Pidp446514000>
- L 1326/2010. Terveydenhuoltolaki. Valtion säädöspankki Finlex. Saatavilla 18.8.2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>
- Aalberg, V. & Siimes, M. A. (1999). Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.
- Aaltonen, M. (2003). Nuoren aika (2. uud. p.). Porvoo ; Helsinki: WSOY.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. (2008). Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Saatavilla 17.11.2020. https://www.tervekoululainen.fi/wp-content/uploads/sites/2/2017/08/Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf
- Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M. & Moisio, E. (2015). Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen: Sairaanhoidajakoulutuksen tulevaisuus -hanke. Espoo: Ammattikorkeakoulujen verkosto; Hki: Suomen sairaanhoidajaliitto. Saatavilla 23.11.2020. <https://docplayer.fi/5313910-Sairaanhoidajan-ammattillinen-osaaminen.html>
- ESPAD report 2019. (2020). Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Saatavilla 10.12.2020. http://www.espad.org/sites/espad.org/files/2020.3878_EN_04.pdf
- Halme, N., Hedman, L., Ikonen, R & Rajala, R. (2018). Lasten ja nuorten hyvinvointi 2017, Koulu-terveyskyselyn tuloksia. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-115-7>
- Heikkilä, T. (2008). Tilastollinen tutkimus (7. uud. p.). Helsinki: Edita.
- Heikkinen, A., Meurman, J & Sorsa, T. (2015). Tupakka, nuuska ja suun terveys. Duodecim 131, 21,1975–80.
- Heilmann, E. (2019). Kymenlaaksolaisten nuorten liittämät mielikuvat tupakkatuotteisiin ja niiden käyttäjiin. AMK-opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammatikorkeakoulu. <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201904255958>

Heloma, A., Kiianmaa, K., Korhonen, T & Winell, K (toim.). (2017). Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita (15. uud. p.). Helsinki: Tammi.

Hoffrén-Mikkola, M., Kimpimäki, T., Kuhalampi, K. & Sciences |, f. a. a. U. o. A. (2020). 7-luokkalaisten luottavat omiin kykyihinsä kieltäytyä nikotiinituotteista - kysely Seinäjoen kouluterveydenhuollossa. Suomen Terveydenhoitajaliitto. <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020093076239>

Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J. & Pietinen, P. (2008). Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi: Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Helsinki: Kansanterveyslaitos. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193417>

Huurre, T., Berg, N., Aro, H., Marttunen, M., Kiviruusu, O. & Mustonen, U. (2013). Elämäntilanne, mielenterveys ja hyvinvointi: Seurantatutkimus 16-vuotiaista tamperelaisnuorista 22-, 32- ja 42-vuotiaina (TAM-projekti). [Helsinki]: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-962-6>

Havio, M., Inkinen, M. & Partanen, A. 2014. Päihdehoitotyö (5. -8. p.). Helsinki: Sanoma Pro.

Ikonen, R & Helakorpi, S. (2019). Lasten ja nuorten hyvinvointi -Kouluterveyskysely. THL -Tilastoraportti. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019091528281>

Julma, K., Luotoniemi, M. & Salminen, B. (1991). Nuoren psyykkiset kehityskäyrät. Duodecim 107,1805-1811.

Jääskeläinen, S., Mäki, P., Mölläri, K. & Mäntymaa, P. (2020). Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2019. THL –Tilastoraportti. Saatavilla 17.11.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020090768695>

Jääskeläinen, M. & Virtanen, S. (2019). Tupakkatilasto 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019121046603>

Kainuun lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2014–2015. 2014. Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä. Kajaani. Saatavilla 18.8.2019. <https://docplayer.fi/5063111-Kainuun-lasten-ja-nuorten-hyvinvointisuunnitelma-2014-2015.html>

Kananen, J. (2011). Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. (2015). Opinnäytetyön kirjoittajan opas: Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2013). Tutkimus hoitotieteessä (3., uudistettu painos.). Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karjalainen, L. (2020). Kajaanin 7.luokkalaisten määrä. Sähköposti 9.11.2020. Vastaanottaja M. Lesonen.

Kiilakoski, T. (2012). Koulu nuorten näkemänä ja kokemana, Tilannekatsaus- Marraskuu 2012. Opetushallitus. Saatavilla 15.11.2020. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisu/144743_koulu_nuorten_nakemana_ja_kokemana_2.pdf

Kinnunen, J. M., Pere, L., Raisamo, S., Katainen, A., Ollila, H. & Rimpelä, A. (2017). Nuorten terveystapatutkimus 2017: Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3878-6>

Kinnunen, J., Pere, L., Raisamo, S., Katainen, A., Myöhänen, A., Lahti, L., Ahtinen, S., Ollila, H., Lindfors, P. & Rimpelä, A. (2019). Nuorten terveystapatutkimus 2019, Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4105-2>

Koronavirus selkokielellä. (2020). THL- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 13.11.2020. <https://thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronavirus-selkokielella>

Kosola, S., Niemelä, E & Niemelä, S. (2018). Päihdekokeilut - normaalia nuoruutta vai alkava häiriö?. Duodecim 134,8,865-72. Saatavilla 4.7.2019. <https://www.duodecim-lehti.fi/lehti/2018/8/duo14288>

Kouluhyvinvoinnin merkitys. (2019). Varsinais-Suomen lastensuojelujärjestöt. Saatavilla 15.11.2020. <https://vslj.fi/kouluhyvinvointi/>

Kouluterveyskysely 2017-2019. (2019). THL- Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 22.11.2020. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2

Kronqvist, E. & Pulkkinen, M. (2007). Kehityspsykologia: Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka – Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Laine, O. (2002). Kasvu ja kehitys kouluikässä. Teoksesta Terho, P., Ala-Laurila, E. & Laakso, J. Kouluterveydenhuolto (2. p.). Helsinki: Duodecim.
- Munter, H. (2019). Ehyt ry projektipäällikkö. Sähköposti 23.8.2019. Vastaanottaja M. Lesonen.
- Nuoret, Hyvinvointi- ja terveyserot. (2018). THL -Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 3.8.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>
- Nuorten hyvinvointikyselyn tulokset- Kajaani 2018 (n.d). Music against drugs ry. Eija Pyrrön sähköpostin liite 6.6.2019. Vastaanottaja M. Lesonen.
- Nurmi, J-E. (1997). Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksesta P. Lyytinen, M. Korhokangas & H. Lyytinen. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. 256 -274. Porvoo. WSOY.
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2010). Ihmisen psykologinen kehitys (5. uud. p.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmiraanta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. (2009). Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Nuuska. (2020). THL- Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 16.11.2020. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>
- Nuuska. (n.d.). Stumppi.fi. Saatavilla 16.4.2019. <https://stumppi.fi/nain-lopetat-tupakoinnin/nuuska/>
- Nuuska –väitteitä ja faktaa –esite. (n.d.). Suomen ASH ry. Saatavilla 16.4.2019. https://suomenash.fi/wp-content/uploads/2018/01/Nuuska-esite_Suomen-ASH.pdf
- Ojanen, T., Vihunen, R., Vilén, M. & Aaltonen, M. (1999). Nuoren aika. Porvoo ; Helsinki ; Juva: WSOY.
- Peruskoulut.2017. Kajaanin kaupunki. Saatavilla 20.8.2019. <http://www.kajaani.fi/fi/palvelut/peruskoulut>

Piispa, M. (2017). Sammuuko savuke, nouseeko nuuska?: Tutkimus yläkouluikäisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Saatavilla 21.11.2020. http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/mikko-piispa_sammuukosavuke_verkko-1.pdf

Piispa, M. (2019). Nuuska ja nuoret– laadullinen selvitys nuorten nuuskan käytöstä ja hankintatavoista. Helsinki: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Saatavilla 21.11.2020. https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/nuuska_ja_nuoret_.pdf

Pitkänen, I., Palin, S. & Paukku, H. (2020). Säkit suussa? : 5.-9.-luokkalaisten ajatuksia nuuskasta. AMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020052714289>

Pyrrö, E. (2019). Kajaanin kaupungin nuorisosihteeri. Sähköposti 30.4.2019. Vastaanottaja M. Lesonen.

Päihdeongelmat. (n.d.). Mielenterveystalo.fi-nettipalvelu. Saatavilla 4.7.2019. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx

Raitasalo, K., Huhtanen, P. & Miekkala, M. (2016). Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2015: ESPAD-tutkimusten tulokset. [Helsinki]: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-572-1>

Raitasalo, K. & Härkönen, J. (2019). Nuorten päihteiden käyttö ja rahapelaaminen – ESPAD tutkimus 2019. THL- Tilastoraportti. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019110737026>

Salakari, M., Nurminen, R. & Rajamäki, A. (2019). Verkostoitumisesta seitittymiseen: Kohtaamisia nuorten arjessa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla 20.11.2020. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167064.pdf>

Salaspuro, M., Kiiänmaa, K. & Seppä, K. (2003). Päihdelääketiede (2. uud. p.). Helsinki: Duodecim.

Salminen, P., Fonselius, R. & Ollila, E. (2017). Uusi tupakkalaki tuli - miten kävi nuuskan maahan tuonnin? Yhteiskuntapolitiikka, 1, 66-75. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201701101094>

Salomäki, S., Tuisku, J., Sorvari, M., Laivisto, V. & Pylkkänen, L. (2013). Nuuska nuorten maailmassa: Nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä. [Helsinki]: Suomen Syöpäyhdistys. http://www.socca.fi/files/2910/Nuuska-nuorten_maailmassa_julkaisu_2013.pdf

- Sinkkonen, J. (2020). Onnellinen lapsi. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. (2012). Lapsen ja nuoren hoitotyö (1. p.). Helsinki: Sanoma Pro.
- Terho, P. (2002). Nuorten päihteidenkäyttö ja käytön ehkäisy. Teoksesta Terho, P., Ala-Laurila, E. & Laakso, J. Koulu-terveydenhuolto (2. p.). Helsinki: Duodecim.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Fröjd, S. (2009). Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö: Tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Jyväskylä: Terveyden ja hyvinvoinnin ja laitos. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201205085223>
- Tositietoa nuuska- esite. (n.d.). Ehyt ry. Saatavilla 16.11.2020. <https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/Tositietoa-nuuska.pdf>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019 = Etiska principer för humanforskning och etikprövning inom humanvetenskaperna i Finland : Forskningsetiska delegationens anvisningar 2019 = The ethical principles of research with human participants and ethical review in the human sciences in Finland : Finnish national board on research integrity TENK guidelines 2019. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavilla 10.12.2020. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf
- Valtioneuvoston julkaisu 31. (2019). Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019: Osallistava ja osaava Suomi: Sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-808-3>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2014). Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset. Saatavilla 16.11.2020. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2017). Syödään ja opitaan yhdessä: Kouluruokailusuositus. [Helsinki]: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6>
- Varantola, K. (2013). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa : tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012: God vetenskaplig praxis och

handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland : forskningsetiska delegationens anvisningar 2012 = Responsible conduct of research and procedures for handling allegations of misconduct in Finland : guidelines of the Finnish advisory board on research integrity 2012. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavilla 24.11.2020. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vilkka, H. (2007). Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Vuori-Mäkinen, S & Irmola, M. (2010). Nuuskan terveysriskit. YTHS. Helsinki: Kehitys oy. Saatavilla 16.4.2019. <https://docplayer.fi/1086121-Nuuskan-terveysriskit.html>

Wickholm, S., Lahtinen, A., Ainamo, A. & Rautalahti, M. (2012). Nuuskan terveyshaitat. Duodecim : lääketieteellinen aikakauskirja, 128,10,1089-1096. Saatavilla 16.4.2019. <https://www.duodecimlehti.fi/duo10270>

Nuuska

Arvoisa 7.luokkalainen !

Olen Kajaanin ammattikorkeakoulun viimeisen vuoden terveydenhoitajaopiskelija. Teen opintoihini kuuluvaa opinnäytetyötä Kajaanin 7.luokkalaisten nuuskan käyttöön liittyen. Tutkimuksen toimeksiantajana on Kajaanin kaupungin nuorisotoimi.

Opinnäytetyöni tarkoitus on selvittää kajaanilaisten nuorten 7.luokkalaisten nuuskan käyttöä, keskittyen käytön yleisyyteen, nuorten mielikuviin ja asenteisiin sekä terveystietoon nuuskasta sekä nuuskan saatavuuteen ja hankintaan. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota toimeksiantaja voi hyödyntää nuorten nuuskan käytön ennaltaehkäisemisessä sekä varhaisessa puuttumisessa nuorten nuuskan käyttöön. Opinnäytetyön ohjaajina toimivat yliopettaja Arja Oikarinen ja lehtori Tiina Rissanen Kajaanin ammattikorkeakoulusta sekä Kajaanin kaupungin nuorisosihteeri Eija Pyrrö.

Kysely tehdään sähköisellä kyselyohjelmalla, joka tallentuu KAMK:n palvelimeen. Pääsy opinnäytetyöaineistoon on tekijällä sekä ohjaajilla. Opinnäytetyöprosessin jälkeen aineisto hävitetään.

Ohessa on kyselylomake, jossa on esitetty nuuskaan liittyviä kysymyksiä ja mielipideväittämiä. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

1. Sukupuoli

- tyttö
- poika
- muu

Seuraavassa on väittämiä, jotka koskevat nuuskaa. Pyydän sinua arvioimaan, missä määrin olet samaa tai eri mieltä esitetyn asian kanssa. Valitse se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten tämän hetkistä kokemustasi/tietämystäsi aiheesta.

—2. Nuuskaan liittyvät mielikuvat, asenteet ja tiedot

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Kaveripiirissäni ei käytetä nuuskaa	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Tiedän ylemmiltä luokilta oppilaita, jotka käyttävät nuuskaa	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Olen itse kokeillut nuuskaa alakoulussa	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Koulussani käytetään kouluajalla nuuskaa	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Tiedän, että jo kerran käytettyjä nuuskapusseja käytetään uudelleen	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskan käyttö kuuluu vapaa-aikaan	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskaa käyttävät nuoret ovat trendikkäitä	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskaa käyttävät nuoret ovat suosittuja ikäisteni parissa	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Urheilijat käyttävät nuuskaa	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskan käyttäjät vaikuttavat ikäistään vanhemmilta	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskan käyttäjät ovat fiksumpia kuin tupakoitsijat	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
En halua kokeilla nuuskaa	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
En halua, että ystäväni käyttävät nuuskaa	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskan käyttö on ällöttävää	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Olen nähnyt nuuska- aiheisia videoita Youtube- kanavilla	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Tiedän artisteja ja urheilijoita, jotka käyttävät nuuskaa	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskan käyttäjät ovat poikia tai miehiä	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskan käyttö on miehekästä	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskaa on helppo käyttää, koska aikuiset eivät sitä huomaa	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskan käyttö auttaa keskittymään	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskan käyttö on yhtä haitallista kuin tupakointi	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskan käyttö on rentouttavaa	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskan käyttö parantaa mielialaa	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskan käyttö on epäterveellistä	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä

Nuuskan käyttäjän henki haisee	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuska aiheuttaa syöpää	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuska vahingoittaa ikeniä	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuska lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskan käyttö heikentää urheilusuoritusta	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskan käyttö aiheuttaa nikotiiniriippuvuuden	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskan käytön lopettaminen aiheuttaa vieroitusoireita, kuten levottomuutta, ärtyisyyttä ja univaikeuksia.	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nikotiiniriippuvuus ei koske nuoria	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nikotiiniriippuvuus syntyy vain pitkäaikaisesta ja runsaasta nikotiiniuotteiden käytöstä	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskan käytön voi lopettaa koska tahansa	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskan käyttö kannattaa lopettaa	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskan käyttö on jokaisen oma asia	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Minun on helppo kieltäytyä nuuskasta	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskan käyttö on sallittua koulussani	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Aikuisten tulee kieltää/puuttua alaikäisten nuuskan käyttöön	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskaan liittyvä valistus on luotettavaa	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Koska urheilijat käyttävät nuuskaa, nuuskan käyttö ei voi olla terveydelle haitallista	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Nuuskan saaminen on helppoa	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Minulle on tarjottu nuuskaa	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Tiedän, mistä nuuskaa voi hankkia	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä
Tiedän, että nuuskan välittäminen ja myyminen on laitonta	<input type="radio"/> Täysin samaa mieltä	<input type="radio"/> Osittain samaa mieltä	<input type="radio"/> En osaa sanoa	<input type="radio"/> Osittain eri mieltä	<input type="radio"/> Täysin eri mieltä

3. Mikä seuraavista vastausvaihtoehdoista kuvaa parhaiten suhdettasi nuuskan käyttöön?

- En ole koskaan käyttänyt nuuskaa
- Olen kokeillut kerran tai pari
- Käytän nuuskaa harvemmin kuin kerran viikossa
- Käytän nuuskaa kerran viikossa tai useammin, en kuitenkaan päivittäin
- Käytän nuuskaa kerran päivässä tai useammin

4. Käytätkö muita päihteitä

- tupakka
- alkoholi
- kannabis
- kokaiini
- LSD
- heroini
- lääkkeet (väärinkäyttö)
- en käytä muita päihteitä

Lääkkeiden väärinkäytöllä viitataan mm. unilääkkeiden ja rauhoittavien lääkkeiden sekä vahvojen kipulääkkeiden ei-lääkinnälliseen käyttöön, mikä tarkoittaa reseptilääkkeiden käyttöä ilman lääkärin määräystä, suurempina annoksina tai eri tarkoituksiin kuin on määrätty (THL,2020)

5. Olen hankkinut nuuskaa

- kavereilta
- tuntemattomilta ikäisiltäni
- tuntemattomilta täysi-ikäisiltä
- sisaruksilta
- vanhemmilta
- ottamalla salaa kotoa
- en ole hankkinut ikinä nuuskaa

6. Olen ostanut nuuskaa

- laivalta
- internetistä/verkkokaupasta
- sosiaalisesta mediasta
- kioskilta/huoltoasemalta
- ulkomailta
- en ole ostanut ikinä nuuskaa

Päihteet aiheuttavat monenlaisia terveyshaittoja kaiken ikäisille ihmisille. Lapselle ja nuorelle päihteiden käyttö on kuitenkin erityisen haitallista ja terveyshaitat aikuiseen verrattuna moninkertaiset, koska lapsen ja nuoren elimistö kehittyy vielä. Myös päihderippuvuus syntyy nuorelle herkemmin kuin aikuiselle. Päihteidenkäyttö saattaa haitata elämää myös monella muulla tavoin esimekiksi kaverisuhteita, harrastuksia ja koulunkäyntiä.

Muista, että päihteistä on aina lupa kieltäytyä eikä raittiutta pidä hävetä, sillä se osoittaa rohkeutta tehdä omia valintoja!

Jos jotkut kysymykset jäävät askarruttamaan sinua, keskustele niistä vanhempiesi tai opettajasi kanssa tai ota yhteyttä terveydenhoitajaan.

Luotettavaa tietoa päihteistä löydät esimerkiksi MLL:n Nuortennetti-verkkosivuilta osoitteesta: <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/paihteet/>

Kajaanin ammattikorkeakoulu

SAATE

Sosiaali- ja terveystieteiden koulutusohjelma

18.9.2020

Arvoisat 7.-luokkalaisten opettajat

Olen Kajaanin ammattikorkeakoulun viimeisen vuoden terveydenhoitajaopiskelija. Teen opintoihini kuuluvaa opinnäytetyötä Kajaanin 7.-luokkalaisten nuuskan käytöstä. Tutkimuksen toimeksiantajana on Kajaanin kaupungin nuorisotoimi.

Opinnäytetyöni tarkoitus on selvittää kajaanilaisten nuorten 7.-luokkalaisten nuuskan käyttöä, keskittyen käytön yleisyyteen, nuorten mielikuviin ja asenteisiin sekä terveystietoon nuuskasta sekä nuuskan saataavuuteen ja hankintaan. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota toimeksiantaja voi hyödyntää nuorten nuuskan käytön ennaltaehkäisemisessä sekä varhaisessa puuttumisessa nuorten nuuskan käyttöön. Opinnäytetyön ohjaajina toimivat yliopettaja Arja Oikarinen ja lehtori Tiina Rissanen Kajaanin ammattikorkeakoulusta sekä Kajaanin kaupungin nuorisosihteeri Eija Pyrrö.

Kysely olisi tarkoitus mahdollisuuksien mukaan tehdä koulutyön aikana, jotta vastausprosentti olisi mahdollisimman hyvä. Kyselyn voisi tehdä esimerkiksi terveystiedontuntiin liitettynä, jonka jälkeen voisi olla luontevaa käsitellä kyseistä aihetta. Kysely on verkkokysely, jossa on esitetty nuuskaan liittyviä kysymyksiä ja mielipideväittämiä. Kyselyn pääsee tekemään tämän linkin kautta <https://link.webpolsurveys.com/S/F2CFDC53B15CC97>.

Kyselyssä tunnistetietoja ovat ikä sekä sukupuoli, tunnistetietoja ei voida liittää vastaajaan. Kyselyssä ei kerätä ylimääräistä tietoa, vaan tietoa kerätään vain opinnäytetyön kannalta tärkeää ja keskeistä tietoa. Kysely tehdään sähköisellä kyselyohjelmalla, joka tallentuu KAMK:n palvelimeen. Pääsy opinnäytetyöaineistoon on opinnäytetyön tekijällä sekä ohjaajilla. Opinnäytetyöprosessin jälkeen aineisto hävitetään. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista.

Perusopetuksen tulosalueen johtaja Päivi Rissanen ohjeen mukaan kysely tulisi toteuttaa muulla tavoin kuin Wilman välityksellä, jolloin linkin voisi jakaa opiskelijoille tunnin alussa ennen kyselyn tekemistä. Oppilaiden huoltajille tulisi jakaa ennen kyselyn tekemistä saatekirjeet kyselystä. Koska emme voi Wilmaa tähän tarkoitukseen käyttää, tulostan saatekirjeet ja toimitan ne koululle, jolloin 7.-luokkalaisten voivat ne huoltajilleen toimittaa. Toivoisin kyselyyn vastattavan 31.10.2020 mennessä.

Kiitos yhteistyöstä!

Mirva Lesonen, terveydenhoitajaopiskelija

mirvalesonen@kamk.fi, p. xxx xxxxxxx

Kajaanin ammattikorkeakoulu

Kajaanin ammattikorkeakoulu

SAATE

Sosiaali- ja terveystieteiden koulutusohjelma

25.9.2020

Arvoisat 7.-luokkalaisten huoltajat

Olen Kajaanin ammattikorkeakoulun viimeisen vuoden terveydenhoitajaopiskelija. Teen opintoihini kuuluvaa opinnäytetyötä Kajaanin 7.-luokkalaisten nuuskan käytöstä. Tutkimuksen toimeksiantajana on Kajaanin kaupungin nuorisotoimi. Opinnäytetyöni tarkoitus on selvittää kajaanilaisten nuorten 7.-luokkalaisten nuuskan käyttöä. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota toimeksiantaja voi hyödyntää nuorten nuuskan käytön ennaltaehkäisemisessä sekä varhaisessa puuttumisessa nuorten nuuskan käyttöön. Opinnäytetyön ohjaajina toimivat yliopettaja Arja Oikarinen ja lehtori Tiina Rissanen Kajaanin ammattikorkeakoulusta sekä Kajaanin kaupungin nuorisosihteeri Eija Pyrrö.

Tietoa on tarkoitus saada kyselyn avulla. Kyselyn kysymykset on laadittu tutkimuskysymysten perusteella. Tarkoitus on tehdä kokonaistutkimus, jolloin kysely kohdistetaan jokaiselle Kajaanin 7.-luokkalaiselle. Kysely on tarkoitus tehdä verkkokyselynä, johon vastataan koulupäivän aikana syksyllä 2020.

Kyselyssä tunnistetietoja ovat ikä sekä sukupuoli, tunnistetietoja ei voida liittää vastaajaan. Kyselyssä ei kerätä ylimääräistä tietoa, vaan tietoa kerätään vain opinnäytetyön kannalta tärkeää ja keskeistä tietoa. Kysely tehdään sähköisellä kyselyohjelmalla, joka tallentuu KAMK:n palvelimeen. Pääsy opinnäytetyöaineistoon on opinnäytetyön tekijällä sekä ohjaajilla. Opinnäytetyöprosessin jälkeen aineisto hävitetään. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista.

Ystävällisin terveisin

Mirva Lesonen, terveydenhoitajaopiskelija

mirvalesonen@kamk.fi

Kajaanin ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyön aineistohallintasuunnitelma

1. Aineistojen yleinen kuvaus

Opinnäytetyössä tehdään kysely kaikille kajaanilaisille 7.-luokkalaisille nuorille.

Opinnäytetyössä kerätään tietoa nuuskan käyttöön liittyen kaikilta kajaanilaisilta 7.-luokkalaisilta kyselylomakkeella.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käytetään lähteenä tutkittua ja luotettavaa tietoa.

2. Aineiston dokumentaatio ja laatu

Kaikki opinnäytetyöhön liittyvät kyselyt ja lomakkeet sekä opinnäytetyö dokumentoidaan sähköisesti. Pääsy näihin sähköisiin aineistoihin on mahdollista vain tunnistautumalla ja salasanan kautta.

Tässä opinnäytetyössä tunnistetietoja ovat ikä sekä sukupuoli. Tunnistetietoja ei voida liittää vastaajaan. Kyselyssä ei kerätä ylimääräistä tietoa, vaan tietoa kerätään vain opinnäytetyön kannalta tärkeää ja keskeistä tietoa.

3. Säilytys ja varmuuskopiointi

Kysely tehdään sähköisellä Webropol-kyselyohjelmalla, jonne vastaukset tallentuvat. Opinnäytetyö aineisto tallennetaan KAMK-palvelimelle. Pääsy opinnäytetyöaineistoon on opinnäytetyön tekijällä sekä ohjaajilla. Opinnäytetyöprosessin jälkeen aineisto hävitetään.

4. Säilyttämiseen liittyvät eettiset ja laillisuuskyymykset

Pääsy opinnäytetyöaineistoon on opinnäytetyön tekijällä sekä ohjaajilla. Opinnäytetyöprosessin jälkeen aineisto hävitetään. Tunnistetietoja ei voida liittää vastaajaan. Tutkimuslupa on saatu Kajaanin kaupungin perusopetuksen tulosalueen yksiköstä.

5. Aineiston avaaminen ja pitkäaikaissäilytys

Opinnäytetyöhön liittyvää aineistoa, kuten kyselylomakkeet, ei säilytetä opinnäytetyöprosessin jälkeen, vaan se hävitetään. Valmistuttuaan opinnäytetyö on julkinen, josta aineistosta saatavat tulokset ovat luettavissa. Opinnäytetyö tallennetaan Theseus-tietokantaan.