

Opinnäytetyö YAMK

Turun ammattikorkeakoulu, Master School, Terveysten edistäminen

2024

Sanna Kauranne

Ammattikouluympäristö päihitteettömyyttä tukemassa

– Päihitteettömyyssuositus kouluympäristöön



Opinnäytetyö (YAMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala, terveyden edistäminen

2024 | 101 sivua

Sanna Kauranne

Ammattikouluympäristö päihteettömyyttä tukemassa

- päihteettömyyssuositus kouluympäristöön

Päihteiden käytössä näkyy koko yhteiskunnankin hyvinvointia uhkaavia sosioekonomisia eroja, ja lisäksi laajentunut nikotiinituotteiden kirjo on katkaissut pitkään jatkuneen suotuisan kehityksen nikotiinituotteiden käyttömäärissä. Näihin haasteisiin vastaamiseksi tarvitaan uusia oikein kohdennettuja keinoja, jotta päihteiden käytöstä aiheutuvia kansanterveydellisiä haittoja voidaan edelleen vähentää. Tämä kehittämisprojekti alkoi osana ANKKURI-hanketta, jossa tavoiteltiin ammattiin opiskelevien nuorten hyvinvoinnin lisäämistä kehittämällä erilaisia päihteiden käyttöä ennaltaehkäiseviä sekä käytön lopettamista tukevia toimia. Kehittämisprojektin tarkoituksena oli selvittää ammattiin opiskelevien päihteiden käytön ja ammattikouluympäristön välisiä yhteyksiä.

Kehittämisprojektin tavoitteena oli ohjata huomio ympäristön vaikutuksiin osana terveystyötymistä. Käyttäytymistieteeseen perustuvilla, ympäristöä muokkaavilla, menetelmillä voidaan saavuttaa haluttua muutosta terveydelle haitalliseen käyttäytymiseen. Kehittämisprojektissa toteutettiin kirjallisuuskatsauksen teoreettiseen tietoperustaan pohjaava koulutus- ja yhteiskehittämistilaisuus Sun hyvä elämä -klinikassa. Kehittämisprojektissa tuotettiin kaikkea projektia varten koottua aineistoa yhdistelevä päihteettömyyssuositus kouluympäristöön. Yhteenvedonä suosituksesta voidaan todeta tarve resursoida erityisesti toimiin, joilla sosiaalista kouluympäristöä muokataan päihteettömyyttä tukevaksi.

Asiasanat: päihteet, ammattiin opiskeleva, nuoret, kouluympäristö, terveystyötyminen, terveys, terveyden edistäminen

Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Master Degree in Health Care, Health Promotion

2024 | 101 pages

Sanna Kauranne

Vocational school environment supporting intoxicant-free lifestyle

- alcohol and nicotine free recommendation to the school environment

There are socio-economic differences in the use of intoxicants that threaten the well-being of society, and in addition, the expanded spectrum of nicotine products has interrupted the long-standing favorable trend in the amount of use of nicotine products. To respond to these challenges, new, properly targeted methods are needed so that the harm to public health caused by the use of intoxicants can be further reduced. This development project was started as a part of the ANKKURI project, which goal was to increase the well-being of young people studying for a profession by developing various activities that prevent the use of nicotine products and support the cessation of use. The purpose of the development project was to find out the connections between vocational students' intoxicant use and the vocational school environment.

The goal of the development project was to direct attention to the effects of the environment as part of health behaviour. Desired change in harmful health behaviour can be achieved with behavioural science-based methods that modify the environment. In the development project was implemented training and joint development event based on theoretical knowledge. In the development project was produced alcohol and nicotine free recommendation which combined all the material collected for the project. In summary, the recommendation states the need to allocate resources especially for activities that modify the school social environment to support intoxicant-free lifestyle.

Keywords: intoxicants, student in vocational education, youth, school environment, health behavior, health, health promotion

SISÄLTÖ

1 Johdanto	6
2 Kehittämiprojektin tausta ja tarve	9
3 Teoreettiset lähtökohdat	12
3.1 Pääkäsitteet	12
3.2 Ammattiin opiskelevien nuorten päihteiden käyttö	20
3.2.1 Millaista ammattiin opiskelevien nuorten päihteiden käyttö on?	20
3.2.2 Miksi ammattiin opiskelevat nuoret käyttävät päihteitä?	25
3.3 Ympäristön, käyttäytymisen ja hyvinvoinnin yhteyksien tarkastelua	33
3.3.1 Käyttäytymisen moniulotteisuus	33
3.3.2 Kouluympäristön vaikutukset nuorten terveyteen ja hyvinvointiin	35
3.4 Sosiaalisen markkinoinnin menetelmän ja tuuppaamisen avulla päihteettömyyttä kouluympäristöön	42
4 Kohdeorganisaatio ja toimintaympäristö	53
4.1 Ankkuri-hanke	53
4.2 Projektioorganisaatio ja toimintaympäristön kuvaus	53
5 Kehittämiprojektin tarkoitus ja tavoite	55
6 Kehittämiprojektin toteutus	56
6.1 Kehittämismenetelmä	56
6.2 Kehittämiprojektin eteneminen ja aikataulutus	57
6.3 Koulutus- ja kehittämistilaisuus	59
7 Kehittämiprojektin tuotos	65
8 Viestintä ja riskien hallinta	73
9 Eettisyys ja luotettavuus	75
10 Kehittämiprojektin arviointia	78
11 Pohdinta	83

Kuvat

Kuva 1. Tässä työssä huomioitavien nikotiini- ja nikotiinittomien tuotteiden ryhmittely

1 Johdanto

Suomen tupakkalainsäädäntö tähtää savuttomaan ja nikotiinittomaan Suomeen vuoteen 2030 mennessä. Nuorten tupakointi on menossa tavoiteltuun suuntaan, mutta rinnalle on tullut muita huolestuttavia ilmiöitä, muun muassa sähkösavukkeiden käyttö. Alkoholinkäytön muutokset eivät nuorilla vaikuttaisi olevan niinkään kiinni alkoholipolitiikasta. Voidaan ajatella, että alkoholin saatavuuden vaikeutuminen, vanhempien tiukempi kontrolli sekä nuorten omakin halu elää terveempää elämää, ovat mahdollisesti kaikki yhdessä vaikuttaneet suotuisiin muutoksiin nuorten alkoholinkäytössä. (Haravuori & Raitasalo, 2017, 1787.) On merkityksellistä tehdä terveyttä edistävää työtä nuorten parissa, sillä heidän terveydentilallaan on vaikutusta siihen, kuinka he oppivat, ja tämän kautta siis myös heidän tulevaisuuden asemaansa yhteiskunnassa. Toisekseen monet heistä ovat tulevia vanhempia, jolloin heidän toiminnallaan on vaikutusta tulevienkin sukupolvien käyttäytymismalleihin. (Knaappila ym., 2021, 1002.)

Ruokolainen (2021) selvitti väitöskirjassaan tupakkatuotteiden sosioekonomisten erojen nykytilaa. Niin nuorten kuin aikuistenkin osalta sosioekonomiset erot sekä tupakan että nuuskan käytössä ovat voimistuneet, kun käyttö on vähentynyt voimakkaammin korkeammin koulutetuilla (Ruokolainen, 2021). Myös alkoholin käyttötavoissa on sosioekonomiseen asemaan liittyviä eroja. Paremmassa sosioekonomisessa asemassa olevat juovat useammin, mutta pienempiä määriä, kun taas alemmassa sosioekonomisessa ryhmässä olevat juovat suuren määrän kerralla, mutta harvemmin. Nämä erot ovat vain kasvaneet 2000-luvulla, erityisesti rajun humalajuomisen kohdalla. (Mäkelä, 2018, 176.) Juomisen motiiveissa ei nähdä juuri eroja koulutuksen perusteella (Härkönen & Katainen, 2018, 212).

Suomen perustuslaissa (L731/1999 20. §) määritellään vastuu ympäristöstä kuuluvaksi jokaiselle. Lisäksi julkisen vallan tehtävänä on pyrkiä turvaamaan sekä jokaisen oikeus terveelliseen ympäristöön että mahdollisuus vaikuttamiseen elinympäristöä koskevissa päätöksissä (L731/1999). Kunta toimii kansalaista lähimpänä viranomaisena ympäristöterveydenhuoltoon liittyvien lakien

toteutumisen valvonnassa. Valvonta sisältää myös epäkohtien poistamisen seurannan. (Halonen, 2015, 116–117.) Sosiaali- ja terveysministeriön laatiman päihde- ja riippuvuusstrategian (2021) yhtenä painopisteenä on sekä itse päihteitä käyttävän ja/tai riippuvuushaittoja kokevan että hänen läheistensä oikeuksien toteutumisen varmistaminen. Tähän sisältyvät esimerkiksi toimet, jotka tukevat lasten ja nuorten oikeutta elää päihteettömissä kasvuympäristöissä. (Kotovirta ym., 2021, 14.)

Ihminen ja ympäristö ovat vuorovaikutussuhteessa. Suhteessa vaikuttavat ympäristön ominaisuudet, ja yleisesti ihmisyydelle tai tietyille yksilölle ominaiset piirteet, sekä myös erityiset kulttuuriset ja sosiaaliset tavat. (Vähäkangas & Tuomisto, 2010, 55; Sairinen ym., 2006, 11–12.) Tutkimuksessa, jossa selvitettiin ammattiin opiskelevien vertaissuhteiden, itse arvioidun terveyden sekä tupakointikäyttäytymisen yhteyksiä, todettiin, että vertaissuhteiden normeilla on vahva vaikutus tupakointikäyttäytymiseen. Tämä on syytä huomioida suunniteltaessa päihteiden käyttöä ehkäiseviä toimia. (Aho ym., 2019.) Ihmisen hyvinvoinnin näkökulmasta tarkasteltuna eri ympäristöjen vaikutukset poikkeavat toisistaan. Mitä merkittävämpiä seurauksia ympäristöstä ihmiselle aiheutuu, sitä tärkeämpää on tutkia vuorovaikutuksen luonnetta. Tiedon lisääntyessä voidaan asettaa uusia tavoitteita ympäristöille, joissa elämme sekä sille, kuinka niitä suunnitellaan. (Sairinen ym., 2006, 11–12.)

Terveyden edistämisen kannalta pelkällä ulkoapäin tulevalla määräämisellä ja pakottamisella ei ole saavutettu riittäviä tuloksia, kuten aikanaan esimerkiksi kieltolaki opetti. Terveyden edistämistä tuleekin edelleen toteuttaa perinteiset lähtökohdat: ihmisarvon kunnioitus ja itsemääräämisoikeuden toteutuminen, edellä. Samaan aikaan keinoja tulee monipuolistaa perustamalla ne entistä laajempaan ymmärrykseen niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnankin toiminnasta. (Pietilä ym., 2010, 18, 27–28.) Tutkimusta ja uusia toimivia käytäntöjä, kuten tässä työssä esillä olevat sosiaalisen markkinoinnin menetelmä ja tuuppaaminen, tarvitaan, että positiiviset kehityssuunnat nikotiini- ja alkoholin käytön kohdalla alkavat näkyä myös sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien nuorten keskuudessa (Knaappila ym., 2021, 1002).

Riskikäytön tunnistamiseen ja ehkäisyyn tähtäävien toimien on hyvä olla rutiininomaisia, sillä esimerkiksi alkoholin ongelmakäyttö ei välttämättä näy ulospäin (Warpenius & Mäkelä, 2018, 263).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa ammattiin opiskelevien nuorten päihteidenkäyttöä ja sen yhteyksiä ammattikouluympäristöön. Tämän tiedon pohjalta laaditaan päihteettömyyssuositus kouluympäristöön. Tavoitteena on vähentää ammattikouluympäristössä tapahtuvaa päihteiden, erityisesti nikotiinituotteiden, käyttöä, ja sen myötä pidemmällä aikavälillä lisätä nuorten hyvinvointia.

2 Kehittämiprojektin tausta ja tarve

Kehittämiprojektina toteutettu opinnäytetyö sai alkunsa osana varsinaissuomalaista ANKKURI-hanketta. Yksi alueellisen hankkeen päätavoitteista oli edistää Turun ammatti-instituutin (TAI) opiskelijoiden hyvinvointia sekä tukea nikotiinittomuutta ja päihteettömyyttä. Yhtenä keinona tavoitteen toteuttamiseksi oli pyrkiä luomaan uusia toimintamalleja nuorten elintapaohjaukseen sekä päihteiden käytön ennaltaehkäisyyn ja lopettamisen tueksi. (ANKKURI-hanke, 2020.)

ANKKURI-hanke päättyi vuoden 2022 lopussa, mutta tarve hankkeen tavoitteiden mukaiselle työlle ei ole päättynyt, sillä tupakointi on edelleen merkittävin yksittäinen riskitekijä terveydelle (Kotovirta ym., 2021, 19). Tästä syystä hankkeen kautta tullut idea kehittämiprojektin tuotoksesta, ammattikouluympäristön päihteettömyyssuosituksen laatimisesta, pidettiin voimassa. Kehittämiprojekti sai uuden yhteistyökumppanin Turun ammattikorkeakoulun Sun hyvä elämä -klinikasta. Yhteys ANKKURI-hankkeeseen on edelleen vahva, koska opinnäytetyön ohjaaja toimi ANKKURI-hankkeen projektipäällikkönä.

Tutkimukseen perustuen ammattikoululaiset käyttävät päihteitä selvästi runsaammin (Ollila & Ruokolainen, 2022; Haravuori & Raitasalo, 2017; Ollila & Ruokolainen, 2016; Heloma ym., 2015) ja lisäksi, erityisesti tytöt, myös kokevat terveytensä heikommaksi kuin muut toisen asteen opiskelijat (Kouluterveyskysely, 2021). Tupakointi on yksi keskeisimmistä tekijöistä, joka synnyttää terveyseroja eri koulutusryhmien välille, niin nuorilla kuin aikuisillakin. (Ollila & Ruokolainen, 2022, 1.) Terveyttä edistävällä työllä olisi tähdättävä terveyserojen kaventamiseen (Sihto, 2016, 12–17). Terveyseroja pyritään selittämään joko olosuhde- tai yksilötekijöillä, mutta terveyseroja kaventavassa työssä näiden molempien huomioiminen on tarpeen (Maunu ym., 2016, 190). Kun vaikutetaan kohdennetusti väestöryhmiin, joissa on enemmän tupakoivia, se myös laskee tehokkaasti tupakoinnin yleisyyttä koko väestössä (Heloma ym., 2015, 4). Tupakoinnin on myös todettu olevan yhteydessä ammattiin opiskelevien

opiskeluhuollon palvelujen käyttöön sekä tytöillä että pojilla niin, että päivittäin tupakoivat käyttävät palveluita enemmän (Isosomppi ym., 2017, 125–138). Näistä syistä on perusteltua kohdentaa päihteiden käytön ehkäisyyn ja käytön lopettamisen tukemiseen tarkoitettut toimet tälle kohderyhmälle (ANKKURI-hanke).

Ympäristön muokkaamisen kautta käyttäytymiseen vaikuttamisen etu on, ettei se vaadi niin runsaasti henkilökunnan resursseja, sillä esimerkiksi Espanjassa tehdyssä tutkimuksessa (Gonzálves ym., 2015) todettiin olevan haasteellista motivoida henkilökuntaa varaamaan aikaa tällaiseen työhön. Myös suomalaisessa tutkimuksessa (Simonen & Heikkilä, 2019, 30–31) on todettu, että resurssien rajallisuus vaikuttaa koulun mahdollisuuksiin toteuttaa ehkäisevää päihdetyötä. Nuorilla voi olla moninaisia haasteita, joihin on puututtava kiireellisyysjärjestyksessä, eikä nikotiinituotteiden käyttö välttämättä asetu kokonaisuudessa ensisijaiseksi (Simonen & Heikkilä, 2019, 30–31). Simosen ja Heikkilän (2019, 42) tutkimuksessa ammattioppilaitosten henkilökunta toivoi, että savuttomuutta voitaisiin toteuttaa positiivisen näkökulman kautta.

Tietoutta ammattiin opiskelevien päihteidenkäytön tilanteesta on ollut saatavilla jo pitkään, mutta huomiota pitäisi suunnata vielä tarkemmin ehkäisevän päihdetyön integrointiin monipuolisesti oppilaitoksen kaikkiin rakenteisiin (toimintaohjeet, henkilökunnan työnkuvat ja vastuu, opetussuunnitelmat, työharjoittelupaikat) (Simonen & Heikkilä, 2019, 49–50). Myös kunnallisessa opiskeluterveydenhuollossa mielenterveys- ja päihdepalvelujen järjestämistä, menetelmiä sekä yhteistyötä selvittäneessä tutkimuksessa todettiin, että kohdennettujen palvelujen lisäksi oppilaitoksiin tarvitaan koko yhteisölle tarjolla olevia mielenterveyttä ja päihdeettömyyttä edistäviä menetelmiä, joiden toteuttaminen nivoutuu laajasti osaksi koko oppilaitoksen toimintaa (Kante ym., 2016, 42; 108). Palvelujen kehittämiseen tulee yhä enemmän osallistaa myös nuoria, sillä tällöin palvelut ovat kohderyhmälleen soveltuvampia (Kante ym., 2016, 110). Wiss ym. (2021) kuitenkin totesivat opiskelijoiden osallisuuden olleen hieman laskusuunnassa verrattaessa kaksi vuotta aiemmin tehtyyn koosteeseen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä ammatillisessa

perustutkintokoulutuksessa. Vuonna 2021 julkaistuissa tuloksissa voi kuitenkin näkyä koronaepidemian aiheuttamat poikkeukset tutkimuksen tiedonkeruun tapahtuessa epidemian aikana (Wiss ym., 2021).

Savuton tuki -tutkimuksessa on kartoitettu kohdennetussa nuorisotyössä tehtävää tupakkatyötä sekä nuorisotyöntekijöiden että nuorten näkökulmasta. Tutkimus on tehty osana Tupakkatuotteet ja päihteet etsivässä nuorisotyössä ja nuorten työpajoilla -hanketta. Tutkimuksessa selvitettiin myös millaisia tarpeita ja toiveita nuorilla oli osallistavan tupakkatyön kehittämiseksi. (Puuronen, 2017, 7; 13.) Tutkimuksessa nuorten vastauksista nousi esiin, että ehkäisevän päihdetyön toiminnan perustan tulisi olla nuoren kokemuksissa sekä niissä keinoissa, jotka nuori itse näkee mahdollisiksi ratkaisuksi nikotiinituotteiden ja päihteiden käytön vähentämiseen tai lopettamiseen (Puuronen, 2017, 61; 126; 128). Puuronen toteaa tutkimustulosten pohjalta, että tupakkatyössä tupakoinnin lopettamista ei voida tarkastella vain järkeen perustuvana valintana, vaan tulee ymmärtää tupakoinnin rooli nuoren koko elämäntilanteessa, ja tämän kautta löytää korvaavia vaihtoehtoja tilanteisiin, joissa tupakka nyt toimii ratkaisuna (Puuronen, 2017, 128). Puuronen mukaan nuoret tarvitsevat työvälineitä tupakoinnin merkityksen vähentämiseen yksilötasolla, ja samaan aikaan tulee vaikuttaa myös tupakoinnin sosiaalisen merkityksen vähentämiseen yhteisötasolla (Puuronen, 2017, 128).

3 Teoreettiset lähtökohdat

3.1 Pääkäsitteet

Nuoret

Nuoren määritelmä on osittain suhteellinen. Aikuisuutta voi esimerkiksi ilmentää käyttäytymisessä, vaikka olisikin iältään vielä nuori. Nuorisolaki (1285/2016 3. §) määrittelee nuoret alle 29-vuotiaiksi, mutta esimerkiksi monissa nuorille kuuluvissa palveluissa ikärajat ovat hyvin vaihtelevia. Nuorisobarometreissa tutkittavat nuoret ovat 15–29-vuotiaita (Valtion nuorisoneuvosto, i.a.).

Nuoren aivojen kehityksessä tapahtuu paljon, erityisesti murrosiässä, mutta vielä lähelle 24 vuoden ikää asti. Kehityksen vaiheista johtuu esimerkiksi vaikeus harkita asioita kovin pitkälle, uutuuden ja jännityksen tuottama tavallista voimakkaampi mielihyvä sekä tunteiden ja reaktioiden voimakkuus. Nuori tarvitsee paljon neuvoja ja tukea näiden muutosten ollessa käynnissä, mutta nuorelle tyypillinen käyttäytyminen ei avuntarvetta ilmaise. Tämä haitallinen ilmiö on pojilla usein vielä tyttöjä korostuneempi. (Hermanson & Sajaniemi, 2018.) Tutkimustietoon perustuen ammattiin opiskeleviin nuoriin yhdistyy terveyteen haitallisesti vaikuttavaa käyttäytymistä suhteellisesti muita toisen asteen opiskelijoita enemmän (Kouluterveyskysely, 2021; Simonen & Heikkilä, 2019, 9).

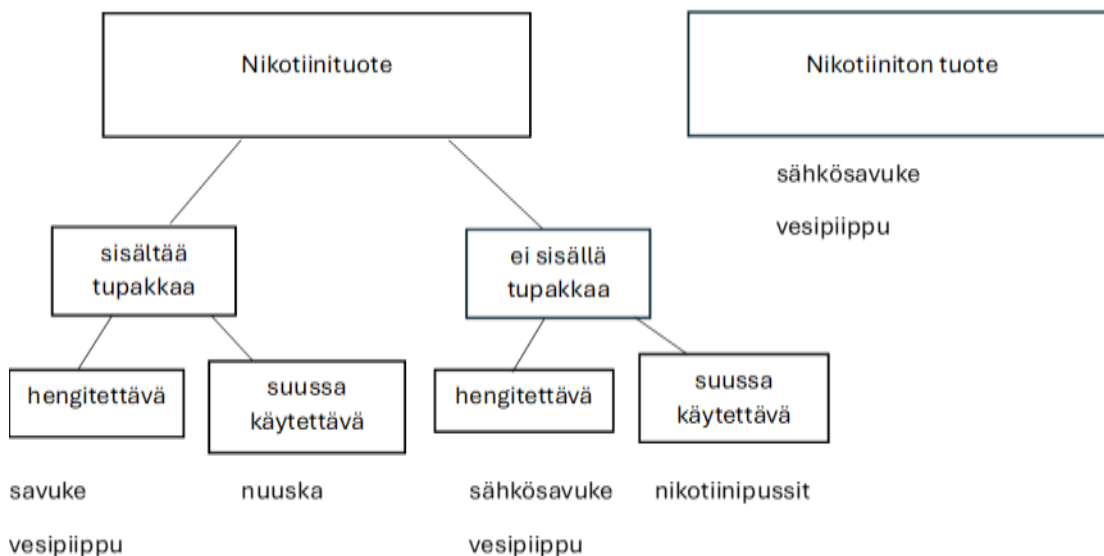
Tämän työn teoreettisessa viitekehityksessä nuorella tarkoitetaan yli 12-vuotiasta, nuorten terveystapatutkimuksessa tutkittujen alaikärajan mukaisesti, pääpainon ollessa ANKKURI-hankkeen linjan mukaisesti ammattiin opiskelevissa 15–21-vuotiaissa nuorissa.

Päihteet

Päihteeksi luokitellaan keskushermoston kautta psyykkisiä toimintoja muokkaavat aineet, joiden käyttöön ei liity hoidollista tarkoitusta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL], 2024). Tässä työssä päihteillä tarkoitetaan alkoholia ja

nikotiinituotteita. Lain mukaan ei näistä kumpaakaan tulisi ollenkaan olla alle 18-vuotiaiden hallussa (L549/2016 118. §; L1102/2017 83. §). Lisäksi tässä työssä päihteenä huomioidaan myös nikotiinittomien nesteiden käyttäminen sähkösavukkeessa, sillä nekin sisältävät ihmiselle vaarallisia aineita ja aiheuttavat oireita (Fressis, i.a.). Sekä nikotiini- että nikotiinittomien tuotteiden käyttämiseen liittyy useita yhteneväisiä vaikutuksia ja haitallisia ilmiöitä, kuten riippuvuutta, ja siksi niitä molempia tarvitsee tarkastella ja säännellä tupakkalaissa (EHYT, 2022a; 2022b; L549/2016). Huumeita ei tässä työssä käsitellä. Rajaus on tehty ANKKURI-hankkeen ohjauksen mukaan (ANKKURI-hanke, 2020).

Nikotiinituote valmistetaan tupakkakasvista joko kokonaan tai osittain (EHYT, 2022a). Tupakkakasvin luonnollinen nikotiini siirtyy tupakkaa poltettaessa savuun, josta edelleen hengityksen kautta keuhkoihin ja verenkiertoon (EHYT, 2024a, 9–10). Limakalvot ja sylki mahdollistavat haitta-aineiden kulkeutumisen suussa käytettävistä tupakkatuotteista muualle elimistöön (EHYT, 2024a, 9–11). Olemassa on myös tupakattomia nikotiinituotteita, koska nikotiinia voidaan valmistaa myös teollisesti. Usein kuitenkin tupakattomankin tuotteen nikotiini on peräisin tupakkakasvista, sillä nikotiinin kemiallinen valmistus on suhteellisen kallista. (EHYT, 2022a; EHYT, 2024a, 9–12). Tässä työssä nikotiinituotteista mukaan on otettu savukkeet, nuuska, sähkösavukkeet, nikotiinipussit ja vesipiippu.



Kuva 1. Tässä työssä huomioitavien nikotiini- ja nikotiinittomien tuotteiden ryhmittely

Savuke tarkoittaa poltettavaa tupakkakasvin lehdistä valmistettua tuotetta. Nuuska tehdään jauhetusta tupakasta ja lisäaineista, ja Suomessa sitä käytetään pääasiassa ylähuulen ja ikenen väliin laitettavassa muodossa, joko annospussissa tai irtonuuskana (EHYT, 2022c). Sähköllä toimivassa sähkösavukkeessa, eli laitteessa, joka tunnetaan myös nimillä sähkötupakka tai vape, höyrystetään hengitettävään muotoon tupakatonta, mutta joko nikotiinia sisältävää tai nikotiinitonta, nestettä. Sähkösavukkeessa ei tapahdu palamisreaktiota eikä näin ollen palamistuotteitakaan kehity. (EHYT, 2022b.) Mikäli laite on valmistettaessa täytetty nikotiinittomalla nesteellä, eikä se ole uudelleen täytettävissä, laitetta ei voida käsitellä sähkösavukkeena eikä sen sääntely tällöin kuulu vielä toistaiseksi voimassa olevan tupakkalain alle (Valvira, i.a).

Nikotiinipussit sisältävät nikotiinia, usein enemmän kuin nuuska, sekä apuaineita, mutta eivät tupakkaa. Pussi laitetaan ala- ja/tai ylähuulen alle, jotkut käyttävät useamman pussin kerralla. Nikotiinipussit ovat melko uusi nikotiini tuote. Aiemmin nikotiinipussit olivat itsehoitolääkkeenä käytettäviksi tarkoitettuja nikotiinikorvaustuotteita, joiden myymiseksi vaadittiin myyntilupa, ja näin myytävä tuote sai sisältää korkeintaan neljä milligrammaa nikotiinia, kun verraten

tupakassa on noin 10 milligrammaa nikotiinia. Muutokset lainsäädännössä aiheuttivat pussien saatavuuteen merkittävän helpottumisen vuoden 2023 huhtikuussa. Määrältään neljää milligrammaa enemmän nikotiinia sisältävät pussit siirrettiin lääkelain alta tupakka- ja kemikaalilain alaisuuteen, jolloin niiden nikotiinipitoisuudella ei ollut ylärajaa eikä niiden myyminen edellyttänyt erityislupaa, vain ostajan täysi-ikäisyys piti valvoa. Nopeasti kuitenkin yli 20 milligrammaa nikotiinia sisältävien pussien maahantuonti ja vähittäiskauppamyynti kiellettiin. Suomalaisten rajoitusten vastaisia pusseja on kuitenkin mahdollista hankkia ulkomailta omaa käyttöä varten. Mahdollisimman pian voimaan tulevaan uuteen tupakkalakiin suunnitellaan lisättävän savuton nikotiinituote, jota koskisi ainakin lähes vastaavat rajoitteet houkuttelevien maku- ja tuoksuaineiden kiellosta, kuin mitkä tupakkatuotteita ja nikotiininesteitä nyt koskevat. Nikotiinipussien erityinen vaara on, ettei niissä välttämättä aina kerrota selvästi milligrammoina nikotiinin määrää, vaan sitä saatetaan kuvata vain kirjallisoin termein kuten normaali tai vahva. (EHYT, 2024b.)

Vesipiipulla tarkoitetaan välinettä, jolla hengitetään veden läpi suodatettua savua. Savua syntyy, kun laitteessa poltettava hiili saa tupakkakasvia sisältävän tai yrttipohjaisen seoksen, tai vaihtoehtoisesti huokoiset höyrykivet, kuumenemaan. (THL, 2022; Fressis, 2017.)

Hyvinvointi

1800-luvulta peräisin olevan sosiologian tutkimuksen (Durkheim) perusteella ihmisen hyvinvointiin ja tasapainoiseen elämään tarvitaan sosiaalinen paikka, arvostusta ja tukea (Maunu ym., 2016, 196.) Erik Allardt (1976) mukaan hyvinvointi jakautuu kolmeen osa-alueeseen: having (elinolot), loving (sosiaaliset suhteet) ja being (itsensä toteuttaminen), jonka alle myös doing eli mielekäs tekeminen kuuluu. Myöhemmissä tarkasteluissa being on Allardtin määritelmän mukaan kuvannut ihmisen tarvetta sosiaaliseen identiteettiin ja kykyyn ylläpitää sitä. (Konu, 2002, 19–20.) Koetulla terveydellä on yhteys hyvinvointiin sen ollessa yksi hyvinvoinnin komponentti (Pietilä, 2012, 10).

Konu (2002) on väitöskirjassaan muodostanut monialaiseen kirjallisuuteen perustuvan oppilaitoshyvinvoinnin mallin. Malli yhdistää hyvinvointiin koulussa opetuksen ja kasvatuksen, oppimisen sekä hyvinvoinnin. Hyvinvointi on vielä jaettu alaluokkiin Allardtia mukaillen: koulun olosuhteet, sosiaaliset suhteet ja itsensä toteuttaminen yhdistäen siihen lisäksi vielä terveyden. Malliin on käsitteiden tasolla liitetty myös koti ja ympäröivä yhteisö, jotka omalta osaltaan vaikuttavat hyvinvointiin koulussa. (Konu, 2002, 43–46.) Tästä näkökulmasta tarkasteltuna pyrkimys hyvinvoinnin edistämiseen koulussa on hyvin moniulotteinen prosessi.

Terveys ja terveyden edistäminen

Terveyden edistämistä ei voida määritellä ilman käsitystä terveydestä. Maailman terveysjärjestön, WHO:n, vuonna 1948 voimaan tulleen määritelmän mukaan ”terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, ei vain sairauden tai vamman puuttumista” (WHO, i.a.). Edellä oleva määritelmä on todettu epärealistiseksi saavuttaa tai mitata, joten nykyajassa terveys käsitetään enemmänkin henkilökohtaisena, aktiivisessa muutoksessa olevana prosessina ja voimavarana, johon sairaudet ja elinympäristö vaikuttavat. Terveys on suhteessa kunkin omiin arvoihin, asenteisiin ja kokemuksiin, ja siksi lääketieteellisistä diagnooseista tai viitearvoista poikkeavista mittaustuloksista huolimatta, jokainen voi omalta kohdaltaan määritellä sen hyvin eri tavoin. (Huttunen, 2020; Laaksonen & Suvivuo, 2015, 8–9; Ruuskanen, 2011; Sairinen ym., 2006, 10.)

Ihmisen kokemus terveydestä on myös suhteessa elinympäristöön (Huttunen, 2020), mikä korostuu tavassa nähdä terveys ”kykynä sopeutua ja selviytyä” (Ruuskanen, 2011). Mitä vahvempi pystyvyyden tunne ja hallinnan mahdollisuus ihmisellä omassa elämässään on, sitä terveemmäksi hän yleensä itsensä kokee, ja samalla kokemus terveydestä edelleen lisää ihmisen kykyä päättää toimistaan sekä halua huolehtia itsestään (Huttunen, 2020; Laaksonen & Suvivuo, 2015, 8–9; Ruuskanen, 2011).

Terveyden edistäminen on arvoihin pohjaavaa toimintaa, jonka tarkoituksena on tehdä hyvän, inhimillisen elämän toteutuminen mahdolliseksi. Terveyden edistämiseen liittyy paljon moniulotteisia ja osin ristiriitaisiakin kysymyksiä. Siinä yhdistyy jatkuvasti yksilön ja yhteisön kohtaaminen, ja se, minkä verran kullakin on terveyttä koskevissa päätöksissä valtaa, mahdollisuuksia tai rajoitteita. (Pietilä, 2010, 274.) Toiminnan tulee kestää eettinen tarkastelu, koska samalla kun se antaa yksilölle valmiuksia itse huolehtia itsestään ja ympäristöstään, se myös puuttuu ja vaikuttaa yksilön elämään ulkopuolelta (Laaksonen & Suvivuo, 2015, 9–10; Pietilä ym., 2010, 16–20).

Terveyden edistämällä voidaan tähdätä terveyden eri ulottuvuuksien kohentamiseen. Biolääketieteellisen näkökulman mukaan diagnosoitavien sairauksien puuttuminen on terveyttä. Funktionaalisen terveyden paraneminen merkitsee ihmisen arkielämän toimintakykyä rajaavien sosiaalisten, psyykkisten tai fysiologisten tekijöiden vaikutusten lievenemistä. Yksinkertaisin yksittäinen tekijä, joka voi ilmaista parantunutta terveydentilaa, on ihmisen subjektiivinen kokemus asiasta. (Sairinen ym., 2006, 10.) Keskeisenä painotuksena nykyisessä terveyden edistämässä nähdään hyvän eli voimavarojen vahvistaminen pelkän uhkien ja ongelmien välttämisen rinnalla (Laaksonen & Suvivuo, 2015, 9).

Nikotiinittomuuden edistäminen on merkittävää terveyden edistämistä, sillä nikotiinin tiedetään lyhyellä aikavälillä ja pieninäkin annoksina aiheuttavan esimerkiksi pahoinvointia, päänsärkyä ja sydämen rytmihäiriöitä. Pitkän ajan seurauksista tiedetään yhteydet syöpään, suun terveyden heikkenemiseen sekä tyyppin 2 diabeteksen riskin lisääntymiseen. Lisäksi nikotiinin tiedetään olevan vahingoksi nuoren aivojen kehittymiselle. (EHYT, 2024b.) Myös sairauksien ja kudostraumojen hoito vaikeutuu, ja toimenpiteisiin liittyy todennäköisemmin komplikaatioita kuin ei-tupakoivilla (STM, 2018, 13). Tupakoinnin lopettamisella saavutetaan terveyshyötyjä sydän- ja verisuonitautien osalta jo suhteellisen lyhyessä ajassa. Syöpäriskikin pienenee, mutta sen vaikutuksen saavuttaminen kestää hieman kauemmin. (Heloma ym., 2015, 4.) Sähkösavukehöyryn ja nikotiinittomien tuotteiden pitkäaikaisia terveyshaittoja ei vielä tunneta kovin hyvin (EHYT, 2022b).

Ympäristöterveys

Terveys ja ympäristö linkittyvät vahvasti toisiinsa (Vähäkangas & Tuomisto, 2010, 55; Sairinen ym., 2006, 7). WHO (1989) on määritellyt ympäristöterveyteen kuuluviksi ne ihmisen terveyden ja sairauden ulottuvuudet, joihin ympäristötekijöillä on vaikutusta. Myös teoriatieto ja käytänteet, joiden avulla ympäristön mahdollisesti terveyteen vaikuttavia tekijöitä hallitaan ja arvioidaan, kuuluvat ympäristöterveyden käsitteeseen (WHO, 1989, 18). Ympäristöterveydellä kuvataan erityisesti sellaisia ihmisen elinympäristön olosuhteita, jotka eivät vain suojaa ihmistä vaaroilta vaan myös edistävät ihmisen terveyttä (Halonen, 2015, 110; Vähäkangas & Tuomisto, 2010, 55). Määritelmä ympäristöterveydestä ohjaa myös sitä, kenen toimialaan tai vastuulle siitä huolehtiminen kuuluu, ja mitä keinoja voidaan käyttää. Laajempi käsitys ympäristöterveydestä lisää sekä vastuullisten että erilaisten toimintamallien määrää. (Sairinen ym., 2006, 9.)

Ympäristöterveyden määritelmillä voidaan tavoitella tiukkaa analyttistä täsmällisyyttä tai vaihtoehtoisesti painottaa ymmärtämistä. Täsmällisessä lähestymistavassa tarkoitetaan niitä ympäristön tekijöitä, jotka välittömästi tai erittäin selvän yhteyden kautta vaikuttavat ihmisen terveyteen, esimerkiksi myrkyllinen kaasu hengitysilmassa. Ymmärtämistä korostavaan määritelmään voidaan terveysvaikutusten lisäksi sisällyttää laajempi hyvinvoinnin näkökulma, ja ympäristöterveys on tässä yhteydessä enemmänkin asioiden tarkastelun viitekehys kuin ehdottoman tarkat rajat. (Sairinen ym., 2006, 9.) Tässä tutkimuksessa ympäristöterveys huomioidaan sen laajassa merkityksessä. Tällöin voidaan tarkastella monimutkaisempia syy-seuraus-ketjuja ja korostaa ihmisen käyttäytymistä ympäristössään soveltamalla ihmistieteellistä näkökulmaa terveystieteen rinnalle (Sairinen ym., 2006, 14).

Kouluympäristö

Tässä työssä kouluympäristön ympäristöterveyteen vaikuttavia asioita pyritään huomioimaan laajasti, jolloin mukaan otetaan Sairisen ym. (2006, 20) luokittelun

mukaan niin fyysinen, sosiaalinen, psyykinen kuin toiminnallinenkin ympäristö. Fyysisellä kouluympäristöllä tarkoitetaan koulurakennusta, piha-alueita, sisäilmaa ja esimerkiksi koulualueen luontoa, psyykkisellä ympäristöllä tilojen esteettisyyttä sekä tilojen ja ilmapiirin luomia tunteita, sosiaalisella ympäristöllä ystäviä, opettajia ja perhettä sekä vuorovaikutussuhteiden toimivuutta ja toiminnallisella ympäristöllä liikkumisen ja virkistytymisen mahdollisuuksia sekä palvelutarjontaa. (Hietanen-Peltola ym., 2015, 32; Sairinen ym., 2006, 20.)

Sosiaalinen markkinointi

Sosiaalinen markkinointi on käytännössä toimivaksi todettu asiakaslähtöinen toimintatapa. Menetelmä on sekä strateginen että operatiivinen työkalu käyttäytymismuutosten aikaansaamiseksi. Sosiaalinen markkinointi – menetelmä etenee systemaattisena prosessina tiettyjen välivaiheiden kautta. (Tukia ym., 2012.) Tässä tutkimuksessa sosiaalisella markkinoinnilla tarkoitetaan National Social Marketing Centerin (NSMC) määritelmän mukaan ”lähestymistapaa, johon pohjautuvilla toimenpiteillä pyritään muuttamaan tai ylläpitämään ihmisten käyttäytymistä siten, että se hyödyttää sekä yksilöitä että yhteiskuntaa yleisesti” (Tukia ym., 2012, 4).

Tuuppaaminen

Tuuppaus = nudge = ”mikä tahansa valinta-arkkitehtuurin muoto, joka muuttaa ihmisten käyttäytymistä ennustettavalla tavalla ilman, että se kieltää vaihtoehtoja tai muuttaa merkittävästi heidän taloudellisia ratkaisujaan” (Thaler & Sunstein, 2008, 6).

Tuuppaaminen on käyttäytymistieteeseen pohjaava toimintamalli, joka on kehitetty suuntaamaan elintapoja terveellisemmiksi. Tuuppauksessa terveyttä edistävästä vaihtoehdoista tehdään helppoja, houkuttelevia ja yleiseltä mielikuvaltaan positiivisia muokkaamalla elinympäristöä ja sen vihjeistöä. (Kolehmainen ym., 2019, 811.)

3.2 Ammattiin opiskelevien nuorten päihteiden käyttö

3.2.1 Millaista ammattiin opiskelevien nuorten päihteiden käyttö on?

Suomessa on pitkään toteutettu kahta suomalaisnuoria käsittelevää tutkimusta: kouluterveyskyselyä ja nuorten terveystapatutkimusta. Ensimmäinen nuorten terveystapatutkimus on tehty vuonna 1977 ja ensimmäinen kouluterveyskysely, jossa tutkittiin vasta vain yläasteikäisiä, on vuodelta 1996. Molemmat tutkimukset on toteutettu joka toinen vuosi, mutta terveystapatutkimus on nyt lopetettu ja viimeiset tulokset ovat vuodelta 2019. Kouluterveyskyselyyn on otettu lukiolaiset mukaan vuonna 1999, ammatilliset oppilaitokset vuonna 2008, ja viimeisimpänä peruskoulun 4. ja 5. luokka vuonna 2017. Molemmista tutkimuksista saatavia tietoja voidaan hyödyntää kunta- ja valtiotasolla, kouluterveyskyselyä myös oppilaitoskohtaisesti. Tutkimusten kyselyt on pyritty toteuttamaan niin, että eri vuosien tulokset ovat mahdollisimman vertailukelpoisia. (THL, i.a.; Kinnunen ym., 2019, 11–15.)

Kyselyistä saatava tieto on niin runsasta, että sitä voidaan pitää kansallisesti yleistettävänä (Haravuori & Raitasalo, 2017, 1783.) Tutkimusten tuloksilla on ollut merkittävä asema suunniteltaessa nuorille suunnattua terveydenedistämistyötä ja terveystalitiikan linjoja sekä toisaalta arvioitaessa terveystalitiittisten tavoitteiden toteutumista. (THL, i.a.; Kinnunen ym., 2019, 11–15.) Näiden kahden tutkimuksen lisäksi on useampi harvemmin toteutettu tutkimus, kuten eurooppalainen tutkimus nuorten päihteidenkäytöstä (ESPAD), tamperelaisille 9-luokkalaisille toistettu tutkimus, Global Youth Tobacco Survey 2012-tutkimuksen Suomen raportti sekä korkeakouluopiskelijoille tehty terveystutkimus 2016, joiden tuloksista on voitu tehdä yhteenvetoa nuorison päihteidenkäytön kehityssuunnista. On syytä tiedostaa, että kouluissa toteutettavissa kyselyissä voi kuitenkin olla esimerkiksi päihteiden käyttöön liittyvää osin virheellistä tietoa, koska runsaasti päihteitä käyttävät saattavat helposti olla poissa koulusta, ja samalla heidän vastauksensa jäävät puuttumaan kyselyistä. (Haravuori & Raitasalo, 2017, 1783.)

Sekä päivittäinen tupakointi että tupakointikokeilut ovat niin tytöillä kuin pojillakin olleet laskusuunnassa 2000-luvun aikana, mutta nyt ihan viime tutkimusten välillä lasku alkaa olla lähes pysähtynyt (Helenius & Kivimäki, 2023, 10; Kinnunen ym., 2019; Raitasalo & Härkönen, 2019, 2.; Haravuori & Raitasalo, 2017, 1783–1784). Käyttömäärät ja tavat muuttuvat nopeasti, joten tiheä seuraaminen on tarpeen. On mahdollista, että tässä tietopohjassa yhtenä lähteenä käytetyn, vuoden 2019 viimeisimmän terveystapatutkimuksenkin luvut ovat jo selvästi pielessä, mutta kehityksen suuntia vanhempienkin tutkimusten avulla voidaan kuitenkin hahmottaa.

Päihteiden ensimmäinen käyttökerta tapahtuu yleensä 10–15 vuoden iässä, ja iän kasvaessa päihteiden käytön määrä lisääntyy (Kosola ym., 2018, 865). Ensikokeiluun on savukkeiden rinnalle tullut yhä enenevässä määrin nuuska, sähkötupakka, vesipiippu ja nikotiinikorvaustuotteet (Kosola ym., 2018, 865). Toisaalta taas savuttomuuden lisääntymisen vuoksi ensimmäinen päihdekokeilu tehdään usein alkoholilla (Kosola ym., 2018, 866).

Pitkäaikaisessa seurantatutkimuksessa (Knaappila ym., 2019) vuosiväliä 2000–2015 tutkittaessa havaittiin, että vaikka yleisesti nuorten tupakointi on vähentynyt, niin samaa muutosta ei ole tapahtunut tarkasteltaessa matalamman sosioekonomisen aseman ryhmiä. Tutkimuksessa sosioekonomisiksi haasteiksi huomioitiin vanhemman matala koulutus, vanhemman työttömyys viimeisen vuoden aikana tai se, ettei nuori asu molempien vanhempien kanssa. Usein tapahtuvalla tupakoinnilla havaittiin olevan positiivinen yhteys edellä kuvatun kaltaisiin ryhmiin. Tämän lisäksi elinikäisellä tupakoimattomuudella oli negatiivinen yhteys sosioekonomisten haasteiden suhteen. Usein tapahtuva tupakointi väheni kautta koko tutkimusajanjakson ja elinikäinen tupakoimattomuus lisääntyi. Koska näitä muutoksia ei havaittu matalamman sosioekonomisen aseman ryhmissä, nuorten tupakoinnin sosioekonomiset erot kasvoivat tutkimuksen aikavälillä. (Knaappila ym., 2019.)

Tupakointi on yleisempää ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilla kuin samanikäisillä lukioissa (Haravuori & Raitasalo, 2017, 1783–1784). Ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijoista, tytöistä ja pojista yhteensä, 26,3 %

käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta vuonna 2021, ja lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla vastaava luku on 4,7 %. Vuodesta 2017 tässä samassa lukemassa on ammatillisessa oppilaitoksessa tapahtunut laskua seitsemän prosenttiyksikköä, ja lukiossa laskua on tapahtunut vajaat kolme prosenttiyksikköä. (Sotkanet, i.a.-a.) Tuoreimmat tiedot ovat vuoden 2023 kouluterveyskyselystä, jolloin ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoista edelleen yhteensä 26,3 % käytti päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta, mutta muutosta oli siinä, että poikien keskuudessa luku oli hieman laskussa ja tyttöillä nousussa (Sotkanet, i.a.-b).

Ammatillisissa oppilaitoksissa päivittäin tupakoivien määrä väheni vuoden 2021 kyselystä muutaman prosenttiyksikön vuoteen 2023, jolloin päivittäin tupakoivia 1. ja 2. vuoden opiskelijoita oli tytöistä 14 ja pojista 13 prosenttia. Lukioissa ja perusopetuksen kahdella viimeisellä luokalla päivittäin tupakoivia on vain muutama prosentti eikä kahden edellisen tutkimuksen välillä määrissä tapahtunut merkittävää muutosta. Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn tuloksista voidaan kuitenkin havaita, että muiden tupakkatuotteiden ja sähkösavukkeiden käyttö lisääntyy, koska sekä lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista, että perusopetuksen 8. ja 9. luokan oppilaista päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta käyttävien määrä nousi 2–3 prosenttiyksikköä. Näissä molemmissa vastaajaryhmissä nousu oli tyttöjen keskuudessa suurempaa kuin pojilla. (Sotkanet, i.a.-b.)

Nuoret mieltävät säännöllisen tupakoinnin terveydelle haitalliseksi, mutta tupakoimiseen silloin tällöin ei nähdä liittyvän yhtä paljon riskejä (Haravuori & Raitasalo, 2017, 1783–1784). Tästä huolimatta myös kokeilujen määrä on vuosikymmenien aikana vähentynyt. (Ollila & Ruokolainen, 2022; Raitasalo & Härkönen, 2019, 2). Vuonna 2021 tupakkalain alaista tuotetta, savukkeita, nuuskaa, sähkösavukkeita tai vesipiippua, oli vähintään kerran kokeillut 36 % 8. ja 9.luokkalaisista, lukiolaisista vain hieman enemmän (43 %) ja ammattiin opiskelevista tytöistä 65 % ja pojista 69 % (Ollila & Ruokolainen, 2022). Nuorten käyttämien tupakkatuotteiden kohdalla muutoksia huonompaan suuntaan on tapahtunut nuuskan käytön määrässä sekä nikotiinituotteiden kokeilun

kynnyksen madaltumisessa erityisesti sähkösavukkeiden takia (Kosola ym., 2018, 866). Myös alkoholia viikoittain käyttävien nuorten osuus on lähtenyt kasvuun (Kosola ym., 2018, 866).

Savuttomuus etenee tavoitteen suuntaan (Kinnunen ym., 2019, 82), mutta nikotiinituotteiden kirjo on laajentunut (Ollila ym., 2017, 2045). Erilaisia tuotteita käytetään usein rinnakkain (Ollila ym., 2017, 2046–2047). Yhteiskäytön pohjalla on useimmiten aiempi savukkeiden käyttö. Rinnakkaiskäyttö on tyypillisempää ammatillisessa koulutuksessa olevilla tai sinne pyrkivillä pojilla. (Ollila ym., 2017, 2050.)

Nuuskan käytön kehitys oli hurjassa nousussa pojilla vuosien 2007–2015 välillä, ja vuonna 2019 poikien nuuskan käyttö kääntyi laskuun. Tyttöillä taas muutos on ollut kasvava niin kokeiluissa kuin päivittäisessäkin käytössä. Vuonna 2019 noin yksi kymmenestä 15–16-vuotiaasta, sekä tytöistä että pojista, oli viimeisen kuukauden aikana käyttänyt nuuskaa, ja ikinä nuuskaa kokeilleita tyttöjä oli 19 % ja poikia 35 %. (Raitasalo & Härkönen, 2019, 2.) Vuonna 2023 ammattiin opiskelevista 1. ja 2. luokan pojista 17,3 % ja tytöistä hieman yli 7 % käyttää nuuskaa päivittäin. Pojilla luku laski edelleen vuoden 2019 ja 2021 mittausten välillä, mutta nyt se on taas hieman noussut. Ammattiin opiskelevilla 1. ja 2. lukuvuoden tyttöillä nuuskan päivittäinen käyttö on vuosien 2019–2023 välillä ollut lievässä nousussa, toisin kuin vuosien 2017 ja 2019 välillä ammattiin opiskelevien tyttöjen päivittäin nuuskaaminen nousi valtavasti noin kahdesta prosentista yli kuuteen prosenttiin. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla päivittäinen nuuskan käyttö on laskenut sekä pojilla että tyttöillä vuosien 2019–2023 välillä. (Sotkanet, i.a.-c.)

Tyypillistä nuuskan käyttäjää tai käyttötappaa ei oikein osata määritellä, ja siksi myös ehkäisevien toimien tulisi olla hieman erilaisia käyttäjien kesken. Poika - sukupuolta pidetään kuitenkin käyttäjiä yhdistävänä tekijänä, mutta huoli myös tyttöjen nuuskan käytön lisääntymisestä on ajankohtainen. Myös perinteisesti miehisinä pidetyt alat nähtiin riskinä. Osa nuorten kanssa toimivista ammattilaisista näkee nuuskan käytön liittyvän urheiluun ja niissä piireissä liikkuviin, osan mukaan tämä miellelyhtymä ei enää pidä paikkaansa. (Liimakka

ym., 2015, 19–21.) Huomattavaa kuitenkin on, että kaikki Liimakka ym. (2015) tutkimukseen osallistuneet ammattilaiset ottivat urheilun esiin nuuskaan liittyen, vaikka siitä ei haastattelussa kysytty (Liimakka ym., 2015, 42). Nuuskan käyttöä liittyi siis hyvin erilaisiin elämäntapoihin ja ihmistyyppeihin (Liimakka ym., 2015, 19–21.).

Viime vuosina nuorille tehtävissä kyselyissä on selvitetty myös sähkösavukkeiden ja vesipiipun käyttöä. Näissä käytettävät aineet eivät välttämättä sisällä nikotiinia. Vesipiipun käyttömäärät ovat pieniä. Tupakoimattomat nuoret ovat kiinnostuneempia aloittamaan sähkösavukkeiden käytön kuin tupakoinnin tai nuuskaamisen. Osa käyttää myös sähkösavukkeiden rinnalla perinteisempiä savukkeita ja nuuskaa. (Haravuori & Raitasalo, 2017, 1784.)

Päivittäin sähkösavukkeita käyttävien määrät ovat kahdessa vuodessa, vuosien 2021 ja 2023 kouluterveyskyselyjen välillä, kasvaneet merkittävästi kaikissa tutkituissa ikä- ja sukupuoliryhmissä yläkouluissa, lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan ammatillisissa oppilaitoksissa 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 6,5 % käyttää sähkösavuketta päivittäin, nousua edelliseen kyselyyn 3,2 prosenttiyksikköä. Eriyisen suurta kasvu on ollut peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilailla sekä lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla; ensimmäisessä ryhmässä nousua 2,3 prosentista 6,6 prosenttiin ja toisessa 0,5 prosentista 2,8 prosenttiin. Päivittäinen sähkösavukkeiden käyttö on lisääntynyt tytöillä selvästi poikia enemmän, ja sekä ammatillisen oppilaitoksen että lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla päivittäinen käyttö onkin vaihtunut olemaan tytöillä jo poikia yleisempää. (Sotkanet, i.a.-d.)

Uusi huolestuttava ilmiö on nikotiinipussien käyttö, jota ehdittiin jo kartoittaa tuoreimmassa kouluterveyskyselyssä keväällä 2023. 1. ja 2. luokan ammattiin opiskelevista nikotiinipusseja käyttää päivittäin tai silloin tällöin 21 % pojista ja 8 % tytöistä. Lukiossa vastaavat luvut ovat pojilla 7 ja tytöillä 2 prosenttia ja perusopetuksen viimeisillä luokilla pojilla 11 ja tytöillä 3 prosenttia. (EHYT, 2024b.)

Samoissa tutkimuksissa on kysytty myös alkoholinkäytöstä. Tulosten perusteella täysin raittiiden nuorten osuus on ollut kasvussa 2000-luvun ajan niin, että vuonna 2019 31 % 15–16-vuotiaista nuorista ei ollut koskaan juonut mitään alkoholijuomaa (Raitasalo & Härkönen, 2019, 3). Lisäksi alkoholia käytetään aiempaa harvemmin ja se on vähemmän humalahakuista (Haravuori & Raitasalo, 2017, 1784). Alkoholin käytön riskiulottuvuuksia ovat sekä pitkäaikaiseen käyttöön liittyvät terveyshaitat että humalajuomisen aiheuttamat välittömät riskit: esimerkkinä, että noin puolet aivovammoista liittyy alkoholinkäyttöön. (Lintonen & Mäkelä, 2018, 39; 41).

Vuonna 2023 vähintään kerran kuussa itsensä tosi humalaan juovia oli 1. ja 2. luokan ammattiin opiskelevista noin 22 % ja lukiolaisista hieman alle 15 % (Sotkanet, i.a.-e), ja vuonna 2021 vastaavat luvut olivat vain hieman enemmän ollen noin 24 % ammattiin opiskelevista ja lukiolaisista 15 % (Helakorpi & Kivimäki, 2021, 6). Peruskoulun kahdella viimeisellä luokalla vastaava luku on hieman alle 10 prosenttia eikä vuoden 2021 ja 2023 mittauksissa ollut mainittavaa eroa (Sotkanet, i.a.-e).

Tyttöjen ja poikien alkoholinkäytön erot ovat enää hyvin pienet. Nuorten mielestä säännöllisellä tupakoinnilla on suuremmat haittavaikutukset niin terveydelle kuin muutenkin, kuin sillä, että säännöllisestikin käyttää pieniä määriä alkoholia. Vaikka humalahakuisen alkoholinkäytön vähentyminen on tasaantunut 2015 vuoden jälkeen, niin silti humalahakuista juomista arvostetaan yhä aiempaa vähemmän. (Haravuori & Raitasalo, 2017, 1784.)

3.2.2 Miksi ammattiin opiskelevat nuoret käyttävät päihteitä?

Tutkimusten avulla voidaan tunnistaa tekijöitä, jotka voivat altistaa päihdekokeiluille tai suojata niiltä (Kosola ym., 2018, 867). Näitä ovat muun muassa ikä, mielenterveys, persoonallisuuden piirteet, perhe sekä harrastukset ja kaveripiiri (Kosola ym., 2018, 867–868). Mitä nuorempana käyttö aloitetaan, sen todennäköisemmin siitä tulee haitallista (Kosola ym., 2018, 867). Vaihteluakin esiintyy, mutta pääsääntöisesti varhainen aloitusikä ennakoii muun

muassa runsasta päihteidenkäyttöä sekä sosiaalisten ja terveydellisten haittojen kehittymistä myöhemmällä iällä (Haravuori & Raitasalo, 2017, 1782).

Nuoren sosiaalinen ympäristö vaikuttaa voimakkaasti hänen oppimiinsa käyttäytymismalleihin (Knaappila ym., 2021, 999). Niin vanhempien kuin harrastus- ja kaveripiirinkin näyttämä malli sekä asenteet päihteitä kohtaan heijastuvat nuoreen (Kosola ym., 2018, 867–868). Vanhempien vähäinen mukanaolo nuoren elämässä lisää tupakoinnin todennäköisyyttä (Aho, 2019, 68). Kavereilla, perheellä sekä päihteiden saatavuudella on vaikutusta päihteiden käytön aloittamisen ikään sekä siihen, kehittykö henkilön päihdetottumukset riskikäytöksi (Haravuori & Raitasalo, 2017, 1782).

Nuorella on päihdehäiriön rinnalla useimmiten jokin samanaikainen muu psyykkinen häiriö (Haravuori & Raitasalo, 2017, 1782). Päihteiden ongelmakäyttäjänuorien taustalla voi olla jo varhaislapsuudesta, tai jopa ennen syntymää, kehittymään alkanut psykososiaalisten vaikeuksien kierre, tai sitten ongelmat kasautuvat juuri päihteiden käytön ympärille (Kosola ym., 2018, 867). Lapsuuden käytöshäiriö, masennus tai ADHD ovat diagnooseja, jotka hoitamattomina voivat lisätä nuoren riskiä päihteiden ongelmakäyttöön (Kosola ym., 2018, 867). Impulsiivinen, elämyshakuinen, herkästi ahdistuva ja toivottomuuteen taipuvainen ovat esimerkkejä persoonallisuuden piirteistä, joihin on tunnistettu liittyvän suurempi riski runsaampaan päihteiden käyttöön (Kosola ym., 2018, 867). Tällaisessa tilanteessa tupakointi ja sen mahdolliset haitat ovat usein seurausta muille haasteille (Piispa, 2017, 70).

Sosioekonomista asemaa voidaan määritellä muun muassa koulutuksen ja tulotason perusteella (Knaappila ym., 2021, 999). Jos nuoren vanhemmilla on matala sosioekonominen asema, on nuorella suurentunut riski käyttäytyä ei-toivotusti yhteiskunnan asettamien laillisten ja sosiaalisten normien puitteissa (Knaappila ym., 2021, 999). Nuori voi yhdistää matalaan sosioekonomiseen asemaan liittyviä käyttäytymisen muotoja, kuten hyvin yleisen tavan tupakoida tai runsaan päihteidenkäytön, osaksi omaa identiteettiään, ja tällöin toimiminen samalla tavalla kuin ympäristö, vahvistaa nuoren minäkuvaa (Knaappila ym., 2021, 1000).

Nuoruudessa tehtäviin päihdekokeiluihin saattaa liittyä hyväksynnän hakua kaveripiirissä tai sitten toiminnan motiivina voi olla erilaisten kokemusten tavoittelu (Knaappila ym., 2021, 999). Ammatillisissa oppilaitoksissa, erityisesti muutamilla aloilla, tupakoinnilla on edelleen tietty kulttuurinen arvo, ja sillä voidaan muun muassa ilmaista uhmaamista, maskuliinisuutta tai toteuttaa autonomian tarvetta (Simonen & Heikkilä, 2019, 21; Piispa, 2017, 66–68). Joukkuelajeilla ja nuuskalla on tutkimuksissa havaittu yhteys, vaikka liikunnalliset nuoret tupakoivat verrattain harvoin (Ollila ym., 2017, 2050; Piispa, 2017, 65).

Ahon (2019) väitöskirja toi esiin, että lähihoitajaopiskelijat kokivat tupakoinnin olevan normaalia, tiettyyn ikään kuuluva tapa, joka on heillä hallinnassa. Tähän liittyy myös nuorille tyypillinen taipumus elää hetkessä (Häkkinen ym., 2022, 182). Tutkitut lähihoitajaopiskelijat olivat päättäneet, että ennen kuin alkaa tulla merkittäviä haittoja, tai viimeistään ennen kuin he ovat raskaana, he lopettavat, ja uskovat sen olevan heille mahdollista. He eivät pidä tupakointia huonona tapana vaan mieltävät sen osaksi heidän identiteettiään. (Aho, 2019, 81.)

Ahon (2019) väitöskirjassa todetaan tupakointiin yhteydessä oleviksi tekijöiksi läheinen ystävä tai ystäviä, kiusaaminen ja koulun henkilökunnan tupakointi. Haastavat suhteet luokkakaverien kanssa eivät olleet yhteydessä tupakointiin, mutta sen sijaan yksi tai useampi ystävä lisäsivätkin todennäköisyyttä nuoren tupakoimiselle. Pojilla sekä kiusaajana että uhrina oleminen lisäävät tupakoinnin todennäköisyyttä. Koulun henkilöstön tupakoiminen vaikutti molempiin sukupuoliin lisäten sekä satunnaisen että päivittäisen tupakoinnin todennäköisyyttä. (Aho, 2019, 80–82.)

Pennasen (2012) väitöstutkimuksessa tarkasteltiin Suomessa toteutetun kolmevuotisen kansainvälisen tupakointia ehkäisevän ohjelman vaikutuksia yläkouluikäisten nuorten tupakointiin. Lisäksi selvitettiin koulumenestyksen ja perheympäristön yhteyksiä tupakointiin. Tutkimus osoitti, että merkitsevin tekijä tupakoinnin aloittamiseen oli heikko koulumenestys. Tupakointi ja heikko koulumenestys myös vaikuttivat toisiinsa molempiin suuntiin niin, että kahden ensimmäisen yläkouluvuoden aikana koulumenestyksen heikkeneminen ennustaa tupakointia tai toisinpäin. Tuloksista ilmeni, että ne seitsemännen

luokan oppilaat, joilla oli heikoksi kuvattava koulumenestys, suhtautuivat positiivisemmin tupakointiin, ja heihin vaikutti vahvemmin heidän vertaistensa toiminta. Lisäksi heillä oli heikompi kyvykyys vastustaa kiusausta, sekä enemmän aikeita tupakoida tulevaisuudessa kuin erinomaisesti koulussa menestyvillä. (Pennanen, 2012, 59.)

Neljäs löydös kuvasi perhetekijöiden vaikutusta. Oli todennäköistä, että nuori, joka menestyi heikosti koulussa, oli yksinhuoltajaperheestä tai että hänellä oli tupakoiva vanhempi. Näillä perheoloilla oli yhteys myös koulumenestyksen heikkenemiseen tutkimusjakson aikana. Viidenneksi tutkimus osoitti, että yksinhuoltajaperheissä ja tupakoivan vanhemman perheessä yritettiin ylläpitää tupakointia ehkäiseviä käytänteitä. Nuoren ollessa yhdeksännellä luokalla, yksinhuoltajalla tai tupakoivalla vanhemmalla oli kuitenkin vaikeuksia pitää rajoista yhtä tehokkaasti kiinni kuin kahden vanhemman tai ei-tupakoivan vanhemman perheissä. (Pennanen, 2012, 59.)

Samansuuntaista on todennut myös Aho (2019) väitöksessään: ydinperheessä tai vuoroviikkovanhemmilla asuminen vähensi tupakoimisen todennäköisyyttä. Vielä senkin jälkeen, kun vanhemmat olivat lopettaneet tupakoinnin, säilyi vaikutus, jonka myötä lapsi tupakoi todennäköisemmin kuin ei ollenkaan tupakoineen vanhemman lapsi (Aho, 2019, 65).

Pennasen tutkimuksen tulosten perusteella koulussa heikommin menestyvät saattavat kokea itsensä heikoiksi vastustamaan tilanteita, joissa kiusaus tupakointiin kasvaa, ja ovat siksi paremmin menestyviä haavoittuvampi ryhmä tupakoinnin suhteen (Pennanen, 2012, 63; 72). Heikko koulumenestys seitsemännellä oli vahvasti yhteydessä siihen, että yhdeksännellä nuori tupakoi säännöllisesti (Pennanen, 2012, 7). Jos oppilas menestyy heikosti koulussa, hän voi kokea tarpeelliseksi suojella sosiaalista identiteettiään esimerkiksi asettumalla kannattamaan vaihtoehtoisia arvoja, kuten tupakointia (Pennanen, 2012, 37–38).

Toisaalta sosiaalisen ympäristön vaikutusta tapahtuu myös toisinpäin, eli vanhempien ja muun ympäristön tupakoimattomuus edistää nuoren

tupakoimattomuutta (Knaappila ym., 2021, 1000; Piispa, 2017, 38). Juomatapatutkimuksessa nuorimmilla vastaajilla eli 15–29-vuotiailla lähiympäristö oli merkittävämpänä vaikuttajana raittiuspäätöksissä verrattuna vanhempiin ikäryhmiin (Katainen & Härkönen, 2018, 223). Kotien tupakointikiellolla havaittiin olevan ennaltaehkäisevä vaikutus säännöllistä tupakoinnin aloitusta kohtaan (Pennanen, 2012, 8). Arvomaailma ja lisääntynyt tietoisuus päihteiden haitoista heijastuvat nuoren tekemiin valintoihin (Knaappila ym., 2021, 1000). Oletettavasti myös kiinnijäämisen riskin todennäköisyydellä on merkitystä nuoren tekemiin valintoihin kiellettyjen asioiden kohdalla (Knaappila ym., 2021, 1000).

Nuoren aivot ovat hyvin herkkiä ensimmäisten päihdekokeilujen vaikutuksille, ja nuoret saavat päihteistä aikuista runsaammin mielihyvää. Tämä altistaa riippuvuuden kehittymiselle. (Häkkinen ym., 2022, 181.) Osalle nuorista nikotiiniriippuvuus kehittyy jo vähäisestäkin käytöstä (Ollila & Ruokolainen, 2022, 5). Tällöin on mahdollista, että vaihtoehtoisen nikotiinituotteen käytön synnyttämä nikotiiniriippuvuus saa ajan kuluessa käyttäjän siirtymään tavallisiin savukkeisiin (Ollila ym., 2017, 2052). Tästä on merkittäviä haitallisia seurauksia kansanterveydelle (Ollila ym., 2017, 2052). Voimakkaan riippuvuuden on myös todettu lisäävän todennäköisyyttä sille, että nikotiinituotteita käytetään niiden käyttämisen kieltävilläkin julkisilla alueilla (Zhou ym., 2016).

Nikotiini aiheuttaa fyysistä riippuvuutta, mutta tupakointiin liittyy myös tapariippuvuus, sosiaalinen riippuvuus sekä psyykinen riippuvuus. Eri riippuvuudet vaikuttavat muun muassa yhteenkuuluvuutta tupakoivien välillä sekä yksilökohtaisia tunnereaktioita, jotka osaltaan sekä ylläpitävät tupakointia että vaikeuttavat sen lopettamista. (Haravuori ym., 2017, 126.) Alkoholin kohdalla yhteiset käyttötilanteet sekä raju ja riskejä sisältävä humaltuminen ovat erityisesti nuorille miehille tilaisuus näyttää ja jakaa sellaisia sosiaalisia tunteita, joille ei juuri muualta löydy tilaa. Tällöin myös tämä toiminta ja sen seuraukset ulottuvat osaksi nuoren koko elämäntavan logiikkaa. (Maunu ym., 2016, 195–196.)

Vaihtoehtoisia nikotiinituotteita suomalaisnuoret kokeilevat ensisijaisesti puhtaasti halusta kokeilla jotain uutta (Ollila ym., 2017, 2049) Ympäröivä kulttuuri

vaikuttaa nuorten valintoihin (Pirskanen & Pietilä, 2012, 151–162). Olisi tärkeää, ettei rinnakkaistuotteiden käytöstä tule nuorten keskuudessa sosiaalisesti arvostettua (Ollila ym., 2017, 2052). Yläasteikäiset yliarvioivat luvut, kun kysyttiin käsitystä vertaisten määristä, jotka ovat joko kokeilleet tai nykyisinkin tupakoivat (Ollila ym., 2014, 48). Tämä voi luoda tupakkamyönteisen ”sosiaalisen normin” (Ollila ym., 2014, 52). Uudet tuotteet kiinnostavat, ennestään tupakoimattomiakin, ja niistä jo olemassa olevaa haittatietoutta on syytä pitää esillä (Ollila ym., 2014, 51).

Tupakoinnin rajoitukset ja ympäristön lisääntynyt kielteinen suhtautuminen savukkeisiin, voivat ohjata tupakoivia siirtymään nuuskan käyttöön tavoitteena tuntea hyväksyntää muiden tahoilta (Liimakka ym., 2015, 38–39, 70). Suomenruotsalaisessa kulttuurissa suhde nuuskaan on enemmän Ruotsin mallin mukainen eli asenteet ovat myönteisempiä (Liimakka ym., 2015, 39–42). Nuuskaus on niin tuore ilmiö Suomessa, että ylisukupolvisesta vaikutuksesta ei ole vielä tietoa (Liimakka ym., 2015, 70).

Vaihtoehtoisten nikotiinituotteiden käytön syynä voi olla myös esimerkiksi halu vähentää savukkeista aiheutuvia terveyshaittoja tai mahdollistaa käyttö paikoissa, joissa tupakointi on luvatonta (Ollila ym., 2017, 2049). Sähkösavukkeiden käytössä näkyy useampi yhteinen piirre tupakoinnin kanssa, kuten tupakoivat vanhemmat, ja Suomessa myös havaittu yhteys heikompaan menestymiseen koulussa (Ollila ym., 2017, 2049). Rinnakkaiskäyttäjän elämäntyyliin liittyy usein rajoja rikkovaa ja elämyshakuista käyttäytymistä (Ollila ym., 2017, 2050).

Vaihtoehtoiset nikotiinituotteet voivat houkuttaa myös halvemmilla hinnoilla, saatavuuden helppoudella sekä tarjoamalla parempia maku- ja tuoksukokemuksia kuin perinteiset savukkeet (Simonen & Heikkilä, 2019, 20; Ollila ym., 2017, 2049). Nikotiinipussien markkinoinnissa erityisesti naisille kohdistetaan tuotteessa oleva etu hampaiden värjäntymättömyydestä verrattuna nuuskan käyttöön (EHYT, 2024b). Vaihtoehtoisten tuotteiden kohdalla markkinoija voi myös pyrkiä ylläpitämään mielikuvaa tuotteen turvallisuudesta (Ollila ym., 2017, 2049).

Nuorten mielikuvissa nuuska ei ole kovinkaan vaarallista, ja ainakin vaarattomampaa kuin savukkeet. Nuorellakin voi jo olla savukkeista johtuvia terveyshaittoja, ja näiden helpottuminen nuuskan käyttöön siirryttäessä, luo illuusion nuuskan hyödyllisyydestä. (Liimakka ym., 2015, 24–25.) Nuuskan haitat eivät tunnu ja siksi nuori ei osaa pelätä. Itseä pidetään haavoittumattomana eikä pitkällä aikavälillä tulevia haittoja murehdita. Riippuvuuden kehittymistä ei tunnusteta edes itselle, tai sitten nuorella voi olla välinpitämätön asenne omaa terveyttään kohtaan. (Liimakka ym., 2015, 28–30.) Syinä kevyeen suhtautumiseen nähdään myös valtaa saanut yhteinen ymmärrys nuuskan haitattomuudesta ja median kautta saatu tietous esikuvina pidettyjen ihmisten, esimerkiksi urheilijoiden, nuuskaamisesta (Liimakka ym., 2015, 24–27). Nuuskaan myönteisesti suhtautuvilla on herkästi myös myönteinen suhde päihteidenkäyttöön ylipäätään (Liimakka ym., 2015, 30–32).

Osalla nuorista on nuuskatietoudessa vääristymiä, jotka voivat perustua nuoren kriittikittömään tiedonetsintään. Virheellisen informaation vuoksi nuori voi esimerkiksi ajatella nuuskan parantavan suorituskykyä tai auttavan tupakasta vieroittautumiseen. Savukkeista nuorilla oli selkeästi totuudenmukaisempi käsitys kuin nuuskasta. Osa ei, oikeasta tiedosta huolimatta, pysty vain olemaan käyttämättä aineen tuottaman nautinnon vuoksi. (Liimakka ym., 2015, 24–27.)

Nuuskan käytön taustalla voi olla myös psykologisia tekijöitä liittyen itsetuntoon, esimerkiksi epävarmuus ja heikko itsensä arvostaminen, halu olla hyväksytty ja muiden silmissä arvostettu. Myös trendikkyyttä, rohkeutta ja aikuisuutta saatetaan haluta osoittaa käyttämällä nuuskaa. Yksilölliset haastavat elämäntilanteet ja kapinamieli voivat joissakin tilanteissa olla nuuskan käyttöön vaikuttamassa. (Liimakka ym., 2015, 34–36.)

Huolimatta lainsäädännöstä nuoret ovat ilmaisseet nuuskan saannin olevan helppoa ja perustuvan usein kavereihin (Liimakka ym., 2015, 22–24). Viime aikoina kaverien osuus kaikkien tupakka- ja nikotiinituotteiden hankintalähteenä on vähentynyt, ja kauppa keskittyy yhä enemmän sosiaalisen median kanaviin (Ollila & Ruokolainen, 2023). Sähkösavukemainonnalle altistutaan, erityisesti internetin kautta (Ollila ym., 2014, 20–26). Määrä on kuitenkin pysynyt suurin

piirtein samana vuosien 2017 ja 2019 välillä (Kinnunen ym., 83). Alkoholin saatavuus on vaikeutunut, mutta edelleen merkittävä osa nuorista kokee miedomprien juomien saamisen helppona, ja laeista huolimatta nuoret kertovat kohtaavansa myös alkoholimainontaa (Haravuori & Raitasalo, 2017, 1784).

Juomatapatutkimuksessa ilmoitetut yleisimmät syyt alkoholin käytölle olivat sosiaalisuus, sekä hauskanpito ja humaltumisen tunne. Toisaalta alkoholia käytettiin myös negatiivisten tunteiden hallitsemiseen, ja näin tapahtuu erityisesti alkoholin riskikäyttäjillä. Alkoholia runsaammin käyttävät löytävät käytölle myös useampia syitä. Yleisimmiksi syiksi ilmoitetut koetaan hyväksyttävämpinä, joten tuloksissa voi olla virhettä sen suhteen, että sosiaalisesti vähemmän arvostettuja syitä ei haluta tuoda esille. (Härkönen & Katainen, 2018, 211–213.) Myös häpeän ja syyllisyyden tunteet voivat aiheuttaa torjumista tarjottua apua kohtaan (Nevalainen & Ollila, 2015, 108). Simonen ja Heikkilä (2019, 50) toteavat, että ammattioppilaitoksen arvostusta pitäisi nostaa.

Alkoholinkäytön motiivit kuvaavat käyttäjän kokemaa subjektiivista hyötyä sekä hänen odotuksiansa alkoholin käyttöön liittyviin tilanteisiin (Härkönen & Katainen, 2018, 211–213). Usein ihmisten sosiaalista toimintaa motivoi kommunikoiuus ja palkitsevuus, ja näitä voidaan saavuttaa, kun edes jollain tavalla kiinnitytään ympäröivän yhteisön arvoihin (Maunu ym., 2016, 196). Nuorten ajattelumalleissa alkoholin positiiviset ja negatiiviset sosiaaliset vaikutukset ovat huomattavasti merkittävämmät kuin lyhyt- tai vielä vähemmän pitkäaikaiset terveysvaikutukset (Maunu, 2012, 148).

Erytisesti miehillä on taipumus pyrkiä täyttämään yhteisön heille määrittämä sosiaalinen paikka, ja mieluiten vielä omillaan pärjäten (Maunu ym., 2016, 197). Maunu (2012) kuitenkin kuvaa, että nyky-yhteiskunnassa sosiaalista paikkaa ei enää tarjota automaattisesti niin kuin aiemmin maaseutujen pienyhteisöissä, vaan paikan luominen vaatii työtä, ja työvälleinä toimivat omat valinnat. Valinta osallistua yhteisiin juomatilanteisiin palvelee sosiaalisuuden tarpeen täyttymistä, ja tämä tarve ohittaa tiedostetutkin terveysriskit. (Maunu, 2012, 148–149.) Kieltäytyminen vaatii luonteenlujuutta ja tuottaa erilaisuuden kokemusta, joka voi hävettää tai pelottaa (Liimakka ym., 2015, 30–32).

3.3 Ympäristön, käyttäytymisen ja hyvinvoinnin yhteyksien tarkastelua

3.3.1 Käyttäytymisen moniulotteisuus

Ihmisen käyttäytymiseen vaikuttaa todella moni tekijä. Käyttäytymisestä suurin osa rakentuu automaattisten eli tiedostamattomien mielen prosessien pohjalta (Kolehmainen ym., 2019, 811). Seuraavat periaatteet ovat ikään kuin ohjelmoituna ihmisen tapaan käyttäytyä. Ne ovat taloudellisia periaatteita käyttäytymistieteessä. Jos haluaa saada aikaan muutosta käyttäytymisessä, nämä kannattaa huomioida. Ensinnäkin muiden ihmisten käyttäytyminen vaikuttaa, ystävistä perheenjäseniin, luokkakavereihin ja muihin yhteisöihin. Tavat ovat tärkeitä, koska niihin ei tarvita paljon ajattelua tai energiaa. Tavoissa on kyse siitä, että käyttäytyminen etenee sisäisten asenteiden ja aikomusten kautta ympäristön vihjeiden ohjaamiksi rutiineiksi. Ihminen on sisäisiltä asetuksiltaan käytännössä halukas toimimaan oikein. Ihmisen tarvitsee tuntea kuuluvansa porukkaan ja olemaan mahdollinen tekemään muutoksia. (French & NEF, 2017, 86.)

Ihmisten omat odotukset vaikuttavat käyttäytymiseen, koska ihminen haluaa käyttäytymisensä ja asenteensa sopivan yhteen. Sen vuoksi hän on motivoitunut etsimään johdonmukaisuutta arvojensa, uskomustensa ja käsitystensä välillä. Ihmiset vastustavat menettämistä, ja ovat sen vuoksi valmiit tekemään lähes mitä vain, mutta voiton tavoittelussa he eivät ole niin halukkaita. Ihmiset tekevät huonoja laskutoimituksia päätöksiä tehdessään, sillä he laittavat liikaa painoarvoa viimeaikojen tapahtumille ja liian vähän kauemman aikaa sitten tapahtuneille. Ihminen ei osaa myöskään laskea mahdollisuuksia kovin realistisesti, ja murehtii usein siksi ihan turhaan epätodennäköisistä tapahtumista. Tämän lisäksi ihmiseen vielä vaikuttaa hyvin vahvasti, kuinka ongelma tai tieto hänelle esitetään. (French & NEF, 2017, 86.)

Ihmisen terveyskäyttäytymistä on pyritty kuvaamaan erilaisilla teorioilla, mutta suurimmassa osassa niistä käyttäytymisen prosessit perustellaan järkeen ja tietoon pohjaavilla valinnoilla (Pietilä ym., 2010, 24). Luottaminen siihen, että

yksilö tunnistaa käyttöksensä todelliset riskit, ei todennäköisesti tuo merkittävää tulosta alkoholin käytön vähentämisessä, sillä riskien tunnistaminen on ihmiselle tyypillisen ajattelutavan vuoksi vinoutunutta. Kaksi tavallista ajatustapaa, joiden pohjalta tehdään virhearviointeja käyttäytymisen suhteen, ovat, että ei juuri minulle satu mitään, tai, että itsestä ja omasta tavasta toimia halutaan ajatella parempaa, kuin mitä objektiivisesti todennetut haitat antavat ilmi. Manner-Suomessa toteutettavasta juomatapatutkimuksesta käy ilmi, että käyttäytymisen ja asenteiden sallitaan myös vuorovaikuttaa keskenään eli asenteet alkoholia kohtaan vaikuttavat sen käyttömääriin. (Warpenius & Mäkelä, 2018, 265–266.)

Myöskään tunteiden vaikutusta ei voi täysin irrottaa päätöksentekotapahtumista, koska tyypillisesti ihminen pohjimmiltaan tavoittelee koko olemassaolon mielekkyyttä käyttäytymiseen liittyvissä ratkaisuissa. Useimmiten heti tapahtuva epämieluisa vaihtoehto halutaan torjua senkin uhalla, mitä tiedetään mahdollisista pidemmän aikavälin haitallisista seurauksista. Tunteiden keskeisen roolin ymmärtäminen käyttäytymisen taustalla avaa uusia näkökulmia terveyskäyttäytymiseen vaikuttamiseen, ja tällöin esimerkiksi painotusta voidaan siirtää yleisestä uhkakuvilla ohjaamisesta positiivisten tunteiden korostamiseen. (Pietilä ym., 2010, 24.)

Mallioppiminen vaikuttaa käyttäytymiseen. Kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu elokuvissa nähdyn tupakoinnin määrän olevan suorassa yhteydessä nuoren tupakoinnin todennäköisyyteen. Mitä enemmän lapsi tai nuori on nähnyt tupakointia, riippumatta siitä, onko se kuvattu positiivisena vai negatiivisena, sitä todennäköisemmin hän myös itse aloittaa tupakoinnin. (Sosiaali- ja terveysministeriö [STM] 2018, 37.) Suomessa voimassa oleva tupakkatuotteiden esilläpitokielto liittyy lainsäädännöllisesti markkinointiin, mutta sen merkittävät vaikutukset johtuvat osaksi myös tupakkatuotteiden näkymisen poistumiseen ihmisten arjesta (STM, 2018, 35).

3.3.2 Kouluympäristön vaikutukset nuorten terveyteen ja hyvinvointiin

Ihminen on osa ympäristöään, ja näiden välillä tapahtuu kahdensuuntaista vuorovaikutusta. Se, miten yksittäinen ihminen tai yhteisö suhtautuu ympäristöön, vaikuttaa siihen kuinka terveellisenä ympäristö pysyy, ja toisaalta osittain ympäristöstä lähtöisin olevat psykologiset tekijät ovat yhteydessä siihen, millainen motivaatio ihmisellä on pitää huolta ympäristöstään ja terveydestään. Tasaiset, yksilöä kunnioittavat olosuhteet ovat olennaiset tavoiteltaessa positiivista kierrettä ympäristöterveyden edistämiseksi. (Vähäkangas & Tuomisto, 2010, 55.) Ympäristöterveyden perspektiivissä korostetaan terveysriskien liittymistä tiettyihin elinympäristöihin. Ympäristön suunnittelussa hyödyttää elinympäristön ja niiden käyttäjien elämäntapojen yhteyden selvittäminen. (Sairinen ym., 2006.)

Ihmiseen vaikuttaa niin fyysinen, psykologinen, sosiaalinen kuin esteettinenkin ympäristö (Sairinen ym., 2006, 7). Ympäristön vaikutukset kohdistuvat ihmiseen luonnollisten kehon mekanismien kuten hengityksen, ihon ja ruoansulatuselimistön kautta, mutta yhtä lailla myös kognitiivisiin toimintoihin sekä aistihavaintoihin liittyvien henkilökohtaisten tulkintojen kautta (Vähäkangas & Tuomisto, 2010, 54; Sairinen ym., 2006, 12;14). Asioille annetut merkitykset ja arvostukset ovat suhteessa aiempiin kokemuksiin sekä tietoon, mitä niistä on saatavilla, ja tämän vuoksi ne voivat muuttua ajan kuluessa (Sairinen ym., 2006, 10; 16.)

Sosiaalisen ympäristön tulisi tuottaa ihmiselle vahva sosiaalisen luottamuksen kokemus. Tämä tarkoittaa, että ihmisellä on sisäänrakennettuna ajatus maailman suhtautuvan häneen arvostavasti ja tunnustusta antaen. Mikäli ihminen ei pysty tähän luottamaan, hän kestää vastoinkäymisiä huonommin ja voi esimerkiksi päätyä tekemään terveyden kannalta huonoja valintoja. (Maunu ym., 2016, 197.) Ympäristön vaikutukset voivat siis olla hyödyllisiä tai haitallisia, ja niitä voidaan havainnoida sekä mitatun että koetun terveyden kannalta (Sairinen ym., 2006, 10; 16).

Opiskeluympäristö ja koulu yhteisö vaikuttavat opiskelijan hyvinvointiin, terveyteen ja mahdollisuuksiin oppia. Useassa eri laissa määritetään koulun terveellisyyteen ja turvallisuuteen liittyviä asioita. Terveystieteiden ja turvallisuuden laissa ja sitä tarkentava asetus linjaavat, että monialaisesti eri viranomaisten ja muiden yhteistyötahojen toteuttama oppilaitosympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden sekä yhteisön hyvinvoinnin tarkastus tulee tehdä ja raportoida kolmen vuoden välein. (Pelkonen & Pekkola, 2015a, 7.) Tupakkalaki (549/2016 74. §) kieltää tupakoinnin oppilaitoksen sisä- ja ulkoalueilla. Laissa ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015) määritellään päihtymiseen käytettävien aineiden, tupakkatuotteiden sekä rahapeliä haittojen ehkäisemisestä niin itse päihteiden käyttöön ja elintapoihin kohdistuvilla toimilla kuin myös vaikuttamalla olosuhteisiin, joissa haittoja esiintyy. Laissa ohjataan huomioimaan osana toimintaa myös muihin kuin päihteiden käyttäjään kohdistuvat haitat. (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015; Ollila & Markkula, 2015, 38.) Ehkäisevällä päihdetyöllä voidaan edistää yhteiskunnallista yhdenvertaisuutta, koska päihteiden ongelmakäyttöön liittyy helposti myös muuta riskikäyttäytymistä, joka taas kasvattaa syrjäytymisen uhkaa (Warpenius & Mäkelä, 2018, 264).

Ammatillisissa oppilaitoksissa koulutusta voi järjestää muu taho kuin kunta, jolloin sillä on myös oma erillinen opiskeluhoito ohjausryhmä. Ryhmän tehtävänä on kuitenkin olla kiinteässä yhteydessä oppilaitoksen sijaintikunnan opiskeluhoito ohjausryhmään. Oppilaitoskohtaisen opiskeluhoitoryhmän vastuulla on kollektiivinen opiskeluhoito, joka kattaa yleisen toimintakulttuurin ja käytännöt, joilla tähdätään sekä yhteisön hyvinvoinnin että ympäristön terveyden, turvallisuuden ja esteettömyyden edistämiseen. (Pelkonen & Pekkola, 2015b, 13–14.)

Opiskeluhoito toimintaa ohjaa oppilaitoskohtainen suunnitelma, jossa määritellään muun muassa keinot päihteiden käytön ehkäisemisestä, käyttöön puuttumisesta ja tarvittavan tuen organisoimisesta. Toiminnassa tulee pyrkiä jatkuvuuteen osana koko oppilaitoksen toimintakulttuuria. Suunnitelman ajantasaisuus edellyttää säännöllistä tiedonkeruuta oppilaitoksen päihteiden

käytön tilanteesta. Keinoina tulee käyttää sekä yhteisölle että yksilölle suunnattuja menetelmiä unohtamatta yhteistyötä kotien ja esimerkiksi kunnan nuorisopalveluiden tai järjestöjen kanssa. Oppilaitoksen kaikkien toimijoiden oppilastoimikuntia myöden tulee noudattaa samoja päihteettömyyden linjauksia. (Ollila & Markkula, 2015, 38–40.) Nuoren näkökulma on hyödyllistä huomioida oppilaitosympäristöä kehitettäessä, sillä he näkevät totutuista tavoista, ympäristöstä ja yhteisöstä sellaisiakin asioita, joita aikuinen ei näe. Oppilaitoksen sosiaalinen hierarkia on nuoren kokemana erilainen, ja esimerkiksi kaikki kiusaaminen ei tule aikuisten tietoon. (Kyntölä & Laitinen, 2015, 81.)

Ympäristön muokkaamisella voidaan vaikuttaa kaikkiin eri tupakka- ja nikotiinipolitiikan toimintakokonaisuuksiin: tupakkatuotteiden aloittamisen ehkäisyyn, käytön lopettamisen tukemiseen ja savuttoman elinympäristön luomiseen (STM, 2023). Aloittamista pyritään ehkäisemään lisäämällä ympäristöjä, joissa lapset tai nuoret eivät käytä tupakkatuotteita (STM, 2014, 15). On olemassa tutkimustietoa siitä, että lapsuuden ja nuoruuden elinympäristöillä ja opituilla terveystottumuksilla on vaikutuksia pitkälle tulevaisuuteen, jopa läpi elämän. Työtä on tehtävä sen eteen, ettei hyvinvointi edellytä korkean koulutustason saavuttamista. (Kestilä ym., 2018, 12.)

Sisäilman laadun ongelmilla on todettu olevan yhteys oppilaiden kokemuksiin koulun sosiaalisesta ilmapiiristä. Oppilaat raportoivat opettajan ja oppilaan välisen suhteen huonommaksi niissä kouluissa, joissa oli virallisesti havaittu sisäilman laadussa ongelmia. Parhaiten menestyvät opiskelijat kuvasivat lisäksi myös luokkahengen olevan huonompi sisäilman laadultaan heikommissa kouluissa. Verrattaessa taustamuuttujia koulujen välillä, ainoa merkittävä ero näkyi siinä, että niissä kouluissa, joissa oli havaittuja ilmanlaadun ongelmia, oppilaat raportoivat merkittävästi huonommasta terveydestä verrattuna niihin kouluihin, joissa tällaisia ongelmia ei ollut tiedossa. Tutkimus korostaa, että yhteydet sisäilmanlaadun ja psykososiaalisten tekijöiden välillä ovat hyvin monimutkaisia, ja todennäköisesti vaikuttavat toisiinsa monin tavoin. Yhteyksien varsinaisista syistä ei vielä tiedetä kovin paljon, mutta tehdyssä tutkimuksessa oli hyvin laaja aineisto, ja osaltaan nämä tulokset kertovat ympäristön moninaisista

vaikutuksista. Ilmanlaatua korjaamalla voidaan fyysisten terveyshaittojen vähenemisen ohella mahdollisesti myös vaikuttaa sosiaalisen ympäristön laatuun. (Finell ym., 2018, 1504–1512.)

Valtioneuvoston periaatepäätöksessä hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisestä määritellään yhdeksi painopisteeksi hyvien arkiympäristöjen ylläpitäminen tai kehittäminen. Terveellisellä, turvallisella, esteettömällä ja esteettisellä arkiympäristöllä voidaan yhtenä toimenä muiden joukossa vähentää terveyseroja. Hyvän arkiympäristön piirteisiin kuuluvat muun muassa ympäristön motivoivuus huolehtimaan omasta terveydestä ja hyvinvoinnista, opiskelu-, työ- ja toimintakyvyn tukeminen, päihteiden käytön haittojen vähentäminen sekä mahdollisuudet sosiaalisten tarpeiden täyttymiseen. (Valtioneuvosto, 2021, 7–9.) Mäki-Opas (2016, 110–111) on todennut liikunnan edistämiseen liittyen, että pelkkä toivottua käyttäytymistä tukeva ympäristö ei todennäköisesti riitä kannustimeksi esimerkiksi kaikille eri sosioekonomisille ryhmille, vaan yksilöiden välillä vaihtelevat, käyttäytymiseenkin vaikuttavat, tekijät on huomioitava myös henkilökohtaisemmillä toimilla. Erityisesti lapsilla ja nuorilla liikkumista edistävän ympäristön on kuitenkin todettu vaikuttavan positiivisesti liikkumiskäyttäytymiseen (Mäki-Opas, 2016, 107).

Laajassa kolmen eri valtion tutkimuslaitoksen (Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus MTT, Valtion taloudellinen tutkimuskeskus VATT ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL) yhteisessä Hyvinvoipa- hankkeessa yhtenä osa-alueena tarkasteltiin erilaisia interventioita, joilla on tavoiteltu liikunnallisuuden lisäämistä ja ruokatottumusten parantamista. Yhteenvetona eri interventioista voitiin todeta, että tehokkain tapa vaikuttaa nuorten välisiin terveyseroihin oli ympäristön muokkaaminen terveellisiä valintoja tukevaksi. Ravitsemuksellisten terveyserojen havaittiin jopa syvenevän juuri toisen asteen kohdalla niin, että ammattiin opiskelevia tulisi erityisesti tukea ja ohjata terveyden kannalta parempiin valintoihin. (Ovaskainen ym., 2013, 4; 30–38.) Palveluja tarvitseva kohderyhmä pitää määritellä ja varmistaa sen tavoittaminen, koska jos palvelut olisivat avoimet esimerkiksi kaikille tietynikäisille nuorille, todennäköisesti jo

muutenkin aktiiviset ja hyvinvoinnistaan kiinnostuneet osallistuisivat. Tämän seurauksena terveyserot kasvaisivat. (Lyytikäinen ym., 2017, 22.)

Vain noin 20 % vuonna 2019 nuorten terveystapatutkimukseen vastanneista ammattiin opiskelevista oli tietoisia koulunsa savuttomuudesta. Toisaalta Simonen ja Heikkilä (2019) totesivat tutkimuksessaan, että henkilökunnan mielestä opiskelijoilla on säännöt hyvin tiedossa, ja samaan tutkimukseen osallistuneet nuoretkin ilmaisivat hyvin tietoutta koulun alueella olevasta tupakointikiellosta. Opiskelijat kuitenkin kokivat, että opettajien motivaatio keskittyy ainoastaan tämän rajan valvontaan, ei niinkään tupakointiin ongelmana itsessään. (Simonen & Heikkilä, 2019, 23–25.) Tupakoinnin kieltävien kylttien, muiden kieltomerkkien tai infonäytöillä olleiden savuttomuus-tietoiskujen toimivuuteen ei uskottu niin opiskelijoiden kuin henkilökunnankaan keskuudessa (Simonen & Heikkilä, 2019, 26–27).

Henkilökunnan mielestä viihtyvyydellä ja taukotekemisellä voitaisiin vaikuttaa tupakointikäyttäytymiseen. Opiskelijat suhtautuivat näiden vaikutukseen epäilevästi, joskin kokivat, että olisi kuitenkin mielekästä, jos näihin asioihin panostettaisiin, rahalliset ja tilalliset resurssit huomioiden. (Simonen & Heikkilä, 2019, 29–30.) Tupakkalaissa (549/2016 74. §) on kohta, missä myös oppilaitoksen sisällä suussa käytettävä tupakka kielletään (STM 2018, 31). Nuuskan käytön savukkeita monipuolisemmat merkitykset, ja millä keinoilla niitä vastaan voidaan toimia, ovatkin päihteettömyyttä edistävässä työssä yksi osa-alue, josta tarvitaan lisätietoa (Piispa, 2017, 75).

Kouluissa tehtävä työ nikotiinittomuuden edistämiseksi on osoittanut merkkejä vaikuttavuudesta (Gonzálves ym., 2015; Haug ym., 2013). Tuloksia on havaittu lyhyen aikavälin seurannassa esimerkiksi poltettujen savukkeiden määrän vähenemisessä (Gonzálves ym., 2015; Haug ym., 2013), tupakointiaikomusten harvenemisessä (Gonzálves ym., 2015) sekä lopettamisyritysten lisääntymisenä (Haug ym., 2013). Tulevaisuutta ajatellen jo pelkkä lopettamisen yritys ja lyhytaikainen onnistuminen ovat askeleita parempaan suuntaan (Haravuori ym., 2017, 138.). Tuloksia on todennettu nuorten oman arvion lisäksi myös objektiivisemmilla tavoilla, kuten häkämittauksilla (Gonzálves ym., 2015).

Edellisissä tutkimuksissa suhtauduttiin kriittisesti aikatauluun, jossa tuloksia voidaan luotettavasti arvioida. On mahdollista, että toivottuja tuloksia tuleekin vasta pidemmällä aikavälillä, ja toisaalta nopeasti ilmeneviä positiivisia tuloksia ei ehkä pidemmän ajan päästä voidakaan havaita. (Gonzálves ym., 2015; Haug ym., 2013.)

Ihmiselle ominaista esteettisyyden tavoittelua on voitu havaita jo muinaisista kalliomaalauksista. Esteettisyyden ohella ihmisellä on yhtä lailla luontainen tarve yhteisöllisyyteen, joka syntyy toimivista sosiaalisista suhteista. Edellä mainittujen tarpeiden täytyminen luo psyykkistä hyvinvointia, joka taas on yhteydessä ihmisen haluun ja pystyvyyteen toimia omaa terveyttään edistävästi. (Vähäkangas & Tuomisto, 2010, 60.)

Ympäristön äänimaailma on sekä turvallisuustekijä että myös asia, joka vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. On huomioitavaa, että meluriskit eivät kohdistu vain kuuloelimeen, vaan jopa äänet, jotka eivät ole kuulon kannalta vielä liian voimakkaita, voivat lisätä stressiä ja siten altistaa verenkiertoelimistönkin sairauksille. (Vähäkangas & Tuomisto, 2010, 59–60.) Toisaalta tiettyjen äänien avulla voidaan luoda rentouttavia kokemuksia, huomioiden kuitenkin sen, ettei hyvinvointia lisäävä äänikokemus ole kaikilla samanlainen (Vähäkangas & Tuomisto, 2010, 59–60; Sairinen ym., 2006, 12). Osa ihmisistä on erittäin herkkiä melulle, jolloin melun haitalliset vaikutukset ovat heidän kohdallaan vielä todennäköisempiä (Vähäkangas & Tuomisto, 2010, 60).

Siisteys ilmaisee, että koulun tiloja ja ympäristöä valvotaan aktiivisesti (Opetus- ja kulttuuriministeriö [OKM] 2015, 59). Tällä myös saavutetaan viihtyvyyttä ja turvallisuutta (OKM, 2015, 58). Viihtyisä ympäristö kannustaa positiiviseen sosiaaliseen käyttäytymiseen, joten sillä on kiusaamista ja muuta häiriökäyttäytymistä ehkäisevä vaikutus. Isoissa toiminnallisissa yksiköissä on murrosikäisiä tutkittaessa todettu syrjäytymisriskin kasvavan. Erityisesti tällöin muut toimet, joilla voidaan lisätä yhteisöllisyyttä, joukkoon kuulumisen sekä turvallisuuden tunteita, ovat tarpeen. Pienryhmälle sopivat tilat luovat olosuhteet rauhallisempaan kanssakäymiseen ja palautumiseen. (OKM, 2015, 30–31.)

Erään suosituksen nuuskan käyttöön liittyy havaitun ympäristön kautta mahdollisesti haitallisesti vaikuttava ”nuuskatarra”-ilmiö. Tämä tarkoittaa, että nuuskapurkin etikettinä oleva helposti irrotettava ja liimautuva tarra houkuttelee käyttäjän liimaamaan sen esimerkiksi kouluympäristöön tai johonkin hänen henkilökohtaiseen tavaraan (Saarela & Munter, 2020, 29).

Turun ammattikorkeakouluopiskelijoiden laatimaan kouluympäristöraporttiin (Kajander ym., 2020) on kerätty tietoa hyvinvointia edistävästä kouluympäristöstä haastatteleamalla opiskelijoita ja koulutoimijoita. Raportista käy ilmi, että kaikkien ei ole helppo nimetä, mitä he haluaisivat. Ympäristön vahvuuksina tuotiin esille yhteisöllisyys, kivat ihmiset ja ilmapiiri, jossa kukin saa olla oma itsensä. Suurin osa teki jotain kaverin kanssa ja sosiaalinen kanssakäyminen nähtiin tärkeänä. (Kajander ym., 2020.) Tässä on kuitenkin hyvä huomioida, että vastauksia kerättiin korona-aikana, jolloin esimerkiksi välituntipelaamisessa oli valtiovallan laatimia rajoitteita. Sosiaalisen kanssakäymisen puutteen vuoksi sen merkitys voitiin nähdä korostuneenkin tärkeänä. Aikuisten läsnäoloa tai ohjattua tekemistä tauoilla ei opiskelijoiden mielestä nähty tarpeelliseksi, mutta erään koulutoimijan arvion mukaan yhdessä olo ja kohtaamiset opiskelijoiden ja opettajien välillä myös tuntien ulkopuolella olisivat merkityksellisiä. (Kajander ym., 2020.)

Nuoret kertoivat, että tupakointi voisi vähentyä, mikäli siihen puututtaisiin enemmän ja tiukemmilla keinoilla. Joidenkin mielestä rankaisemista paremmin toimisivat keskustelu haitoista ja päihteiden arvostuksen vähentyminen. Paljot rappuset, väritysmuusiikki, rauhattomuus, liiallinen melu, huono sisäilma sekä tupakantumpit olivat negatiiviseksi koettuja asioita kouluympäristössä. Eräs koulutoimija toi esiin, että rakennuksessa on rajoitteita, jotka estävät tekemästä koulujen seinistä viihtyisämpiä. Opiskelijat kertoivat taukokäytännöissä olevan jonkin verran sekavuutta esimerkiksi taukojen keston suhteen. Korjattavaa todettiin olevan myös kahvilaan johdattavissa opasteissa. Toiveina esitettiin rentoutumistilaa, kahviautomaattia, ja erilaisia liikkumismahdollisuuksia sekä useampaa biljardipöytää. Raportti koski kahta eri koulutaltoa, ja ristiriitaisuutta ilmeni siinä, kun toisaalla kuntosali oli opiskelijoiden käytössä vapaammin kuin toisaalla. (Kajander ym., 2020.)

Toisessa koulutalossa ulkoympäristöä ei koettu kovin mielekkäänä eikä siellä sen vuoksi viihdytä. Toisessa taas oli laaja ja siisti piha monine liikuntamahdollisuuksineen, ja ulkotilat saivatkin kehuja. Tämä koulutalo kuuluu ”Liikkuva toinen aste” -hankkeeseen, mikä on tarjonnut paremmat taloudelliset mahdollisuudet panostaa liikkumista edistävään taukotekemiseen. Roskakorien runsaan määrän arvioitiin olevan vaikuttava tekijä siisteyden tuottamisessa. (Kajander ym., 2020.)

Kauppaan lähtö, esimerkiksi väsymyksen vuoksi energiajuomaa hakemaan, nähtiin riskinä tupakoimiselle, ja kouluympäristöltä toivottiinkin ylipäättään sellaista viihtyvyyttä, ettei tule halua lähteä kauppaan. Toisessa talossa, jossa tekemismahdollisuudet olivat runsaampia ja mielekkäämpiä, ja tärkeänä koettu taukokuonekin löytyi, tapahtui kuitenkin myös kauppaan lähtemistä, koska sitä pidettiin palkintona opiskelusta ja ahkeruudesta. Koulutoimijan mukaan kauppaan lähtö on vähentynyt kahvilan myötä, mutta edullisesta aamupuurokokeilusta luovuttiin, kun sillä ei saavutettu toivottua tulosta. (Kajander ym., 2020.)

3.4 Sosiaalisen markkinoinnin menetelmän ja tuuppaamisen avulla päihitteettömyyttä kouluympäristöön

Päihiteidenkäyttö on käyttäytymistä, jolla on merkittäviä seurauksia terveydelle. Tällaista käyttäytymistä voidaan nimittää terveystuuppaamiseksi. Terveystuuppaamiseen vaikuttamalla voidaan edistää hyvinvointia sekä ehkäistä pitkäaikaissairauksien syntyä. (Linnansaari & Hankonen, 2019, 90.) Vaikuttaminen tapahtuu sekä mahdollistamalla terveydelle paremmat vaihtoehdot jokaisen saataville että erilaisilla muutoksen toteutumista tukevilla keinoilla (Lyytikäinen ym., 2017, 22).

Käyttäytymisen muutosta terveydelle edullisempaan suuntaan pyritään saavuttamaan erilaisten interventioiden avulla. Interventiot voivat kohdistua joko yksittäiseen ihmiseen, tiettyyn ryhmään tai koko väestöön. Erilaiset resurssit, kuten käytettävissä oleva aika, rahoitus tai toteuttajien ammattitaito, asettavat

interventioille omat rajoituksensa, mutta interventio on kuitenkin aina suunniteltu, ja sen sisältämät toimenpiteet ovat tiedolla perusteltuja. Vaikka interventioiden käytännön toteutukset voivatkin olla hyvin erilaisia, vähintään seuraavat peruseriaatteet on sisällytettävä laadukkaaseen terveyskäyttäytymisen muutokseen tähtäävään interventioon: intervention suunnittelussa tulee huomioida, ettei se tuota haitallisia sivuvaikutuksia tai kasvata sosioekonomisia terveyseroja, suunnittelussa pitää osoittaa intervention tarjoamat hyödyt ja lisäarvo, kuten esimerkiksi kustannusten säästö tai helpompi toteutus jo olemassa oleviin palveluihin tai interventioihin verrattuna, ja interventio tulee suunnitella niin, että sen tulokset ovat arvioitavissa. (Linnansaari & Hankonen, 2019, 90–92.)

Tutuimmat terveydenedistämisen keinot, kuten tiedon jakaminen ja ihmisen motivointi noudattamaan tietoisesti terveellisiä elämäntapoja, johtavat ei-automaattiseen toimintaan. Seurannassa on havaittu, että niiden avulla saadut tulokset jäävät usein lyhytaikaisiksi. (Kolehmainen ym., 2019 s.811). Siksi yhä useamman terveyden edistämiseen tähtäävän intervention pohjana hyödynnetään käyttäytymistieteellistä teoriaa, koska sen on havaittu parantavan intervention mahdollisuuksia saavuttaa haluttu muutos. Tiedot kohderyhmän monipuolisista tarpeista ja käyttäytymisen vaikuttamista saadaan parhaiten heiltä itseltään. Tulosten kannalta on merkityksellistä osallistaa kohderyhmä jo intervention suunnitteluvaiheeseen. (Lyytikäinen ym., 2017, 22–23.)

Intervention suunnittelu, arviointi ja toteutus on vaiheista koostuva prosessi. Jokainen interventio sisältää oman teorian siitä, kuinka se tulee saavuttamaan sille asetetut tavoitteet. Interventio vastaa aina johonkin havaittuun ongelmaan. Alussa määritellään huolellisesti ongelman luonne, intervention kohderyhmä, toimintaympäristö sekä intervention tavoitteet. Käyttäytymisen muutosta tavoittelevassa interventiossa on tärkeä valita selkeästi tietty kohdekäyttäytyminen, kuten tässä tutkimuksessa ammattikouluympäristössä tapahtuva päihteiden käyttö, johon halutaan muutosta. Tämä sen vuoksi, että käyttäytyminen on usein ketjumaista, missä kaikilla osilla on omat vaikutimensa, eikä yhdessä interventiossa ole kannattavaa puuttua kovin moneen asiaan. Jo

suunnitteluvaiheessa on hyvä pyrkiä muodostamaan mahdollisimman tarkka käsitys koko intervention rakenteesta ja kaikista siihen liittyvistä toimijoista. (Linnansaari & Hankonen, 2019, 92–95.)

Interventio nojaa aina jonkinlaiseen ymmärrykseen siitä, miten ja miksi tietyt toimenpiteet vaikuttavat. Tämän taustalle täytyy olla koottuna tietoa syy-seuraussuhteista, eli kaikista niistä asioista, jotka vaikuttavat kohdekäyttäytymiseen, ja myös siitä, millä tavoilla interventiossa näihin tekijöihin pyritään vaikuttamaan, toisin sanoen siis valita, mitä käyttäytymismuutostekniikoita käytetään. Tässä kohtaa myös kaikki konkreettiseen toteutukseen ja toteuttajiin liittyvät tiedot kuvataan mahdollisimman avoimesti ja selkeästi. (Linnansaari & Hankonen, 2019, 95–96.)

Sosiaalinen markkinointi on yksi suunnitteluviitekehys, jonka avulla käyttäytymistieteellistä tietoa ja teorioita on mahdollista hyödyntää vaikuttavan intervention suunnittelussa (Linnansaari & Hankonen, 2019, 92–93). Suomessa ei ole kovin paljon tehty terveyden edistämiseen liittyviä hankkeita sosiaalisen markkinoinnin menetelmällä (Lyytikäinen ym., 2017, 22), ja varsinkin kokotekstejä on huonosti saatavilla. Vuonna 2015 julkaistussa lasten ja nuorten tupakoimattomuuden edistämisstrategian arviointia varten tehdyssä kuntakyselyssä ehdotettiin kokeiltavaksi yhteiskunnallisen markkinoinnin, joka on sosiaalisen markkinoinnin toinen nimitys, hyödyntämistä nuorten tupakoimattomuuden edistämiseksi (Nevalainen & Ollila, 2015, 70).

Monessa muussa maassa menetelmä on paljon pidempään käytetty, ja sitä on hyödynnetty esimerkiksi sairauksien ja tartuntatautien ehkäisyyn, paremman hygienian, päihteiden käytön vähentämisen sekä liikkumisen lisäämisen -kampanjoissa. Menetelmän monipuolisuutta ilmaisee, että sitä on voitu tuloksetkaasti käyttää myös yleisemmin hyvinvoinnin lisäämisessä, kuten turvallisemman liikenteen puolesta, perheväkivallan ehkäisyssä sekä roskaamisen, päästöjen ja vedenkulutuksen vähentämisessä. (Tukia ym., 2012.) Toisaalta tutkimuksen (Velega ym., 2017) mukaan myös ulkomailla tuuppaamista ja sosiaalista markkinointia yhdistävistä tutkimuksista ensimmäinen toteutui vasta vuonna 2017, kun Velegan ym. merkittävä kyseisiä

menetelmiä terveellisemmän työpaikkaruokailun edistämiseksi hyödyntävä tutkimus julkaistiin.

Tuuppaus on ympäristön vihjeistön muokkaamiseen perustuva menetelmä. Sen käytön tueksi on luotu malleja, jotka perustuvat tietoon ihmisen käyttäytymisestä. Yksi tunnettu viitekehys on EAST, jonka nimi tulee englannin kielen sanoista helppo, houkutteleva, sosiaalinen ja oikea-aikainen. Ihmisestä tiedetään, että hän tiedostamattaan valitsee helppoja ratkaisuja. Jo pelkkä päätöksenteko on aktiivisuutta vaativa prosessi, joten toivotun valinnan tulee olla erittäin helposti saatavilla. Suositellun valinnan tulee olla huomiota herättävä ja visuaalisesti kiinnostava. Ihminen on perustaltaan sosiaalinen, ja siksi valitsee mieluummin sen, mikä on sosiaalisten normien mukaista, vaikka tietäisikin sen olevan haitallista terveydelle. Toiminta, jonka ihminen näkee, vaikuttaa hänestä yleiseltä, ja näkyvyys tekee siitä siksi tarttuvampaa. Myös kuulon kautta vaikuttaminen tähän samaan periaatteeseen toimii, eli kun ihminen kuulee toistenkin tekevän halutulla tavalla, niin suositeltava käyttäytyminen lisääntyy. (Kolehmainen ym., 2019, 812.)

Toinen viitekehys, MINDSPACE, koostuu yhdeksästä periaatteesta, jotka ovat samansuuntaisia kuin EAST-mallissa. Ensinnäkin ihminen arvottaa tietoa sen mukaan, mistä tai keneltä tieto on peräisin. Suhtautumistavassa näkyy usein pyrkimys minimoida haitat ja maksimoida hyödyt, joka on yksi esimerkki niin kutsutuista ennustettavista psykologisista oikopoluista. Tiedostamatonta helppoutta ilmentää, että ihminen valitsee useimmiten oletusvaihtoehdon. Lisäksi tähän vielä se, että muiden toiminta vaikuttaa yksilön ratkaisuun, kuten myös tunne-elämykset. Ihmisen huomio hakeutuu uuteen ja olennaisena pidettyyn. Myöhempi käyttäytyminen saa vaikutteita vihjeistä, joille tiedostamattakin altistuu. Usein ihminen käyttäytyy tavalla, joka on loogista hänen minäkuvalleen, ja monesti julkisesti annetut lupaukset sitouttavat ihmistä vahvasti. (Kolehmainen ym., 2019, 811–812.)

Tuuppauksen periaatteita hyödyntäviä esimerkkejä löytyy lähinnä liikkumis- ja ravitsemuskäyttäytymiseen vaikuttamisesta. On hidastettu hissien ovien sulkeutumista ja kulkunopeutta, jolloin portaat tulevat houkuttelevammaksi.

Helppouden pitää säilyä, sillä on havaittu sitäkin, että jos portaisiin on vaikea löytää, niin hissi tulee edelleen hitaudestaan huolimatta valituksi. (Kolehmainen ym., 2019, 812.) Lautaskokoa pienentämällä on saatu keskimääräisen annoksen kokoa pienennettyä, koska lautanen kuitenkin tulee täyteen. Tätä pientä asiaa muuttamalla koko päivän energiansaanti pienenee. (Kolehmainen ym., 2019, 812–813.) Terveellisemmät vaihtoehdot kannattaa sijoittaa eteen, koska valitsija todennäköisimmin ottaa siitä helpomman saavutettavuuden ja paremman näkyvyyden vuoksi. Käänteisesti ilmiötä on hyödynnetty laittamalla tupakat pois näkyvistä, vaikka niitä edelleen voikin ostaa. (Kolehmainen ym., 2019, 813.)

Työpaikkaympäristöissä on tehty useita tutkimuksia, joissa erilaisilla tuuppaustoimilla on haluttu ohjata ruuan valintaa, myyntiä ja kulutusta. Hyödynnettyjä keinoja olivat esimerkiksi lisätä pakattuihin elintarvikkeisiin energia- ja ravintoainemerkinnot, tehdä samalle terveelliselle tuotteelle kaksi erilaista myyntiasettelua, vaihtaa salaatin ja pääruuan järjestys linjastossa sekä lisäksi vielä tässä samassa kokeilussa tarjota salaatti yhdestä astiasta sekasalaattina tai useasta eri kulhosta. Tiedon lisääminen tuotti tuloksena parempia valintoja, eli vähärasvaisten ja vähäenergisten tuotteiden myynti kasvoi, ja vastaavasti näiltä arvoiltaan huonompien tuotteiden myynti väheni. Asettelussa keskiö oli parempi valinta kuin reuna, kun tämä hyvä tuote halutaan saada myydyksi. Linjaston järjestyksellä oli vaikutusta siten, että kun kasvikset olivat ensin ja erillään, näitä otettiin grammamäärällisesti enemmän. Kokonaismäärä ruuassa pysyi samana, mutta energiamäärä väheni kasvien suhteellisen osuuden lisääntymisen takia. (Kolehmainen ym., 2019, 813–814.)

Eräässä tutkimuksessa ruokia koodattiin väreillä terveellisyden mukaan. Tätä tilannetta seurattiin jonkun aikaa, jonka jälkeen vielä laitettiin terveellisemmät valinnat eteen. Jo värikoodauksella saatiin toivottuja tuloksia, kun terveellisten tuotteiden myynti kasvoi ja epäterveellisten väheni. Uudelleen asettelun jälkeen epäterveellisten tuotteiden ostaminen jatkoi edelleen vähenemistä. Tässä tutkimuksessa havaittiin myös, että muutokset tapahtuivat samaan tapaan kaikissa sosioekonomisissa ja etnisissä ryhmissä. Tulosten johdonmukaisuudesta ei voida kuitenkaan olla täysin yksimielisiä, sillä vaihtelua

esiintyy siinä, kuinka moni huomaa merkinnät, ja tällöin ratkaisukaan ei suoraviivaisesti perustu niihin. (Kolehmainen ym., 2019, 813–814.)

Tuuppauksella voidaan luoda muutosta siellä, missä tarve on suurin, sillä toimien on havaittu vaikuttavan erityisen hyvin ympäristöissä, joissa lähtötaso on ollut heikko tai niiden ihmisten keskuudessa, jotka aiemmin tekivät terveellisiä valintoja vain harvoin (Kolehmainen ym., 2019, 814). Tämän myötä menetelmä voi auttaa kaventamaan terveyseroja (Kolehmainen ym., 2019, 815).

Ehyt ry:n nikotiinihanke 2018-2020 on yksi erittäin kattava hanke, jossa sosiaalisen markkinoinnin menetelmää hyödynnettiin muihin keinoihin yhdistettynä kehitettäessä toimivampia keinoja nuuskan käytön ja välityksen vähentämiseen. Hankkeessa korostuu sosiaalisen markkinoinnin menetelmän vahvuus tavoitella syvälinen ymmärrys kohderyhmästä. Pääkeinoiksi hankkeessa valikoitui vertaisvaikuttaminen sekä nuoria tavoittava ja puhutteleva viestintä. Hankkeen tulosten yhteenvedossa todetaan merkitykselliseksi käyttää keinoja, joilla nuoret itse uskovat voivan olla vaikutusta. Hankkeessa pidettiin myös lukuisia esityksiä, ja koulutettiin nuorten kanssa työskenteleviä opetus- ja kasvatustyöntekijöitä sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia. (Saarela & Munter, 2020.)

Hankkeella saavutettiin jonkin verran toivotun suuntaisia muutoksia nuorten asenteissa ja nuuskatietoudessa. Ympäristöön vaikuttamiseksi hankkeessa laadittiin nykyaikaisia kieltomerkkejä, joissa selkeästi ilmaistaan, että kieltokoulun alueella ei koske vain perinteistä savuketta, vaan myös kaikkia lain määräysten alla olevia vaihtoehtoisia tuotteita, kuten nuuskaa ja sähkö tupakkaa. Tämä ei yksinään ole riittävä toimi, mutta linjassa sen kanssa, miten asia todellisuudessa on, ja näin se myös näköaistin kautta vahvistaa ja selkeyttää informaatiota. (Saarela & Munter, 2020, 56.)

Haapanen (2019) on kirjallisuuskatsauksen menetelmällä laatimassaan opinnäytetyössä tutkinut sosiaalisen markkinoinnin menetelmän käyttöä nuorten aikuisten liikunnan ja terveellisen ruokavalion edistämiseksi. Tuloksista käy ilmi samansuuntaisia tekijöitä, joita tässä työssä on kuvattu liittyvän ammattiin opiskelevien nuorten päihteiden käyttöön. Tietoa nuorilla aikuisilla oli, joskin se

oli heidän kokemansa mukaan ajoittain epäluotettavaa ja ristiriitaista. Kuitenkin käytännössä uusien toimintatapojen soveltaminen omaan elämään koettiin hankalaksi tai ei-ajankohtaiseksi nuoruuden elämänvaiheessa. Muutokseen ryhtyminen nähtiin tarpeettomana, kun nykytilaan oltiin tyytyväisiä. (Haapanen, 2019, 37–51.)

Nuoret aikuiset toivat esiin sosiaalisen paineen liittyen terveydelle haitallisen käyttäytymisen valitsemiseen. Epäterveellisemmät valinnat koettiin usein myös helposti saatavilla oleviksi, voimakkaasti mainostetuiksi, halvemmiksi, ruuan kohdalla paremman makuisiksi sekä olennaisesti sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyviksi. Tutkitut nuoret aikuiset toivat esiin tarpeen enempään tukeen ja ohjaukseen myös yhteiskunnan ja oppilaitosten tahoilta. Toisaalta terveellisessä ravinnossa ja liikunnallisessa elämäntavassa nähtiin myös paljon hyvää, ja nuoret aikuiset kokivat, että motivoituivat muutokseen tehokkaammin silloin, kun heillä oli saatavissa lähipiiriltä sosiaalista tukea. (Haapanen, 2019, 37–51.)

Haapanen (2019) tarkasteli lisäksi, millaisia menetelmiä näissä eri sosiaalisen markkinoinnin menetelmillä toteutetuissa interventioissa käytettiin, ja saavutettiin tavoiteltuja tuloksia. Sosiaalisen markkinoinnin menetelmässä erityisen olennaista on huolellinen asiakasymmärryksen hankkiminen, jotta menetelmässä aiemmalle käyttäytymiselle tarjottu vaihtoehto voisi toimia. Haapasen tutkimuksen mukaan interventioissa käytettiin pääasiassa haastattelua ja kyselyä asiakasymmärryksen luomiseen tiedonkeruussa, mutta käytettyjen menetelmien määrä vaihteli. Liian epätarkasti rajattu kohderyhmä heikensi intervention vaikuttavuutta. Kolmessa kymmenestä Haapasen käsittelemästä tutkimuksesta käytettiin ympäristön muokkaamista käyttäytymismuutosta luovana menetelmänä. (Haapanen, 2019, 37–51.)

Menetelmien monipuolinen käyttö lisäsi todennäköisyyttä parempiin tuloksiin. Kahdeksassa kymmenestä sosiaalisen markkinoinnin menetelmällä toteutetusta interventiosta havaittiin muutosta käyttäytymisessä, joskin näistä kahdeksasta vain viiden tutkimusasetelma oli arvioitu luotettavaksi. Myös asennemuutos voitiin nähdä viidessä niistä interventioista, joissa käyttäytyminenkin oli muuttunut. Pelkkä tiedon lisääntyminen ei vielä johdonmukaisesti tuottanut

muutosta käyttäytymisessä. Haapanen totesi, että sosiaalisen markkinoinnin menetelmän prosessin tuntemus on heikkoa, ja toteuttaminen on ajoittain puutteellista, jolloin kärsii myös sen vaikuttavuuden arvioimisen luotettavuus. Useassa tutkimuksessa olisi ollut tarpeen huolellisempi tutkimusasetelman raportointi sekä selkeämmät mittarit käyttäytymismuutosten osoittamiseksi. Yhteenvedona tutkimusten tuloksista Haapanen raportoi, että käyttäytymismuutoksen saavuttaminen vaatisi vähintään puoli vuotta. (Haapanen, 2019, 37–51.)

Keski-Suomessa on selvitetty, miksi nuoret eivät pese hampaita kahdesti päivässä. Ymmärryksen hankkimisen tuloksena saatiin selville keskeisimpänä asiana rutiinin puute. Tämän lisäksi suositusten mukaisen kahden pesukerran toteutumista estivät toiminnon kokeminen omana valintana, toiminnosta puuttuva sosiaalinen ulottuvuus, vajavuus tiedoissa: pesumekaniikka, merkitys ja pesun aikataulu suhteessa ruokailuun sekä aamuinen kiire, jossa hampaiden pesu karsiutuu helposti. Projektista ei ole lopputuloksia saatavilla. (Taiminen, 2021.)

Neitolan (2023) ANKKURI-hankkeeseen tehdyssä tutkimuksessa, jossa kartoitettiin millaista tukea nuoret tarvitsevat oppilaitoksen päihteettömyyden edistämisessä, nuoret toivat esiin koulutilojen viihtyvyyden parantamista, mahdollisesti lisää värejä kouluun, sohvipaikkoja lisää ja tauoille muutakin kuin liikunnallisia aktiviteetteja. Lisäksi johdonmukaisempaa puuttumista päihteiden käyttöön toivottiin. (Neitola, 2023, 60–62.) Ehyt ry:n nikotiinihankkeessa nousi myös esiin, että nuoret pitävät tärkeänä sekä lähiaikuisten halua puuttua käyttöön että kykyä tarjota perusteltua tietoa, jolla voidaan aktivoida nuoren omaa ajattelua nuuskan käytöstä. (Saarela & Munter, 2020, 66).

Ammattioppilaitoksissa on toteutettu tupakan ja nuuskan käytön vähentämiseen tähtääviä hankkeita yhteiskunnallisen markkinoinnin menetelmällä: esimerkiksi vuosina 2013–2015 Tupakatta paras amiksessa -hanke ja sen jatkoksi Nikotiiniton amis (Namis) -hanke vuosina 2016–2017. Tupakatta paras amiksessa -hankkeessa tähdättiin pääasiassa johdon sitouttamiseen nikotiinittomuustyöhön. Myös rakenteellisia asioita korjattiin. Tässä hankkeessa todettiin, että nuorten osallistuminen jäi satunnaiseksi ja toteutetut interventiot

irrallisiksi. Tämän haasteen korjaamiseksi Namis- hankkeessa toimintaa kohdennettiin rajatumille ryhmille. (Suomen Syöpäyhdistys ry, 2017, 2–3.)

Sosiaalisen markkinoinnin menetelmään kuuluvan asiakasymmärryksen muodostamiseksi Namis-hankkeen tutkijat havainnoivat tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttökulttuuria sekä sitä, miten tupakoinnista puhuttiin. Tutkijat pyysivät käyttäjiä myös valokuvaamaan käytön hetkiä, sekä ilmaisemaan tupakan mielitekoa edeltäviä tunteita. Tämän lisäksi vielä toteutettiin ryhmähaastatteluja. (Suomen Syöpäyhdistys ry, 2017, 4–5.)

Tiedonkeruun tuloksena muodostettiin käsitys siitä, millaisia hyötyjä ammattikoulunuoret kokivat saavansa tupakoinnista, ja tämä käsitys kiteytyi muotoon ”yhteistä kivaa ja voimia koulutyöhön”. Tästä voitiin erotella vielä neljä luokkaa: sosiaalinen hetki, kivaa ja hauskaa, auttaa jaksamaan sekä toimii irtiottona koulutyöstä. Sosiaaliseen hetkeen yhdistettiin kokemukset tutustumisesta uusiin ihmisiin, ryhmäytymisestä, yhteenkuuluvuudesta ja mahdollisuudesta olla kaverien kanssa. ”Kiva ja hauska” kuvasi sekä juttuja että tunnetta, kuten myös tapaa saada mielihyvää ja tekemistä. Jaksamisen apuna tupakointi toimi, koska sen koettiin rauhoittavan, rentouttavan sekä helpottavan oloa, ja sitä käytettiin ratkaisukeinona hankaliin tunteisiin, kuten jännitykseen, turhautumiseen sekä mielipahaan. Myös stressi ja vieroitusoireet mainittiin asioina, joiden helpottamiseen tupakointia käytettiin. Tupakoinnin kautta irtaantuminen koulutyöstä täytti vapautumisen, virkistymisen, lepo hetken sekä raittiin ilman tarpeita. (Suomen Syöpäyhdistys ry, 2017, 5.)

Sosiaalisen markkinoinnin menetelmä mahdollistaa hyvin monenlaisten keinojen käyttämisen. Namis-hankkeessa keinoiksi oli valittu tuki, tieto, kontrolli, ympäristöön vaikuttaminen ja koulutus/opetus. Eri toteutustapoja kehitettiin työpajoissa yhdessä opiskelijoiden ja henkilökunnan kanssa. Tuki sisälsi lopettamiseen kannustavia kilpailuja sekä matalan kynnyksen toiminnallista tukea, kuten häkämittauksia. Opiskelijahallituksen roolia oppilaiden äänenä korostettiin. Lisäksi tukea kohdistettiin oppilashuollon työmahdollisuuksien parantamiseen. (Suomen Syöpäyhdistys ry, 2017, 6–9.)

Luennot toimivat tiedon lisäämisen sekä kouluttamisen muotona niin henkilökunnalle kuin opiskelijoillekin. Luentoja oli pyritty rakentamaan sen mukaan, minkä ajateltiin toimivan kohderyhmälle paremmin. Esimerkiksi autopuolen opiskelijoille luentoon oli sisällytetty mahdollisimman paljon toiminnallisuutta, ja tupakoinnin haittanäkökulmaa käsiteltiin hyvin konkreettisesti tulevaisuuden työ- ja toimintakyvyn kannalta. Hankkeen ohjausryhmää rohkaistiin päihdeasioiden aktiivisempaan puheeksi ottoon, ja tulevaisuuden suunnitelmat tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöä ehkäisevistä toimista perustettiin hankkeesta saatujen tulosten ja lisääntyneen ymmärryksen pohjalle. (Suomen Syöpäyhdistys ry, 2017, 11.)

Nikotiinituotteiden käyttöön kohdistuvaa valvontaa ja puuttumista tehostettiin. Ongelmana ollut henkilökunnan tupakointi yhdessä opiskelijoiden kanssa saatiin loppumaan. Johto korosti, kuinka jokaisen kouluympäristössä työskentelevän on kannettava aikuisen vastuu toimimisestaan esimerkkinä nuorelle. Tupakoivalle henkilökunnalle oli myös tarjolla tukea lopettamiseen. (Suomen Syöpäyhdistys ry, 2017, 9–10.)

Oppilaitos kehitti päihteettömyyttä tukevia keinoja viestinnänkin osalta, ja esimerkiksi teki itsensä aktiivisesti tunnetuksi savuttomuudestaan jo kouluun tuleville opiskelijoille (Suomen Syöpäyhdistys ry, 2017, 10). Ympäristön muokkaaminen keskittyi kieltomerkkien lisäämiseen sekä opiskelijoiden toiveiden mukaisen välituntitekemisen, liikunnallisen sekä viihteellisen, mahdollistamiseen resurssit ja tilat huomioiden. Ympäristön viihtyisyyttä kohennettiin, ja tavoiteltiin myös tilojen ja toimintojen tukevan paremmin sosiaalista kanssakäymistä. (Suomen Syöpäyhdistys ry, 2017, 9–11.) Pyrkimys tupakoimattomuuden houkuttelevuuden lisäämiseen on myös olennaista, jottei pelkästään keskitytä kieltoihin ja haittoihin (Suomen Syöpäyhdistys ry, 2017, 19).

Hankkeen myötä havaittiin, että oppilaiden osallistamisella ja työn jatkuvuudella on merkitystä sille, millaisia tuloksia saadaan aikaan. Sosiaalisen markkinoinnin menetelmän keskeinen asia on perusteellinen lähtötilanteen selvitys, joka tukee koko prosessin onnistumista. Kohderyhmään tutustuminen toi esille, että läheisten kannustus on tärkeä tekijä nikotiinituotteiden käytön

lopettamispyrkimyksissä, ja opiskelijat toivoivatkin vanhempien osallistamista nikotiinittomuutta tukevaan työhön. Kouluilla on kuitenkin hyvin rajalliset resurssit suhteessa vanhempien mukaanottoon, joten tätä ei pystytty toteuttamaan. (Suomen Syöpäyhdistys ry, 2017, 12–13.)

Hankkeen tavoitteiden mittaaminen jäi tilastollisista ja resurssisyyistä puutteelliseksi, joten määrällistä dataa ei ole siitä, tapahtuiko tupakka- ja nikotiinituotteiden käytössä muutosta hankkeen aikana (Suomen Syöpäyhdistys ry, 2017). Hankkeen etuna oli monipuolisuus, koska terveyden edistämiseksi yksittäiset toimet tarvitsevat tuekseen muutoksia rakenteissa ja ilmapiirissä (Suomen Syöpäyhdistys ry, 2017; Pietilä ym., 2010, 27). Kattavat keinotkin vaativat lisäksi vielä kaikkien toimijoiden vahvan sitoutumisen hankkeeseen (Suomen Syöpäyhdistys ry, 2017, 13).

Savuton tuki -tutkimuksen tulosten mukaan nuoriin ei tehoa pelotteluun ja kieltämiseen painottuva valistus, vaan sillä voi olla jopa käänteinen vaikutus siihen nähden, mikä on toimijalla tavoitteena. Nuoret kokevat, että vähemmällä nikotiinituotteiden käyttämisellä tai kokonaan lopettamisella saavutettavia terveyshyötyjä pitää tuoda esiin. Tupakkatyön toivotaan olevan yksilöllistä huomioiden nuorten erilaiset elämäntilanteet. Kokemustiedon hyödyntämistä osana tupakkatyötä nuoret toivovat käytettävän enemmän. (Puuronen, 2017, 55–57.) Tutkimuksessa selvitettiin myös muiden päihteiden käyttöä, ja alkoholin kohdalla nuoret toivat korostetusti esiin, kuinka läheisten alkoholin käyttötavat ja suhtautuminen alkoholiin vaikuttavat nuorekin tapaan toimia (Puuronen, 2017, 60).

4 Kohdeorganisaatio ja toimintaympäristö

4.1 Ankkuri-hanke

Ammattikouluympäristö päihteettömyyttä tukemassa -kehittämisprojekti käynnistyi yhtenä ANKKURI-hankkeeseen kuuluvista osaprojekteista. Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama ANKKURI-hanke toimi vuosina 2020–2022. Hanketta hallinnoi Turun ammattikorkeakoulu ja yhteistyössä mukana olivat Turun ammatti-instituutti, Turun kaupunki, EHYT ry ja Lounais-Suomen syöpäyhdistys. Hankkeessa käytettiin monia jo olemassa olevia menetelmiä ja malleja ammattiin opiskelevien varsinaissuomalaisten nuorten terveyden edistämiseen. (Vaihekoski, 2020.)

Merkittävää työtä tehtiin myös kuntien hyvinvointimallin tukemiseksi selkeyttämällä kuntien, järjestöjen sekä muiden alueellisten toimijoiden toimintakonseptien johtamista ja yhteistyön muotoja ehkäisevän päihdetyön osa-alueella. Turun ammatti-instituutin henkilökunnalle tarjottiin päihdeettömyyden edistämisen tueksi monipuolista tietoa ja uusia, hankkeessa tuotettuja, työvälineitä. Tärkeänä työn vaikuttavuutta tukevana keinona hankkeessa hyödynnettiin monin tavoin opiskelijoiden osallistamista ja keinojen toiminnallisuutta. (Salakari, 2022, 9–13.) Hankkeen tavoitteiden mukaisesti tämän kehittämisprojektin tuotos on yksi uusi toimintamalli ammattiin opiskelevien terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen huolimatta siitä, että työ valmistuu vasta hankkeen päättymisen jälkeen.

4.2 Projektiorganisaatio ja toimintaympäristön kuvaus

Tämän kehittämisprojektin projektiorganisaatio on koostunut kehittämisprojektin projektipäälliköstä, ANKKURI-hankkeeseen opiskelijatyön tehneiden ohjausryhmästä, jossa oli myös useita hankkeessa vaikuttaneita ammattilaisia mukana sekä myös opinnäytetyön ohjaajista, joita kehittämisprojektin pitkittymisen vuoksi on ehtinyt olla useampi. Keväällä 2023 opinnäytetyön

ohjaajaksi kiinnittyi sama henkilö, joka toimi ANKKURI-hankkeen projektipäällikkönä. Kehittämiprojektin toimintaympäristönä toimi Turun ammattikorkeakoulun moniammatillinen Sun hyvä elämä- klinikka, jossa sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattikorkeakouluopiskelijat suorittavat kliinistä harjoittelua. Klinikalla toimiva opetussairaanhoidaja toimi yhteyshenkilönä viestinnässä kehittämissuorituksen projektipäällikön kanssa. (Turku AMK, i.a.)

5 Kehittämiprojektin tarkoitus ja tavoite

Kehittämiprojektin tarkoituksena oli kartoittaa ammattiin opiskelevien nuorten päihteidenkäyttöä ja sen yhteyksiä ammattikouluympäristöön. Aikaisempien tutkimusten ja muun lähdekirjallisuuden lisäksi aineistona on Turun ammattikorkeakouluopiskelijoiden tekemä ympäristöraportti (Kajander ym., 2020) kahdesta eri Turun ammatti-instituutin koulutalosta. Hankitun tiedon pohjalta on tarkoitus laatia kouluympäristöön päihteettömyyssuositus, joka olisi uusi malli kouluissa toteutettavaan ehkäisevään päihdetyöhön. Tuotoksen ideoinnissa hyödynnetään yhteiskehittämistä sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattikorkeakouluopiskelijoiden kanssa. Kehittämiprojektin tavoitteena on suunnata huomiota ympäristön muokkaamisen mahdollisuuksiin ammattikouluympäristössä tapahtuvan päihteiden käytön vähentämiseksi, ja sen myötä pidemmällä aikavälillä lisätä nuorten terveyttä ja hyvinvointia.

6 Kehittämiprojektin toteutus

6.1 Kehittämismenetelmä

Hankkeen kautta tulleen alkuperäisen idean mukaan kouluympäristön päihteettömyyssuositus oli tarkoitus kehittää sosiaalisen markkinoinnin menetelmällä. Projektin toimintaympäristön muuttuessa aikataulullisista ja käytännöllisistä syistä Turun ammattikorkeakoulun Sun hyvä elämä -klinikaksi alkuperäisen Turun ammatti-instituutin koulutalojen sijaan, oli tarpeen päivittää kehittämismenetelmää. Nyt kun yhteistyöhön saatiin mukaan ammattikorkeakoulun opiskelijoita, oli mielekästä osallistaa heitä yhdessä projektipäällikön kanssa ideoimaan päihteettömyyttä edistävää ammattikouluympäristöä.

Tämän kehittämiprojektin projektipäällikkö on ollut alusta asti mukana ANKKURI-hankkeessa, ja samalla perehtynyt ammattiin opiskelevien nuorten päihteidenkäytön ilmiöihin monipuolisesti. Tämän tiedon pohjalta projektipäällikkö laati diaesityksen, jossa teeman pääpiirteet koostettiin kuulijoille. Alkuperäisen suunnitelman mukaan projektipäällikkö oli jo ehtinyt tutustua sosiaalisen markkinoinnin menetelmään sekä hyvin läheiseen, valintaympäristön muokkaamisessa käytettävään, tuupaus-menetelmään. Nämä menetelmät säilytettiin edelleen teorian tasolla aiheesta mukana siten, että projektipäällikön pitämässä koulutus/kehittämistilaisuudessa kerrottiin näiden menetelmien sisällöistä ja mahdollisuuksista luoda käyttäytymisen muutosta. Tällöin tilaisuuteen osallistuvat ammattikorkeakoulun opiskelijat saavat mukaansa tietoutta käytännön kehittämisen välineistä voidakseen hyödyntää niitä tulevana ammattilaisina terveyttä ja hyvinvointia edistävässä työssä.

Päivitetystä toteutuksesta ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa käytettäväksi kehittämisen menetelmäksi valittiin Learning cafe – menetelmä, joka yhdistää ideoinnin ja oppimisen. Menetelmän ytimessä ovat kommunikointi ja vuorovaikutus. Menetelmässä ideoidaan runsaasti, ja omia mielipiteitä sekä ajattelutapoja myös perustellaan. Samaan aikaan ryhmien on tarkoitus

muodostaa asian pääpiirteistä yhteinen näkemys. (Innokylä, i.a.) Kehittämismenetelmän valinnassa tärkeintä on, että se palvelee kehittämistyön tarkoitusta (Vilkka, 2015, 77). Tämän kehittämisprojektin tuotoksen kannalta oli hyödyllistä saada Learning cafe -menetelmää käyttäen useampia henkilöitä mukaan ideointiin, kun nyt ei ollut mahdollista tehdä yhteistyötä varsinaisesti ammattiin opiskelevien, tai ammattioppilaitoksen henkilökunnankaan, kanssa.

Tiivistetysti menetelmä toimii niin, että Learning cafen osallistujat yhdessä miettivät, tai vaihtoehtoisesti vetäjä on etukäteen miettinyt, keskustelujen teemat. Teemat nousevat ideointia vaativien kysymysten pohjalta. Jokainen teema vaatii oman pöytäryhmän, ja näihin osallistujat jaetaan tasaisesti. Jokaisessa pöytäryhmässä valitaan puheenjohtaja/kirjuri, joka pysyy yhden teeman äärellä koko ideoinnin ajan. Tässä kehittämisprojektissa Learning cafeen alustuksena toimii projektipäällikön pitämä esitys päihteiden käytöstä ammattikouluympäristössä. Vetäjä antaa määrätyn ajan, kauanko ryhmä ideoi kutakin aihetta, jonka jälkeen muut, paitsi puheenjohtaja, siirtyvät seuraavaan pöytäryhmään, uuden teeman ääreen. Pöydässä puheenjohtaja esittelee aiemman ryhmän ideoita, ja seuraavat esittävät omiaan, sekä erityisesti kehittävät jo esiin tulleita ideoita eteenpäin. Vetäjän roolina on rohkaista jokaista osallistumaan ja innostaa tuottamaan ennakkoluulottomasti mahdollisimman paljon, lennokkaitakin, ideoita. Lopuksi kunkin teeman puheenjohtaja, tai vaihtoehtoisesti vetäjä, esittelee syntyneet ideat yhteisesti kaikille. Näin ideat ja opit tulevat jaetuksi kaikkien käyttöön. (Innokylä, i.a.)

6.2 Kehittämisprojektin eteneminen ja aikataulus

Kehittämisprojektin aihe ”Ammattikouluympäristö päihteettömyyttä tukemassa” oli ANKKURI-hankkeen valmis aihe, jonka kehittämisprojektin projektipäällikkö sai tietoonsa helmikuussa 2020. Pääosin projektipäällikön henkilökohtaisen elämäntilanteen takia projektin eteneminen on ollut hidasta. Teoriaan tutustuminen ja kirjallisuuskatsauksen teko aloitettiin jo vuonna 2020, mutta toisaalta vielä lähellä raportin valmistumistakin on teoreettiseen viitekehykseen tehty päivitystä ja täydennystä erityisesti päihteiden käytön tilanteesta.

Tiedonhakuja tehtiin käyttämällä samoja hakuja useisiin tietokantoihin. Kansallisista tietokannoista (Medic, Julkari, Valto, Arto ja Finna) tietoa haettiin neljällä eri hakulausekkeella ja kansainvälisistä (Cinahl Complete, Medline ja PubMed) kolmella. Hakulausekkeilla pyrittiin tuottamaan tietoa tiedonhaku ohjanneisiin kysymyksiin: 1) Millaista ammattiin opiskelevien nuorten päihteiden käyttö on Suomessa? 2) Miksi ammattiin opiskelevat nuoret käyttävät päihteitä? 3) Millaisia vaikutuksia ammattiin opiskelevien nuorten päihteiden käyttöön kouluympäristöllä voi olla? (Mitkä ympäristötekijät estävät päihteiden käyttöä ja mitkä edistävät) sekä 4) Miten sosiaalisen markkinoinnin menetelmän ja tuuppaamisen avulla voidaan luoda päihteettömyyttä tukevaa kouluympäristöä? Hakulausekkeisiin pyydettiin palautetta työn ohjaajalta. Kansainvälisistä tietokannoista poissuljettiin hakulauseke, jolla tavoiteltiin tietoa ammattiin opiskelevien päihteiden käytöstä, koska työn teoreettisessa perustassa oli tarkoitus selvittää ammattiin opiskelevien nuorten päihteiden käyttöä Suomessa.

Kansainvälisissä tietokannoissa havaittiin jonkun verran haasteita kouluympäristö-sanankäytössä, koska vaikka haku tehtiin merkitsemällä kouluympäristö-sana niin, että sen tulisi olla tuloksissakin juuri kouluympäristö, niin haku tuotti myös tuloksia, joissa sanat school ja environment olivat huomioitu erillään. Samojen tietokantojen kohdalla havaittiin myös, että monessa tutkimuksessa, jossa puhuttiin kouluympäristöstä, sillä tarkoitettiin paikkaa, jossa monenlaista tutkimusta tehdään, mutta tähän työhön olisi kaivattu tutkimuksia, joissa kouluympäristö itsessään on ollut tutkimuksen kohteena. Myös lainsäädännöllisten erojen vuoksi ulkomaisia tutkimuksia ei ole niin helppo soveltaa (Andersen ym., 2019), koska monessa maassa laki on vielä Suomea sallivampi. Tämä näkyy siinä, ettei työhön saatu kovin runsasta ulkomaisten lähteiden valikoimaa.

Systemaattisissa tietokantahauissa käytettiin seuraavia rajoituksia: lähteen julkaisu aikaisintaan vuonna 2011 sekä ilmaiseksi saatavilla oleva tiivistelmä ja kokoteksti suomen tai englannin kielellä. Hakujen käsittely toteutettiin karsimalla tulokset ensin otsikon, sitten tiivistelmän ja lopulta kokotekstin perusteella. Kokotekstivaiheeseen kertyi kaikista tietokannoista yhteensä 81 hakutulosta.

Tekstistä arvioitiin sen vastaaminen tiedonhakua ohjaaviin kysymyksiin sekä kulttuurinen soveltuvuus. Tutkimusten kohdalla tavoiteltiin tieteelliseltä luokituksestaan pääsääntöisesti tätä työtä korkeammalla olevia julkaisuja, joten vastaavan tasoiseksi luokitellut Pro gradu -tutkielmat jätettiin ulkopuolelle. Järjestelmällisten tietokantahakujen lisäksi tehtiin paljon manuaalista hakua muun muassa aihetta käsittelevien tutkimusten lähdeluetteloihin, muiden ANKKURI-hankkeessa luotujen töiden lähdeluetteloihin sekä myös googlen avulla etsimällä esimerkiksi aiheeseen liittyvää lainsäädäntöä. Manuaalisessa tiedonhaussa, varsinkin ympäristöön liittyvän tiedon kasaan saamisessa, oltiin muista kriteereistä valmiita joustamaan painottaen julkaisun vastaamista tiedonhakua ohjaaviin kysymyksiin.

Huhtikuussa 2023 ANKKURI-hankkeen jo päätyttyä, mutta tämän kehittämistyön ollessa vielä kesken, projektin suunnitelmaa tarkistettiin ja käynnistettiin yhteistyö Turun ammattikorkeakoulun Sun hyvä elämä -klinikan kanssa. Viimeisimmät teoreettisen viitekehyksen täydennykset tehtiin vielä kesällä 2023, kun oli selvillä, millaisessa muodossa kehittämisprojekti voidaan toteuttaa. Elo-syyskuussa 2023 muokattiin teorian rakennetta sekä koostettiin syyskuussa pidetyn koulutus/kehittämistilaisuuden sisältöjä. Koulutus- ja kehittämistilaisuus esitettiin pitämällä se muutamalle opetus- ja kasvatusalan ammattilaiselle. Syyskuun 2023 puolivälissä, sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakouluopiskelijoille pidetyn tilaisuuden jälkeen, kehittämisprojektin projektipäällikkö käsitteli yhteiskehittämisessä saadut ideat suhteessa teoreettiseen viitekehykseen sekä omiin ideoihinsa, ja loi näiden pohjalta kehittämisprojektin tuotoksen: päihdeettömyyssiisituksen kouluympäristöön. Raportti kirjoitettiin valmiiksi keväällä 2024.

6.3 Koulutus- ja kehittämistilaisuus

Tämän kehittämisprojektin toiminnallinen osuus muodostui koulutus- ja kehittämistilaisuudesta ryhmälle Turun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita. Kehittämisprojektin projektipäällikön suunnittelema ja pitämä tilaisuus palveli kaikkia osapuolia tarjoten mahdollisuudet

yhteiskehittämiseen sekä terveyden edistämiseen olennaisesti kuuluvaan tiedon jakamiseen (Pietilä ym., 2010, 23–24). Projektipäällikkö oli päässyt tutustumaan tilaan ja laitteisiin etukäteen, jotta nämäkin tekijät voitaisiin huomioida osana tilaisuuden kokonaissuunnittelua.

Koulutus- ja kehittämistilaisuuden aloitusta oli tarkasti mietitty, koska sen merkitys koko tilaisuudelle on erityinen (Kupias & Koski, 2012, 64–65). Aloituksessa virittäydettiin aiheeseen ja samalla tuettiin vuorovaikutteisuutta (Kupias & Koski, 2012, 106; 136) pyytämällä osallistujia tekemään muutama huomio ympäristöstä, missä olimme. Ryhmän jäsenet olivat toisilleen ennalta tuttuja, joten heidän välisensä vuorovaikutuksen luomiseen ei ollut tässä tilanteessa olennaista käyttää aikaa (Kupias & Koski, 2012, 127–128).

Osallistujien ympäristöhavaintojen kautta kehittämisprojektin projektipäällikkö eli tilaisuuden vetäjä pääsi siirtymään teoriaosuuteen, jossa hän kertoi koostamansa tietopohjan perusteella ammattiin opiskelevien nuorten päihteidenkäytön nykytilanteesta, päihteidenkäytön syistä, erilaisten ympäristöjen vaikutuksesta käyttäytymiseen, sekä siitä, millaisilla menetelmillä voidaan pyrkiä luomaan käyttäytymisen muutosta. Tiedon välittäjän on huolehdittava sekä tiedon luotettavuudesta että aitoudesta, ja pyrittävä myös varmistamaan toimiva kommunikaatio. Myös se, mitä ei tiedetä tai millaisia erilaisten tulkintojen tai virheen mahdollisuuksia tutkittuun tietoon liittyy, tulee rehellisesti tuoda esiin. (Pietilä ym., 2010, 23–24.) Projektipäällikkö kertoi, mistä lähteistä hänen kertomansa tiedot ovat peräisin. Hän toi myös esiin, että aiheeseen liittyy epätietoutta, ristiriitaisia havaintoja sekä mahdollista kyselytulosten vääristymää todellisuutta parempaan suuntaan, koska kyselyiden vastaajista saattaa puuttua merkittävä osa juuri eniten päihteitä käyttävistä (Haravuori & Raitasalo, 2017, 1783).

Koska tilaisuudella oli myös koulutuksellinen tarkoitus, oli kehittämisprojektin projektipäällikkö tutustunut Kupiaksen & Kosken (2012) Hyvä kouluttaja - teokseen, josta saanut neuvoja esimerkiksi ryhmän ohjaamiseen sekä kouluttajan mahdollisuuksiin edistää vuorovaikutusta ja oppimista (Kupias & Koski, 2012, 125–151). Puhetta tukemaan oli laadittu diaesitys. Diat ovat sopiva

valinta kiinnittämään kuuntelijan huomio tärkeisiin asioihin puheen joukosta. Dioja oli jäsennetty eri värein kokonaisuuden selkeyttämiseksi. Dian tiiviyteen ja yksinkertaisuuteen oli kiinnitetty huomiota, jotta dia toimisi vain havainnollistamisen keinona, eikä veisi huomiota tehosteilla tai aiheeseen liittymättömillä kuvilla. (Kupias & Koski, 2012, 75–79.)

Vuorovaikutteisuuden lisäämiseksi projektipäällikkö kannusti opiskelijoita esittämään kysymyksiä, joita ei kuitenkaan kesken esityksen herännyt. Teoriaosuuden keskellä projektipäällikkö viittasi opiskelijoiden alussa tekemiin ympäristöhavaintoihin. Täten havainnot saatiin liittymään osaksi teoriaa, ja siten ne voivat omalta osaltaan vahvistaa oppimista (Kupias & Koski, 2012, 160). Teoriaosuuden lopuksi esitetyssä kysymyksessä opiskelija tiedusteli, mistä oli löytynyt hänen mielestään oikein hyvä ja tärkeä opinnäytetyön aihe.

Ennen taukoa projektipäällikkö ohjeisti tilaisuuden jatkuvan yhteiskehittämisen muodossa, minkä vuoksi paikalla olevat opiskelijat jaettiin ryhmiin. Projektipäällikkö kertoi yhteiskehittämiseen osallistuville, että projektin eettisyyden ja luotettavuuden takaamiseksi heidän tuottamansa ideat raportoidaan erillisinä, vaikka näitä voidaankin käyttää myös osana kehittämisprojektin tuotoksen luomista. Osallistujien vähäisen määrän vuoksi ryhmiä pystyttiin muodostamaan vain kaksi, kumpaankin tuli noin viisi opiskelijaa. Ryhmiä pyydettiin valitsemaan keskuudestaan puheenjohtaja Learning cafe -menetelmään perustuen (Innokylä, i.a.). Puheenjohtaja toimi myös ryhmän kirjuriina.

Tässä työssä kouluympäristö on jaoteltu Sairisen ym. (2006, 20) luokittelun mukaan fyysiseen, sosiaaliseen, psyykkiseen ja toiminnalliseen ympäristöön. Molemmille ryhmille annettiin käsiteltäviksi kaksi edellä mainituista osa-alueista, kukin omalle a4-kokoiselle paperille otsikoituna. Ryhmien tehtävänä oli seuraavan puolen tunnin aikana keskustella ja ideoida kuullun teorian, omien kokemusten ja luovuuden pohjalta keinoja, joilla ammattikouluympäristö voisi tukea päihteettömyyttä. Puolen tunnin kuluttua ryhmien jäsenet puheenjohtajia lukuun ottamatta vaihtoivat pöydästä toiseen. Jo aiemman ryhmän kanssa samoja teemoja käsitellyt puheenjohtaja esitteli uudelle ryhmälle edellisen

ryhmän ideat, ja pyysi heitä sekä kehittämään niitä edelleen että myös tuottamaan uusia ideoita. Keskustelu ryhmissä oli vilkasta. Koska Learning cafe -menetelmän tarkoituksena on ennen kaikkea ideoida runsaasti esimerkiksi ilman resurssien tuomia rajoitteita (Innokylä, i.a.), pyrki tilaisuuden vetäjä olemaan mahdollisimman etäällä ryhmien keskustelusta, jottei hänen läsnäolonsa vaikuttaisi ryhmien luovuuteen.

Ideointiosuuden jälkeen kokoonnuttiin yhteen, ja molemmat puheenjohtajat esittelivät ryhmien tuotokset kaikille. Tässä oli vielä tilaisuus aitoon vuorovaikutukseen, kun kaikki olivat jo aiheessa sisällä. Avoimen keskustelun kautta voi syntyä jotain, mitä kukaan ei yksin olisi voinut keksiä (Kupias & Koski, 2012, 127; 133). Projektipäällikkö antoi ryhmälle kiitosta aktiivisuudesta ja runsaasta ideoinnista.

Tämän jälkeen projektipäällikkö jakoi osallistujille tilaisuutta koskevan palautekyselyn, johon osallistujat vastasivat nimettömänä. Pelkkä asiantuntemus ei riitä synnyttämään oppimista, vaan se vaatii erityistä huomiota (Kupias & Koski, 2012, 21). Oppimisen kartoittamiseksi lomakkeessa pyydettiin tilaisuuden sisällön ja käytäntöjen kommentoinnin lisäksi myös osallistujien havaintoja omasta oppimisestaan (Kupias & Koski, 2012, 169–182). Onnistuneeseen kokonaisuuteen kuuluu suunniteltu ja johdonmukainen lopetus, joka voidaan muistaa pitkäänkin (Kupias & Koski, 2012, 69–70). Tilaisuuden loppuun projektipäällikkö oli suunnitellut positiivisen ja kannustavan yhteenvedon, jossa korostuivat ne asiat, joita hän piti tärkeinä jäädä tilaisuudesta ja sisällöistä mieleen.

Learning cafeen yhteenveto

Osallistujat olivat tuottaneet eniten ideoita psyykkisen ympäristön teemaan. Lapulle oli ideoinnin tueksi kirjattu määritelmä, mitä psyykinen ympäristö sisältää, eli tilojen esteettisyyden sekä tilojen luomat tunteet. Kaksi lapulle ranskalaisin viivoin kirjattua kohtaa vastasi selkeästi estetiikkaan ja tilojen luomaan tunnekokemukseen, joita kehittämällä voitaisiin osaltaan edistää

päihteettömyyttä. Ideoissa todetaan, että vaihtoehtoiset tilat, joilla tarkoitettaneen tiloja, joissa ei käytetä nikotiinituotteita, tulisi tehdä ”mukaviksi, viihtyisiksi ja avariksi”, kun taas mahdollisten tupakointiin käytettävien ympäristöjen tulisi olla ”epäesteettiset”. Tunteista esiin on nostettu turvallisuuden tunne. Paperille asia on kuvattu niin, että ympäristön tulisi olla psyykkisesti turvallinen.

Muissa psyykkiseen ympäristöön liittyvissä ideoissa on selkeästi pyritty vaikuttamaan tunteisiin muillakin keinoilla kuin psyykkisen ympäristön muokkaamisella. Lappuun kirjoitetuista yhdeksästä kohdasta seitsemän koskevat erilaista valistamista ja keskusteluapua. Kohdat tuovat esille tärkeitä näkökulmia, ja ideoissa pyritään vaikuttamaan tekijöihin, joilla on yhteys päihteiden käyttöön. Tunteisiin vaikuttavista valistamisen keinoista mainittuja olivat kuvien näyttäminen nikotiinituotteita käyttäneiden elimistön osista, ylipäättään valistaminen käytön vaikutuksista terveyteen ja elämään, ja esimerkiksi nuoria aikuisia ehdotettiin käytettäviksi valistamisessa kokemusasiantuntijoina. Ideat kohdistuivat myös tukipalvelujen lisäämiseen sekä palvelujen laadun parantamiseen. Ehdotettiin, että mielenterveysasioiden tulee olla esillä, ja että palveluista tulisi olla saatavilla myös vertaistukea. Osallistajat kuvasivat, että nikotiinituotteiden käyttämistä koskevissa keskusteluissa tulee pyrkiä vähentämään käyttäjän kokemaa häpeää, joten asiaa tulee käsitellä ilman syyllistämistä. Yksi psyykkiseen ympäristön alle kirjattu idea ulottui myös kouluympäristön ulkopuolelle. Ideassa nähtiin tarpeelliseksi avoimen dialogin kautta myös vanhempien ja /tai muiden turvallisten aikuisten valistaminen.

Sosiaalinen ympäristö kattaa ystävät, opettajat ja perheen. Sosiaalisen ympäristön kehittämiseksi oli ideoitu vuorovaikuttamista, jossa nuorilta itseltään kysyttäisiin, mikä asiassa auttaisi sekä nuoren ajatuksia siitä, mitä hän mielellään tekisi. Sosiaalisen ympäristön muutokseksi ehdotettiin myös kerhojen tai ryhmien perustamista, ja vielä lisäksi sellaisella ajatuksella, että jos näistä voisi saada myös opintopisteitä. Osallistajat olivat kuvanneet, että sosiaalisessa ympäristössä tulisi vallita kannustava ilmapiiri ja asenne terveellisiä valintoja kohtaan, ja kouluympäristöjen savuttomuus tulisi taata nykyistä tarkemmalla valvonnalla.

Fyysinen ympäristö ja toiminnallinen ympäristö ovat käsitellyistä neljästä eri ympäristöstä konkreettisimmat. Fyysiseen ympäristöön kuuluvat koulurakennus, piha-alueet, sisäilma sekä koulualueen luonto, ja toiminnalliseen liikkuminen, virkistäytymisen mahdollisuudet sekä palvelutarjonta. Näiden molempien ympäristöjen kehittämisideoissa puhuttiin tupakkapaikasta. Fyysisen ympäristön muuttamisessa ilmaistiin, että paikan tulee olla kaukana ja ilman katosta. ”Tupakkapaikka” on selkeästi asia, jota ihmisten tietoudessa täytyy vieläkin täsmentää, sillä vaikka ammattiin opiskelevista moni on täysi-ikäisiä, ei heilläkään, tupakkalakiin perustuen, ole oikeutta tupakoida koulun alueella. Ideoissa oli mainittu myös, että kouluissa tulisi olla sääntö, ettei ”labra”- ja työvaatteissa saisi nikotiinituotteita käyttää. Fyysinen ympäristö -otsikon alle oli myös kehitelty ajatuksia siitä, että hyvinvointia edistävien tekojen ja valintojen tulisi olla helposti toteutettavissa, ja niistä voisi mahdollisesti saada myös jotakin palkinnoksi. Nuuskan ja nikotiinipussien käytön ehkäiseminen fyysisen ympäristön muutosten keinoin koettiin haasteellisena. Toiminnallisen ympäristön kehittämisessä ehdotettiin esimerkiksi ”kahvilatyypistä” vaihtoehtopaikkaa sekä virikkeitä taukojen viettämistä varten.

7 Kehittämiprojektin tuotos

Ammattikouluympäristön päihteettömyyssuosituksen kehittäminen sosiaalisen markkinoinnin menetelmällä oli ANKKURI-hankkeen valmiiksi ideoima osaprojekti. Kehittämiprojektin pidemmän aikavälin tavoite on nuorten terveyden ja hyvinvoinnin lisääminen. Terveyden määritelmän ollessa todella moniulotteinen voidaan myös terveyden edistämistyössä käyttää runsaasti erilaisia keinoja. Näillä perusteilla todettiin tässä työssä ja suosituksen kehittämisessä tarkoituksenmukaiseksi tarkastella myös kouluympäristöä laajasti. Suositus perustuu tämän työn teoreettiseen viitekehykseen, Turun ammatti-instituutissa tehdyn ammattikouluympäristöraportin havaintoihin sekä niin yhteiskehittämisessä syntyneisiin kuin kehittämisprojektin projektipäällikön omiinkin ajatuksiin. Suosituksessa ovat eriteltyinä Sairisen ym. (2006) luokittelun mukaiset neljä ympäristön osa-alueita.

Sosiaalisen markkinoinnin menetelmän päätavoite on kohderyhmän käyttäytymisen muuttaminen (Tukia ym., 2012, 26). Tässä työssä ammattikouluympäristössä tapahtuva päihteiden käyttäminen on määritetty ei-toivotuksi käyttäytymiseksi, mihin halutaan muutosta. Sosiaalisen markkinoinnin menetelmä ohjaa hankkimaan kattavan asiakasymmärryksen, sillä silloin, kun halutaan muuttaa käyttäytymistä, pitää myös ymmärtää käyttäytymisen taustoja (Tukia ym., 2012, 56–58).

Suosituksen keskiosassa kuvataan teoreettisesta viitekehyksestä esiin nousseita kohderyhmän päihteiden käyttöön vaikuttavia tekijöitä. Päihteidenkäyttöön vaikuttavia tekijöitä ei voida jaotella selkeästi vain päihteiden käyttöä edistäviin tai estäviin. Sama tekijä, kuten esimerkiksi harrastukset tai mielenterveys, voi nimittäin vaikuttaa molempiin suuntiin, eli joko suojata tai altistaa päihteidenkäytölle. (Kosola ym., 2018.)

Suurin osa käyttäytymisestä perustuu automaattisiin prosesseihin. Tällöin siihen ei liity tietoista päätöksentekoa toiminnan seurauksista, vaan käytös etenee sisäisten asenteiden ja ympäristön vihjeiden luomien rutiinien ja tapojen mukaan. (Kolehmainen ym., 2019; French & NEF, 2017, 86; Tukia ym., 2012, 45.) Nuoruus

on kehitysvaihe, jossa tapahtuu paljon muutoksia biologiselta pohjalta (Hermanson & Sajaniemi, 2018). Nuoruudessa yleisesti irrottaudutaan vanhemmista ja perheestä omia valintoja tekeväksi sekä omannäköistä elämää eläväksi yksilöksi. Tähän prosessiin saattaa kuulua uhmaamista ja kapinointia (Simonen & Heikkilä, 2019, 21; Piispa, 2017, 66–68; Liimakka ym., 2015).

Nuoren aivot kaipaavat uusia kokemuksia ja elämyksiä, ja nuorilla on halu ilmaista rohkeutta ja aikuisuutta (Ollila ym., 2017; Liimakka ym., 2015). Aivot eivät ole vielä loppuun asti kehittyneet, jonka vuoksi ne ovat erityisen herkkiä päihteiden vaikutuksille ja riippuvuuden kehittymiselle. Lisäksi päihteidenkäytöstä voi myös jäädä pysyviä vaurioita. (EHYT, 2024b; Häkkinen ym., 2022.) Nuori elää hetkessä, tunteet vaihtelevat ja ovat voimakkaita, ja päihteiden käytöllä saatetaan pyrkiä niiden hallintaan (Häkkinen ym., 2022; Hermanson & Sajaniemi, 2018; Härkönen & Katainen, 2018). Voi olla myös tunteita, joita ei haluta tai kyetä näyttämään muuten kuin päihteiden vaikutuksen alaisena (Maunu ym., 2016). Tietyt persoonallisuuden piirteet, kuten esimerkiksi impulsiivisuus tai taipumus ahdistuneisuuteen, on yhdistetty suurempaan riskiin käyttää päihteitä. Myös tietyt mielenterveyden häiriöt altistavat päihteiden käytölle. (Kosola ym., 2018.) Kuormittava elämäntilanne, heikko itsetunto ja itsearvostus, aiemmat elämäkokemukset, kuten esimerkiksi heikko menestyminen koulussa, ja perheen sosioekonominen tausta selittävät myös nuoren päihteidenkäyttöä. (Knaappila ym., 2021, 999; Liimakka ym., 2015; Pennanen, 2012.)

Sosiaalisen ympäristön antaman mallin vaikutus on merkittävä. Niin perhe, kaverit kuin esikuvatkin vaikuttavat nuoren asenteisiin päihteitä kohtaan. Nuori saavuttaa hyväksyntää, vahvistusta identiteetille ja onnistumisia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa kiinnittymällä samoihin arvoihin sekä toimimalla niin, kuinka ympäristökin toimii. Näiden tarpeiden täyttyminen ohittaa usein käyttäytymisestä mahdollisesti terveydelle seuraavat haitalliset vaikutukset. (Knaappila ym., 2021; Kosola ym., 2018; Haravuori & Raitasalo, 2017; Maunu ym., 2016; Liimakka ym., 2015; Maunu, 2012.)

Ulommalle kehälle, muutoksen mahdollistajiin, on koottu päihteettömyyden tukemisen teemoja, joiden avulla kouluympäristöä voi muokata tarjoamaan

päihteettömiä käyttäytymisvaihtoehtoja tällä hetkellä päihteiden käyttöä aiheuttaviin syihin. Teemat syntyivät projektinvetäjän yhdistellessä teoreettisen viitekehyksen keskeisiä ja eri lähteissä toistuneita sisältöjä omiin ideoihin. Teemat ovat ryhmitelty kehälle niin, että lähimpänä kutakin eri ympäristöä on juuri siihen liittyvät asiat, ja kehän välialueilla ovat asiat, jotka ovat kytköksissä ympäristöön kokonaisuutena.

Sosiaalisen markkinoinnin menetelmä perustuu juuri käyttäytymisen muutoksen luomiseen tarjoamalla nykyiselle käyttäytymiselle kilpailevia vaihtoehtoja (Tukia ym., 2012, 20–21). Tuuppaamisessa taas ympäristön vihjeistöä muokataan niin, että se ohjaa ihmistä tiettyihin, tässä tapauksessa päihteettömiin, valintoihin. Tuuppaamisessa käytetään apuna käyttäytymistieteeseen perustuvia yleisiä lainalaisuuksia ihmisen käyttäytymisen logiikasta. (Kolehmainen ym., 2019, 811–812.) Kaikki vaihtoehtoiset nikotiinituotteet eivät vaadi mitään erityisiä tiloja niiden käyttämistä varten, joten keinojen tulee pääasiassa perustua muuhun kuin konkreettisen päihteidenkäytön valvomiseen.

Osallisuuteen liittyä nuorten mahdollisuus vaikuttaa kouluympäristöön. Tällöin ympäristössä voidaan toteuttaa valintoja, jotka nuorten mielestä, ja myös tutkimusten mukaan, voivat olla vaikuttavia. (Kanste ym., 2016; Lyytikäinen ym., 2017; Suomen Syöpäyhdistys ry, 2017.) Niihin ratkaisuihin, joihin on mahdollisuus vaikuttaa, ollaan yleensä myös sitoutuneempia. Koska nuoret ovat yksilöitä, heidän ääntään kuulemalla saadaan esille tieto heidän todellisista tarpeistaan. (Puuronen, 2017, 61; 126; 128.) Näin heille voidaan mahdollistaa paremmat olosuhteet itsensä toteuttamiseen, mikä on yksi hyvinvoinnin osa-alueista Allardtin (1976) mukaan (Konu, 2002).

Suuri osa käyttäytymisestä perustuu rutiineihin (Kolehmainen ym., 2019; French & NEF, 2017, 86; Tukia ym., 2012, 45). Kouluympäristössä tulee luoda ja tukea päihteettömiä rutiineja. Muutoksen oikea-aikaisuuden huomiointi avustaa aivoja muutosprosessissa. Motiivi käyttäytymisen muuttamiseen löytyy paremmin elämän muutoskohdissa, joten tähän tulee panostaa heti koulun alussa. (Kolehmainen ym., 2019, 812.) Koulun tulee tarjota selkeät ohjeet taukojen vieton mahdollisuuksista. Koulun alussa voidaan esimerkiksi ohjatusti ryhmissä kiertää

koulun tilat niin, että eri vaihtoehdot tulevat tutuiksi, ja esimerkiksi pelien tai kuntosalin käyttöön tutustutaan yhdessä. Muuttunut käyttäytyminen saattaa johtaa myös asenteen muuttumiseen ajan kanssa (Haapanen, 2019).

Laaditaan korvaajat päihteiden käytön hyödyille. Ihmiselle on tyypillistä vastustaa menetyksiä (French & NEF, 2017). Muutosta tapahtuukin harvoin vain lopettamalla joku toiminto, vaan lopetetun toimen tilalle tulee olla jotain. Kartoitetaan etuja, joita nuoret kokevat saavansa päihteidenkäytöstä. Osalle se on rauhoittumista ja irtautumista, osalle tekemistä, mielihyvää ja tapa, osalle sosiaalinen toiminto (Suomen Syöpäyhdistys ry, 2017). Hankalien tunteiden saapumista ei voida estää. Mahdollista on kuitenkin tarjota vaihtoehtoisia käyttäytymisen muotoja niihin hetkiin, kun olo tuntuu vaikealta. Toisin toimimalla ajan kuluessa entisen toiminnan merkitys yksilölle ja yhteisölle vähenee.

Yhteisöllisyyttä tulee tietoisesti rakentaa kaikkien koulutoimijoiden välillä. Kohtaamista ja ryhmäytymistä tulee koulun puolelta tukea, ja lisäksi selvittää kokemuksia kouluilmapiiristä säännöllisesti (Kajander ym., 2020; French & NEF, 2017). Porukkaan kuulumisen poistaa painetta käyttää päihteitä ryhmäytymisen tukena (Suomen Syöpäyhdistys ry, 2017). Kiusaamiseen puuttuminen on keskeistä. Opiskelijoita voi aktivoida myös vapaaehtoisten ryhmien ylläpitoon, vaikka samoista asioista kiinnostuneiden kesken. Ajattelen, että myös joku tekninen sovellus, jolla voisi sekä tukea sosiaalisen kanssakäymisen lisääntymistä että hyvän näkymistä (Kolehmainen ym., 2019, 812), vaikuttaisi positiivisesti. Ehkä se olisi joku viesti infotaululla, että peliin mahtuu mukaan, tai sitten että isommalla kaveriporukalla saa peliin jonkun lisäominaisuuden käyttöön. Tämä idea on saanut vaikutteita Ludden ym. (2017, 194–196) keinosta muistuttaa työntekijöitä pitämään yhteisiä taukoja luomalla välineen, joka ensin muistutti ihmistä pitämään tauon. Sitten kun moni ihminen oli yhtä aikaa tauolla, välineet yhdessä loivat taukoon lisäarvoa. Kaikilla näillä toimilla pyritään vahvistamaan hyvinvoinnin kokemista koulun sosiaalisessa ympäristössä, mikä osaltaan tukee päihteettömyyttä.

Muutoksessa tarvitaan tukea. Tuki lisää pystyvyyden ja hallinnan kokemusta, mikä taas lisää halua huolehtia itsestään (Huttunen, 2020; Laaksonen & Suvivuo,

2015, 8–9; Ruuskanen, 2011). Tukemisessa tulee vahvistaa hyvää ja voimavaroja (Laaksonen & Suvivuo, 2015, 9), sekä uskoa muutoksen mahdollisuuteen. Mikäli keskusteluista seuraa vaikeita tunteita, kuten syyllisyyttä tai häpeää (Nevalainen & Ollila, 2015, 108), saattaa ratkaisuna olla vain terveydelle huono käyttäytyminen tai uhmakkuus. Päihteiden käytön vähentämisen tukena voisi myös kouluympäristössä kokeilla vertaistuen mahdollisuuksia.

Hyödynnetään aivoille tyypillisiä ominaisuuksia. Pelkkä tieto ei yleensä vielä riitä tuottamaan terveyden kannalta hyvää käyttäytymistä (Kolehmainen, ym., 2019; French & NEF, 2017; Pietilä ym., 2010). Sen oheen tarvitaan rakenteita, jotka ohjaavat silloinkin, kun ihminen ei edes koe tarvetta käyttäytymisen muutokseen (Haapanen, 2019). Aivot haluavat maksimoida hyödyn ja minimoida haitat. Aivot valitsevat automaattisesti aina helpon, eniten saatavilla ja näkyvillä olevan sekä houkuttelevan vaihtoehdon. Myös sosiaalinen ulottuvuus valinnassa houkuttelee aivoja, ja ihminen tulee mieluummin hyväksytyksi sosiaalisesti kuin että käyttäytyisi terveydelle suotuisasti tilanteissa, joissa nämä käyttäytymisen vaihtoehdot ovat ristiriidassa. (Kolehmainen ym., 2019.) Elämykset ja välitön palkkion tunne toimivat motivaattoreina aivojen valinnoille (Pietilä ym., 2010). Näitä pitää siis pyrkiä tuottamaan myös sallituilla käyttäytymistavoilla. Esimerkiksi vaikka biljardin pelaaminen opettajia vastaan tai muuten joku leikkimielisten haasteiden järjestäminen voisi tuoda kaivattua jännitystä. Näin opiskelija saattaisi myös paremmin sitoutua käyttämään taukoaikaa vaihtoehtoisen toiminnan parissa, koska hän voisi kokea siitä olevan hänelle hyötyä.

Uusi kiinnostaa aivoja, joten se, mitä ympäristössä voidaan tällä perusteella tehdä hyvien valintojen eduksi, esimerkiksi vaihtaa sohvien järjestystä, voi jo riittää kiinnittämään niihin huomion. Kouluympäristössä tulee tarkistaa, onko hyvät vaihtoehdot esimerkiksi taukotekemistä koskien, helposti kaikkien saatavilla, houkuttelevatko ne esteettisesti aisteja, onko käyttäminen helppoa ja toimivatko välineet. Myös se, millaista tietoa asioista annetaan, ja kuka sen kertoo, vaikuttaa siihen, miten tieto otetaan vastaan. (Kolehmainen ym., 2019,

812.) Nuorten esikuvia ja kokemustietoa voi käyttää apuna tärkeän tiedon jakamisessa, sillä muiden toiminnalla on vaikutusta.

Aivot vaikuttavat siitä, mitä havaitsevat (Kolehmainen ym., 2019). Tulee tietoisesti huolehtia, että kouluympäristössä näkyy ja kuuluu positiiviset asiat, päihteettömyyden hyödyt sekä hyvä käyttäytymismalli (Pietilä ym., 2010). Aivojen virhetulkinta on, että sen, mistä kuulee puhuttavan, ajatellaan olevan yleistä. Kun toisten kanssa samalla tavalla käyttäytymisellä vielä on itseisarvo, voidaan hyvää käyttäytymisen tapaa näin levittää (Kolehmainen ym., 2019; Maunu ym., 2016). Esimerkiksi jos kouluun hankitaan jotain uusia tauolla käytettävissä olevia välineitä, tieto näistä pitää tuoda kaikille. Toivottua käyttäytymistä voi ainakin alkuun tarvittaessa vahvistaa jollain palkitsemisjärjestelmällä, jonka suunnitteluun opiskelijat voivat osallistua.

Arvostuksen ja tunnustuksen kokemukset ovat kaikille tarpeen (Maunu ym., 2016; Liimakka ym., 2015). Koulumaailmassa tunnustus kasautuu herkästi vain opiskelussa hyvän suoriutumisen ympärille. Päihteettömyyden edistämiseksi olisi hyvä laatia kouluympäristöön käytänteitä, joissa erilaisistakin onnistumisista saa arvostusta. Yhteiskunnan kannalta on kuitenkin olennaista, että kansalaisten hyvinvointi vahvistuu, eikä kaikkien tarvitse tehdä huippusuorituksia opinnoissa. Näin tunnustusta ja myönteisiä tunteita ei tarvitsisi lähteä hakemaan riskikäyttäytymisellä. Kannustava palaute voi alkaa ylläpitää positiivista kierrettä, kun hyvän palautteen myötä palautteen saajan kokemukset paranevat, ja samaa halutaan lisää.

Turvallisuuden kokemuksesta ja psyykkisestä hyvästä olosta huolehtiminen on tärkeä tekijä päihteiden käytön ehkäisyssä. Isojen tilojen lisäksi koulussa tulisi olla erotettavissa myös pienryhmätiloja, jotka rauhoittavat ja vähentävät kuormittumista. (OKM, 2015). Pelko tunteena saattaa aiheuttaa varuillaan oloa, ja sen rauhoittamiseen voidaan hakea apua päihteistä. Puuttuminen ja valvonta osoittavat, että kouluympäristössä on rajat, joita pitää noudattaa. Tilojen siisteys ilmaisee, että tilasta huolehditaan, ja sekin lisää turvallisuuden kokemusta. Siisteys vahvistaa positiivista sosiaalista käytöstä, ja voi näin vähentää kiusaamista, sekä sen kautta myös vähentää tarpeita päihteidenkäytölle. (OKM ,

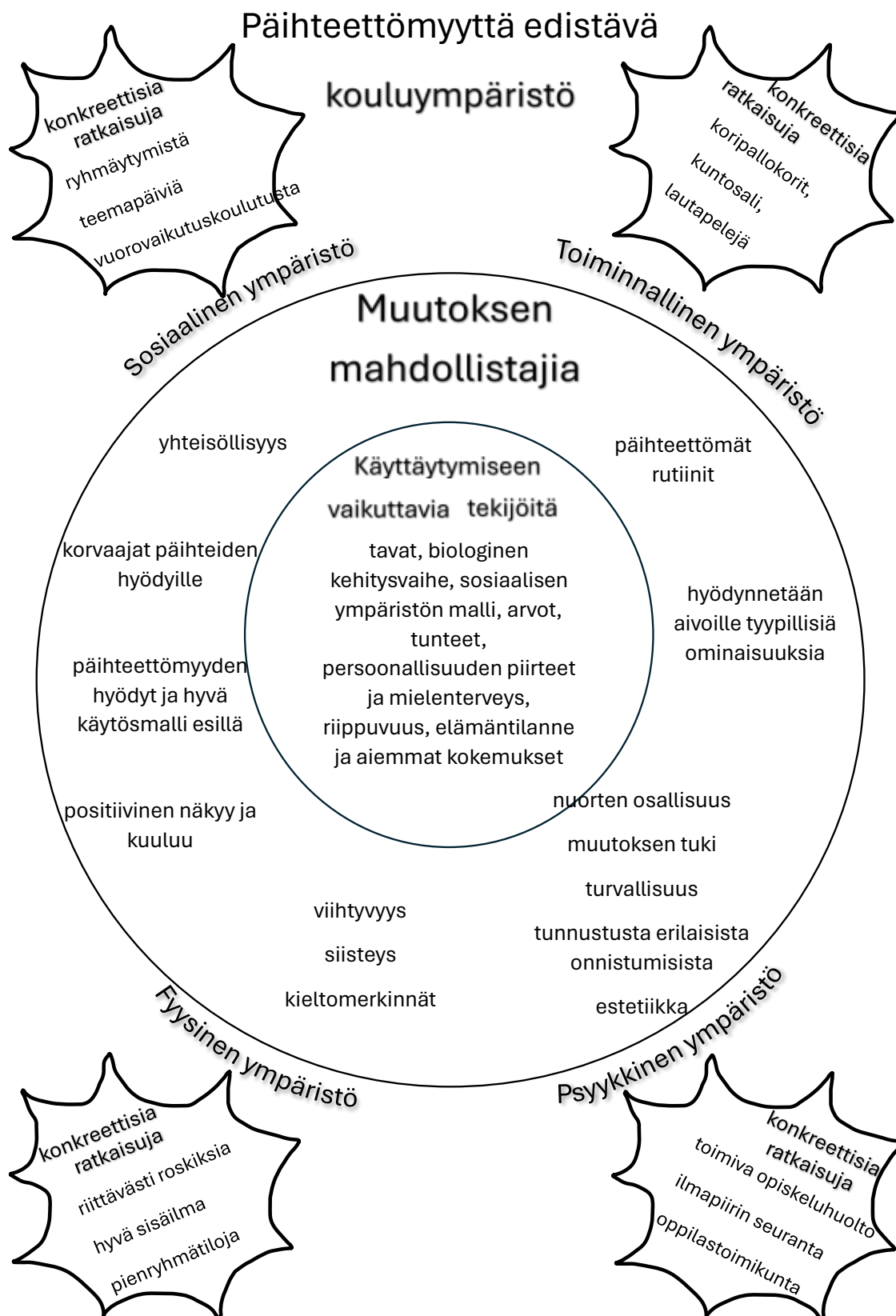
2015.) Päihteidenkäyttökieltoja ilmaisevat merkit tulevat jo lainkin mukaan olla ajan tasalla (L549/2016 80. §).

Viihtymiseen vaikuttavat sekä tilojen esteettisyys, äänimaailma että sisäilma (Finell ym., 2018; Vähäkangas & Tuomisto, 2010; Sairinen ym., 2006). Osa ihmisistä kaipaa tauoille rentoutumista, osa tekemistä. Kaiken tekemisen ei tarvitsisi olla liikkumista, vaan myös lautapelit tai musiikki palauttavat (Neitola, 2023). Kahviautomaatti ja mahdollinen muu, terveellisempiä valintoja tarjoava, kioskki voisivat vaikuttaa siihen, ettei koulusta tarvitse poistua koulupäivän aikana, ja näin välttää houkutuksen käyttää päihteitä koulun alueen ulkopuolella (Kajander ym., 2020).

Kuten aiemminkin on jo todettu, nuorten elämän todellisuudessa ilmiöillä on tapana muuttua hyvin nopeasti. Toisaalta kuitenkin käyttäytymisen kulttuuri muuttuu hitaasti, mutta mahdollista se on. Päihteettömyyden edistäminen kouluympäristössä edellyttää jatkuvuutta ja kaikkien toimijoiden tulisi siihen sitoutua (Suomen Syöpäyhdistys ry, 2017).

Suosituksessa uloimpana on muutamia päihteettömyyttä tukevia konkreettisia ratkaisuja kustakin eri ympäristöstä. Suosituksen rakenne muodostettiin niin, että kukin käyttäjä voi ideoida asioita itse lisää keskellä olevien periaatteiden ja käytössä olevien resurssien mukaan. Keskustan pyöreää osuutta kutsun ideatrampoliiniksi, josta konkreettiset ratkaisut ponnahtavat.

Kouluympäristön päihteettömyyssiitos 1



8 Viestintä ja riskien hallinta

Viestintä on merkityksellinen tekijä projektin onnistumisessa (Mäntyneva, 2016, 111). Se on sekä työväline että resurssi (Ruuska, 2012, 212). Suuri osa projektinhallinnan haasteista on vältettävissä laadukkaalla viestinnällä. Ensimmäinen askel viestinnässä on laatia selkeät tavoitteet projektille. Näistä saa tukea koko projektin toiminnan ajaksi, myös tilanteissa, joissa joudutaan tekemään muutoksia alkuperäisiin suunnitelmiin. Avuksi on myös, jos projektin suunnitelmavaiheessa tekee erillisen viestintäsuunnitelman, johon kerätään mahdollisimman tarkasti projektiin osallistuvien tiedon tarpeet, viestinnän vastualueet ja aikataulut. Projektista viestitään niin projektin sisällä projektiryhmän ja ohjausryhmän jäsenten kesken kuin myös projektin ulkopuolelle. (Mäntyneva, 2016, 111–121.)

Tässä kehittämissuunnitelmassa viestintää on tapahtunut projektipäällikön sekä työtä ohjaavan tutoropettajan kanssa, pääosin sähköpostitse, mutta osin myös videoyhteydellä Teamsissa. Keskeistä viestintää projektissa on ollut ANKKURI-hankkeen ohjausryhmän kokoontumiset, kirjalliset pöytäkirjat ja kokouksen sihteerinä ja puheenjohtajana toimiminen. ANKKURI-hankkeessa kokouskäytäntö toimi todella sujuvasti, kokouksen jäsenet kuuntelivat tarkasti toisiaan, kokoukset pysyivät aikataulussa, kokouksilla oli selkeä esityslista sekä kokousten ilmapiiri oli kannustava ja innostunut. Kokoukset olivat pääosin etänä pidettyjä Teams-kokouksia. Projektin ulkopuolelle on viestitty Sun hyvä elämä -klinikan edustajan kanssa. Tämä yhteistyö sujui ongelmitta sekä ilman viestinnälle hyvin tyypillisiä väärinymmärryksiä. Kriittiset kohdat tämän kehittämissuunnitelman viestinnässä ovat olleet projektin alkuvaiheessa, hetkissä, jolloin projektipäällikkö ei tiennyt, mitä tehdä eikä ymmärtänyt pyytää apua, ja näin projektiin tuli tarpeetontakin viivästymää.

Ennakoinnilla voi vähentää sekä projektin aikana ilmenevien ongelmien määrää että niiden mahdollisia seurauksia. Riskienhallintaa tulee harjoittaa koko projektin ajan, ei ainoastaan ideointi- ja suunnitteluvaiheessa. Riskin mahdollista toteutumista varten tulee laatia varautumissuunnitelma, jotta riskin toteutuessa

sitä päästään pian korjaamaan. Kaikki riskit eivät ole toiminnalle yhtä haitallisia, niiden vakavuuden ja todennäköisyyden voi suhteuttaa, jolloin resurssit voi suunnata niihin merkittävämpiin eli oletettavimmin toteutuviin, keskitason haittaa aiheuttaviin riskeihin. Toisaalta on riskejä, jotka ovat jopa syytä tai pakkokin ottaa. Yleisimmistä riskitekijöistä olevia tarkastuslistoja voi käyttää apuna, jotta riskit tulisi monipuolisesti ja objektiivisesti havaittua. Liian varovainen suhtautuminenkaan ei palvele hyvää lopputulosta, koska tällöin toiminta muuttuu jäykäksi ja varmistelevaksi. Mikäli projektipäälliköllä on projekteista, ja niissä ilmenevistä ongelmista aiempaa käsitystä, kannattaa kaikki tämä tietous hyödyntää. (Mäntyneva, 2016, 131–141.)

Projektipäälliköllä ei ollut näin laajan kokonaisuuden hallinnasta aiempaa kokemusta, ja se oli merkittävä riskitekijä estäen projektin kunnollista käyntiin pääsyä. ANKKURI- hankkeen hyvin organisoitu toiminta sekä sieltä saatu ohjaus ja tuki helpottivat tämän haasteen ratkaisemista. Projektipäällikön luonteelle on ominaista hahmotella ensin suuria linjoja ja toimia suunnitelmallisesti, mistä olikin apua projektin suuntaamisessa päämääräänsä kohti, vaikka alkuperäistä suunnitelmaa jouduttiinkin melko paljon muokkaamaan. Toisaalta ajoittainen tarpeettoman pitkä pysähtyminen suunnittelun tasolle hidastaa konkreettista etenemistä.

Projektipäälliköllä on aika paljon tuntemusta itsestään toimijana, joten riskit sinänsä olivat tiedossa, mutta valmiudet laatia ratkaisuja riskien toteutumisen varalle, ovat merkittävästi kehittyneet vasta projektin etenemisen aikana. Projekteihin on aina hyvä varata jonkin verran ylimääräistä aikaa (Mäntyneva, 2016, 132). Tämä on kuitenkin myös yksi riskitekijä, jos siitä seuraa, että eteneminen hidastuu vain sillä perusteella, että tiedostetaan aikaa olevan vielä jäljellä (Mäntyneva, 2016 139). Projekti on tarjonnut tekijälleen tilaisuuden kehittää vaihtoehtoisia ratkaisuja myös tämän riskin toteutumista varten.

9 Eettisyys ja luotettavuus

Vaikka kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä ei ole niin selkeitä eettisyyden ja luotettavuuden raportoinnin näkökulmia, kuin mitä sisältyy tutkimuspainotteiseen opinnäytetyöhön, niin tällaisessakin työssä tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tämä tarkoittaa, että tutkimuksenteossa käytetään johdonmukaisesti ja hallitusti tiedeyhteisön hyväksymiä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä läpi koko prosessin. Menetelmät tulee myös suhteuttaa tekijälleen sopivaan tasoon siten, että toiminta on eettisesti kestävää eikä niin, että tavoitellaan liian hyvää lopputulosta. (Vilka, 2015, 41–46.) Koska projektiluontoinen kehittämistyö oli kehittämisprojektin tekijälle täysin uutta, hän joutui perehtymään työskentelytapoihin alusta asti, saaden ANKKURI-hankkeelta tähän hyvää tukea. Työn tavoitteet eivät päässeet nousemaan ylikorkealle, koska tekijä tiedosti olevansa aloittelijan tasolla, eikä hänellä ollut paineita verrata johonkin aiempaan omaan suoritukseen. Jo heti aiheen saatuaan kehittämisprojektin tekijä varmisti ANKKURI-hankkeen projektipäälliköltä, ettei aihe ole jollain lailla erityisen vaativa, vaan että kokematonkin voi selviytyä siitä. Kehittämisprojektin projektipäällikön sitoutuneisuudesta kertoo, että läpi koko ANKKURI-hankkeen kolmivuotisen toiminnan hän oli aktiivisesti mukana hankkeen ohjausryhmän kokouksissa, ja pysyi ajan tasalla hankkeen kuulumisista ja osaprojektien toteutuksista.

Tutkimus, kehittämis- ja innovaatiotoiminnassa yhtenä kehittämisen tapana voidaan käyttää projektilla kehittämistä. Projektilla kehittämiseen sisältyy tietyt piirteet sekä toiminnan vaiheittaisuus. (Salonen ym., 2017, 35.) Vaiheet ovat: kehitettävän kohteen tunnistaminen ja rajaaminen, luova ja mielellään osallistava ideointi, tarvelähtöinen ja tavoitteellinen suunnitteluvaihe, huolellisesti dokumentoitu toteutusvaihe, lisäarvoa tuottavan tuotoksen luominen, kriittinen arviointivaihe suhteessa tavoitteisiin ja projektin päättäminen sekä tulosten saaminen käytäntöön mahdollisimman laajasti (Salonen ym., 2017, 56–66). Tässä työssä aiheen ollessa ANKKURI-hankkeen valmis aihe, kehitettävä kohde eli päihteiden käytön vähentäminen ammattikouluympäristössä oli jo valmiiksi

määritelty. Ideointia kehittämissuunnitelman vetäjä teki sekä itsekseen, ohjaajan kanssa, että ANKKURIN hankepalaverissa. Suunnitteluvaihe oli pitkä, koska siinä kohtaa aihe alkoi tuntua sen verran haastavalta ja rajaamisen kanssa oli vaikeuksia. Ulkopuolisten näkökulmat kuitenkin auttoivat eteenpäin. Dokumentoinnissa on pyritty huolellisuuteen, ja työn venyessä kehittämissuunnitelman tekijä on tehnyt paljon työn ulkopuolisia muistiinpanoja työn etenemisen vaiheista. Tuotoksessa pyrittiin luomaan monipuolinen kuvaus asiasta, mutta kuitenkin riittävän tiiviisti, jotta sitä olisi helppo lukea ja käyttää. Raportin loppupuolella on tarkasteltu prosessia kriittisesti. Työn heikkous on, ettei sillä ole raportointivaiheessa tiedossa selkeää kohdetta, jossa tuotosta tultaisiin hyödyntämään.

Luotettavuutta voi osoittaa, kun raportissa on mahdollisimman tarkasti selvitetty projektin vaiheet ja tehtyjen ratkaisujen perusteet (Vilka, 2015, 196–197). Learning cafen ideoiden raportointia voidaan tässä työssä tarkastella vastaavalla tavalla kuin tutkimuksen tulosten raportoinnin luotettavuutta ja eettisyyttä arvioitaisiin. Luotettavuuden takaamiseksi kaikki Learning cafessa esille tulleet ideat raportoitiin, vaikka voidaankin todeta osan niistä kohdistuvan myös muuhun kuin erilaisten ympäristöjen muokkaamiseen. Osavastuu tapahtuneesta kuuluu tilaisuuden vetäjälle eli kehittämissuunnitelman projektipäällikölle, joka on tehtävän ohjeistanut. Vetäjä oli pitänyt teoriaosuuden esityksestä esitestaustilaisuuden kasvatusta- ja opetusalaan työskenteleville ystävilleen, mutta varsinaista Learning cafe -menetelmän ohjausta ei esitestaustilaisuudessa pilotoitu, joten kehitysehdotuksia tai jo mahdollisesti pilotissa havaittavia väärinymmärryksen paikkoja ei näin saatu etukäteen esiin.

Luotettavuuden tarkastelussa tulee huomioida ryhmissä tapahtuvan työskentelyn mahdolliset vaikutukset. Vaikka tilaisuuden vetäjä kuinka tekisi kyseisellä kerralla paikalla olevien osallistujien yhdessä työskentelystä mahdollisimman helppoa ja miellyttävää, ei aiempia tapahtumia ja niistä johtuvia mahdollisia haitallisia ryhmädynaamisia tekijöitä voida kokonaan poissulkea vaikuttamasta siihen, mitä voidaan tässä tilanteessa luoda ja saavuttaa (Kupias & Koski, 2012, 128–131). Ryhmän kanssa työskentelyssä

tämä riski on hyväksyttävä, ja keskityttävä siihen, mitä mahdollisuuksia ryhmämuotoinen työskentely antaa.

Ideoiden raportointi kestää eettisen tarkastelun, koska tässä työssä ei ole mainittu osallistuneiden ryhmästä mitään tarkkoja yksityiskohtia. Vetäjän haltuun jääneeseen aineistoon, eli ryhmien tuottamiin ideointipapereihin, ei kirjattu nimiä. Raportin valmistuttua projektipäällikkö hävittää aineiston. Ryhmä oli tilaisuuden vetäjälle ennalta täysin vieras eikä hän tunne tilaisuuteen osallistuneita nimeltä, koska hän piti yhteyttä ainoastaan projektissa Sun hyvä elämä -klinikkaa edustavan opettajan kanssa. Opettaja ei ollut tilaisuudessa läsnä, joten hänkään ei voi yhdistää ideoita niiden tekijöihin. Joten vaikka Learning cafessa esille tuodut ideat, menetelmän käytänteiden mukaan, perustuisivatkin jonkun henkilökohtaisiin kokemuksiin, kommentteja ei ole mahdollista yksilöidä eikä henkilöä voi tästä yhteydestä tunnistaa.

Ihmisen päihteidenkäyttötottumukset sekä terveydentila ovat asioina herkkiä, jolloin eettisyyttä näiden asioiden tarkastelussa ei voida liioitella. Myös esimerkiksi mentäessä puhumaan näistä seikoista, on sanat valittava huolella ja varoen, ettei aiheuta minkäänlaista loukkaamista, koska ei voi tietää, kuinka vaikeita tunteita ja kokemuksia voi näihin asioihin jollain kuulijalla liittyä. Myös tämän työn tuotokseen liittyy eettisiä näkökulmia, kuten vallan käyttämisen arviointia. Työn tuotoksen ideana on kuitenkin tuottaa vaihtoehtoja, ei poissulkea mitään tai pakottaa mihinkään sellaiseen ratkaisuun, joka ei lakiin perustuen ole pakollista.

10 Kehittämiprojektin arviointia

Teoreettisen viitekehyksen mukaan kouluympäristön vaikutuksia on aiemminkin tarkasteltu, esimerkiksi suhteessa yleiseen hyvinvointiin, mielenterveyteen ja oppimiseen sekä lisäksi sosiaalisen vuorovaikutuksen näkökulmasta (Konu, 2002). Sosiaalisen markkinoinnin menetelmällä on toteutettu päihteiden käytön vähentämistä tavoittelevia kampanjoita. Ympäristön muokkaaminen on kuitenkin vain yksi sosiaalisen markkinoinnin menetelmän keinoista, ja päihteiden käytön kohdalla on enemmänkin sovellettu muita keinoja, kuten tiedotusta tai valistamista, tukea tai sääntelyä (Tukia ym., 2012, 76–77). Liikkumisen ja terveellisemmän ravitsemuksen edistämiseksi on totuttu käyttämään ympäristön muokkaamista, mutta teoreettisessa viitekehyksessä esillä ollut Nikotiiniton amishanke oli lähin esimerkki kokonaisvaltaisesta pyrkimyksestä muokata kouluympäristö päihteettömyyttä tukemaan.

Toiminnan jatkon kannalta kaiken toteutetun arvioiminen on tärkeää, mutta on yleisesti tiedossa, että terveyden edistämisen tuloksia ja vaikuttavuutta on haastavaa mitata (Lyytikäinen ym., 2017, 4). Tilastotietojen lisäksi poliittisen päätöksenteon tueksi halutaan jatkossa yhä enemmän tutkimuksen kautta saatua tietoa tupakkapoliittisten keinojen toimivuudesta ja kustannusvaikuttavuudesta (STM, 2014, 33).

Kehittämiprojektin merkitystä voidaan tarkastella esimerkiksi asiakkaan, henkilöstön ja kustannusten näkökulmista. Tämän kehittämiprojektin ”asiakas” on ammattiin opiskeleva, jolle päihteettömyyttä tukeva kouluympäristö pyrkii mahdollistamaan hyvinvoinnin lisääntymisen. Henkilöstön työhyvinvointi voi kohentua eri ympäristöjen paremman laadun kautta. Lisäksi ympäristön muokkaaminen voi myös selkeyttää toimenkuvaa ja antaa enemmän resursseja koulun perustehtävän käyttöön, kun ihannetilanteessa kokonaishyvinvointikin koulussa lisääntyy. Kustannushyötyjä voisi olla saavutettavissa kouluterveydenhuollon tarpeiden vähentymisenä, ja pidemmällä tähtäimellä laajemmin koko yhteiskunnan näkökulmasta erityisesti nikotiinituotteiden käytön aiheuttamien terveydenhuoltokulujen vähentymisenä.

Kehittämiprojektin toiminnallisen osuuden eli koulutustilaisuuden onnistumisen tueksi kehittämiprojektin vetäjä pyrki hyödyntämään Mäki-Lähde & Kupiaksen (2007) määrittelemiä hyvän kouluttajan piirteitä (Kupias & Koski 2012, 158–162), siltä osin kuin ne projektipäällikön vähäisellä kokemuksella olivat mahdollisia. Koulutuksen vaikuttavuutta lisää kouluttajan riittävä asiantuntemus, mutta hänen on tunnistettava myös sen rajat (Kupias & Koski 2012, 159). Kehittämiprojektin vetäjä kannusti opiskelijoita kysymyksiin, ja oli valmis vastaamaan niihin sen puitteissa, mihin oma tieto olisi riittänyt. Hyvä kouluttaja arvostaa itseään ja tietämystään, mutta on nöyrällä mielellä edistämässä koulutettavien oppimista, ja alttiina myös itse oppimaan (Kupias & Koski 2012, 161). Yhteiskehittäminen on parhaimmillaan juuri tällaista.

Projektipäällikkö on perehtynyt aiheeseen monipuolisesti, koska hän on aidosti innostunut aiheestaan. Innostuksen näyttäminen saa todennäköisemmin myös ryhmän aktiiviseksi (Kupias & Koski 2012, 160–161). Hyvä kouluttaja luo siltoja asiasisällön ja koulutettavien välille. Koulutettavien mahdollisuus osallistua tilaisuuteen omien kokemustensa kautta toimii yhtenä sillanrakennuskeinona. (Kupias & Koski 2012, 160.)

Kouluttajan fyysisellä asettumisella on tilaisuudessa oma vaikutuksensa (Kupias & Koski, 2012, 162). Teoria-osuuden aikana projektipäällikkö seisoi pöydän takana, mikä toisaalta vähentää läsnäolon ja avoimen vuorovaikutuksen kokemusta, mutta toisaalta luo puhujalle tiettyä turvaa ja itsevarmuutta, jolloin hänen asiantuntemuksensa välittyy luotettavampana. Ryhmä oli rauhallinen, joten haastavia ryhmänohjaamistilanteita ei kehittynyt. Ainoastaan lopussa osalle osallistujista oli muodostunut vetäjän kanssa erilainen käsitys tilaisuuden aikataulusta. Tämä saattoi jättää osallistujille hieman turhautumisen tunteita tilaisuutta kohtaan, ja sai myös vetäjän karsimaan osuuksia suunnittelemaansa lopetuksesta.

Kriittisenä havaintona, että projektipäällikkö ei ollut huomannut etukäteen asettaa tavoitteita sille, mitä haluaisi osallistujien oppivan (Kupias & Koski, 2012, 14–15; 17; 21), joten niiden perusteella ei ollut mahdollista arvioida koulutuksen vaikuttavuutta (Kupias & Koski 2012, 168). Palautteissa kuitenkin tuotiin esiin,

että sekä tietous päihteidenkäytön tilanteesta että keinoista, joilla siihen voidaan vaikuttaa esimerkiksi tulevana sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisina, olivat lisääntyneet. Ilmeni myös, että tilaisuus oli herätellyt kuulijoiden ajatuksia ja avannut sellaisia näkökulmia, joita he eivät aiemmin olleet asiaan liittäneet.

Jotain epäselvyyttä esityksen informaatiossa oli jäänyt ainakin koulualueen tupakointiin liittyen, koska osallistujat olivat ideoinneissaan käyttäneet sanaa tupakkapaikka. Lain (L 549/2016 74. §) mukaanhan koulun alueella ja koulun järjestämänä ei saa olla mitään tupakkapaikkaa. Tässä toki voi vaikuttaa se, kun tupakoijat usein kuitenkin kerääntyvät johonkin paikkaan kootusti, ja vaikka paikan tulisi olla koulun alueen ulkopuolella, niin ihmisten mielikuvissa säilyy käsitys tupakkapaikan olemassaolosta. Myös teoriaosuudessa asia nousi esiin, sillä esimerkiksi nuorten terveystapatutkimuksessa (2019) on havaittu puutteita oppilaiden tietoudessa liittyen koulualueen savuttomuuteen.

Tilaisuuden vetäjä sai osallistujien lapuille kirjoittamat ideat vasta yhteisesti käydyn loppukeskustelun jälkeen, ja valitettavasti kaikkia ideoita, joista oli keskusteltu, ei ollut kirjoitettu ylös. Koska projektipäällikkö oli tarkoituksellisesti pyrkinyt olemaan kauempana ryhmien työskennellessä, ei tätä ollut voitu havaita aiemmin, ja osaa ryhmäkeskusteluissa syntyneistä ideoista ei siksi saatu käyttöön. Tämä on hyvä huomio jatkoa ajatellen, että koulutus- / kehittämistilaisuuden vetäjä muistaa korostaa ohjeistuksessa, että kaikki, myös vähemmän loogisilta tuntuvat ideat, on tässä menetelmässä toivottua kirjoittaa ylös.

Muuten projektissa käytetyt menetelmät palvelivat tarkoitustaan niissä rajoissa, jotka projektin aikataulun venyminen asetti. Vaikka varsinaista sosiaalisen markkinoinnin kampanjaa ei tässä kehittämissuorituksessa toteutettu, niin teoreettisessa viitekehyksessä pyrittiin hankkimaan laaja luotettavaan tietoon perustuva ymmärrys ammattiin opiskelevien päihteiden käytön syistä, sillä tämä on edellytys sille, että voidaan hahmotella, millaiset vaihtoehdot voisivat haastaa nykyisen käyttäytymisen.

Asiantuntijatehtävissä tarvitaan viestintäosaamista, ja sen harjoitteluun oli tässä hyvä tilaisuus. Kehittymisen tueksi kannattaa mahdollisuuksien mukaan pyytää palautetta, ja sen vuoksi tilaisuudessa kerättiin anonyymi palaute valmiiksi tehdyn lomakkeen avulla. Osallistujat olivat kokeneet tilaisuuden opettavaisena, ajankohtaisena, kattavana, havainnollistavana ja mielenkiintoisena. He ilmaisivat, että heidän ajattelunsa asiasta oli laajentunut. Teorian ja toiminnallisuuden yhdistäminen koettiin onnistuneena, keskusteluun olisi haluttu käyttää vieläkin enemmän aikaa. Osa kaipasi lisää esimerkkejä, mitä on jo tehty, ja kuinka keinot ovat toimineet. Tässä oli toisaalta hieman tietoinenkin päätös, ettei tarjota kovin paljon esimerkki-ideoita valmiiksi, jottei luovuus tukahdu. Kehittämisprojektin vetäjän mielestä oli vaikuttavaa, että palautteissa oli myös kommentit, että aikuisten tulee kantaa vastuuta nuorten päihitteettömyyden tukemisesta, ja lisäksi vielä mainittiin kohtaamisen erityinen tärkeys siitä huolimatta, että työn pääidea on vaikuttaa ympäristön kautta.

Ajattelen, että tämän kehittämisprojektin alkuperäisen tavoitteen saavuttamisesta jäätiin hieman, sillä olisi tietenkin ollut antoisampaa saada toteuttaa päihitteettömyyteen tukeva ja ympäristön muokkaamisen vaikutuksia selvittävä sosiaalisen markkinoinnin menetelmän kampanja ihan käytännön tasolla ammatti-instituutissa. Siitä huolimatta, että kehittämisprojektin vetäjä on pyrkinyt prosessin vaiheissa kirjaamaan ylös, miten prosessi on edennyt, on projektin pitkä kesto myös nähtävä mahdollisena uhkana lopullisen raportin laadulle verrattuna siihen, että se olisi tehty ajallisesti tiiviinä kokonaisuutena.

Toisaalta näen kuitenkin niin, että osaksi projektityötä kuuluu sopeutuminen suunnitelmanmuutoksiin sekä projektin tavoitteiden ketterä soveltaminen niihin puitteisiin, jotka ovat todellisuudessa mahdollisia. Näiden taitojen harjoitteluun projekti antoi hyvät mahdollisuudet, ja menetelmien vaihtumisesta huolimatta lähtötilanteessa tavoitteeksi asetettu tuotos saatiin luoduksi. Vaikka yksittäisellä projektilla on aina alku- ja loppupisteensä (Mäntyneva, 2016, 143), niin tiedot ja opit, jotka tästä jäävät elämään, ovat käytettävissä myös seuraavissa projekteissa nuorten hyvinvoinnin ja terveyden

edistämistä varten. Koulutus- ja kehittämistilaisuuden osallistujalta tuli palautteena myös ehdotus tilaisuuden pitämisestä nuorille itselleen.

11 Pohdinta

Oppilaitosympäristön muokkaamisella päihteettömyyttä tukevaksi pyritään toteuttamaan yhteisön hyvinvoinnin edistämistä laajasti. Samalla kun luodaan terveellisempi ja turvallisempi ympäristö voidaan myös tukea yksilön mahdollisuuksia päihteettömyyteen oppilaitosympäristössä. Juuri tämän hetken haasteet ovat kertakäyttöiset valmiiksi nikotiinittomalla nesteellä täytetyt laitteet ja nikotiinipussit, koska ne onnistuvat tarjoamaan sellaista miellyttävyyttä ja helppoa saatavuutta, jonka tupakkalaki on sen alaisuuteen kuuluvilta tuotteilta ottanut pois. Kehitykseen, joka ihmisessä tapahtuu biologiselta pohjalta, ja mikä itse kunkin täytyy käydä läpi matkalla kohti aikuisuutta, ei voida ratkaisevasti puuttua. Kuitenkin eri ympäristöihin voidaan luoda sellaisia rakenteita, jotka voivat ohjata kehitystä toivottuun suuntaan.

Tämän työn tarkoituksena oli keskittyä tarkastelemaan ja kehittämään paremmiksi niitä terveydelle haitallisia ilmiöitä, jotka pitävät yllä ammattikouluympäristön yhteyttä päihteiden, erityisesti nikotiinituotteiden, käyttöön. Rajallisten resurssien oikean kohdentamisen takia on tässä myös syytä uusimman kouluterveyskyselyn tulosten pohjalta todeta, että monipuoliselle tupakkatuotteiden ja sähkösavukkeiden käytön aloittamista ehkäisevälle ja vähentämiseen tähtäävälle työlle on tarvetta peruskoulun viimeisillä luokilla ja lukioissa, koska näissä vastaajaryhmissä, erityisesti vielä tyttöjen keskuudessa, käyttö lisääntyy (Sotkanet i.a.-b).

Jatkossa olisi tärkeä päästä oikeasti toteuttamaan sosiaalisen markkinoinnin menetelmän prosessi sekä tuuppaamisen keinoja ammattikouluympäristöön. Kuten jo aiemmin on todettu, muutokset nuorten maailmassa voivat tapahtua hyvin nopeasti, ja he itse parhaiten tietävät, miten asiat nyt ovat. Kuulemalla heitä voi löytää ratkaisun avaimia kohti toivottua muutosta. Tavalla hankkia tietoja ja asettaa kysymykset on myös keskeinen merkitys. Jos esimerkiksi kysytään, toivotko jotain tekemistä tauoille, voi vastaus olla ei, mutta jos tekeminen onkin jo oletus, ja kysytään vain, että osallistuisitko, niin voidaan saada eri tulos. Nuoressa voi olla halu muutokseen, vaikka hän vielä toimii niin, ettei se näy.

Aikuinen voi kohtaamisissa vahvistaa käsitystä siitä, ettei nykytilan tarvitse olla pysyvä, ja näin tukea nuoren tahtoa kohti muutosta.

On myös ymmärrettävää, että moni nuori ei osaa itsenäisesti määrittää, mitä haluaisi tai mikä toimisi. Näissä tilanteissa on avuksi, kun aikuiset ottavat vastuuta tarjoamalla vaihtoehtoja ja innostamalla vähintäänkin kokeilemaan. Sitä kautta voi löytyä sekä hyviä että kehitystä kaipaavia keinoja. Nikotiinituotteiden valmistajat ajavat omaa etuaan, ja heillä on käytössään runsaasti tietotaitoa sekä erilaisia tuotteita. Päihteiden käytön ehkäisyyn ja käytön lopettamisen tukemiseen tähtäävässä työssä tulee pelata myös vastaavilla korteilla. Tulee lisätä osaamista ja ymmärrystä ilmiöstä, sekä käyttää monipuolista keinovalikoimaa, koska samat keinot eivät ole vaikuttavia yhä enenevälle määrälle keskenään erilaisia tuotteita.

Useassakin lähteessä nuoret nostivat esiin toiveet aikuisten laatimista rajoista ja puuttumisesta heidän päihteiden käyttöönsä (Neitola 2023, nikotiinihanke 2020, Kajander ym., 2020). Vaikka tämän työn ideana on pyrkiä lisäämään hyvinvointia tavallaan vähän huomaamattomasti, lähinnä vaihtoehtoja tarjoten, niin ajattelen, että tämä työmuoto ei saa olla yhtään poissulkevaa siltä, että edelleen aidosti kohtaamme ja kuulemme toisiamme, sekä tietoisesti osoitamme nuorille tukea ja välittämistä tietoon ja järkeen perustuvilla rajoilla.

Kehittämiprojektin tekeminen on ollut todella opettavainen kokemus. Projektin aihe oli itselle hyvin kiinnostava, koska näen terveyden edistämisen todella laajana toimintakenttänä, jossa suuriin ja huolestuttaviinkin haasteisiin on tartuttava periaatteella, että ratkaisuja on löydettävissä. Olen oppinut projektin tekemisestä paljon, sekä ihan konkreettisia asioita esimerkiksi projektin vaiheista, että myös abstraktimpia asioita, kuten millaisia ovat tyypilliset tunteet, joita projektintekijä todennäköisesti tulee kokemaan. Koen, että tulevaisuuden kannalta erityisen tärkeää on ollut tiedonhaun oppiminen, ja toisaalta myös sen rajaaminen kyseessä olevan tehtävän kannalta olennaiseksi ja riittäväksi. Yhdistämällä eri tietolähteistä kootun synteesin omiin ajatuksiin ja ideoihin voidaan tuottaa uusia sen hetkiseen tietoon ja ymmärrykseen pohjaavia malleja palvelemaan käytännön tarpeita.

Uskon hyötyväni oman projektini tarjoamien oppien lisäksi myös muiden ANKKURI-hankkeessa mukana olleiden kehittämisprojekteista, joiden erilaisista vaiheista, sisällöistä ja tuotoksista sain ohjausryhmän kokouksissa kuulla. Työkokemukseni on iäkkäiden ihmisten hoitotyöstä, mutta tämän projektin myötä teorian tasoinen tietouteni nuorten maailmasta on merkittävästi laajentunut. Toiveissa on päästä hankkimaan myös käytännön kosketusta terveyden ja päihteettömyyden edistämiseen nuorten parissa.

Olen suhtautunut kehittämisprojektiin tilaisuutena kehittää ja kehittyä. Kuten kaikki projektit vaativat tulosten ja vaikuttavuuden arviointia, myös niiden tekijän on syytä reflektoida omaa tekemisen prosessiaan sekä havaitsemiaan asioita itsestään. Tekemisessä tärkeintä oli säännöllinen asian äärellä oleminen. Olennaista oli myös oppia tunnistamaan ne hetket, jolloin yrittämälläkään ei synny mitään, vaan mieli tarvitsee olla tovin etäämmällä luodakseen taas lisää.

Harjaantuminen isojen kokonaisuuksien paloittelussa selkeiksi pikku askeleiksi toi helpotusta aikatauluhaasteisiin ja loi rytmiä tekemiseen. Suureksi avuksi oli Petri Hiissalta (2018) lainattu lause: Vain tehtyä voi parantaa. Se helpotti aloittamisen vaikeutta ja loi sallivuutta sellaisellekin tekemiselle, johon itsen ei heti ollut helppo olla tyytyväinen. Olen vahvistanut taitojani kysyä ohjausta ja vastaanottaa palautetta. Opin tunnistamaan niitä projektin edistämiseen ja kirjoittamiseen liittyviä rutiineja, jotka ovat minun kohdallani toimivia. Sain myös haastaa itseäni kohtaamaan epä mukavat tunteet, joiden vuoksi tekemisen siirtäminen houkutteli. Tiedostan tämän toimintamallin minussa, mutta tämän työn myötä olen oppinut myös sietämään sitä, ja löytämään keinoja edetä siitä huolimatta.

Tämä työ tehtiin käyttäen kohderyhmänä ammattiin opiskelevia, mutta tuotos on sen verran yleistettävä, että sitä voidaan soveltaa vähintään osittain myös yläkouluun, jossa oppilailla on suuri riski erityisesti nikotiinituotteiden käytön aloittamiselle. Nuorilla sosiaalisen ympäristön vaikutukset ja alttius toimia niin kuin muutkin, ovat korostuneessa asemassa, ja mikäli jotain aikuisten ympäristöä pyrittäisiin muokkaamaan samaan tapaan, tämän painottaminen ei ehkä olisi niin ensisijaista. Projektin aikana tuotos ei vielä ole päässyt juuri leviämään eikä sitä

ole voitu pilotoida. Kehittämiprojektin vetäjän innostus ja sitoutuneisuus asiaa kohtaan on voimakasta, ja hänellä on aikomus vähintäänkin ottaa päiheittämyyssuositus esille annettaessa Helsingin kaupungille palautetta kadunnimisuunnittelusta. Kadunnimien vaihto on byrokraattinen prosessi, eikä pienin perustein toteudu, mutta herättääkseni huomiota ympäristön kautta vaikuttamiseen, kyselen, miksi erään lukion välittömässä läheisyydessä on Nuuskapolku-niminen kävelyväylä.

Lähteet

Aho, H. 2019. Social Involvement and Adolescent Smoking: Associations and Students' Views of Smoking in a Vocational School Setting. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Viitattu 29.08.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1087-5>

Aho, H., Koivisto, A-M., Paavilainen, E., & Joronen, K. 2019. The relationship between peer relations, self-rated health, and smoking behaviour in secondary vocational schools. Nursing Open 2019, vol. 6 (3). Viitattu 04.09.2023. 754–764. <https://doi.org/10.1002%2Fnop2.260>

Andersen, S., Pisinger, V., Rod, M.H., & Tolstrup, J. 2019. Associations of school tobacco policies and legislation with youth smoking: a cross-sectional study of Danish vocational high schools. BMJ Open. Viitattu 20.05.2024. <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/9/7/e028357.full.pdf>

ANKKURI-hanke. 2020. Viitattu 25.08.2023. <https://ankkuri.turkuamk.fi/tietoa-hankkeesta/>

EHYT ry. 2024a. Bueno-opetusmateriaali. Keskustelua nikotiinituotteista 1. Viitattu 20.05.2024. <https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/Bueno-Keskustelua-nikotiinituotteista-ohjaajan-opas-osa-1.pdf>

EHYT ry. 2024b. Nikotiinipussit. Viitattu 27.03.2024 <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/nikotiinituotteet/nikotiinipussit/>

EHYT ry. 2022a. Nikotiinituotteet. Viitattu 1.12.2022. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/nikotiinituotteet/>

EHYT ry. 2022b. Sähkösavukkeet. Viitattu 1.12.2022. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/nikotiinituotteet/sahkosavukkeet/>

EHYT ry. 2022c. Nuuska. Viitattu 1.12.2022. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/nikotiinituotteet/nuuska/>

Finell, E., Tolvanen, A., Haverinen-Shaughnessy, U., Laaksonen, S., Karvonen, S., Sund, R., Luopa, P., Pekkanen, J., & Ståhl, T. 2018. Indoor air problems and the perceived social climate in schools: A multilevel structural equation analysis.

Science of The Total Environment 2018, vol. 624 (May), 1504-1512. Viitattu 21.08.2023. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2017.12.126>

French, J. 2017. Behaviour and how to influence it. Teoksessa French, J. (edit) Social Marketing and Public Health. Theory and practise. CEO Strategic Social Marketing, Visiting Professor, Brighton University Business School, and Fellow, King's College, University of London.

Fressis. (i.a.) Sähkösavukkeeseen haitat. Syöpäjärjestöt. Viitattu 03.09.2023. https://www.fressis.fi/tietopankki/nikotiinituotteet/terveyshaitat/sahkotupakan_haitat/

Fressis, 2017. Vesipiippu: onko siitä haittaa minulle tai muille? Syöpäjärjestöt. Viitattu 03.09. 2023. <https://www.fressis.fi/artikkeli/vesipiippu/>

González, M. T., Espada, J. P., Orgilés, M., Soto, D., & Sussman, S. 2015. One-Year Effects of Project EX in Spain: A Classroom-Based Smoking Prevention and Cessation Intervention Program. PloS one, 10(6), e0130595. Viitattu 7.3.2022 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4474549/>

Haapanen, M. 2019. Sosiaalinen markkinointi – monipuolinen prosessi nuorten aikuisten liikunnan ja terveellisen ruokavalion edistämiseen. YAMK-opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Halonen, S. 2015. Ympäristön terveysvaaroista terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Teoksessa Laaksonen, C., Suvivuo, P., & Kuukasjärvi, A. (toim.) Terveesti nyt ja huomenna. Näkökulmia yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveyden edistämiseen. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 219. Turun ammattikorkeakoulu. 110–123. Viitattu 23.08.2023 <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165923.pdf>.

Haravuori, H., Muinonen, E., Kanste, O. & Marttunen, M. 2017. Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa: Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin. Ohjaus 20/2016. 13-14; 118-140. Viitattu 05.05.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN_ISBN_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Haravuori, H., & Raitasalo, K. 2017 Nuorison päihteidenkäytön trendit 2000-luvulla Suomen lääkirlehti - Finlands läkartidning 2017 vol. 72 no. 34. 1782–1789 Katsausartikkeli. Viitattu 15.7.2021.

<http://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/nuorison-paihteidenkayton-trendit-2000-luvulla/>

<http://www.fimnet.fi/cl/laakarilehti/pdf/2017/SLL342017-1782.pdf>

Haug, S., Schaub, M. P., Venzin, V., Meyer, C., & John, U. 2013. Efficacy of a text message-based smoking cessation intervention for young people: a cluster randomized controlled trial. *Journal of medical Internet research*, 15(8), e171. Viitattu 7.3.2022 <https://doi.org/10.2196/jmir.2636>

Helakorpi, S., & Kivimäki, H. 2021. Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2021: Iso osa lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämänsä yksinäisyyden tunne on yleistynyt. Tilastoraportti 30/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 03.09.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021091446139>

Heloma, A., Ruokolainen, O., & Jousilahti, P. 2015. WHO:n tavoite tupakoinnin vähenemisessä voidaan saavuttaa – kansallinen tavoite Savuton Suomi 2040 vaatii tehostettuja toimia. Tutkimuksesta tiiviisti 10/2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 05.05.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125825/URN_ISBN_978-952-302-460-1.pdf?sequence=1

Hermanson, E., & Sajaniemi, N. 2018. Nuoruuden kehitys -mitä tapahtuu pinnan alla? *Duodecim* 2018; vol. 134 (8), 843–849. Viitattu 11.09.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo14286.pdf>

Hietanen-Peltola, M., Pelkonen, M., & Laitinen, K. 2015. Yhteisön hyvinvointi. Teoksessa Hietanen-Peltola, M. & Korpilahti, U. (toim.) *Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen*. 32–33. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ohjaus 7/2015.

Hiissa, P. 2018. Täydellinen kirja. Vapaudu täydellisyden tavoittelusta. Hidasta elämää. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Huttunen, J. 2020. Mitä terveys on? Lääkärikirja *Duodecim*. Viitattu 23.08.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>

Häkkinen, M., Niemelä, E. & Väänänen, P. 2022. Päihteitä käyttävä nuori. *Duodecim* 2022; vol. 138 (2), 181–186. Viitattu 06.09.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16657.pdf>

Härkönen, J., & Katainen, A. 2018. Mitä syitä suomalaiset esittävät alkoholinkäyttölleen? Teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C., & Warpenius, K. (toim.) Näin Suomi juo. Suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat. 205–213. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 26.10.2023.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136800/THL_TEE029_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Innokylä. (i.a.) Learning café eli oppimiskahvila. Työkalu. Viitattu 10.09.2023.

[Learning cafe eli oppimiskahvila | Innokylä \(innokyla.fi\)](#)

Isosomppi, M., Rantanen, A., Kivimäki, H., Koivisto, A-M., & Joronen, K. 2017. Ammattiin opiskelevien nuorten opiskeluhuollon palvelujen käyttö ja tupakointikäyttäytyminen. Hoitotiede 2017, vol. 29 (2), 125–138.

Kajander, A., Laakso, S., Mälkönen, E., & Tiikko, K. 2020. Kouluympäristöraportti – Aninkaisten ja Peltolan koulutalot. Julkaisematon.

Kanste, O., Haravuori, H., Kolimaa, M., Vormaa, H., Fagerlund-Jalokinos, S., Suvisaari, J., Muinonen, E., & Marttunen, M. 2016. Mielenterveys- ja päihdetyö opiskeluterveydenhuollossa: Palvelut, menetelmät ja yhteistyö. Työpaperi 19/2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 07.05.2023.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130725/URN_ISBN_978-952-302-676-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Katainen, A., & Härkönen, J. 2018. Miten suomalaiset perustelevat raiittuuttaan? Teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C., & Warpenius, K. (toim.) Näin Suomi juo. Suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat. 214–224. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 26.10.2023.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136800/THL_TEE029_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kestilä, L., Karvonen, S., Parikka, S., Seppänen, J., Haapakorva, P., & Sutela, E. 2018. Vanhempien koulutus ennustaa nuorten hyvinvointia pitkälle aikuisuuteen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 30.09.2023.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136605/URN_ISBN_978-952-343-144-7.pdf

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. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:56. Viitattu 18.08.2023.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM_2019_56_Nuorten_terveystapatutkimus_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Knaappila, N., Kosola, S., & Kaltiala, R. 2021. Nuorten ongelmakäyttäytyminen vähenee mutta ongelmat kasautuvat. Suomen lääkirilehti - Finlands läkartidning vol.76 no.16. 998–1002.

Katsausartikkeli. Viitattu 10.12.2022. <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/pdf/2021/SLL162021-998.pdf>

Knaappila N., Marttunen M., Fröjd S., Lindberg N., & Kaltiala-Heino R. 2019. Socioeconomic Trends in Adolescent Smoking in Finland From 2000 to 2015. Journal of Adolescent Health 2019; vol 64 (6), 776-782. Viitattu 21.08.2023 <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.11.017>

Kolehmainen, M., Poutanen, K., Absetz, P., Karhunen, L. 2019 Tuuppaamalla terveyttä: vihjeet vaikuttavat valintoihin. Suomen lääkirilehti - Finlands läkartidning 2019 vol. 74 no. 13. Katsausartikkeli 811–815. Viitattu 04.08.2022. <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/pdf/2019/SLL132019-811.pdf>

Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Terveystiede. Viitattu 10.09.2023. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67186/951-44-5445-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kosola, S., Niemelä, E., & Niemelä, S. 2018. Päihdekokeilut - normaalia nuoruutta vai alkava häiriö? Duodecim 2018 vol.134 no.8. 865–872. Katsausartikkeli. Teema: Nuorisolääketiede. Viitattu 03.07.2021. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo14288.pdf>

Kotovirta, E., Markkula, J., Pajula, M., Paavola, M., Honkanen, R., & Tuominen, I. 2021. Päihde- ja riippuvuusstrategia - Yhteiset suuntaviivat vuoteen 2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2021:17. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki. Viitattu 06.09.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163002/STM_2021_17.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kouluterveyskysely 2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 26.08.2023.
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

Kupias, P., & Koski, M. 2012. Hyvä kouluttaja. 1. painos. Sanoma Pro Oy.

Kyntölä, L., & Laitinen, K. 2015. Oppilaan ja opiskelijan näkökulma. Teoksessa Hietanen-Peltola, M., & Korpilahti U. (toim.) Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos: Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. 80–81. Terveyden ja hyvinvoinnin oppilaitos, Helsinki. Viitattu 25.09.2023.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126936/URN_ISBN_978-952-302-505-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

L1102/2017. Alkoholilaki. 28.12.2017/1102.
<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2017/20171102#L13P84>

L523/2015. Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä. 24.4.2015/523.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>

L1285/2016. Nuorisolaki. 21.12.2016/1285.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

L731/1999. Suomen perustuslaki 11.6.1999/731.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>

L549/2016. Tupakkalaki. 29.6.2016/549.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20160549>

Laaksonen, C., & Suvivuo, P. 2015. Terveyden edistäminen. Teoksessa Laaksonen, C., Suvivuo, P., & Kuukasjärvi, A. (toim.) Terveesti nyt ja huomenna. Näkökulmia yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveyden edistämiseen. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 219. Turun ammattikorkeakoulu. 8–10. Viitattu 23.08.2023. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165923.pdf>.

Liimakka, S., Ollila, H., Ruokolainen, O., Sandström, P., & Heloma, A. 2015. Nuorten nuuskaaminen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta: yhteistä linjaa etsimässä? Raportti. no.2. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 07.07.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-421-2>

Linnansaari, A., & Hankonen, N. 2019, Miten terveystyöskentelyyn voidaan vaikuttaa? Interventioiden suunnittelun ja arvioinnin pääpiirteitä. Teoksessa

Sinikallio, S. (toim.) Terveyden psykologia. 89–134. PS-kustannus Jyväskylä. Otavan kirjapaino.

Lintonen, T., & Mäkelä, P. 2018. Kuinka suuri osa juomisesta on alkoholin riskikäyttöä? Teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C., & Warpenius, K. (toim.) Näin Suomi juo. Suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat. 39–48. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 26.10.2023.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136800/THL_TEE029_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ludden, G., Cain, R., Mackrill, J., & Allen, F. 2017. Design for behaviour change for health and wellbeing. Teoksessa Niedderer, K., Clune, S., & Ludden, G. (edited by) Design for behaviour change: Theories and practices of Designing for change. Taylor & Francis Group. ProQuest Ebook Central. 184-199.

Lyytikäinen, M., Koivisto, J., Savolainen, N., & Rotko, T. 2017. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen keinoja. Innokylän innovaatiokatsaus. Työpaperi 13/2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 30.10.2023

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132086/URN_ISBN_978-952-302-840-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Maunu, A. 2012. Ryyppäämällä ryhmäksi. Ehkäisevän päihdetyön karttalehtiä nuorten ja nuorten aikuisten juomiskulttuureihin. EHYT ry, Helsinki. Viitattu 08.05.2023.

https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/ryyppaamalla_ryhmaksi.pdf

Maunu, A., Katainen, A., Perälä, R., & Ojajärvi, A. 2016. Terveys ja sosiaaliset erot: mitä on tutkittu ja mitä tarvitsee vielä tutkia? Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2016 vol. 53 no. 3. 189–201. Viitattu 13.07.2021.

<https://journal.fi/sla/article/view/59163/20496>

Mäkelä, P. 2018. Miten työikäisten yhteiskunnallinen asema on yhteydessä alkoholinkäyttöön? Teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C., & Warpenius, K. (toim.) Näin Suomi juo. Suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat. 168–177. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 26.10.2023.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136800/THL_TEE029_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mäki-Opas, T. 2016. Liikunta kuuluu kaikille – liikuntapolitiikan mahdollisuudet sosiaalisen eriarvoisuuden vähentämisessä. Teoksessa Sihto, M., & Karvonen, S. (toim.) Terveyden edistäminen ja eriarvoisuus – lähestymistapoja ja ratkaisuja. 101–115. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Mäntyneva, M. 2016. Hallittu projekti. Jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. Kauppakamari, Viro.

Neitola, K. 2023. Päihteetön oppilaitosympäristö – Mallinnus ja tarkastuslista työkaluksi Turun ammatti-instituutin henkilöstölle. YAMK-opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.09.2023. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/800053/Neitola_Kaisa.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Nevalainen, S., & Ollila, H. 2015. Lasten ja nuorten tupakoimattomuuden edistäminen: kansallisen strategian arviointi. Raportti no. 7. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 15.07.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-449-6>

Ollila, H., & Markkula, J. 2015. Ehkäisevä päihdetyö. Teoksessa Hietanen-Peltola, M., & Korpilahti U. (toim.) Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos: Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. 38–40. Terveyden ja hyvinvoinnin oppilaitos, Helsinki. Viitattu 25.09.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126936/URN_ISBN_978-952-302-505-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ollila, H., & Ruokolainen, O. 2023. Tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö ja hankintatavat nuorilla oppilaitostyypeittäin 2017–2023. Tutkimuksesta tiiviisti 49/2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 30.10.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147301/URN_ISBN_978-952-408-159-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ollila, H., & Ruokolainen, O. 2022. Koulutusryhmittäiset erot nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden kokeilussa, käytössä ja hankinnassa 2017–2021. Tutkimuksesta tiiviisti 21/2022. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 26.08.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144243/TUTI2022_021_k.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Ollila, H., Ruokolainen, O., & Heloma, A. 2014. Yläkoululaisten tupakointi Suomessa: Global Youth Tobacco Survey 2012-tutkimuksen maaraportti. Raportti no. 28. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 31.07.2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-342-0>

Ollila, H., Ruokolainen, O., Kinnunen, J. M., & Rautalahti, M. 2017. Nuorten nikotiinituotteiden käyttö. Duodecim 2017 vol. 133 no. 21. 2045–2053 Katsausartikkeli. Teema: syövän ehkäisy. Viitattu 10.07.2021. <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo13977.pdf>

Ollila, H., & Ruokolainen, O. 2016. Tupakkatuotteiden yhteiskäyttö yläkouluissa ja toisen asteen oppilaitoksissa 2000–2015. Tutkimuksesta tiiviisti 2. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 03.07.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129898/URN_ISBN_978-952-302-612-4.pdf?sequence=1

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Koulutuspolitiikan osasto. 2015. Oppilaitosrakennusten turvallisuus. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2015:2. Viitattu 09.11.2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75199/tr02.pdf>

Ovaskainen, M-L., Nummela, O., Holstila, A-L., Kosola, M., & Helakorpi, S. 2013. Ihmisen ja ympäristön hyvinvointi: terveellisen liikunnan ja ravinnon edistäminen. Hyvinvoipa-projektin väliraportti. Työpaperi 9/2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 20.09.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104432/URN_ISBN_978-952-245-868-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pelkonen, M., & Pekkola, V. 2015a. Oppaan tausta ja tarkoitus. Teoksessa Hietanen- Peltola, M., & Korpilahti U. (toim.) Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos: Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. 7-11. Terveyden ja hyvinvoinnin oppilaitos, Helsinki. Viitattu 25.09.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126936/URN_ISBN_978-952-302-505-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pelkonen, M., & Pekkola, V. 2015b. Malli oppilaitosympäristön ja -yhteisön tarkastamiseen. Teoksessa Hietanen-Peltola, M., & Korpilahti U. (toim.) Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos: Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. 12–15. Terveyden ja hyvinvoinnin oppilaitos, Helsinki. Viitattu 25.09.2023.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126936/URN_ISBN_978-952-302-505-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pennanen, M. 2012. School achievement, family factors and smoking prevention: a three-year follow-up of a smoking prevention programme in Helsinki Väitöskirja. Tutkimus. no. 78 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 15.07.2023.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/32618/schoolac.pdf?sequence=1>

Pietilä, A-M. 2010. Teorioista toimintaan. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Terveyden edistäminen – teorioista toimintaan. 274–277. WSOYpro Oy.

Pietilä, A-M. 2012. Terveyden edistämisen lähtökohtia – katsaus kirjan ydinsisältöihin. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Terveyden edistäminen – teorioista toimintaan. 10–14. Sanoma Pro Oy.

Pietilä, A-M., Länsimies-Antikainen, H., Vähäkangas, K., & Pirttilä, T. 2010. Terveyden edistämisen eettinen perusta. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Terveyden edistäminen – teorioista toimintaan. 15–31. WSOYpro Oy.

Piispa, M. 2017. Sammuuko savuke, nouseeko nuuska? Tutkimus yläkouluikäisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista. Verkkojulkaisuja 127. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Viitattu 07.09.2023.

https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/mikkopiispa_sammuukos_avuke_verkko-1.pdf

Pirkanen, M, & Pietilä, A-M. 2012. Toimintamalleja nuoren ja terveystalon ammattilaisen kohtaamisessa – tavoitteena päihteettömyyden edistäminen. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Terveyden edistäminen – teorioista toimintaan. 151–164. 1.–2.painos. WSOYpro Oy.

Puuronen, A. 2017. Savuton tuki: Tupakkatyön osallistava kehittäminen kohdennetussa nuorisotyössä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja188.

Raitasalo, K., & Härkönen, J. 2019. Nuorten päihteidenkäyttö & rahapelaaminen - ESPAD-tutkimus 2019. Tilastoraportti 40 / 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 01.09.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019110737026>

Ruokolainen, O. 2021. Socioeconomics differences in the use of tobacco: Finnish population-based studies. Academic dissertation: University of Helsinki, Faculty of Medicine. Viitattu 03.09.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-6864-1>

Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa: Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus 7. painos. Talentum.

Ruuskanen, O. 2011. Kuka on terve?. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2011. vol 127 no. 24. 2587. Viitattu 23.08.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo99970.pdf>

Saarela, K., & Munter, H. 2020. Nikotiinihanke 2018-2020. Loppuraportti. Ehkäisevä päihdetyö EHYT r.y. Viitattu 16.03.2024. [Nikotiinihanke 2018-2020, loppuraportti \(ehyt.fi\)](https://www.ehyt.fi/raportit/lopPURaportti)

Sairinen, R., Manninen, R., Peltonen, L., & Wiik, M. 2006. Ympäristöterveys yhdyskuntasuunnittelussa: Näkökulmia hyvinvointia edistävään elinympäristöön. Suomen ympäristö 13/2006. Helsinki: Ympäristöministeriö.

Salakari, M. 2022. Ankkuripaikalla – terveydenedistämistyötä yhdessä nuorten kanssa. Teoksessa Holmberg, J., & Salakari, M. (toim.) Ankkuripaikalla – näköaloja ammattikoulun opiskelijoiden terveyden edistämiseen. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 290. Turun ammattikorkeakoulu. 9–16. Viitattu 09.09.2023.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/756902/isbn9789522168030.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T., & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Juvenes Print Oy. Tampere. Viitattu 11.09.2023

Sihto, M. 2016. Terveyden edistämisen lähestymistapoja terveyseroihin: yksilöllinen, sosiaalis-rakenteellinen ja kolmas tie. Teoksessa Sihto, M., & Karvonen, S. (toim.) Terveyden edistäminen ja eriarvoisuus – lähestymistapoja ja ratkaisuja. 12–17. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Simonen, J., & Heikkilä, A. 2019. Savupilvi portin yllä. Tutkimus ammatillisten oppilaitosten savuttomuustyöstä. Raportit ja selvitykset 2019:6. Opetushallitus. Viitattu 07.09.2023. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/savupilvi_portin_ylla.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Tie savuttomaan Suomeen. Tupakkapoliittinen toimenpideohjelma. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2014:10. Viitattu 09.09.2021.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70287/STM_2014_10_savuton_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2018. Tupakka- ja nikotiinipolitiikan kehittäminen. Työryhmän toimenpide-ehdotukset. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 21/2018.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160888/STM_rap_21_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sotkanet. (i.a.-a). Tilasto- ja indikaattoripankki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 01.09.2023.

<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=sza0jlg3BAA=®ion=s07MBAA=&year=sy5zsa7Q0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202306191039>

Sotkanet. (i.a.-b). Tilasto- ja indikaattoripankki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 04.03.2024.

<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=sza0DLc20jO01jU0LbYOM7DWTQMA®ion=s07MBAA=&year=sy5zsTbS0zUEAA==&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202309010633>

Sotkanet. (i.a.-c). Tilasto- ja indikaattoripankki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 04.09.2023.

<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szZNi8-01rUEAA==®ion=s07MBAA=&year=sy5zsTbS0zUEEUYA&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202309010633>

Sotkanet. (i.a.-d). Tilasto- ja indikaattoripankki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 30.03.2024.

<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=sza0jLI20jMEAA==®ion=s07MBAA=&year=sy5zsTbS0zUEAA==&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202309010633>

Sotkanet. (i.a.-e). Tilasto- ja indikaattoripankki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.05.2024.

<https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szapsA7Vt9ZNAwA=®ion=s07MBAA=&year=sy5zsTbS0zUEAA==&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202309010633>

Suomen Syöpäyhdistys ry. 2017. Nikotiiniton Amis (NAMIS) -hanke. Loppuraportti.

Taiminen, H. 2021. Sosiaalisella markkinoinnilla tehoa nuorten hammasterveyden edistämiseen? Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymä KEHO Finland r.y. Viitattu 26.08.2023. <https://kehofinland.fi/fi/sosiaalisella-markkinoinnilla-tehoa-nuorten-hammasterveyden-edistamiseen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.) Kouluterveyskysely. Viitattu 01.09.2023. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Vesipiippu. Viitattu 03.09.2023. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/vesipiippu>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2024. Keskeiset käsitteet. Viitattu 04.04.2024. <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde/ymita-ehkaiseva-paihde-ym-on/keskeiset-kasitteet>

Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. 2008. Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness. Yale University Press.1–14.

Tukia, H. Wilskman, K., Lähteenmäki, M. 2012 Sosiaalisen markkinoinnin ABC Opas. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki no. 18.

Turku AMK. (i.a.) Sun hyvä elämä. Meille Sun hyvä elämä on tärkeä. Viitattu 09.09.2023. <https://www.turkuamk.fi/fi/tyoelamapalvelut/sunhyvaelama/>

Vaihekoski, A. 2020. ANKKURI- ammattikoululaisten nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisyn ja lopettamisen tukeminen sekä yhteistyö- ja johtamiskäytänteiden implementointi. Viitattu 09.09.2023. <https://innokyla.fi/fi/kokonaisuus/ankkuri-ammattikoululaisten-nikotiinituotteiden-kayton-ennaltaehkaysyn-ja-lopettamisen>

Valtioneuvosto. 2021. Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030. Valtioneuvoston periaatepäätös. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:14. Viitattu 06.09.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162913/VN_2021_14.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Valtion nuorisoneuvosto. (i.a.) Nuorisobarometri. Viitattu 11.09.2023.
<https://tietoanuorista.fi/nuorisobarometri/>

Velema, E., Vyth, E.L., & Steenhuis, I.H.M. 2017. Using nudging and social marketing techniques to create healthy worksite cafeterias in the Netherlands: intervention development and study design. BMC Public Health, vol. 17, no. 1, pp. 1-9. Viitattu 25.05.2024.
<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-3927-7>

Vilkka, H. 2015. Tutki ja Kehitä. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus

Vähäkangas, K., & Tuomisto, J. 2010. Ympäristöterveyden edistämisen globaaleja ulottuvuuksia. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Terveyden edistäminen – teorioista toimintaan. 53–71. WSOYpro Oy.

Warpenius, K., & Mäkelä, P. 2018. Mikä on kirjan anti alkoholihaittojen ehkäisylle? Teoksessa Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T., Tigerstedt, C., & Warpenius, K. (toim.) Näin Suomi juo. Suomalaisten muuttuvat alkoholikäyttötavat. 258–267. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 27.10.2023.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136800/THL_TEE029_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Wiss, K., Hietanen-Peltola, M., Ruokolainen, I., Hatakka, S., & Saaristo, V. 2021, Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ammatillisessa perustutkintokoulutuksessa 2020. Tutkimuksesta tiiviisti 18/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Viitattu 31.10.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-647-3>

World Health Organization. (i.a.). Constitution. Viitattu 21.08.2023
<https://www.who.int/about/governance/constitution>

World Health Organization. 1989. Environment and Health. The European Charter and Commentary. Viitattu 23.08.2023.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272715/9789289011266-eng.pdf?sequence=5>

Zhou L., Niu L., Jiang H., Jiang C., & Xiao, S. 2016. Facilitators and Barriers of Smokers' Compliance with Smoking Bans in Public Places: A Systematic Review of Quantitative and Qualitative Literature. International Journal of

Environmental Research and Public Health. 13(12), 1228. Viitattu 22.02.2024.
<https://www.mdpi.com/1660-4601/13/12/1228>