

Opinnäytetyö (YAMK)

Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen

2018

Irina Ryyteli

NUORET, URHEILU JA NIKOTIINI

Valmentajien koulutusmalli joukkueurheiluun

Irina Ryytteli

NUORET, NIKOTIINI JA URHEILU

Valmentajien koulutusmalli joukkueurheiluun

Nuuskan käytön suosio on kasvanut viime vuosina huolestuttavasti erityisesti urheilevien nuorten keskuudessa. Urheiluseuratoimintaan osallistuvien nuorten keskuudessa nuuskan käyttö on jopa viisi kertaa yleisempää kuin nuorilla, jotka eivät kuulu urheilutoimintaan. Voidaan todeta, että nuuska on osa joidenkin urheilulajien sisäpiiriä ja kulttuuria. Urheilun parissa tarvitaankin asennemuutosta – nuuska on päihde, joka aiheuttaa voimakkaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen riippuvuuden.

Useat kansainväliset tutkimukset osoittavat, että urheiluvalmentajilla on merkittävä kasvatuksellinen rooli. Nuoruusvaiheessa valmentaja vaikuttaa selvästi nuoren tulevaisuuden asennoitumiseen liikuntaa kohtaan ja liikunnallisen elämäntavan syntymiseen ja jatkumiseen. Valmentaja toimii aina myös kasvattajan roolissa, ja valmentajan luoma ilmapiiri vaikuttaa urheilijan suoritukseen ja suhtautumiseen urheiluun, motivaation, elämään ja elämäntapoihin. Valmentajilla, nuorten lähiaikuisina, on mahdollisuus vaikuttaa nuorten [päihteiden](#) käyttöön. Tähän tarvitaan oikeat menetelmät ja valmentajien omaa motivaatiota asiaan puuttumiseen.

Tämän tutkimuksen kehittämisprojekti NIKO muodosti terveydenedistämisen nuorten arjessa-projektin osahankkeen. Projektin tarkoituksena oli kartoittaa nuorten asenteita nikotiinituotteisiin liittyen pääprojektin alkukartoituskyselyn dataan perustuen ja luoda sen perusteella koulutusmalli joukkueurheilun valmentajille. Tutkimuksellisessa osiossa hyödynnettiin NIKO-projektin alkukartoituskyselyn asennekartoitus-osiota, joka sisälsi 23 strukturoitua kysymystä. Määräaikaan mennessä kyselyyn oli vastannut yhteensä 559 12–20-vuotiasta varsinaissuomalaista nuorta. Tutkimuksen tulosten analyysi tehtiin SPSS-tilasto-ohjelmalla.

Asennekartoituksen tuloksen mukaan nuorilla on ohut sekä vääristynyt kuva nikotiinituotteista. Nuuskan käyttö liitetään voimakkaasti harrastamiseen. Lisäksi lähiympäristö ja vertaispaineet vaikuttavat nuorten nikotiinituotteiden käyttöön.

Kehittämisprojektissa tuotetun koulutusmallin tarkoituksena on ennaltaehkäistä ja vähentää nikotiinituotteiden, erityisesti nuuskan, käyttöä urheilujoukkueissa, lisätä nuorten parissa toimivien aikuisten tietoutta nikotiinin terveyshaitoista urheileville nuorille ja tukea valmentajien rooleja kasvattajina, kouluttajina ja lähiaikuisina. Koulutusmallin avulla voidaan lisätä valmentajien valmiuksia puheeksi ottoon ja nuorten terveyskasvattamiseen.

ASIASANAT:

Koulutusmalli, nikotiini, nuoret, nuuska, urheiluseuratoiminta, terveyskasvatus, valmentajat

Irina Ryyteli

YOUTH, NICOTINE AND SPORTS

Training model for team sport coaches

The use of snuff has lately been a worrying and an increasing trend among boys doing sports. The use of snuff among young people participating in the activities of sports clubs is five times more common than among young people who do not belong to any sports club. It can be said that snuff is part of the culture of some sports. A change in the attitude is needed within sports as snuff is a substance that may lead to physical, psychological and social dependence.

Several international researches have demonstrated that sports coaches have a significant role in educating and bringing up of the young people they are coaching. During the early years, a coach clearly has an influence on the attitudes of the young people towards exercising and doing sports even during their lives later on. In addition, a coach has always a role in educating and bringing up young people, and the atmosphere that a coach creates affects the sportsman's performance and outlook on sports, motivation, life and lifestyle. Being an adult close to young people, coaches have the opportunity to have an effect on the use of snuff.

This project was a subproject of NIKO - promotion of health in everyday life of young people. The objective was to determine the attitudes of young people towards recreational nicotine products, which formed the initial survey data. At the same time, the aim was also to develop an educational model for the coaches of team sports. The initial survey conducted in the NIKO project included a part with 23 structured questions about the attitudes of young people, and was utilized in the research section of this subproject. By the due date, 559 young people altogether – aged between 12 and 20 – from Southwest Finland took the survey. The analysis of the data was performed using the statistics software SPSS.

According to the survey young people, are lacking or have a distorted view on recreational nicotine products. The use of snuff is strongly associated with the hobby of doing sports. In addition, peer pressure has an effect on the use of recreational nicotine products among young people.

The purpose of the educational model developed during this subproject is to prevent and decrease the use of recreational nicotine products, especially snuff, in the sports teams. Moreover, the aim is to raise the consciousness among the adults of the health hazards of snuff for young people. The idea is also to support the coaches in educating and bringing up young people. The educational model provides the sports coaches with tools to attend to the use of snuff and health education among young people.

KEYWORDS:

Coaching, health promotion, education model, nicotine, snus, sport, training model, youth young people, snuff, sports activities in clubs, health education, coaches

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO	7
1 JOHDANTO	8
2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	9
2.1 Kehittämiprojektin tausta ja tarve	9
2.2 Kehittämiprojektin tarkoitus ja tavoitteet	10
2.3 Kehittämiprojektin kulku	11
2.4 Projektiorganisaatio	12
3 NUORET, URHEILU JA NIKOTIINI	14
3.1 Nuorten nikotiinituotteiden käyttö	14
3.2 Nikotiinin haitat urheilevalle nuorelle	16
3.3 Nuorten asenteet nikotiinituotteisiin liittyen	19
3.4 Nikotiinin käytön ennaltaehkäisyn mahdollisuudet	21
4 URHEILUSEURA KASVATUSYMPÄRISTONÄ	23
4.1 Valmentajien monet roolit	23
4.2 Valmentajan kasvatuksellinen tehtävä	26
4.3 Valmentajan vuorovaikutustaidot	28
4.4 Valmentajan oma esimerkki nuorten ohjauksessa	31
4.5 Urheiluseurojen mahdollisuudet nuorten terveyden edistämistyössä	32
5 ASENNEKARTOITUSKYSELY OSANA KEHITTÄMISPROJEKTIA	35
5.1 Kvantitatiivinen tutkimus	35
5.2 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset	36
5.3 Kysely tutkimusmenetelmänä	37
5.4 Aineistonkeruu ja analyysi	38
6 ASENNEKARTOITUSKYSELYN TULOKSET	42
6.1 Tulosanalyysi	42
6.2 Tulosten tarkastelu	45
6.3 Asennekartan laatiminen	49

7 VALMENTAJAKOULUTUSMALLIN RAKENTAMINEN	51
8 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	54
9 POHDINTA	58
9.1 Tulosten arviointi	58
9.2 Kehittämiprojektin arviointi	61
9.3 Koulutusmallin implementointi käytännön valmentajatyöhön	62
LÄHTEET	63

LIITTEET

Liite 1. NIKO-Alkukartoituskysely
Liite 2. NIKO-taulukot

KUVIOT

Kuvio 1. Kehittämiprojektin eteneminen.	12
Kuvio 2. Nikotiinin käytön haitat urheilevalle nuorelle	18
Kuvio 3. Asenneväittämät, vastausten keskiarvot	45
Kuvio 4. Asennekartoitusaineiston analyysi pääpiirteittäin.	49
Kuvio 5. Asennekartta (Ryytteli 2018)	50
Kuvio 6. Valmentajakoulutuksen kulku	52

TAULUKOT

Taulukko 1. Vastaajien ikä	39
Taulukko 2. Asenneväittämät ja niiden jakaumat Likertin asteikolla mitattuina	40
Taulukko 3. Koulutusmalli valmentajille (Ryytteli 2018)	49

KÄYTETYT LYHENTEET TAI SANASTO

NIKO	Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen ylläpitämä kehittämissuorituksen projekti- Syövän ehkäisy ja terveyden edistäminen nuorten arjessa
LSSY	Lounais-Suomen syöpäyhdistys
SPSS	IBM SPSS Statistics on tilastotieteelliseen analyysiin suunniteltu ohjelmisto
THL	Terveys- ja Hyvinvointilaitos
WEBROPOL	Kyselytyökalu

1 JOHDANTO

Nikotiinituotteiden, erityisesti nuuskan, käyttö on ollut yleistä suomalaisten nuorten keskuudessa jo 80- ja 90-luvuilla. Urheiluseuratoimintaan osallistuvien nuorten keskuudessa nuuskan käyttö on ollut jopa viisi kertaa yleisempää kuin nuorilla, jotka eivät kuulueneet urheilutoimintaan. (Karvonen, Rimpelä & Rimpilä 1995,12.) Tilanne nuuskan käytön suhteen ei ole muuttunut: nuuskan suosio on kasvanut viime vuosina huolestuttavasti erityisesti urheilevien poikien keskuudessa. Urheilun parissa tarvitaankin asennemuutosta - nuuska on päihde, joka aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden. (THL 2017; Salomäki & Tuisku 2013,44,57; Diehl, Thier, Zipfel, Mayer & Litaker 2012, 216.)

Urheilu ja urheiluseurat ovat kasvatusympäristö, jossa nuori varttuu fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti. Urheilevan nuoren kehittämisprosessissa valmentajalla on merkittävä rooli. Urheiluseurat ja sitä kautta valmentajat, toimivat kodin ulkopuolella kasvattajana (Liukkonen 1990,41; Vasarainen & Hara 2005,58-59).

Nuorten nikotiinituotteiden käytön aloittamisen ennaltaehkäisy ja käytön lopettamisen tukeminen ovat aikuisuuteen kuuluva velvoite ja haaste, johon vanhempien, kasvattajien ja muiden nuorten kanssa tekemisessä olevien aikuisten ja yhteisöjen on vastattava. Nuorella on oikeus terveyteen, hyvinvointiin sekä päihteettömyyttä edistävään elinympäristöön. (Hara, Ollilla & Simonen 2010,13.)

Valmentajien koulutusmalli joukkueurheiluun, muodosti kehittämisprojektin ja Lounas-Suomen syöpäyhdistyksen NIKO- syövältä ennaltaehkäisyn ja terveyden edistämisen nuorten arjessa- projektinosaprojekti. Kehittämisprojektin tarkoituksena oli kartoittaa nuorten asenteita nikotiinituotteisiin ja luoda sen pohjalta valmentajille koulutusmalli. Koulutusmallin tarkoituksena on ennaltaehkäistä ja vähentää nikotiinituotteiden käyttöä nuorten urheilujoukkueissa, lisätä nuorten parissa toimivien aikuisten tietoutta nikotiinin terveyshaitoista, vaikutuksista urheileviin nuoriin ja tukea valmentajien rooleja kasvattajina, kouluttajina ja lähiaikuisina. Koulutusmallin avulla voidaan lisätä valmentajien valmiuksia puheeksi ottoon ja nuorten terveystieteiden kasvatamiseen.

2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämiprojektin tausta ja tarve

NIKO-projektin tarpeen muodostavat tieto ja huoli nuorten ja nuorten aikuisten (12-20-vuotiaat) nikotiinituotteiden lisääntyneestä ja monipuolistuneesta käytöstä, sekä syövän ennaltaehkäisyn mallien kehittämisen tarve. Urheilua harrastavien nuorten keskuudessa nuuskan käytön on todettu olevan yleisempää kuin muilla nuorilla. Vuonna 2017 tehdyn terveystapatutkimuksen mukaan suomalaisista 17 % 12–18-vuotiaista nuorista on kokeilut nuuskaa, heistä 24 % on poikia ja 11 % tyttöjä (Kinnunen, Pere, Raisamo, Katainen, Ollila & Rimpelä 2017). Vuonna 2011 tehdyn tutkimuksen mukaan suomalaisista 13-14-vuotiaista urheilijoista nuuskaa on kokeilut 24% pojista ja 5% tytöistä. Nuuskaa käyttää päivittäin tai satunnaisemmin 13% pojista ja 2% tytöistä, ja päivittäin pojista 6%. (Kokko, Villberg & Kannas 2011,61.)

Nikotiinituotteiden, erityisesti nuuskan, käyttö on ollut yleistä suomalaisten nuorten keskuudessa jo 80- ja 90-luvuilla. Urheiluseuratoimintaan osallistuvien nuorten keskuudessa nuuskan käyttö on ollut jopa viisi kertaa yleisempää kuin nuorilla, jotka eivät kuuluneet urheilutoimintaan. (Karvonen ym. 1995,12.) Tilanne nuuskan käytön suhteen ei ole muuttunut: nuuskan suosio on kasvanut viime vuosina huolestuttavasti erityisesti urheiluvien poikien keskuudessa (Alaranta, Alaranta, Patja, Palmu, Prättälä, Martelin & Helenius 2006,581-586; Diehl ym. 2012, 201–220; Haukkala, Vartiainen & Vries 2006,581-589; Kokko 2011; Pitkänen 2006,19). Nuuska on yhä tutumpi osa urheilun maailmaa myös tytöillä (Pitkänen 2006,19; Mattila, Raisamo, Pihlajamäki, Mäntysaari & Rimpelä 2012,12). Suomen Jääkiekkoliiton valtakunnallisen päihdekyselyn mukaan vuonna 2006 nuuskaa käytti päivittäin tai silloin tällöin noin 25% 15-16-vuotiasta ja 40% 17-18-vuotiaista (Pitkänen 2006,20). Urheilun parissa tarvitaankin asennemuutosta - nuuska on päihde, joka aiheuttaa voimakasta riippuvuutta (THL 2017; Salomäki & Tuisku 2013,42; Diehl ym. 2012,201-220).

Nikotiinituotteet aiheuttavat lukuisia terveydellisiä haittoja ja taloudellisia kustannuksia (Holly, Morrell, Lee, Cohen, Bacchi, MPH & West 2010,108–115). Nuorten nikotiinituotteiden käytön aloittamisen ennaltaehkäisy ja käytön lopettamisen tukeminen ovat aikuisuuteen kuuluva velvoite ja haaste, johon vanhempien, kasvattajien ja muiden nuorten kanssa tekemisessä olevien aikuisten ja yhteisöjen on vastattava (Hara ym. 2010,13).

Useat tutkimukset osoittavat, että urheiluvalmentajilla on merkittävä kasvatuksellinen rooli. Nuoruvaiheessa valmentaja vaikuttaa selvästi nuoren tulevaisuuden asennoitumiseen liikuntaa kohtaan ja liikunnallisen elämäntavan syntyyn ja jatkumiseen. Valmentaja toimii aina myös kasvattajan roolissa. (Hämäläinen 2008, 16–17). Valmentajan luoma ilmapiiri vaikuttaa urheilijan suoritukseen ja suhtautumiseen urheiluun, motivaation, elämään ja elämäntapoihin. ”Ilmapiiri on yksi keskeisimmistä yksilön ja ryhmän kasvuun ja kehittymiseen vaikuttavista tekijöistä ja samalla suora ilmentymä toimintaympäristöön kytkeytyvistä arvoista ja asenteista” (Tiikkaja 2014,45). Hämäläisen (2008,87) väitöstutkimuksessa käy ilmi, että urheilijat kokevat hyvän valmentajan olevan myös ”enemmän kuin auktoriteetti” tai ainoastaan lajin valmennukseen keskittyvä valmentaja.

Rolandsson ym. (2006) mukaan nikotiinituotteet ovat osa joidenkin urheilulajien sisäpiiriä ja kulttuuria. Valmentajilla, nuorten lähiaikuisina, on kuitenkin mahdollisuus vaikuttaa nuorten nikotiinituotteiden käyttöön. (Rolandsson, Hallberg & Hugoson 2006, 47–54.) Siihen tarvitaan oikeat työkalut ja valmentajien motivaatiota asiaan puuttumiseen. Tässä kehittämisprojektissa kartoitetaan nuorten asenteita nikotiinituotteisiin liittyen pääprojektin alkukartoituskyselyn dataan ja luodaan sen perusteella koulutusmalli joukkueurheilun valmentajille.

2.2 Kehittämisprojektin tarkoitus ja tavoitteet

Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen ylläpitämä NIKO-projekti on Varsinais-Suomen alueelle suuntautunut kaksivuotinen tutkimus- ja kehittämisprojekti. NIKO-projekti käynnistyi maaliskuussa 2017, sen taustalla huoli nuorten ja nuorten aikuisten nikotiinituotteiden lisääntyneestä ja monipuolistuneesta käytöstä sekä tarpeesta kehittää terveyden edistämisen ja syövän ennaltaehkäisyn malleja. Projektin ensisijaisena tarkoituksena on kehittää terveyttä ylläpitäviä ja edistäviä malleja sekä toimintaa nuorten nikotiinituotteiden käytön vähentämiseksi, lopettamiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi. NIKO-projektissa järjestetään terveyttä edistävää toimintaa nuorelle ja heidän lähiaikuisille. (Salakari 2017.)

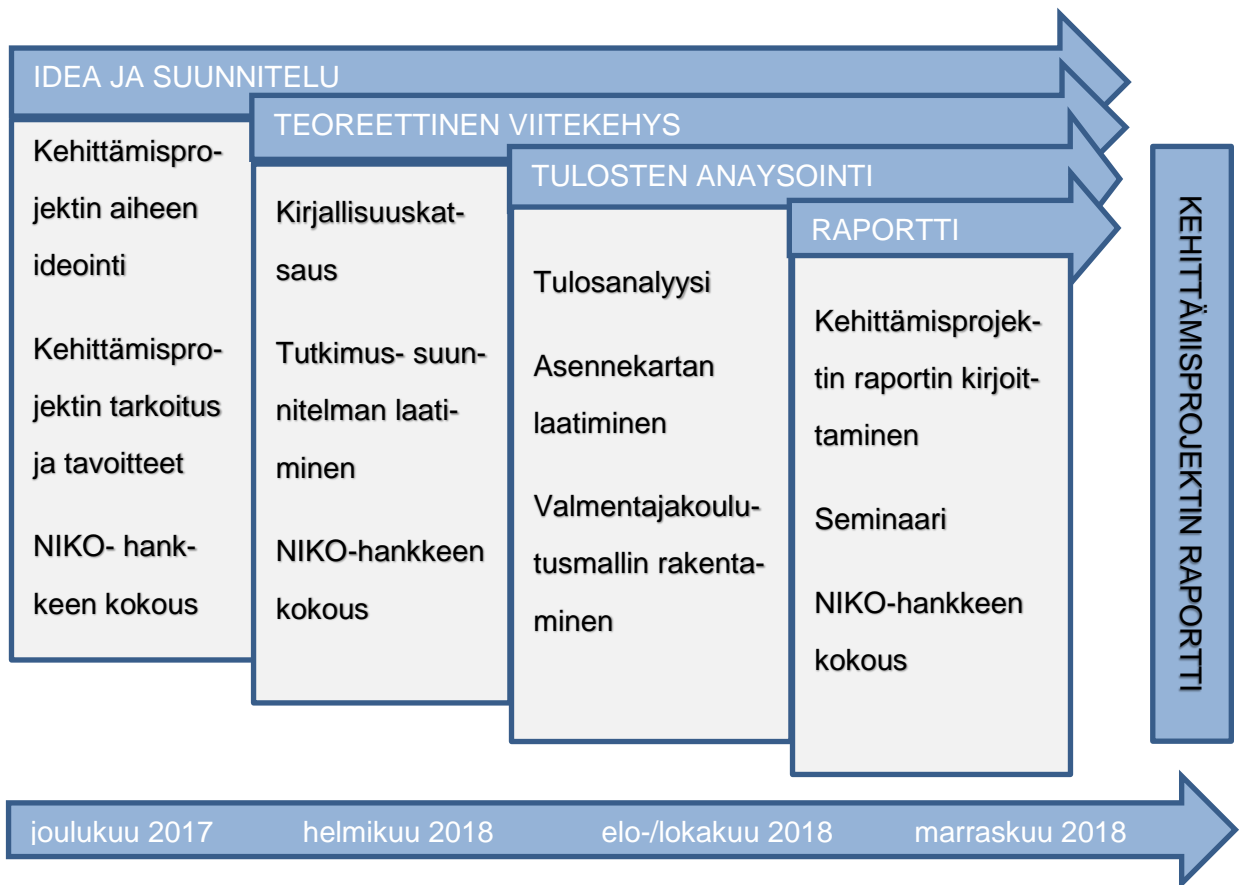
Tämän kehittämisprojektin tarkoituksena on kartoittaa nuorten asenteita nikotiinituotteisiin liittyen pääprojektin alkukartoituskyselyn dataan perustuen ja luoda sen perusteella koulutusmalli joukkueurheilun valmentajille. Koulutusmallin tarkoituksena on ennaltaehkäistä ja vähentää nikotiinituotteiden käyttöä nuorten urheilujoukkueissa, lisätä nuorten parissa toimivien aikuisten tietoutta nikotiinin terveyshaitoista, vaikutuksista urheileviin

nuoriin ja tukea valmentajien ja ohjaajien rooleja kasvattajina, kouluttajina ja lähiaikuisina. Koulutusmallin avulla lisätään valmentajien valmiuksia puheeksi ottoon ja nuorten terveystieteiden kasvatukseen. Tavoitteena on asennekartan luominen ja sen pohjalta valmentajien koulutusmallin tuottaminen.

2.3 Kehittämiprojektin kulku

Kehittämiprojektin prosessi alkoi joulukuussa 2017, NIKO-projektin projektipäällikön tapaamisella. Tapaamisella ideoitiin kehittämiprojektin aiheetta, mietittiin kehittämiprojektin taustat ja sille olevat tarpeet. Alkutapaamisella kehittämiprojektin tuotteeksi päätettiin alkukartoituskyselyn aineistokeruun pohjalta mallinnettu valmentajakoulutusmalli. Projektin toteutus alkoi kirjallisuuskatsauksella, joka muodosti kehittämiprojektin tarkoituksen ja tavoitteen. Kehittämiprojektissa käytettiin NIKO-alkukartoituksessa saatua dataa. Alkukartoituskysely on laadittu projektissa asiantuntijatiimin kanssa tutkimusongelmien pohjalta.

Aineiston analyysin ja kirjallisuuskatsauksessa esiin tulleeseen tietoon pohjautuen tuotettiin nuorten asenteisiin perustuva asennekartta sekä valmentajien koulutusmalli. Projektin eteneminen on kuvattu kuviossa 1.



Kuvio 1. Kehittämiprojektin eteneminen

2.4 Projektiorganisaatio

NUORET, URHEILU JA NIKOTIINI – valmentajien koulutusmalli joukkourheiluun -kehittämisprojekti on osa Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO- terveyden edistäminen ja syövän ennaltaehkäisy nuorten arjessa-projektia.

Lounais-Suomen Syöpäyhdistykseen (LSSY) yhdistys on Suomen suurimpia alueellisia kansalaisjärjestöjä noin 28 000 henkilöjäsenellä. LSSY:n toimintoihin kuuluu ennalta ehkäisevää työtä, palveluiden-, kuten kuntoutuksen, tuottamista asiakkaille sekä tutkimus- ja kehittämistoimintaa. LSSY hallinnoi myös Lounais-Suomen Saattohoitosäätiötä ja Moikoisten Syöväntutkimussäätiötä. Yhdistyksen keskuksena toimi Meri-Karina hyvinvointikeskus. Hyvinvointikeskus sijaitsee Turun Hirvensalossa ja tarjoaa monipuolisia palveluja, muun muassa sopeutumisvalmennuskursseja, erilaisia koulutuksia ja vuokra-

asumista jäsenilleen. Organisaatio tekee ennaltaehkäisevää työtä, levittää tietoa syövästä, antaa neuvoa ja tukea potilaille ja heidän omaisilleen sekä osallistuu tieteellisen tutkimuksen tukemiseen ja syövän hoidon kehittämiseen. (Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry 2016). LSSY toteuttaa auttamistyötään lähellä ihmistä ja heidän arkea vapaaehtoisvoimin ja samaa kokeneiden vertaistukena. Yhdistys toimii innovatiivisesti ja luo uusia toimintamalleja. (LSSY 2016.)

Lounais-Suomen ylläpitämä NIKO-projekti on Varsinais-Suomen alueelle suuntautunut kaksivuotinen projekti. NIKO lähtökohtana on ollut huoli nuorten terveydestä ja heidän suhtautumisesta ja tiedottomuudesta nikotiinituotteisiin. NIKO-projektiorganisaatio koostuu projektin suunnittelu- ja ohjausryhmästä. Varsinaiseen suunnitteluryhmään kuuluvat toimitusjohtaja, projektipäällikkö, vastaavaohitaja ja hallintopäällikkö LSSY:sta. Projektin ohjausryhmään kuuluvat toimitusjohtaja, henkilö Suomen Syöpäjärjestöstä ja vastaavaohitaja.

NIKO- projekti tekee tiheää yhteistyötä erilaisten tahojen kanssa, esimerkiksi erilaisten urheiluseurojen ja Turun ammattikorkeakoulun kanssa. NIKO-projektin sisältyy osahankkeita, jotka ovat Turun ammattikorkeakoulunylempään ja ammattikorkeakoulututkintoon päättöitä. Osahankkeissa tuotua tietoa käytetään NIKO-projektin toiminnassa.

3 NUORET, URHEILU JA NIKOTIINI

3.1 Nuorten nikotiinituotteiden käyttö

Useat kansainväliset tutkimukset viittaavat siihen, että tupakkatuotteiden ja nuuskan käyttö on hyvin yleistä nuorten keskuudessa. Yhdysvaltaisista nuorista 30 % käyttää tupakkatuotteita (Kowitti, Patel, Ranney, Huang, Sutfin & Goldstein 2015,14482). Suomessa kouluterveyskyselyn mukaan 19 % 13–19-vuotiaista nuorista tupakoi päivittäin ja 15 % satunnaisesti (Tseveenjav, Pesonen & Virtanen 2015,3). Nuuskan käyttö on yleistä ammattikouluissa ja vähäistä peruskoulussa. Choi & Foster (2013,417) tutkimuksen mukaan 14,5 % on kokeillut nuuskaa ja 3,2 % on käyttänyt sitä viimeisen kuukauden sisällä.

Kanadalaisessa tutkimuksessa keskityttiin tutkimaan mitkä kouluun liittyvät tekijät erottavat mahdollisesti tupakoimattomia ja tupakointia kokeilevia nuoria toisistaan. Tutkimustietoa yhdistettiin aiempaan kyselyyn kanadalaisten nuorten tupakoinnista ja tupakanmyyjien tiheyteen ympäristössä. Kokeilullisen tupakkapolton määrä vaihteli kouluittain. Tutkimuksen mukaan tupakoinnin kokeiluun vaikuttivat mm. koulun sijainti. Maaseudulla tupakkakokeilut olivat todennäköisempiä kuin kaupungissa. Tupakan polton kokeilun todennäköisyyttä lisääviä yhteisiä tekijöitä olivat myös alempi koulutustaso, vähäinen yhteys kouluun, alkoholin tai marihuanan käyttö, uskomukset tupakan rentouttavasta vaikutuksesta, säännöllinen viikkoraha ja tupakoiva perheenjäsen tai ystävä. (Kaai, Manske, Leatherdale, Brown & Murnaghan 2014,127.)

Erässä toisessa tutkimuksessa Italiassa seurattiin nuorten tupakointikäyttäytymisen muutoksia 10 vuoden ajalta. Ensimmäisen viiden seurantavuoden aikana tupakoinnin yleisyys nuorten keskuudessa laski, mutta tasaantui sen jälkeen. Tutkimuksen mukaan tupakoinnin yleistymisen väheneminen oli suurinta nuorimmissa ryhmissä, kun taas 15-vuotiaiden ryhmissä yleisyys pysyi ennallaan. (Charrier, Berchialla, Galeone, Spizichino, Barraccino, Lemma, Dalmaso & Cavallo 2014,3.)

Tupakoinnissa ja nuuskan käytössä on havaittavissa eroja sukupuolten välillä. Kowittin ym. (2015,14482) mukaan pojat käyttävät tupakkatuotteita tyttöjä enemmän. Pojat myös käyttävät nuuskaa enemmän kuin tytöt (Choi & Foster 2013,417; Tseveenjav ym. 2015,3), mutta ammatillisissa oppilaitoksissa nuuskaa vähintään kerran kokeilleita tyttöjä on yhtä paljon kuin poikia (Tseveenjav ym. 2015,3).

Tupakoivat nuoret käyttävät useammin myös nuuskaa, kuin tupakoimattomat ikätoverinsa ja nuuskaa käyttävät nuoret käyttävät usein myös tupakkaa (Tseveenjav ym. 2015,3,5). Erityisesti yli 100 savuketta elämänsä aikana polttaneet ovat todennäköisemmin kokeilleet myös nuuskaa (Choi & Foster 2013,417).

Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimukseen osallistuneista nuorista 63,8% on tietoisia nuuskasta. Näistä nuorista 16,3% on sitä mieltä, että nuuskan avulla voi päästä tupakasta eroon, 17,3% heistä uskoo, että nuuska on vaarattomampaa kuin tupakka ja 11,3% uskoo, että nuuska aiheuttaa vähemmän riippuvuutta kuin tupakka. Miehet uskovat jokaiseen väittämään todennäköisemmin kuin naiset. Yli sata savuketta elämänsä aikana polttaneet nuoret uskovat alle sata tupakkaa polttaneita yleisemmin, että nuuska voi auttaa pääsemään eroon tupakasta. (Choi & Foster 2013,417.)

Puolalaistutkimuksessa vertailtiin 15-19-vuotiaiden koululaisten tupakan, sähkötupakan ja edellä mainittujen yhteiskäytön esiintymistä vuosina 2010-2011 sekä 2013-2014. Tutkimuksessa kerätystä aineistoista kaikkien tutkittujen tupakkatuotteiden käyttö oli lisääntynyt merkittävästi vertailuajana. Vuosina 2013-2014 sähkötupakkaa oli kokeillut 62,1 % nuorista, 29,9% käytti aktiivisesti sähkötupakkaa, tupakoitsijoita oli 38% ja yhteiskäyttöä esiintyi 21,8 nuorista. (Goniewicz, Gawron, Nadolska, Balwicki & Sobczak 2014,714.)

Nuorten mielestä nuuskaa liukenevia tupakkatuotteita ja sähkösavuketta on nopeampi ja helpompi käyttää kuin esimerkiksi perinteisiä savukkeita. Niitä voi myös käyttää paikoissa, joissa tupakointi on kielletty. Nuuskan käyttö on mahdollista myös huomaamattomasti, vaikka koulussa oppitunnilla. (Choi, Fabian, Mottey, Corbett, & Foster 2012, 2089; Edvardsson, Troein, Ejletsson & Lendahls 2012.)

Tarjonnan vaikutusta nikotiinituotteiden käytön yleisyyteen on käsitelty monissa tutkimuksissa. Ruotsissa nuoret kokevat, että nuuskan ostaminen on helppoa. Kun tietoon tulee paikka, jossa nuuskaa myydään alaikäisille, leviää tieto nopeasti nuorten keskuudessa. Nuuskaa myydään ystäväpiireissä. (Edvardsson ym. 2012.) Italialaisen kymmenvuotisen seurantatutkimukseen mukaan useimmilla nuorilla ei ole vaikeuksia ostaa tupakkatuotteita, vaikka tupakkatuotteiden myynti alaikäisille on kiellettyä (Charrier ym. 2014).

Nuoret saavat tupakkatuotteita usein myös kotoa. Nuuskaa nuoret saavat etenkin vanhemmilta sisaruksiltaan, mutta myös vanhemmiltaan. Näin on erityisesti silloin, kun vanhempi käyttää itse nuuskaa ja toimii siten myös nuorten roolimallina (Edvardsson ym.

2012). Myös tupakan suhteen tilanne on samankaltainen. Rainion (2009,42) mukaan päivittäin tupakoivien nuorten kohdalla koti on yleinen paikka saada tupakkatuotteita. Yleisimmin tupakkaa saadaan sisaruksilta, vanhemmilta tai niitä otetaan omin luvuin. Satunaisesti tupakoivien ja tupakkaa kokeilevien kohdalla taas tupakkaa saadaan yleensä muualta kuin kotoa. Yleisintä tupakkatuotteiden saaminen kotoa on silloin kun molemmat vanhemmat tupakoivat ja kun kotona ei ole asetettu tupakointikieltoa. Tutkimuksen mukaan perheen kokoonpanolla ja koulutustasolla on yhteys nuorten tupakoinnin yleisyyteen. Päivittäin tupakoivien kohdalla tupakan saaminen vanhemmilta on yleisempää yksinhuoltajaperheissä, kuin kahden vanhemman perheissä. Lisäksi tupakan saaminen vanhemmilta tai tupakan ottaminen omin luvuin on yleisintä silloin, kun vanhemmat ovat matalasti koulutettuja.

3.2 Nikotiinin haitat urheilevalle nuorelle

Urheilevien nuorten tietoisuus nuuskan haittavaikutuksista on heikko, eikä erityisesti tiedetä, miten nuuska vaikuttaa urheilusuoritukseen. Mielikuvat liittyvät urheilun ja erityisesti jääkiekon maailmaan ja nuuska mielletäänkin harmittomaksi erityisesti suorituskyvyn kannalta. (Salomäki & Tuisku 2013,43,47-48.) Osa nuorista on siinä käsityksessä, että nuuska parantaa urheilusuoritusta (Kulju & Kulju 2002). Nuuskan ei mielletä vaikuttavan samalla tavalla keuhkoihin, hapenottokykyyn ja kuntoon kuin tupakan. Nuuskan käyttö ei myöskään haise eikä näy ulkopuolisille yhtä helposti kuin tupakointi ja sen käyttökin koetaan helpommaksi. (Salomäki & Tuisku 2013,43-44.)

Vuosien 1999-2010 välillä ei ollut tapahtunut merkittävää muutosta asenteissa ja suhtautumisessa tupakan, nuuskan tai niiden yhteiskäytön suhteen. Tärkein havainto on ollut, että aktiivisella urheilulla on tupakkatuotteista ainoastaan nuuskan käyttöön selkeästi vaikutusta. Urheilulukiolaisten keskuudessa tupakan terveydelliset haitat on hyvin sisäistetty, mutta nuuskaamista ei pidetä terveydelle haitallisena tekijänä (Kulju & Kulju 2002).

Lapsuus ja nuoruus ovat tärkeitä vaiheita aivojen kehityksen kannalta. Usein eläinko-keet, sekä ihmisellä tehdyt kokeet tuovat esille, että nuorten vielä kehitysvaiheessa olevat aivot ovat alttiimpia ja herkempiä kaikelle nikotiinin haitallisille vaikutukselle verrattuna aikuisten aivoihin. (Yuan, Cross, Loughlin & Leslie 2015; England, Bunnell, Pechacek, Tong & McAfee 2015; Lydon, Wilson, Child & Geier 2014; Goriounova & Mansvelder 2012a.) Tupakoinnin aloittaminen nuorena voi vaarantaa normaalin neurologisen kehi-

tyksen ja aiheuttaa pysyviä muutoksia aivojen otsalohkon alueella. Nämä muutokset voivat pahimmillaan johtaa kognitiivisiin sekä psykologisiin häiriöihin myöhemmällä iällä. (Musso, Bettermann, Vucurevic, Stoeter, Konrad & Winterer 2007; Goriounova & Mansvelder 2012b.)

Nikotiiniriippuvuus ja sen aiheuttamat vieroitusoireet vaikuttavat negatiivisesti nuorten mielialaan, sekä lisäävät mielialan vaihtelua (Piasecki, Hedeker, Dieker & Mermelstein 2016,489). Nuorten ja nuorten aikuisten nikotiiniriippuvuus lisää aikuisena riskiä sairastua masennukseen (Dieker, Rose, Selya, Piasecki, Hedeker & Mermelstein 2015,124-128). Nikotiinin vaikutukset sydämen rytmiin tiedetään vaikuttavan negatiivisesti nuorten miesten erektiokykyyn (Harte 2014,1095).

Päivittäinen tupakointi vaikuttaa negatiivisesti nikotiiniriippuvaisen nuoren työmuistiin, varsinkin vieroitusoireiden aikana (Jacobsen, Mencl, Constable, Westerveld & Paugh 2007). Vieroitusoireet aiheuttavat ärtymystä sekä keskittymisvaikeutta, mikä heikentää kognitiivista suorituskykyä (Patja & Verkkoniemi 2006,665-669). Nuoruusiässä aloitettu tupakointi liitetään vahvasti myös aikuisiän heikentyneeseen sopeutumiskykyyn sekä vähentyneisiin selviytymiskeinoihin (McGee, Williams, Nada-Raja & Olsson 2013,1971-1977).

Tupakointi lisää huomattavasti riskiä sairastua pahanlaatuisiin suun ja hampaiden sairauksiin (Khan, Khan, Christianson, Rehman, Ekwunife & Samkange-Zeeb 2016). Tupakoivilla pojilla sekä tupakoivilla tytöillä enemmän palkkia, hammaskiveä ja syviä, yli 4mm taskuja kuin tupakoimattomilla. Nuorilla jo muutaman vuoden tupakointi vaikuttaa hampaiden kiinnityskudoksiin heikentävästi. (Heikkinen 2011.)

Nuuskan ja tupakan käyttöön liittyy lukuisia terveyshaittoja ja taloudellisia kustannuksia (Holly ym. 2010,112). Nuuskan terveyshaitat johtuvat pääasiassa sen sisältämästä nikotiinista. Nikotiinilla on vaikutusta muun muassa sydämeen ja verenkiertoon. Nuuskan sisältämä nikotiini nostaa tilapäisesti verenpainetta sekä sydämen sykettä, jolloin sydän rasittuu normaalia enemmän. Nuuskan sisältämän nikotiinin vaikutuksesta verisuonet supistuvat ja lihasten verenkierto heikkenee, mikä puolestaan lisää liikuntavammojen vaaraa ja hidastaa lihasten palautumista urheilusuoritusten jälkeen. Nikotiini vähentää myös lihasvoimaa ja -massaa, koska lihasten hapen ja ravintoaineiden saanti huononee. (Wickholm, Laitinen, Ainamo & Rautalahti 2012.)

Nuorilla nuuskan terveysriskeistä esiin nousivat suun sairaudet, syöpä ja riippuvuus nuuskasta (Salomäki & Tuisku 2013,61). Tavallisimmat nuuskan aiheuttamat paikalliset

ja havaittavissa olevat vauriot tapahtuvatkin suussa. Nuuska aiheuttaa suussa limakalvovaurioita, joita kutsutaan nuuskallesikoksi ja näitä voi havaita jo suhteellisen lyhytaikaisen nuuskaamisen tuloksena. Tämä muutos on myös hyvä kiinnitysalusta suun bakteereille, mikä lisää nuuskan aiheuttamaa pahanhajuista hengitystä. Nuuska aiheuttaa usein myös hampaiden reikiintymistä ja kiillevaurioita. (Wickholm ym. 2012.)

Negatiiviset mielikuvat nuuskasta liittyvät nuuskan epämiellyttävyyteen, epäterveellisyyteen ja vahingollisuuteen, riippuvuuteen, hyödyttömyyteen, rahan menoon ja nuuska-kieltoihin. Nuoret kokevat tarvitsevansa enemmän ja jo varhaisesti tietoa nuuskan haittavaikutuksista. (Salomäki & Tuisku 2013,61.) Nikotiinin käytön liittyvät haitat on kuvattu kuviossa 2.



Kuvio 2. Nikotiinin käytön haitat urheilevalle nuorelle

3.3 Nuorten asenteet nikotiinituotteisiin liittyen

Useat kansainväliset tutkimukset osoittavat, että hyväksyttävä asenne nikotiinituotteisiin ja niiden käyttäjiin lisää nikotiinituotteiden käyttöä tai sen aloitusta (Edvardsson ym.2012; Pepper, Reiter, McRee, Cameron, Gilkey & Brewer 2013,144–150; Cavazos-Rehg, Krauss, Spitznagel, Grucza & Bierut 2014,144-150; Kowitt ym.2015,144479; Tseveenjav ym. 2015,12971; Trapl ym.2016,834-841). Nuorten lähiympäristöllä on myös myönteinen vaikutus nuoren käsityksiin ja asenteisiin nikotiinituotteisiin liittyen (Edvardsson ym.2012; Kaai ym. 2014,121-131; Amrock & Weitzman 2015,246-254).

Tutkimuksista tulee ilmi, että nuorilla on vähäistä, puutteellista, ristiriitaista tai vääristynyttä tietoa nikotiinituotteista (Choin ym. 2012, 2090). Monella nuorella on positiivinen mielikuva nikotiinituotteiden ominaisuuksista ja vaikutuksista, mikä lisää nuoren tupakoinnin tai nuuskankäytön mahdollisuutta (Cavazos-Rehg ym. 2014, 437; Brennan, Gibson, Momjian & Hornik 2015, 85; El-Shahawy, Sun, Tsai, Rohrbach & Sussman 2015, 7; Kowitt ym. 2015, 14484). El-Shahawy ym. (2015) mukaan nuorten tietoisuus nikotiinituotteiden haitoista terveydelle, vähentää niiden käytön aloittamista. Esimerkiksi tälläkin hetkellä nuoret uskovat nuuskan rentouttavaan ja suorituskykyä parantavaan vaikutukseen (Edvardsson ym. 2012).

Edvardsson ym. (2012) mukaan nuorilla ei ole riittävästi tietoa nuuskan terveysvaikutuksista, vaan nuuska mielletään jopa riskittömäksi. Nuoret ovat myös epätietoisia epäsäännöllisen ja vähäisen tupakoinnin terveyshaitoista ja usein arvioivat ne todellista vähäisemmiksi, vaikka olisivatkin tietoisia päivittäisen tupakoinnin riskeistä (Amrock & Weitzman 2015, 248).

Tutkimusten mukaan tieto nikotiinituotteiden vaikutuksesta terveyteen ei usein kuitenkaan ole esteenä niiden käytölle. Nuoret kokevat esimerkiksi nuuskan käytön aloittamiseen liittyvät pahoinvoinnin ja huimauksen vain jonain, mikä täytyy kestää, ennen kuin on kokenut nuuskankäyttäjää. (Edvardsson ym. 2012). Lisäksi tutkimukset osoittavat, että tupakoivat nuoret kuvittelevat tupakoinnin terveysriskit vähäisemmiksi kuin savuttomat ikätoverinsa. Tämä ilmiö näkyy selvimmin etenkin poikien keskuudessa. Myös nuoren iän on todettu olevan yhteydessä nuorten arvioimien terveysriskien määrään siten, että vanhemmat ovat selkeästi tietoisempia riskeistä, kun taas nuoremmat arvioivat riskit todellisuutta vähäisemmiksi. (Amrock & Weitzman 2015, 248.)

On todettu, että nuuskaa käyttävillä nuorilla yleensä ainakin toinen vanhempi tupakoi (Charier ym.2014; Choi ym.2013). Nikotiiniuotteiden käyttö ammattilaisissa oppilaitoksissa on yleisempää. Myös toisilla nuuskan käyttäjillä on suuri merkitys nuuskan käytön aloittamiseen, sillä se lisää nuorten joukkoon kuulumisen tunnetta. (Edvardsson ym.2012; Tseveenjav ym.2015).

Perheen vaikutusta nuorten myönteiseen suhtautumiseen tupakkatuotteisiin on tutkittu laajasti. Perheen hyväksyttävä asenne nuuskan suhteen rohkaista Edvardssonin ym. (2012) mukaan nuorten nuuskaan käyttöä. Perheissä, joissa tupakointi on sallittu, on vahva yhteys perheen lasten ja nuorten päivittäiseen tupakointiin (Rainio 2009,41). Myös vanhempien valvonnan vähäisyyttä ja pidempää yksinoloaikaa on yhdistetty nuorten tupakoinnin yleisyyteen (Trapl ym.2016,838).

Tseveenjav ym. (2015) toteavat, että nuuskaa käyttävillä pojilla on usein vähintään yksi korkeakoulututkinnon suorittanut vanhempi. Tupakoivalla vanhemmilla tai muilla perheenjäsenillä on myös yhteys siihen, minkälaisen kuvan nuori saa tupakkatuotteista, tupakoinnista ja niiden aiheuttavista haitoista. Todennäköisempää on, että nuori kokee nikotiiniuotteet vähemmän haitalliseksi, mikäli toinen vanhempi tupakoi. (Amrock &Weitzman 2015,248.) Myös muut aikuiset toimivat tietämättään roolimallina nuorille. Nuuska käyttävä valmentaja ja tupakoiva opettaja, lisäävät nikotiiniuotteiden käytön aloittamista merkittävästi (Charrier ym. 2014).

Terveysvaikutusten sijaan suuri nikotiiniuotteiden käyttöön vaikuttava tekijä on kansainvälisten tutkimusten mukaan vertaisten vaikutus ja tunne joukkoon kuulumisesta. Usein nuorten nikotiiniuotteiden käytön aloituksen taustalla on ystäväpiiri, jonka vertaispainetta nuoren on vaikea vastustaa. Tämä vertaispaineen vaikutus ja yhteen kuulumisen tavoittelu voi myös olla tiedostamatonta, mutta usein ryhmään kuuluminen on vahva osa nuoren identiteettiä. (Edvardsson ym. 2012.) Ystäväpiirillä on vaikutusta nuoren nikotiiniuotteiden käyttöön usein myös siten, että ystävän kautta nuori todennäköisesti saa haltuunsa ensimmäisen tupakkansa tai nuuskatuotteensa. Nikotiiniuotteiden käyttö onkin yleisempää niiden nuorten keskuudessa, joilla on tupakoivia tai nuuskaa käyttäviä ystäviä. (Edvardsson ym. 2012; Kowitt ym. 2015, 14485.) Usein taustalla on nuorten halu kuulua joukkueen, olla parempi, suositumpi ja sosiaalisempi. Nuorten mielestä nikotiiniuotteiden avulla he saavat enemmän ystäviä ja tulevat hyväksytyiksi. Nikotiiniuotteiden käyttö on osana nuoren identiteetin rakentumista. (Cavazos-Rehg ym. 2014,439.) Nikotiiniuotteiden käyttöön nuoret liittävät sellaiset piirteet kuten kovuus, rohkeus, uskallus kieltojen rikkomisen sekä ikäistään vanhemmalta vaikuttaminen. Tyttöjen mielestä

nikotiinituotteiden käyttö on seksikästä. (Edvardsson ym. 2012.) Asenteet nikotiinituotteita kohtaan vaihtelevat sukupuolen ja koulutuksen mukaan (Tseveenjav ym. 2015, 3). Asenne nikotiinituotteita kohtaan on myös kulttuuri- ja kansallisuussidonnainen (Edvardsson ym. 2012).

Tutkimuksissa käy ilmi, että vaikka nikotiinituotteiden käytön aloittamiseen vertaispainella on suuri merkitys, nuoret kokevat, että käytön lopettaminen pitää olla oma päätös, eikä siihen saa muut vaikuttaa. Lisäksi on huomattu, että tärkeällä ihmisellä on kuitenkin vaikutus lopettamispäätökseen. Tupakoiva ystävänpiiri voi toimia esteenä nuorten nikotiinituotteiden käytön lopettamiselle. (Edvardsson ym. 2012.)

3.4 Nikotiinin käytön ennaltaehkäisyn mahdollisuudet

Lapsella ja nuorella on oikeus terveyteen, yksilölliseen kasvuun sekä turvattuun lapsuuteen ja nuoruuteen. Lasten ja nuorten suojaamiseksi tupakan haitoilta on toimitettu Suomessa kirjallisia strategioita ja toimintasuosituksia vuodesta 1996 lähtien (Nevalainen & Ollilla 2015). Tupakoimattomuuden edistämiseksi Suomessa on laadittu toimintasuosituksia. Toimintasuosituksen mukaan lasten ja nuorten tupakoimattomuuden edistäminen onnistuu parhaiten silloin, kun kaikki lasten ja nuorten kehitykseen ja kasvuun osallistuvat tahot edistää tupakoimattomuutta oman toimintakulttuurinsa pohjalta. (Nevalainen & Ollilla 2015.)

EU:n toimielimissä on ollut pitkään valmisteilla uusi tupakkatuotedirektiivi, jonka keskeisenä tarkoituksena on estää nuorten tupakoinnin aloittaminen. EU:n uusi tupakkatuotedirektiivi tuli voimaan 2014 ja sitä alettiin soveltaa EU-maissa vuonna 2016. Direktiivin keskeisiä elementtejä ovat muun muassa makuaineiden käyttökielto savukkeissa myyntiä edistävien tai harhaanjohtavien ilmaisujen kieltä tupakkatuotteissa, kuluttajille suunnattujen sähkösavukkeiden turvallisuus- ja laatuvaatimusten asettaminen sekä valmistajien velvoittaminen, kun uusia tupakkatuotteita saapuu markkinoille ennen niiden varsinasta saattamista. (Tupakkatuotedirektiivi 2014/40/EU.)

Yleisen tupakkapolitiikan ohjauksen lisäksi Euroopan komissio on jo vuosien ajan toteuttanut erilaisia toimia, joilla tuetaan tupakoinnin ehkäisyä ja lopettamista. Viime vuosina toteutetuilla hankkeilla on haluttu kiinnittää huomioita sekä löytää ratkaisuja tupakointiin

liittyviin ongelmiin Euroopassa. Muun muassa HELP-Elämä ilman tupakkaa-kampanjassa (2005-2010) keskityttiin tupakoinnin ehkäisyyn ja lopettamiseen sekä passiivisen tupakoinnin torjuntaan. Kohderyhmänä olivat 15-25-vuotiaat nuoret. (European Commission 2017.)

Sisä- ja ulkotilojen tupakointikiellot erilaisissa lasten ja nuorten kasvu- ja kehitysympäristössä sekä tupakkatuotteiden korkea hinta ja mainontakiellot ovat olennaisia lakisääteisiä keinoja lasten ja nuorten tupakoinnin aloittamisen ehkäisemiseksi. Sisä- ja ulkotilojen tupakointikiellot myös suojaavat lapsia ja nuoria lisäksi passiiviselta tupakansavulle altistumiselta. (Schepis & Rao 2005,610; Brownson, Haire-Joshu & Luke 2006,341–370.)

Nyky maailmassa internet, matkapuhelimet, tabletit ja sosiaalinen media ovat erittäin suosittuja nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa ja ovat näin olleen potentiaalisia välineitä auttamaan tupakoinnin lopettamisessa ja terveydenedistämässä. Haugin ym. (2014) tutkimuksessa todetaan, että sosiaalisen median eri muodot ja kanavat ovat paras ja nuorten mielestä turvallinen- ja anonyymikommunikaatiotapaa (Haug, Castro, Filler, Kowatsch, Fleisch & Schaub 2014). Sosiaalinen media tarjoaa uuden ja kiinnostavan tavan kommunikoida ja sitä onkin onnistuneesti käytetty väylänä tarjota nuorille asianmukaista toimintaa ja koulutusta. Tällä hetkellä suurin osa nuorista käyttää ainakin yhtä sosiaalisen median sovellusta ja sosiaalisessa mediassa tapahtuvat julkaisut ja muut tapahtumat ovat nopein tapa herättää nuorten huomiota.

Wiefferinkin ym. (2006) mukaan tupakoinnin aloittamiselta suojaavia tekijöitä ovat lisäksi kannustavat vanhemmat, nuoren hyvä itsetunto, hyvä itsesäätelykyky, tupakoinnin kokeminen voimakkaasti omaa terveyttä vaarantavaksi, käsitys ikätovereiden ja vanhempien käyttäytymisen terveellisyydestä sekä myös käsitys siitä, miten hyväksyttävänä muut ikätoverit ja vanhemmat pitävät terveydelle hyödyllistä käyttäytymistä (Wiefferink, Peters, Hoekstra, Ten Dam, Buijs & Paulussen 2006).

4 URHEILUSEURA KASVATUSYMPÄRISTONA

4.1 Valmentajien monet roolit

Valmentajaan kohdistetut odotukset ovat merkittäviä. Useat tutkimukset (Trudel, Côté & Bernard 1996,50-65; Liukkonen, Laakso & Telama 1996,439-453; Jones, Housner & Kornspan 1997,454-468), selvittivät jo 1990-luvulla, mitä tekee tehokas (effective = tehokas, vaikuttava, todellinen) valmentaja oppimisen kasvatuksen ja menestyksen näkökulmasta. Valmentajan tehokkuuden on määritelty olevan valmentajan kyky reagoida urheilijoiden yksilöllisiin ominaisuuksiin ja tarpeisiin. Valmentajan toimintaa arvioidaan erityisesti ajankäytön tehokkuuden mukaan. Tehokkaan valmentajan on todettu:

- antavan jatkuvaa palautetta
- kannustavan ja ”hoputtavan”
- korjaavan ja antavan paljon ohjeita
- kyselevän ja selvittävän asioita
- olevan enimmäkseen ohjeiden antaja
- organisoivan harjoitteluympäristöä pitääkseen järjestystä yllä
(Douge & Hastie 1993,14-29.)

Valmentajan tehtävä on Woodmanin (1993,10) mukaan auttaa urheilijaa hyvään suoriutumiseen ja valmistaa kilpailuun. Viime aikoina on kuitenkin nousut urheilukeskeinen ajatusmalli, jolloin humanistinen ja urheilulähtöinen valmennustyyli korostuu (Kidman & Lombardo 2010,11-12; (Hämäläinen, Blomqvist, Laitinen-Väänänen, Parviainen & Potinkara 2012, 7).

Tämän lisäksi valmentajat kokevat olevansa kasvattajia (Liukkonen ym.1996) ja valmentajan ajatellaan olevan vastuussa sekä harjoitusohjauksesta että sen suunnittelusta, mutta myös urheilijan sosiaalisesta ja psyykkisestä hyvinvoinnista (Eize, Brewer, Jones, Armour & Hoff, 2000,192). Sekä vanhojen että uudempien tutkimuksen mukaan valmentajat kokivat tehtäväkseen vaikuttaa urheilijoihin – myös urheilumaailman ulkopuolella. (Eizen & Prattin 1989,156; Hämäläinen 2008, 72).

Urheilu tarjoaa elämälle sisältöä ja monenlaisia mahdollisuuksia itsensä kehittämisessä ja toteuttamisessa. Valmennussuhteet ovat monenlaiset. Valmentajalla on keskeinen rooli, miten nuoret suhtautuvat urheiluun ja minkälainen elämän vaikutteet he saavat sitä

kautta (Koski 2004,189-208). Valmentajan ja urheilijan välinen ihmissuhde on usein hyvin merkityksellinen ihmissuhde, valtasuhde ja sopimussuhde.

Hyvä valmentaja on jatkuvassa yhteistyöprosessissa nuorten ja hänen vanhempien tai muiden nuorelle läheisten ihmisten välillä. Aikuisten tuotoissa vuorovaikutuksessa voidaan ennaltaehkäistä, tukea ja auttaa nuorta vaikeassa tilanteessa. Urheilu synnyttää yhteisöllisyyttä. Yhdessä tekeminen altistaa samoihin vaikutteihin ja tapoihin.

Hyväksi valmentajiksi kasvaminen koostuu monista eri asioista kuten valmentajan omasta minäkuvasta, mielikuvasta ja hyvästä valmentavuudesta. Mielikuvaan vaikuttavat muun muassa se minkälaisia roolimalleja on elämänsä- aikana nähnyt eli omat kokemukset valmentajista, opettajista ja vanhemmista. Valmentajan työkokemus ja mahdolliset koulutukset vaikuttavat hyvän valmentajan mielikuvaan myönteisesti. Sen lisäksi mielikuvaa muokkaavat valmentajan kokemukset omasta työstä ja saapuneista palautteista. Hyvän valmentajan mielikuvaa rakentaa myös julkisuudessa esiintyvät valmentajat. (Hämäläinen 2008,76.)

Urheilijälähtöisessä, oppimista ja kehittymistä painottavassa ympäristössä valmentamisen tehtävänä on luoda oppimisedellytyksiä ja poistaa esteitä oppijoiden tieltä (Tiikkaja 2014, 25). Jos valmentajaa ohjaa vain tuloskeskeisyys, toiminta ja sen tavoitteellisuus ovat lyhytjänteisiä. Urheilijälähtöisestä näkökulmasta toimivalla valmentaminen on päämäärätietoista ja pitkäjänteistä menestyskulttuurin rakentamista. Urheilijälähtöisellä valmennuksella tarkoitetaan sellaista valmennustapaa, jolla aktivoidaan urheilijan sisäiset ominaisuudet. (Tiikkaja 2014, 56.) Urheilijälähtöisessä valmennuksessa valmentajan on tunnettava sekä omat että urheilijan vahvuudet ja heikkoudet. Sen kautta valmentaja pystyy auttamaan nuorta löytämään, kehittämään, käyttämään omia voimavarojaan ja löytää sisäinen oppimishalunsa.

Kidmanin ja Lombardon (2010, 11–12) mukaan humanistisen ja urheilijälähtöisen valmennustyylin perusteina ovat ajatus siitä, että suurin osa urheilusta ei ole ammattimaista, urheilijoiden eriävät motivaatiotekijät toimintaan osallistumiselle, ja ihmisten kehityksen ja oppimisen yksilöllisyys. Lisäksi urheilukokemuksen perusajatukseksi on, että urheilukokemuksella on aina oppimistavoitteet ja valmentajan velvollisuus on auttaa urheilijoita oppimaan.

Nuoruvaiheessa valmentaja vaikuttaa selvästi nuoren tulevaisuuden asennoitumiseen liikuntaa kohtaan, liikunnallisen elämäntavan syntymiseen ja jatkumiseen. Valmentaja toimii aina myös kasvattajan roolissa. (Hämäläinen 2008, 16–17.)

Hämäläisen (2008) väitöstutkimuksessa urheilijat kokivat valmentajan kasvattajan roolin positiivisena. Urheilijat kokivat hyvän valmentajan olevan myös ”enemmän kuin auktoriteetti” kuin ainoastaan lajin valmennukseen keskittyvä valmentaja. Blomqvistin & Hämäläisen (2015) mukaan valmentajat kokivat valmennusosaamisensa olevan hyvä kaikilla osa-alueilla: toiminnansuunnittelu ja organisointi, valmennustiedot ja -taidot, sekä vuorovaikutus ja kommunikointi osa-alueilla. He arvioivat osaamisensa olevan parhaalla mahdollisella tasolla vuorovaikutukseen ja kommunikointiin liittyvissä sisällöissä (ohjeiden antaminen, kuunteleminen, motivointi ja innostaminen, tilanneherkkyys. (Blomqvist & Hämäläinen 2015, 25.)

Sosiaalisten taitojen parantaminen on yksi valmennuksen tavoite ja valmentajien tulisi keskittyä myös sosiaalisten taitojen opettamiseen, jotta nuoret osallistujat kokevat mielenkiintoa arkista elämää kohtaan ja saavuttavat sitä kautta onnellisuutta. Valmennus ja urheiluympäristössä nuoret urheilijat tulevat paremmin toimeen keskenään, tukevat toisiaan, ratkaisevat ongelmiaan ja tekevät yhteistyötä, kun sosiaaliset taidot ovat hyvällä tasolla. Myös valmentajien näkökulmasta valmennustilanteita saattaa helpottaa, jos valmennettavat ”käyttäytyvät” hyvin. Tällöin valmennuksen keskipiste on oppimistavoitteissa käyttäytymisen hallinnan sijaan. (Abraham, Lorenzo, Sáiz, Mckeown, Morgan, Muir, North & Till 2015, 35.)

Abraham ym. (2015, 36) kokosivat työssään tiivistelmätaulukon useiden sosiaalisia taitoja ja niiden kehittymistä käsittelevien tutkimusten ja töiden pohjalta. Taulukossa sosiaaliset taidot jaettiin neljän pääteeman alle. Ensimmäinen teema käsittelee yksilön kykyä sopeutua ilmeneviin tilanteisiin. Se pitää käytännön taidoista sisällään itsenäisyyden, sosiaalisen ongelmanratkaisutaidon, konflikteista selviytymisen, kompromissien tekemisen, muiden parhaan ajattelemisen sekä tuntemattomissa sosiaalisissa tilanteissa toimimisen taidot. Käytännössä ensimmäinen teema siis rakentuu sosiaalisen havainnoinnin taitojen ja moraalisen järkeilykyvyn pohjalta. Toinen pääteema, kyky tunteiden säätelyyn taas rakentuu tunnetaitojen kautta. Näihin tunnetaitoihin on sisällytetty sosiaalinen havainnointikyky, emotionaalinen taitavuus, empatia, itsepintaisuus haasteita kohdattaessa, itsekontrolli, sekä omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen. Kolmas pääteema koostuu tehokkaista kommunikointitaidoista. Viimeinen pääteema, sosiaalisten arvojen ymmärtäminen käsittää urheilijana olemiseen kuuluvat taidot sekä yksilön moraalisen käyttäytymisen. (Abraham ym. 2015, 36.)

Valmentaminen on molemminpuolinen oppimismatka, jossa molemmat osapuolet oppivat ja kehittyvät sen kautta. Kasvattajana valmentajan pitää luoda nuorelle turvallinen

olo, jotta suhde valmentajan kanssa on luotettava (Hämäläinen 2008,115). Tällainen lähestymistapa vaatii valmentajilta hyvät vuorovaikutustaidot.

4.2 Valmentajan kasvatuksellinen tehtävä

Urheilu ja urheiluseurat ovat kasvatusympäristö, jossa nuori varttuu fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti (Bailey, Collins, Ford, MacNamara, Toms & Pearce 2010, 6). Urheilevan nuoren kehittämisprosessissa valmentajalla on merkittävä rooli. Urheiluseurat, ja sitä kautta valmentajat, toimivat kodin ulkopuolella kasvattajana (Lintunen, Rovio, Haarala, Orava, Werterlund & Ruiz, M. 2012, 33-39; Liukkonen 1990,41; Vasarainen & Hara 2005,58-59.) Kasvatusvastuu onkin väistämätön, kun kyseessä on lasten ohjaaja. Urheilun avulla luodaan kasvatustilanteita, joissa on mahdollista vaikuttaa muun muassa itse-tuntoon, yhteistyötaitoihin sekä kansalaistaitoihin. (Karvinen, Hiltunen & Jääskeläinen 2002, 19–22; Hämäläinen 2008,70).

Lasten ja nuorten ohjaaminen tuleekin rinnastetuksi vanhemman tai opettajan työhön, jolloin valmentajan tehtävänä on valmentaa elämään ja kasvattaa nuorta urheilijaa persoonalliseksi yksilöksi (Hämäläinen 2008, 107; Nykänen 2002, 11). Nuorten valmentajan ensisijaisiksi rooleiksi rakentuvatkin juuri opettaja ja kasvattaja (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2007, 417). Riippuen siitä rakennetaanko kasvattajan roolia seuralle, urheilulle, ohjaajalle vai valmentajalle, kasvatustietoisuus nousee keskeiseksi toimintaa ohjaavaksi tekijäksi.

Kasvatuksessa on kyseessä prosessi, jossa kasvattaja vaikuttaa kasvatettavaan ja saa aikaan käyttäytymisen tai ajattelun muutoksia. Kasvatuksessa on otettava huomioon myös kasvatusympäristö, koska urheilu ei sinänsä opeta lapselle huonoja tapoja tai käyttäytymismalleja (Telama 1989,88-89; Liukkonen 1990,42; Vasarainen & Hara 2005,58-59).

Heinosen (1989,67) mukaan kasvattaja on ihminen, joka omalla toiminnalla ja pyrkimyksellä edistää toisten ihmisten kehitystä. Tämän määritelmän mukaan hyvällä valmennuksella ja valmentajalla on kasvatuksellista toimintaa. Hyvää valmentajaa nähdään lähiaikuisena, joka opettaa nuorelle erilaisia taitoja. Valmentaja ottaa huomioon nuoren urheilijan yksilönä, käyttämällä nuoren vahvuuksia- ja vahvistamalla hänen heikkouksia. Valmentaja opettaa fyysisiä ja teknisiä taitoja, edistämällä nuorten fyysistä kehitystä. Valmentaja opettaa valmennettaville sosiaalisia taitoja, jolla pitää urheilujoukkuetta kasassa

vuodesta toiseen. Sen lisäksi hän opettaa nuorelle, miten käsitellä ristiriitaisia tilanteita. (Hämäläinen 2008,78.)

Hyvää valmentaja verrataan usein vanhempaan, joskus valmentajan auktoriteetti on vahvempi kuin vanhemmilla. Valmentajan olennaisena tehtävänä on valmentaa elämään ja kasvattaa nuorta urheilijaa persoonalliseksi yksilöksi (Lintunen 2012,33–39; Nykänen 2002, 11). Lapsuusiässä valmentaja toimi urheilun asiantuntijana ja kasvattajana. Iän myötä valmentajasuhde muuttuu tasavertaisemmaksi yhteistyökumppanuudeksi, jolloin valmentajan rooli vaihtuu hiljalleen avustavaksi neuvonantajaksi (Mero ym. 2007, 412).

Valmentajan työ sisältää erilaisia kasvatuksellisia tehtäviä. Hän innostaa ja kannustaa lapsia liikkumiseen erilaisten leikkien ja tehtävien avulla turvallisessa ympäristössä (Lehtonen 2009; Côté, Young, North & Duffy 2007). Valmentajan ensisijainen tehtävä on olla nuorten urheilijan tukena. Whitworth ym. (2007) kuvasi, että valmentaminen on ensisijaisesti ihmisten auttamista ja kannustamista omien valintojen ja ratkaisujen löytämiseen sekä heidän tukemistaan valitulla tiellä (Whitworth, Kimsey-House, Kimsey-House & Sandahl 2007).

Riippuen siitä rakennetaanko kasvattajan roolia seuralle, urheilulle, ohjaajalle vai valmentajalle kasvatustietoisuus nousee keskeiseksi toimintaa ohjaavaksi tekijäksi. Valmentaja on oltava tietoinen lasten ja nuorten kasvusta ja kehityksestä iän erivaiheessa (Mero, Nummela & Keskinen 2004,14). Hänelle on osattava nähdä urheilijan vahvuudet ja heikkoudet, sekä tarpeet ja toiveet (Horn 2008, 166). Valmentajalle myös on osattava arvioida kriittisesti oma toiminta (Värri 2000,119). Nuoren urheilijan kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta, on tärkeä että valmentaja tekee tiivistä yhteistyötä vanhempien, opettajien, ohjaajien ja muiden kasvatuksessa osallistuvien aikuisten kanssa.

Valmentaja tukee nuorella urheilua ja terveellistä elämä edeltäviä taitoja ja kykyä, sekä pitää yllä nuorten kiinnostus urheilua kohti läpi elämä. Hän opettaa nuorelle lajien vaativat taidot ja tekniikat. Lisäksi valmentaja pitää huolen urheilijan terveydestä, kannustamalla nuorta terveellisiin elämän tapoihin. Hän kertoo terveellisestä ruokavaliosta, uneen ja levon tärkeydestä, sekä liikunnan merkityksestä.

Edellä mainittujen taitojen lisäksi valmentaja opettaa nuorta käsittelemään ja kehittämään erilaisia psyykkisiä ominaisuuksia, kuten pitkäjänteisyys, vastuuntunto, itseluottamus, pettymysten sietokyky, keskittymiskyky ja periksi antamattomuus (Mero ym. 2007, 418). Valmentajalla on suuri vaikutus, minkälainen minäkuva nuorelle muodostuu. Oma ”minä” on ihmisen henkisen kehityksen perusta, ja valmentajan missio on -saada nuori

urheilija ymmärtämään kuka hän on, mihin hän kykenee ja mitä hän haluaa elämältään. Minä ja minuus muodostuvat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Vuorinen 1997, 48-53.) Valmentajan tehtävänä on ohjata nuoren urheilijan sosiaalisia taitoja. Urheilija on jatkuvassa vuorovaikutuksessa valmentajan ja joukkuekavereiden kanssa, jolloin hänen vuorovaikutustaidot kehittyvät. Valmentaja joutuu ratkaisemaan erilaisia ristiriitatilanteita myös joukkueen sisällä, jotta hän saa pitää joukkueen koossa ja saavuutta omassa lajissa tuloksia. Hyvä valmentaja ottaa huomioon kaikkia valmennettavia tasapuolisesti, hän osaa keskustella myös ei urheiluun liittyvistä asioista. Sen lisäksi hän vaikuttaa nuorten itsetuntoon ja itseluottamukseen. Uusien taitojen opettaminen ja voittaminen pelissä nostaa itseluottamusta merkittävästi. On kuitenkin muistettava, että itseluottamus on haavoittuva ja se voi romahtaa hetkessä. (Vasarainen & Hara 2005, 70-73.) Hävitty peli tai valmentajan negatiivinen palaute vaikuttaa itseluottamukseen negatiivisesti valmennettavien nuorten itsetunnon palautuminen voi viedä aikaa ja vaatii oikeanlaiset käsittelytavat.

Omalla esimerkillä valmentaja toimii roolimallina nuorelle myös psyykkisellä tasolla. (Mero ym. 2007, 418). Koska urheilija pitää valmentajaa auktoriteettina, hän ottaa hänen toiminnastaan mallia sekä hyvässä että pahassa. Lapsi ja nuori matkivat ja samaistuvat tärkeisiin aikuisiin riippumatta sitä, miten nämä aikuiset toimivat. Samaistuminen se on paras tapa nuorelle omaksua ja oppia asioita (Laine 2005, 174-176; Borba 2003,6; Karvinen ym. 1991,343.) Valmentajan asenteet, arvot, kasvatus, kokemus vaikuttavat siihen, miten valmentaja ottaa kasvatuksellinen rooli vastaan. Valmentaja voi hyödyntää oma statusta nuorten kasvatuksellisissa tehtävissä luomalla miellyttävä ilmapiiriä. On todettu, että positiivinen ilmapiiri vaikuttaa edistävästi ja tuettavasti lasten ja nuorten oppimisessa ja kokonaisvaltaisessa kehityksessä (Nicholls & Jones 2013, 110; Oliver ym. 2014, 218; Tiikkaja 2014, 174-175).

4.3 Valmentajan vuorovaikutustaidot

Yhteenkuuluvuuden tarve on keskeinen ihmisten vuorovaikutuksessa. Ihminen haluaa samastua ryhmään ja näin kokea olevansa hyväksytty ryhmässä. Lapsuus- ja nuoruusikässä yhteenkuuluvuuden halu on voimakkain. (Borba 2003,6.) Ryhmässä nuorella on

oma rooli ja rooli saattaa muuttua ryhmän kokoonpanoon mukaan. Tutkimukset osoittavat, että ryhmien toiminta on riippuvaista jäsenten välisestä verbaalisesta ja nonverbaalisesta vuorovaikutuksesta, ja se ylläpitää ryhmäidentiteettiä (Keyton 2006, 23).

Ryhmä voi vaikuttaa nuorten itsetuntoon sekä positiivisesti että negatiivisesti (Cacciatore 2009, 115). Mikäli nuori kokee yhteenkuuluvuutta ryhmän kanssa, hänen itsetunto paranee (Nikander 2009, 356-360). Ryhmässä nuori saa harjoitella sellaisia taitoja, kuin toisten hyväksymistä, muiden rohkaisemista ja tukemista (Laine 2005, 174-176; Aho & Laine 1997, 7-14).

Yhteenkuuluvuuden tunnetta kasvattaja, ja muut ryhmänjäsenet voivat lisätä tukemalla lasta toiminnassa, luomalla hyväksyvän ja positiivisen ilmapiirin ja asettamalla yhteisiä tavoitteita, joihin koko ryhmä on sitoutunut (Aho & Laine 1997, 53; Borba 2003, 163–164; Keltikangas-Järvinen 2010, 60). Hietala (2015) totesi, että joukkuevoimistelijat tuntevat vahvaa yhteenkuuluvuudentunnetta.

Valmentajan vuorovaikutuskäyttäytymisellä on suuri vaikutus urheilijoiden ajatteluun, asenteisiin ja toimintaan (Beckner & Record 2016, 370; Tiirikainen & Konu 2013, 37–39). Vuorovaikutustilanteissa ihminen tekee kaiken aikaa havaintoja ja tulkintoja toisista ihmisistä (Laine 1997, 69). Vuorovaikutus ei ole vain kommunikointia ja keskustelua, vaan se on mukana kaikissa ohjaustapahtumissa (Autio & Kaski 2005, 77). Sosiaalinen vuorovaikutustilanne onkin ennen kaikkea viestintätilanne. Urheilijalähtöisessä, oppimista ja kehittymistä painottavassa ympäristössä valmennus on moniulotteinen ja osapuoliin vaikuttava prosessi, joka pohjautuu vuorovaikutukseen (Gilbert & Côté 2013, 148–153).

Valmennustilanteissa käytetään usein sanallista viestintää, koska valmentaja ohjeistaa ja neuvoo urheilijaa sekä korjaa hänen suorituksiaan. Sanaton viestintä korostuu kuitenkin tilanteissa, joissa valmentaja pyrkii vaikuttamaan urheilijan tunteisiin ja mielialaan, kuten kannustaessaan urheilijaa tai auttaessaan pettymyksen käsittelyä. (Heino 2000, 116.) Kognitiivisen ja ei-kognitiivisen kommunikaation avulla valmentaja pystyy rakentamaan hyvän luottamus pohjan, sekä myönteisen ilmapiirin valmentajan ja nuorten välillä. (Forsman & Lampinen 2008, 31, 39). Onnistunut vuorovaikutus mahdollistaa yhteisymmärryksen saavuttamisen sekä käsityksen muodostumista omasta itsestä ja sen vahvistamista. Heinon (2000, 125) mukaan on olemassa kuusi keskustelutyyppejä, joita ovat:

tulos-, kehitys-, ohjaus-, kriisi- ja joukkue- sekä taustakeskustelut. On todettu, että ihmisten hyvinvointi ja tyytyväisyys ovat suorassa yhteydessä vuorovaikutuksesta (Segrin & Flora 2005; MacGeorge, Feng & Burleson 2011,325).

Urheilijälähtöisessä valmennuksessa valmentajan on tunnettava omat ja nuoren urheilijan ominaisuudet ja käytettävä niitä harkitusti (Tiikkaja 2014, 56). Hyvällä valmentajalla on kokonaisnäkemys valmennuksesta, mihin pyritään ja mitä siihen tarvitaan. Tavoitteiden saavuttaminen edellyttää valmentajilta hyviä vuorovaikutustaitoja. Hän osaa ratkaista ja sovittaa erimielisyystilanteissa. Opetustilanteessa valmentaja esittää teknisiä ja taktisia taitoja verbaalisesti ja käyttää kehon kieltä asian esittämiseksi (Robinsonin 2010, 37). Vuorovaikutustaidolla on merkittävä asema joukkueen selviytymisessä ja pärjäämisessä. Vuorovaikutustaitojen kehittäminen on pitkäjänteinen prosessi, joten viestintää valmentajien ja urheilijoiden välillä on panostettava. (Forsman & Lampinen 2008, 39; Malvela 2012, 353.)

Ihmisten kyky kommunikoida keskenään on hyvin yksilöllistä (Kauppila 2011,19). On erotettava kolme osa-aluetta, jotka vaikuttavat vuorovaikutustaitojen kehittämiseen

- kommunikoinnin eli viestintätaitojen kehittäminen
- sosiaalisen kyvykkyyden kehittäminen
- sosiaalisen havaitsemisen ja herkkyyden kehittäminen

Kommunikoinnin osa-alue käsittelee ihmisten taitoa ilmaista omia haluja ja toiveita. Sosiaalinen osa-alue sisältää ihmisten taidon tulla erilaisten ihmisten kanssa toimeen. Sosiaalinen osa-alue tarkastelee ei- kognitiivista. Se on useimmiten synnynnäinen kyky ymmärtää toisten sanatonta viestintää. Sanatonta viestintää voi kehittää harjoittelemalla.

Haselwood ym. (2005) ovat tuoneet esille, että urheilijoiden ja valmentajien käsitykset valmentajan vuorovaikutusosaamisesta eivät välttämättä vastaa toisiaan. Joskus valmentajan vuorovaikutusosaaminen on puutteellista ja epäselvää. Naisvalmentajien kohdalla kuuntelemiseen taidot korostuvat, miesvalmentajat ovat taas hyviä antamaan ymmärrettäviä ja selkeitä ohjeita. (Haselwood, Joyner, Burke, Geyerman, Czech, Munkasy & Zwald 2005, 228.)

4.4 Valmentajan oma esimerkki nuorten ohjauksessa

Sosiaalisessa kehityksessä lapset ja nuoret tarvitsevat aikuisia, joihin voi samaistua ja joilta oppia (Parkatti 1990, 15). Samastumisella tarkoitetaan, että lapsi oppii itselleen tärkeiden ihmisten ajatuksia, ihanteita, mielipiteitä ja käyttäytymismalleja (Keltikangas-Järvinen 2000, 112). Ympäriällä olevat aikuiset ovat nuorille esikuvia, joilta he ottavat mallia. Lähiaikuisilla, kuten vanhemmilla, valmentajilla, ohjaajilla ja opettajilla on suurempi vaikuttavuus nuoriin (Nykänen 2002, 21). Sosiaalisten taitojen oppimisessa nuori kokeilee erilaisia käyttäymismalleja ja etsii omaa identiteettiään. Nuorten käyttämiseen voi myös vaikuttaa tehokkaasti mallioppimisen kautta. (Aho 1997, 144).

Valmentajat, urheilusankarit ja -idolit, vanhemmat edustusjoukkueiden pelaajat ovat nuorille tärkeät esikuvat, eikä niiden vaikutusta nuorten elämässä saa väheksyä (Kannas, Vuori, Seppälä, Tynjälä, Villberg, Välimaa & Ojala 2002, 8). Urheilua ja urheiluseurojen toimintaa on pidettävänä kasvatustapahtumana (Parkatti 1990, 15). Valmentajien ja urheiluidolien epäterveelliset elämän tavat, kuten nikotiiniuotteiden ja päihteiden käyttö, altistavat nuoria aloittamaan niiden käyttöä myös. Sosiaalisen median kautta urheilijat luovat nuoremmilleen mallin päihteiden käytön itsestäänselvyydestä palkkiona voitosta. (Vasara 2000, 51-52.) Alkoholi näyttäisi kytkeytyvän urheilutoimintaan myös valmentajien ja seurajohdon osalta hieman muuta väestöä yleisemmin (Koski 2000, 29).

Valmentajan oma esimerkki vaikuttaa nuoren urheilijan merkittävästi. Vaikutus on sekä myönteisellä että kielteisellä osa-alueella (Earle 2003, 16). Useimmin urheilijat kokevat valmentajien huonojen tapojen liittyvän tupakointiin, alkoholiin, kiroiluun tai huonoon kilpailukäyttäytymiseen (Hämäläinen 2003, 128). Tutkimukset osoittavat, että juuri päihteiden käytön suhteen valmentajilla on merkittävä rooli (Nykänen 2002, 23). Lapsella ja nuorella on oikeus savuttomaan ja päihteettömään ympäristöön. Aikuisella on velvollisuus ottaa vastuu omasta käytöksestä ja alkaa tiedostaa oman käyttäytymisen seurauksia.

Valmentajien on muistettava, että nuorten urheilijoiden on vaikeaa pitää uskottavana sellaista valmentajaa, jonka oma päihdekäyttäytyminen on vastoin hänen puheitaan. Urheilijoiden mielestä valmentaja viestii omalla käyttäytymisellään, millainen toiminta on soveliasta (Virolainen 2000, 57). Omassa työssä valmentajille on luotava avoin, rehellinen ja luotettava ilmapiiri valmennettaviin. ”Ilmapiiri on yksi keskeisimmistä yksilön ja ryhmän

kasvuun ja kehittymiseen vaikuttavista tekijöistä ja samalla suora ilmentymä toimintaympäristöön kytkeytyvistä arvoista ja asenteista” (Tiikkaja 2014,45).

Tutkimuksissa on todettu, että valmentajan luomalla ilmapiirillä on merkittävät vaikutukset urheilijoiden motivaatioon. Motivaation rooli on puolestaan kriittinen, sillä se liittyy pysyvyyteen ja dropoutiin (Nicholls & Jones 2013, 110.) Suurin syy lasten urheiluharjoituksiin osallistumiselle ja urheiluharrastuksen jatkamiselle on harrastuksen hauskuus ja mielekkyys. Vanhempien kertoi lapsen urheiluharrastuksen lopettamisen syyksi sen, että urheiluharrastus teki lapset onnettomiksi. Tästä syystä on erityisen tärkeää, että lasten valmentajat tekevät urheiluharrastuksesta kaikille lapsille mielekkään ja hauskan kokemuksen. (Nicholls & Jones 2013, 116.) Hauskuuden ja mielekkyyden lisäksi lapsilla on monia muitakin motivaatiotekijöitä liikunnan harrastamiselle, esimerkiksi ystävyys, autonomia, jännitys, haasteet, taitojen kehittyminen, liikunta ja menestys. Lapset itse ovat kertoneet nauttivansa urheiluharrastuksessa esimerkiksi seuraavista kokemuksista: taitavuuden kokemukset, taidon oppiminen, vanhempien tuki ja osallistuminen harrastukseen, valmentajat ja ikätoverit, positiiviset sosiaaliset kokemukset, taitojen näyttäminen ja liiketuntemus. (Oliver, Brady & Lloyd 2014, 218.)

4.5 Urheiluseurojen mahdollisuudet nuorten terveyden edistämistyössä

Terveys ja terveelliset elämäntavat ovat oleelliset arvot urheilumaailmassa (Kokko & Kannas 2004, 45; Koski 2000; 31, 34-35). Urheilu ja urheiluseurat eivät kuitenkaan suojele nuoria nikotiini- ja muiden pähteiden käytöltä (Kannas ym. 2002, 6). Terveysarvojen korostamisen ja käytännön toteuttamisen välillä on ristiriita. Käytännön toimet eivät ole olleet riittäviä laaja-alaiseen terveyden edistämiseen (Kokko & Vuori 2004, 18-20).

Urheilu edistää urheilijan sekä fyysistä, että henkistä hyvinvointia. Se tukee nuoren kasvua, kehitystä ja oppimista. Urheiluvalmentajien toiminnalla on aina vaikutusta urheilijoihin, joten valmentajiin kohdistuu paljon odotuksia. Suomessa valmentaminen on pääasiassa vapaaehtoistoimintaan perustuvaa, eikä erityisiä pätevyys- ja koulutusvelvoitteita ole helppo asettaa.

Hyvin yleistä on, että valmentaja käyttää nuorten terveyskasvatuskeskustelu läpi keskittäen urheilijan huomion uneen, lepoon, ravintoon, sosiaalisiin taitoihin. Seksi ja päihteet

jäävät useimmiten keskustelun ulkopuolelle. Keskustelut pidetään harjoitusaikoina tai pelimatkojen aikana bussissa. Harvat valmentajat käyttävät strukturoitua ja suunniteltua keskustelua harjoituksen ulkopuolisina aikoina. (Kokko 2003, 47-50.)

Useat tutkimukset osoittavat, että valmentajan ja urheilijan välisessä vuorovaikutuksessa on parantamisen varaa. Nuoret saattavat tulkita valmentajan sanomaa toisiin kuin, mitä valmentaja on sanomallaan tarkoittanut. Tulkintavirheitä tapahtuu myös niin, että nuoren urheilijan tuotua asiaa on tulkittu väärin. (Uosukainen 2000; 34-36.) Virolaisen (2000,56) mukaan nuoret urheilijat saavat viestintää päihteiden käyttöä koskevista kielloista, kuitenkaan varsinaista terveystasvatusta ei nuorten kanssa ole käyty läpi. Terveystasvatuksen toteutetusta määrästä on myös ristiriitaisia tuloksia, ne pohjautuvat siihen keneltä asiasta kysytään, urheilijalta vai valmentajilta. (Kannas ym. 2002, 9.)

Yleisesti ottaen joukkuevalmentajan tuottava terveystasvatus on vähäistä, mutta sitä huolimatta joukkuevalmentajien keskuudessa on melko myönteinen ilmapiiri terveystasvatuksen toteutukselle (Kokko & Vuori 2004, 18; Kokko & Kannas 2004, 48). Valmentajat ovat tietoisia omasta auktoriteetista ja vaikuttavuudesta nuoriin. Kokkon (2003,58-59) tutkimuksen mukaan monet valmentajat kokevat, että heillä on parempi vaikuttavuus nuoriin, kuin esimerkiksi vanhemmilla tai opettajilla. Samassa tutkimuksessa valmentajat olettivat, että suurin terveystasvatuksellinen vastuu on kuitenkin vanhemmilla. (Kokko 2003, 58-59.)

Hyvä valmentaja on tietoinen omasta ja urheilun vaikuttavuudesta nuorten urheilijan terveyden edistämiseen Nuorten terveyden edistämisessä on tärkeä hyödyntää valmentajien keskuudessa vallitsevaa ilmapiiriä ja heidän auktoriteettia, samalla selvittää terveystasvatuksen valistamista heikentävät tekijät. Valmentajan asenteet ja toimintatavat vaikuttavat kuinka onnistuneesti terveystasvatus toteutuu (Puhakainen 1995, 97-99). Keskitettykö valmentaja nuoren urheilijan fyysiseen suoritukseen, vai käsittelee hän valmennuksen kaikki osa-alueet. Valmentajan iällä on myös vaikutusta siihen, kuinka usein ja onnistuneesti terveystasvatus toteutuu. Kokon (2003, 46) mukaan vanhemmat valmentajat toteuttivat terveystasvatusta useammin. Iän tuoman kokemuksen lisäksi valmennuskokemuksella näyttäisi olevan myönteinen vaikutus valmentajien terveystasvatusasenteisiin. (Kokko 2003, 46.) Koulutuksen käyneet valmentajat ymmärtävät nikotiinituotteiden haitat ja oma vaikuttavuuden nuoriin paremmin ja kokevat tärkeäksi ennalta ehkäistä nikotiinituotteiden käyttöä. Yksittäinen valmentaja ei pysty huolehtimaan kokonaan terveyden edistämisestä vain siihen hän tarvitsee urheiluseurojen tukea (Kokko & Vuori 2004, 19).

Valmentajien terveyden edistämisen työtä tukee se, että Suomessa urheilutoiminta nuorille on vapaaehtoista. Toisaalta urheiluseurojen suorituskeskeisyys vaikuttaa terveyden edistämiseen haitallisesti (Kannas ym. 2002, 10).

5 ASENNEKARTOITUSKYSELY OSANA KEHITTÄMISPROJEKTIA

5.1 Kvantitatiivinen tutkimus

Kehittämishankkeeseen liittyvän tutkimuksellisen osuuden lähestymistapa on kvantitatiivinen. Kvantitatiivista eli määrällistä menetelmää käyttävä tutkimus kuvaa ja tulkitsee objektien ja ilmiöitä mittausten menetelmillä, ja kerää näin numeerista tutkimusaineistoa, jota analysoidaan tilastollisin analyysimenetelmin (Räsänen 2012, 5 – 21). Valitun tutkimusmenetelmän tavoitteena on saada vastaus kysymyksiin, jotka pohjautuvat tutkimusongelmiin (Heikkilä 2014, 13).

Tutkimusmetodologia ja aineistonkeruu vaikuttavat tuotettavan tiedon luotettavuuteen. Kvantitatiivinen menetelmä tarkastelee tutkittavaa asiaa numeerisesti (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 40–44). Tutkimuksessa pyritään tiivistämään ja selittämään numeroaineistoa käyttäen tilastollisia tunnuslukuja. Jotta tutkimuksessa saatuja tuloksia voidaan pitää luotettavina ja niitä pysty yleistämään, on tutkimusaineiston oltava riittävän suuri ja siten edustava. (Vilka 2015, 49; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 40–41.)

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa merkittävä rooli on teoreettisella viitekehysellä eli mahdolliset johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, aiemmat teoriat sekä käsitteiden määrittely (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2012, 131). Kvantitatiiviselle tutkimukselle tyyppilliseen tapaan tälle kehittämisprojektille ei asetettu hypoteeseja (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 40–44).

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineisto kerätään kyselylomakkeella, havainnoimalla ympäristöä tai keräämällä tietoja tilastoista tai esimerkiksi rekistereistä (Vilka 2015, 49). Kyselytutkimuksen avulla saadaan kerättyä laaja tutkimusaineisto (Hirsjärvi ym. 2012, 184). Aineiston keruussa käytetään standardoituja tutkimuslomakkeita valmiine vastausvaihtoehtoineen. Standardoidussa kyselylomakkeessa aineisto kerätään jokaiselta vastaajalta täsmälleen samalla tavalla. Kyselylomakkeen, vastaajat muodostavat otoksen jostain tietystä ihmisjoukosta (Hirsjärvi ym. 2012, 125, 182.)

Huolellisesti laadittu kyselylomake on helppo käsitellä tallennettuun muotoon ja analysoida tuloksia tietokoneen avulla (Hirsjärvi ym. 2012, 184). Tiedonkeruumenetelmän valinta perustuu tutkimukseen käytettävästä ajasta, budjetista ja tutkimusongelmista (Heikkilä 2014, 19.) Kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä asioita kuvataan numeeristen suureiden avulla ja usein selvitetään myös eri asioiden välisiä riippuvuuksia tai tutkittavassa ilmiöissä tapahtuneita muutoksia (Vehkalahti 2014, 51–86). Numerotiedot tulkitaan ja niitä avataan myös sanallisesti.

Tässä kehittämisprojektissa tuodaan tuloksia esille yhteneväisyyksiä ja eroavuuksia. (Vilka 2015, 14). Tuloksien pohjalta syntyy teoria, jonka tehtävänä järjestää ideoita ja paljastaa piileviä oletuksia, luoda uusia ideoita ja tuoda esille ongelman monimuotoisuutta. Teorian avulla saadaan esille erilaisten tekijöiden yhteenkuuluvuus ja systematisoidaan kerätty aineisto. (Hirsjärvi ym. 2012, 137 – 140; Räsänen 2012, 5.)

5.2 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarpeen muodostavat tieto ja huoli nuorten ja nuorten aikuisten (12–20-vuotiaat) nikotiinituotteiden lisääntyneestä ja monipuolistuneesta käytöstä erityisesti urheiluvien nuorten keskuudessa, sekä syövännestämisen mallien kehittämisen tarve. Urheilua harrastavien nuorten keskuudessa nuuskan käytön on todettu olevan yleisempää kuin muilla nuorilla. (Kokko ym.2011,61.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää nuorten asenteita nikotiinituotteisiin ja niiden käyttöön liittyen NIKO-projektin kvantitatiivisen alkukartoituskyselyn asennevääntämien avulla. Tarkoituksena on tuottaa asennekartoituksen ja kirjallisuuden pohjalta ensin asennekartta ja sen pohjalta valmentajien koulutusmalli. Koulutusmalliin suunnitellaan myös koulutussisällöt. Tuotettavan koulutusmallin tarkoituksena on joukkueurheiluvallmentajien ajantasainen tiedonsaanti nikotiinituotteisiin liittyen. Pitkän ajan tavoitteena on nuorten urheilijoiden nikotiinituotteiden käytön vähentäminen ja ennaltaehkäisy. Päätaavoitteena on tuottaa valmentajien koulutusmalli joukkueurheiluvallmennukseen.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten nikotiinituotteiden käyttöön?
2. Millaisia mielikuvia nikotiinituotteisiin liittyy?
3. Miten nuorten lähiympäristö vaikuttaa nuorten nikotiinituotteiden käyttöön?

5.3 Kysely tutkimusmenetelmänä

Tässä kehittämisprojektissa käytetään aineistokeruunmenetelmänä survey eli kyselyä. Survey-tutkimuksessa tietoa kerätään standardoidusti, joko kyselyn, haastattelun ja havainnoinnin muodossa. Standardoiduissa tutkimusmenetelmässä asia on esitettävä kaikille vastaajille täsmälleen samalla tavalla. (Hirsjärvi ym. 2012, 125, 182; Vilkkä 2015, 73.) On hyvin tyypillistä, että aineisto kerätään yhdessä ajankohdassa useilta vastaajilta, mikäli tutkijan aihe liittyy asioiden tai ilmiöiden esiintyvyyteen, poikittaistutkimus on käytettävä tutkimusmenetelmä (Vastamäki 2007, 126). Kyselytutkimus tiedonhankintamenetelmänä on käyttökelpoisempi, kun tutkitaan suurta joukkoa. Tässä tutkimuksessa sillä saadaan kattava tieto monelta varsinaissuomalaiselta nuorelta.

Kyselylomakkeen laatimiseen tarvitaan vahva kirjallisuuteen perustuvaa teoriapohjaa. Tutkijan tulee miettiä tutkimusongelmaa ja sen täsmentämistä, pohdittava tutkimuksessa käytettävät käsitteet. (Heikkilä 2014, 47, 49.) Koska kyselytutkimuksessa käytetään tavallisesti kyselylomaketta, tulee pohtia tarkoin siinä esiintyvien muuttujien määrä ja sisältö. Kyselyn kohteena olevien henkilöiden on pystyttävä vastaamaan jokaiseen kysymykseen yksiselitteisesti, eivätkä kysymykset saa olla johdattelevia. Kysymysten asetelun on oltava selkeä ja helppoa ymmärtää väärinymmärryksiä minimoimiseksi. (Hirsjärvi ym. 2012, 191.)

Kyselytutkimuksessa tutkimusongelmat ja tavoitteet täytyy olla määritelty, sillä siinä vaiheessa on tiedettävä mitä tietoa aineistoa keräämällä pyritään löytämään (Valli 2015, 102 – 103). Kehittämisprojektin tutkimuksellinen osion alkukartoituskysely oli laadittu NIKO- projektin toimesta. Kyselyn rakentaminen perustunut aikaisempaa kirjallisuuteen ja sen on laatinut NIKO-projektin projektipäällikkö ja asiantuntijatiimi.

Kyselyn kohdehenkilöt muodostavat otoksen tietyistä kohderyhmästä. Otanta on osa joukkoa, keneltä vastaukset kyselyyn pyydetään ja vastauksista saatujen tulosten perusteella voidaan päätellä asioita koko joukosta. Otantaa käytetään, kun tietoa kerätään suuresta joukosta. (Hirsjärvi ym. 2012, 189; Räsänen 2012, 44 – 47.) Tässä kehittämisprojektissa perusjoukkona ovat 12–20-vuotiaat varsinaissuomalaiset nuoret. Otanta on valikoitu NIKO-projektin pilotointeihin valikoitujen tahojen, koulujen, urheiluseurojen ja nuorisotiimien mukaan. Kyselytutkimuksen tarkoituksena on saada koottua kohderyhmän kaikilta yksilöiltä vastauksia samoihin kysymyksiin. Tutkimuksen kohteena on usein

otoksella valikoitu kohderyhmä perusjoukosta. Kyselytutkimuksessa kohderyhmä voi olla suuri, ja kerätty tutkimusaineisto laaja.

Kyselytutkimuksessa on helpompi kontrolloida tutkimusbudjettia ja aikataulu voidaan arvioida tarkasti. Kyselylomake on mahdollista lähettää sähköisellä muodolla ja lukijamääriä pystyy seurata. Hyvin laadittua lomaketta on helppo analysoida ja tallentaa. (Hirsjärvi ym. 2012, 191.)

5.4 Aineistonkeruu ja analyysi

Kvantitatiivista eli määrällistä menetelmää käytettävä tutkimus kuvaa ja tulkitsee ilmiöitä mittausmenetelmillä, jotka keräävät numeerisia tutkimusaineistoja. Kvantitatiivinen tutkimus edellyttää riittävän suurta ja edustavaa otosta. Aineiston keruussa käytetään standardoituja tutkimuslomakkeita valmiine vastausvaihtoehtoineen. Asioita kuvataan numeeristen suureiden avulla ja usein selvitetään myös eri asioiden välisiä riippuvuuksia tai tutkittavassa ilmiöissä tapahtuneita muutoksia. (Vehkalahti 2014, 51-86)

Kehittämiprojektin tutkimuksellinen osio suoritettiin kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmin kyselylomakkein. Kyselyyn oli tiedonkeruuvaiheessa vastannut yhteensä 559 Varsinais-Suomessa asuvaa nuorta. Kyselylomake sisälsi 23 strukturoitua kysymystä. Empiiristen aineistojen tiedonkeruussa on tässä tutkimuksessa käytetty WEBROPOL-ohjelmaa. Sen rinnalla on käytetty rinnakkaisena tiedonkeruumenetelmänä lomakekyselyä, näin aineisto täydentyy edustavammaksi (Heikkilä 2014,67).

NIKO-projektin alkukartoituskysely on laadittu tutkimusongelmien pohjalta ja se on esitestattu kahdesti: ensin aikuisvastaajilla (n=6) ja tämän jälkeen jääkiekkoleiriin osallistuvilla 12-16-vuotiailla nuorilla (n=34). Tämän jälkeen kysely hyväksyttiin LSSY:n projektiyhäisryhmässä, ja Varsinais-Suomen Sairaanhoidopiiriin eettiseltä lautakunnalta pyydettiin asianmukainen lupa kyselyn käyttöönottoon. Kyselylomakkeen laati NIKO-projektin projektipäällikkö yhdessä asiantuntijatiimin kanssa käyttäen apunaan aikaisempia tutkimuksia ja teoretietoa. Kyselytutkimus on sisältänyt saatekirjeen ja tutkimussuunnitelman sekä osallistumisluvan nuorille ja heidän vanhemmilleen.

Esitestauksessa ilmenneet kehittämissuositukset ja kysymysten sijoittelu sekä niiden määrä huomioitiin lopullisessa tutkimuksessa. Kyselylomake oli vakioitu eli jokainen vas-

taaja vastasi samoihin kysymyksiin. Kyselylomakkeen kysymykset laadittiin tutkimusongelmien perusteella; lomakkeessa ei saa olla kysymyksiä, jotka eivät vastaa tutkimusongelmiin. (Vilka 2015, 73, 81.)

NIKO-projektin alkukartoituskysely sisälsi 23 kysymystä, niistä 10 ensimmäistä vastaajan taustatietoja esittävää kysymystä (LIITE1). Tässä kehittämissuorituksen tutkimuksellisessa osiossa käytetystä kyselylomakkeesta on eritelty kysymys 17, jossa on 12 asenneväittämää nikotiiniin ja sen käyttöön liittyen. Asteikkokysymyksissä esitetään erilaisia väittämiä ja vastaajan tehtävänä on valita niistä se, miten vahvasti hän on samaa mieltä tai eri mieltä esitetyn väittämän kanssa (Hirsjärvi ym. 2012, 187,189). Tämän kehittämissuorituksen asennekartoitus toteutettiin Likertin asteikkoa käyttäen. Likertin asteikko on yleensä 5- tai 7-portainen asteikko. Asteikon toisessa päässä on yleensä mielipide täysin samaa mieltä ja toisessa täysin eri mieltä oleva vaihtoehto. (Hirsjärvi ym. 2012, 189.) Nuorten asenteita mitattiin väittämällä, joihin vastattiin asteikolla 1 – 5 (1= täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä) (Hirsjärvi ym. 2001, 189). Kysymyksen 17 (asenneväittämät) lisäksi tarkastellaan asenteita taustamuuttujien kera. Tässä käytettäviä taustamuuttujia ovat sukupuoli, ikä ja koulutuspaikka.

Kvantitatiivisen analyysin tavoitteena on antaa kokonaiskuva aineistosta ja saada esiin siinä mahdollisesti esiintyvät piirteet, luokittelut, poikkeamat jne. Aineiston analyysin tarkoituksena on saada tarkkaa, numeraalista ja mitattavissa olevaa tietoa nuorten asenteista (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 49). Analyysissa on tärkeää saada esiin muuttuja-arvojen merkitsevyyden merkitys tutkimuksen kannalta. Tällä tavoin luodaan mahdollisuus tutkimuksen luotettavuuden arviointiin. Saadun tuloksen avulla yritetään ymmärtää ilmiötä ja löytää vastauksia tutkimustehtäviin. Tutkimusaineiston analyysivaiheessa tutkijalle selkeentyy, minkä tyyppisiä vastauksia hän esittämiinsä ongelmiin saa.

Tutkimusaineiston keräämisen jälkeen on tarkistettava saatujen tietojen virheellisyydet ja mahdolliset puuttuvat tiedot. Seuraavassa vaiheessa aineisto järjestetään saadun tiedonperusteella tallennusta ja analysointia varten. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineistosta muodostetaan muuttujia ja se koodataan muuttujaluokituksen mukaisesti. Alkukartoituskyselyn tulokset kerättiin Excel- taulukkolaskentaohjelmaan havaintomatriiksiksi.

Kvantitatiivisen tutkimuksen tulosten analyysi tehdään tavallisesti tilasto-ohjelmalla. Analyysillä selvitetään erilaisia ilmiöiden syy-seuraussuhteita, ilmiöiden välisiä yhteyksiä tai niiden yleisyyttä ja esiintymistä numeroiden ja tilastojen avulla (Kananen 2011,85-114; Holopainen & Pulkkinen 2015,46-67).

Tässä kehittämishankkeessa kyselyn määrällisten kysymysten analyysi tehtiin SPSS-ohjelman avulla. Aineiston analyysi suoritettiin yhteistyössä Turun AMK:n tilastomene-
telmäasiantuntijan kanssa. Analyysissa on lähdetty tarkistamaan aineisto frekvenssija-
kaumien ja ristiintaulukoinnin avulla saadakseen yleiskäsitys siitä, mitä aineisto pitää si-
sällään ja mitä siitä on mahdollista tutkia. Frekvenssit ovat yksinkertaisin tapa kuvailla
aineistoa, sillä ne kertovat havaintojen lukumäärän muuttujan luokassa (Mattila
ym.2012,230; Nummenmaa 2009, 60). Ristiintaulukoinnin avulla ymmärretään millä ta-
valla kaksi luokiteltua muuttujaa vaikuttavat toisiinsa. Yleensä selitettävä muuttuja vali-
taan sarakemuuttujaksi ja selittävät muuttujat rivimuuttujiksi. Ristiintaulukon solufrek-
venssit kertovat kuinka monta käsiteltävien muuttujien yksilöä on aineistossa. (Heikkilä
2014, 210). Khiin neliö- testiä on aineiston analysoinnissa käytetty lähinnä vain alkuvai-
heessa apuvälineenä mahdollisten alustavien erojen löytämiseksi aineistosta. Testin tar-
koitus osoittaa voidaanko otoksessa esille tulevat erot yleistää koskemaan koko perus-
joukkoa.

Alkukartoituskyselyn asenneväittämät on mitattu viisiportaisella Likertin asteikolla. Liker-
tin asteikko sisältää myös ns. neutraalivaihtoehdon, kuten ”en samaa enkä eri mieltä”.
Vastaaja voi valita sen myös esimerkiksi siitä syystä, että ei ymmärrä kysymystä (Veh-
kalahti 2014, 35 – 36). Haasteellista siinä kuitenkin on se, voidaanko asteikon ajatella
muodostavan yksiulotteisen jatkumon ääripäästä toiseen.

Tässä kehittämissuorituksessa pyrittiin tiivistämään aineistossa esiintyvää vaihtelua ja ku-
vailla suurten lukujoukkojen ominaisuuksia tiivistetysti (Nummenmaa 2009, 17). Vaikka
tämä tutkimus on pääosin kuvaileva, tässä yritetään selittää, miten nuorten asenteet ovat
yhteydessä heidän taustaansa tai muihin selittäviin muuttujiin (May 2001, 90).

Tilastollisen analyysin jälkeen tutkija muodostaa vastauksista johtopäätökset ja raportoi
ne tutkimustuloksissa (Vilka 2015, 84- 86, 92- 94; Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen
2009,41- 42). Tutkimustuloksia voi esittää tarkoituksenmukaisesti, eri tavalla keskilu-
kuina, taulukkoina ja graafisina esityksinä. Tärkeintä on ottaa huomioon millaiseen tar-
koitukseen ja kenelle tulokset esitetään. Tässä kehittämissuorituksessa tulokset esitetään

taulukkoina, koska ne antavat mahdollisimman tarkan ja laajan tiedon, sekä antavat lukijalle mahdollisuuden tarkistaa ja tehdä omia johtopäätöksiä. (Valli 2015, 73.) Taulukon tulokset avataan myös sanallisesti.

6 ASENNEKARTOITUSKYSÉLYN TULOKSET

6.1 Tulosanalyysi

Alkukartoituskyselystä saatu tutkimusaineisto analysoitiin käyttäen SPSS-ohjelman for Windows tilasto-ohjelma, jossa muuttujia ja niiden välisiä yhteyksiä tarkastettiin aineiston moodien, mediaanien, frekvenssijakaumien ja ristiintaulukoinnin avulla. Kerätystä aineistosta tehty varianssianalyysi, sillä tarkistettiin eroavatko kahden tai useamman ryhmän keskiarvot tilastollisesti merkitsevästi toisistaan. Koska otos on poimittu perusjoukosta, on käytetty T-testiä. T-testi mittaa kahden ryhmän keskiarvojen erojen merkitsevyyttä. Analyysissa on tarkistettu p-arvoa ja ryhmien välistä tilastollista merkittävyyttä.

Taulukko 1. Vastaajien ikä

		Ikä			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	-15	115	20,6	21,3	21,3
	16-19	396	70,8	73,2	94,5
	20+	30	5,4	5,5	100,0
	Total	541	96,8	100,0	
Missing	System	18	3,2		
Total		559	100,0		

Taulukossa 1. nähdään vasemmalta oikealle muuttujan arvo (ikä vuosina), frekvenssi (Frequency). Alhaalla on prosenttijakauma, jossa on laskettu mukaan puuttuvat havainnot (Percent). Prosenttijakauma, ilman puuttuvia havaintoja (Valid Percent) sekä kumulatiivinen prosenttijakauma ilman puuttuvia havaintoja (Cumulative Percent). Alkukartoituskyselyn vastanneista 21,3 % on alle 15-vuotiaita. Suurin osa vastanneista (73,2%) on

ialtään 16-19 ja 5,5% 20- tai yli 20-vuotiaita. Alkukartoituskyselyyn on osallistunut sekä tyttöjä että poikia. Ryhmien välillä tilastollisesti merkitseviä eroja ei ollut. (LIITE 2)

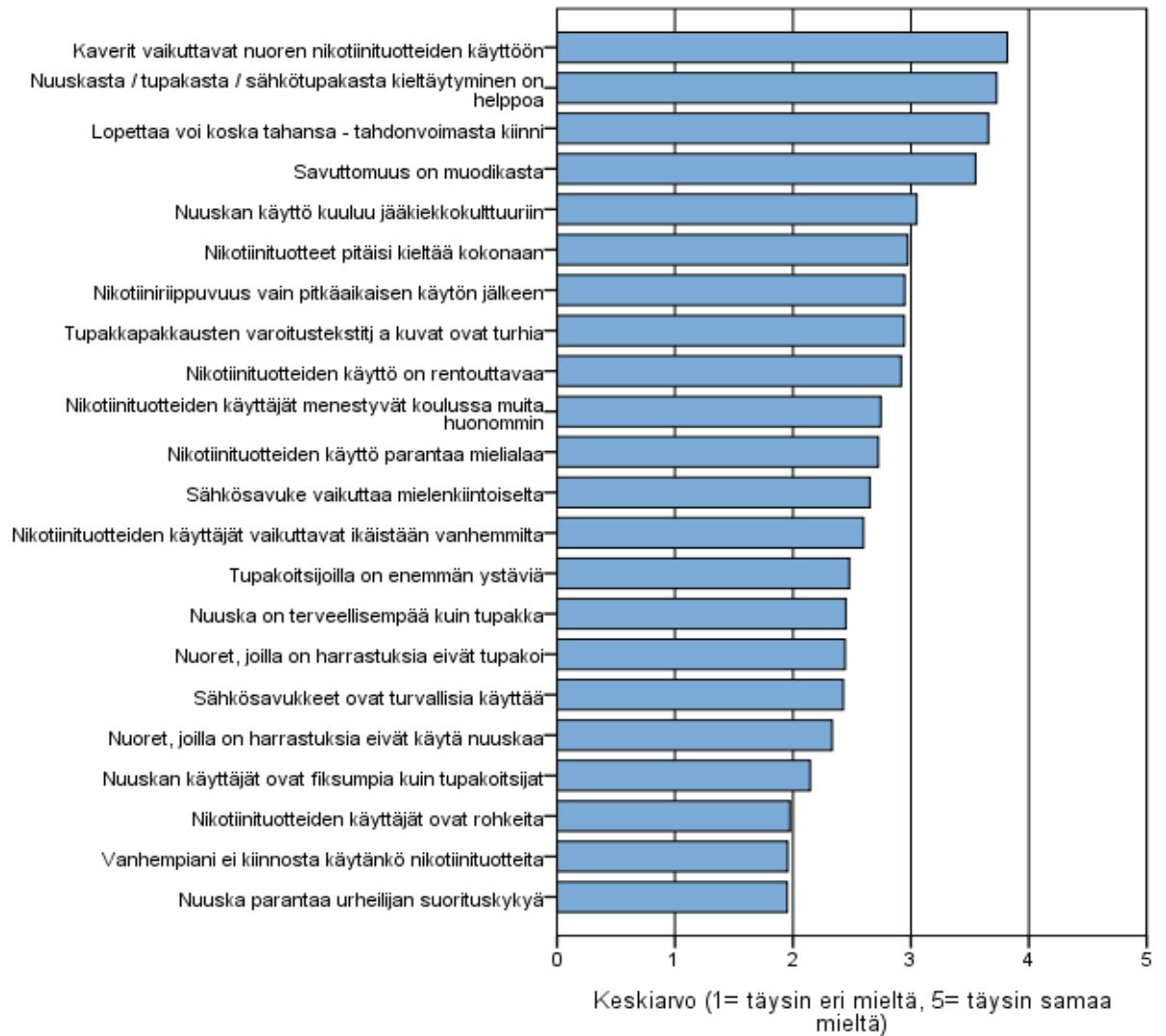
Alkukartoituskyselyn asenneväittämät mitattiin viisiportaisella Likertin asteikolla. Vastausten prosenttinen jakauma on esitetty taulukossa 2. Kuviossa 3. sama asia on esitetty asteikoilla, näin nuorten asenteisiin perustuva väitteet ovat helpommin nähtävissä.

Tulosten mukaan kavereiden vaikutus nikotiinituotteiden käyttöön on merkittävä. 34% ovat täysin samaa mieltä ja 32% jokseenkin samaa mieltä sitä, että kaverit vaikuttavat nuorten nikotiinituotteiden käyttöön (Taulukko 2). Yli kolmasosa nuorista olettaa, että nikotiinituotteiden käytön voi lopettaa koska tahansa ja se on tahdonvoimasta kiinni. Sen lisäksi yhteensä liki 40% nuoria ajattelee, että nuuskan käyttö kuuluu jääkiekkokulttuuriin.

Taulukko 2. Asenneväittämät ja niiden jakaumat Likertin asteikolla mitattuina

Väittämä	Täysin samaa mieltä %	Jokseenkin samaa mieltä %	Ei samaa eikä eri mieltä %	Jokseenkin eri mieltä %	Täysin eri mieltä %	Yhteensä (n=529-537)
Nuuskasta / tupakasta / sähkötupakasta kieltäytyminen on helppoa	39	21	22	10	8	100
Lopettaa voi koska tahansa - tahdonvoimasta kiinni	38	20	23	9	10	100
Kaverit vaikuttavat nuoren nikotiinituotteiden käyttöön	34	32	23	4	8	100
Savuttomuus on muodikasta	32	21	31	5	11	100
Tupakkapakkausten varoitustekstejä kuvat ovat turhia	24	13	23	11	29	100
Nikotiinituotteet pitäisi kieltää kokonaan	23	12	30	10	25	100
Nikotiiniriippuvuus vain pitkäaikaisen käytön jälkeen	16	17	31	17	19	100
Nuuskan käyttö kuuluu jääkiekkokulttuuriin	14	25	31	9	21	100
Sähkösavuke vaikuttaa mielenkiintoiselta	14	16	26	12	32	100

Nikotiinituotteiden käyttö on rentouttavaa	13	21	33	6	26	100
Nikotiinituotteiden käyttäjät menestyvät koulussa muita huonommin	11	16	38	14	22	100
Nikotiinituotteiden käyttö parantaa mielialaa	10	17	35	12	26	100
Nuoret, joilla on harrastuksia eivät tupakoi	9	9	31	20	31	100
Vanhempiani ei kiinnostanut käytäntö nikotiinituotteita	8	6	17	12	57	100
Nikotiinituotteiden käyttäjät vaikuttavat ikäistään vanhemmilta	7	20	30	16	27	100
Sähkösavukkeet ovat turvallisia käyttää	7	11	31	21	30	100
Nuuska on terveellisempää kuin tupakka	7	10	39	13	31	100
Nuoret, joilla on harrastuksia eivät käytä nuuskaa	7	7	33	20	34	100
Tupakoitsijoilla on enemmän ystäviä	6	9	39	17	28	100
Nikotiinituotteiden käyttäjät ovat rohkeita	6	6	22	15	51	100
Nuuskan käyttäjät ovat fiksumpia kuin tupakoitsijat	4	5	38	10	42	100
Nuuska parantaa urheilijan suorituskykyä	4	4	27	13	52	100



Kuvio 3. Asenneväittämät, vastausten keskiarvot

6.2 Tulosten tarkastelu

Savuttomuus on muodikasta

32 % nuorista on täysin samaa mieltä ja liki 21 % jokseenkin samaa mieltä siitä, että savuttomuus on muodikasta. n. 15 % nuorista ajattelee, että savuttomuus ei ole muodikasta, kun taas 31,5 % nuorista ei osannut ottaa kantaa, onko savuttomuus muodikasta tai ei.

Nikotiini tuotteiden käyttäjät ovat rohkeita

Nuoret eivät ajattele nikotiinituotteiden käyttäjien olevan rohkeita. Yli puolet kyselyyn vastaajista olivat täysin eri mieltä väittämästä, 22 % ei osannut ottaa kantaa asiaan, ja vain 6,2 % kaikista alkukartoituskyselyn vastaajista pitää nikotiinituotteiden käyttäjiä rohkeina.

Nikotiinituotteiden käyttäjät menestyvät koulussa muita huonommin

Tulosten mukaan nuorilla on edelleen vahva käsitys siitä, etteivät nikotiinituotteet vaikuta nuorten koulumenestykseen. Noin 38 % vastaajista ei tiennyt, miten he suhtautuvat tähän väittämään. 22,3 % vastaajista olettaa, etteivät nikotiinituotteet vaikuta koulumenestykseen lainkaan.

Nikotiinituotteiden käyttäjät vaikuttavat ikäistään vanhemmilta

Nikotiinituotteiden käyttäjät vaikuttavat ikäistään vanhemmilta -väittämän tulosten mukaan 27 % vastaajista ei miellä nikotiinituotteiden käyttäjiä ikäistään vanhempina, kun taas liki 30 % nuorista ei ottanut kantaa asiaan. Täysin samaa mieltä oli vain hieman yli 7 % kaikista vastaajista.

Nikotiinituotteiden käyttö on rentouttavaa

Tulosten mukaan 21,5 % nuorista oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että nikotiinituotteiden käyttö on rentouttavaa. Nikotiinituotteiden käyttöön ei liittynyt mitään rentouttava vaikutusta 26 % mielestä, ja 33 % ei osannut vastata tähän kysymykseen.

Nikotiinituotteiden käyttö parantaa mielialaa

26 % vastaajista on täysin eri mieltä ja liki 17 % vastaajista jokseenkin sama mieltä nikotiinituotteiden mielialaa parantavasta vaikutuksesta. Yli 26 % nuorista kokee tuotteiden parantavan jollakin tasolla mielialaa.

Nikotiiniriippuvuus vain pitkäaikaisen käytön jälkeen

Nuoret mieltävät nikotiiniriippuvuuden syntyvän pääasiassa pitkäaikaisen käytön jälkeen. Yhteensä n. 24 % nuorista oli joko täysin sama mieltä tai jokseenkin samaa mieltä väittämästä. Täysin eri mieltä oli n. 19 % vastaajista.

Kaverit vaikuttavat nuoren nikotiinituotteiden käyttöön

Tutkimustulosten mukaan yli puolet vastaajista on sitä mieltä, että kaverit vaikuttavat nuorten nikotiinituotteiden käyttöön. Täysin sama mieltä tai jokseenkin samaa mieltä oli yhteensä liki 66 % nuorista, kun taas täysin eri mieltä oli vain vajaa 8 % kaikista vastaajista.

Nuuskasta / tupakasta / sähkötupakasta kieltäytyminen on helppoa

Vaikka nuoret ajattelevat lähipiirin, kuten kaverien, vaikuttavan nikotiinituotteiden käyttöön, he pitävät helppona nuuskasta, tupakasta tai sähkötupakasta kieltäytymistä. Täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä tämä väittämän kanssa on ollut yli 60 % vastaajista.

Vanhempiani ei kiinnosta käytäntö nikotiinituotteita

Suurin osa vastaajista (n. 68 %) on sitä mieltä, että vanhemmat ovat kiinnostuneita siitä, ovatko nuoret tekemisessä nikotiinituotteiden kanssa. Täysin samaa mieltä väittämän kanssa oli vain 8.4 % vastaajista.

Tupakoitsijoilla on enemmän ystäviä

Nykynuoret eivät ole sama mieltä siitä, että tupakoitsijalla olisi enemmän ystäviä. Täysin eri mieltä asiasta oli yli 28 % ja jokseenkin samaa mieltä yli 17 % vastaajista. Täysin samaa mieltä väittämän kanssa oli 6.2 % nuorista.

Nikotiinituotteet pitäisi kieltää kokonaan

Tässä väittämässä vastaajien mielipiteet jakoutuivat kahteen: Puolet nuorista oli vahvasti sitä mieltä, että nikotiinituotteet pitäisi kieltää kokonaan (23,3 % täysin sama mieltä, 11,6% jokseenkin samaa mieltä), ja puolet olivat eri mieltä asiasta (25% täysin eri mieltä, 9,7% jokseenkin eri mieltä). Yli 30 % nuorista ei ollut samaa eikä eri mieltä asiasta.

Tupakkapakkausten varoitustekstiä kuvat ovat turhia

Tässä väittämässä nuorten mielipiteet jakoutuivat myös melko tasan. 24,2 % pitää tupakkapakkausten varoitustekstiä turhana, 13,3 % on jokseenkin sama mieltä asiasta. Yli 30 % nuorista pitää varoitustekstejä tarpeellisina (täysin eri mieltä 29 % ja 10,7 jokseenkin eri mieltä).

Sähkösavuke vaikuttaa mielenkiintoiselta

Yli kolmannes vastaajista (32,5 %) ei pitänyt sähkösavukkeita mielenkiintoisen, kun taas liki 30 % pitää sitä ainakin jollakin tavalla kiinnostavana.

Sähkösavukkeet ovat turvallisia käyttää

Kolmannes vastaajista ei pitänyt sähkösavukkeita turvallisena. Jollakin asteella turvallisena sähkösavukkeita piti yhteensä n. 17 % nuorista.

Nuuska on terveellisempää kuin tupakka

31 % nuorista ei pitänyt nuuskaa terveellisempänä kuin tupakka, ja yhteensä 17 % nuorista uskoi, että nuuska on terveellisempi vaihtoehto kuin perinteinen tupakka.

Nuuskan käyttö kuuluu jääkiekkokulttuuriin

Nuuskan käyttö liitetään jääkiekkokulttuuriin. Liki 30 % nuorista uskoo nuuskan käytön kuuluvan jääkiekkokulttuuriin, ja noin 29 % nuorista ajattelee toisin.

Nuuska parantaa urheilijan suorituskykyä

Vastaajista yli puolet (51,8 %) oli täysin eri mieltä väittämän kanssa. Täysin samaa mieltä ja tai jokseenkin samaa mieltä oli yhteensä hieman alle 8 % vastaajista.

Nuuskan käyttäjät ovat fiksumpia kuin tupakoitsijat

Nuoret eivät pidä nuuskan käyttäjiä tupakoijia fiksumpina. Vain noin 9 % nuorista ovat joko täysin samaa tai jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa.

Nuoret, joilla on harrastuksia eivät tupakoi

Liki 18 % vastaajista on täysin tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että nuoret, joilla on harrastuksia, eivät tupakoi. Jokseenkin eri mieltä oli kuitenkin yli 50 % nuorista.

Nuoret, joilla on harrastuksia eivät käytä nuuskaa

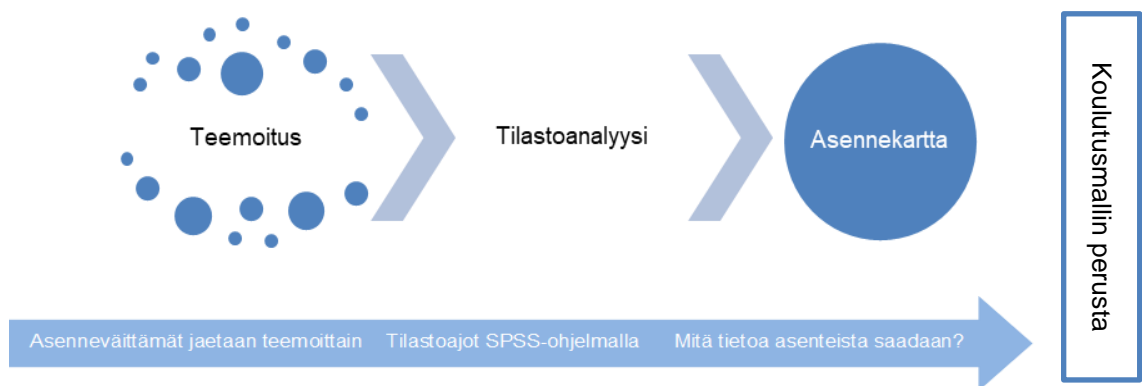
33,6 % vastaajista on täysin sitä mieltä siitä, että nuoret joilla on harrastuksia käyttävät nuuskaa, ja 19,7 % on jokseenkin sama mieltä asiasta. Vain vajaa 7 % nuorista ajatteli, että nuoret, joilla on harrastuksia, eivät käytä nuuskaa.

Lopettaa voi koska tahansa - tahdonvoimasta kiinni

Nuorella vahvat usko siihen, että nikotiinituotteiden lopettaminen on helppoa ja se on vain tahdonvoimasta kiinni. Reilu kolmasosa vastaajista on täysin sama mieltä tämän väittämän kanssa. 10 % nuorista vastasi olevansa täysin eri mieltä väittämän kanssa.

6.3 Asennekartan laatiminen

Asennekartoitus-osio luokitellaan ensin teemoittain (1. nikotiini ja vaikutus; 2. nikotiini ja harrastus; 3. mielikuva nikotiinituotteista; 4. nikotiinituotteiden käyttö ja lähiympäristö), jonka jälkeen tulokset analysoidaan tilasto-ohjelmalla (SPSS). Tulosten pohjalta saatua tietoa varsinaissuomalaisten nuorten asenteista teemoittain, sekä siitä, mitkä seikat asenteista ovat merkittäviä urheilevia nuoria ajatellen, mitkä tulisi erityisesti huomioida valmentajakoulutuksessa. Asennekartoitus tuottaa teemoituksen ja urheileviin nuoriin linkittyvien asenteiden pohjalta asennekartan. Kuviossa 4. on esitetty asennekartoituksen aineiston käsittely ja analyysi pääpiirteittäin.



Kuvio 4. Asennekartoitusaineiston analyysi pääpiirteittäin

NUORI JA NIKOTIINI

NIKOTIINI JA SEN VAIKUTUKSET	NIKOTIINI JA HARRASTUKSET	MIELIKUVA NIKOTIINI- TUOTTEISTA	NIKOTIINI- TUOTTEIDEN KÄYTTÖ JA LÄHIYMPÄRISTÖ
<ul style="list-style-type: none"> • Nikotiinituotteiden terveydellinen vaikutus • Nikotiiniriippuvuuden syntymämekanismi • Nikotiinituotteiden eri muodot • Nikotiinituotteiden mainonta • Lainsäädäntö 	<ul style="list-style-type: none"> • Urheilu • Urheilukulttuuri • Nikotiinituotteiden vaikutus urheiluun • Valmentajan kasvatuksellinen tehtävät ja roolit 	<ul style="list-style-type: none"> • Erilaiset mielikuvat • Muoti • Mielenkiinto • Nikotiinituotteiden käyttöön liittyvä vaikutukset 	<ul style="list-style-type: none"> • Lähiaikuiset • Vanhemmat • Ympäristötekijät

Kuvio 5. Varsinaissuomalaisten nuorten asenteet nikotiinituotteisiin liittyen. Asennekartan yleiset osiot ovat jaettu teemoittain ja sisältää tärkeimmät ja voimakkaasti esille tulevat aiheet (Ryytteli 2018.)

7 VALMENTAJAKOULUTUSMALLIN RAKENTAMINEN

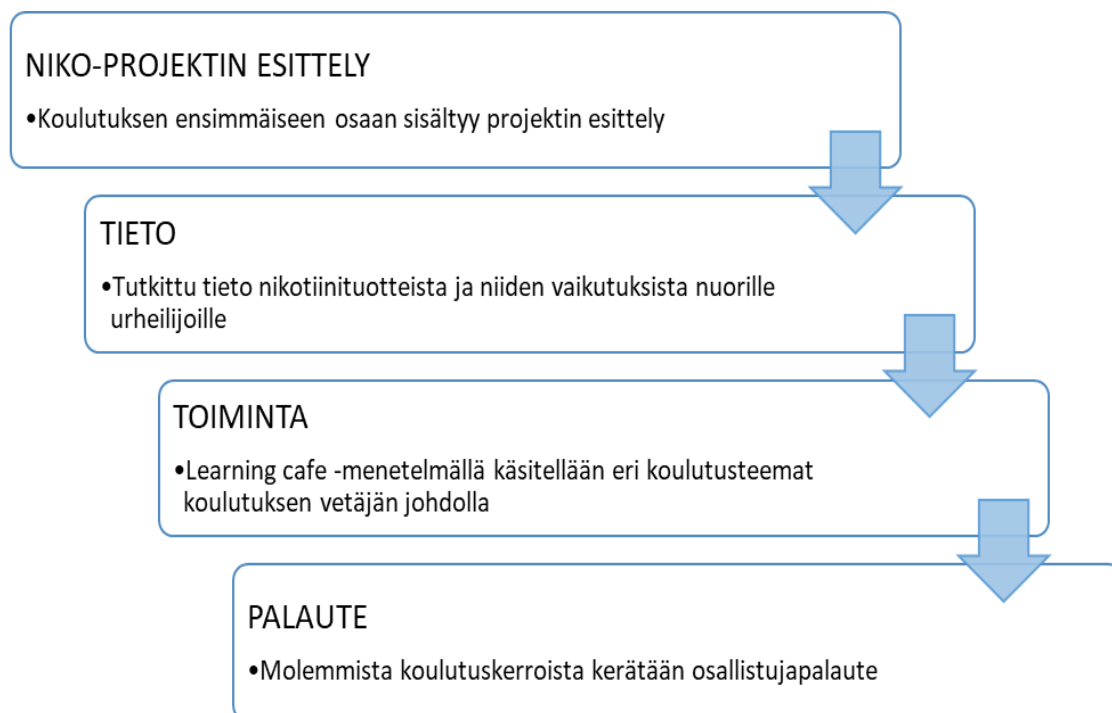
Koulutusmalli viittaa kasvatustieteelliseen koulutuksellisesti perusteltuun järjestelmälliseen suunnitelmaan. Malli sanan, keskeinen tehtävä on antaa viitekehys tai kehys aiheelle, jota käsitellään. Sen tarkoituksena on antaa pysyväluonteisempi tarkoitus tai kuvaus ilmiöille. (Pearson A, Wiechula R, Court A & Lockwood C. 2005.) Tämä koulutusmalli eli koulutus luodaan alkukartoituskyselyn ja kirjallisuuden pohjalta tehdyn asennekartan avulla.

Tuotettavan koulutusmallin tarkoituksena on joukkueenurheilupalmentajien ajantasainen tiedonsaanti nikotiinituotteisiin liittyen. Tiedon pohjalta valmentajien on mahdollista puuttua nuorten nikotiinituotteiden käyttöön ja antaa oikeaa tietoa eteenpäin niin nuorille kuin heidän vanhemmilleenkin. Valmentajien kasvatuksellinen tehtävä velvoittaa heitä puuttumaan nuorten terveyteen liittyviin asioihin joukkueen sisällä.

Valmentajien koulutusmalliin (taulukko 3) kuuluu kaksi erillistä valmentajien koulutuskertaa, jotka järjestetään asiantuntijaverkoston kautta. Koulutuksissa käydään yhteisesti läpi koulutuksen tarkoitus ja sisältöä. Ensimmäisen koulutuskerran sisällöt ovat nikotiini ja sen vaikutus, nikotiini ja harrastus. Toisen koulutuskerran sisällöt liittyvät nuorten mielikuva nikotiinituotteista ja nikotiinituotteiden käytöstä ja lähiympäristöstä.

Ensimmäisen koulutuksen keston on varattu kaksi ja puolituntia, mutta kokonaiskestoä katsotaan aina tilannekohtaisesti. Koulutuksen jälkeen kerätään kirjallinen palaute.

Toinen koulutuskerta järjestetään puolivuoden sisällä ensimmäisestä koulutuksesta, toiveena on, että molemmat koulutukset mahtuvat saman kauden sisälle. Toisen koulutuksen tarkoituksena on kerrata aiemmin opittua, sekä tarjota uutta tietoa ja syventää aiemmin opittua. Toiminnan kehittämiseksi ja mahdollisesti koulutusmallin toimittavuuden parantamiseksi kerätään kirjallinen palaute myös toisen koulutuskerran jälkeen. Koulutuksen konkreettinen kulku on esitetty kuviossa 6.



Kuvio 6. Valmentajakoulutuksen kulku

Koulutus toteutetaan yhteistyössä harrasteorganisaation johdon yhteydenotosta, kuullaan organisaatiosta lähtevät toiveet koulutuksien sisältöjen suhteen. Koulutuksen ajankohta sovitaan niin, että mahdollisimman moni valmentajista pääsee mukaan. Koulutus avataan avauspuheella, jossa kerrotaan NIKO- toiminnasta. Sen jälkeen valmentajille esitetään tutkittua ja uutta tietoa nikotiinituotteiden liittyen. Esittely-/avausosion jälkeen koulutus toteutetaan oppimiskahvila eli Learning cafe menetelmällä. Menetelmässä yleisö jaetaan pöytiin, joista kukin käsittelee samaa teemaa eri näkökulmasta. Ryhmät kiertävät pöytiä vuorotellen. Vaihtoja tehdään niin monta, että jokainen on ehtinyt kaikkiin pöytiin. Kun kaikki pöydät on kierretty, tulokset puretaan yhteisesti. Tarkoituksena on luoda ja siirtää tietoa sekä kokemuksia, ja menetelmä tukee myös itsestänselvyyksien kyseenalaistamista. Menetelmänä se on rento ja hyvää ilmapiiriä luova, jolloin uusien asioiden oppiminen on helpompaa.

Koulutusmallia voidaan hyödyntää kaikissa joukkueenurheilulajien valmennuskoulutuksissa. Koulutusmallin materiaalit ovat maksuttomia. Koulutuksiin osallistuvat LSSY:n terveyden edistämisen asiantuntijat. Koulutusmallia on kuvattu taulukossa 3.

Taulukko 3. Koulutusmalli valmentajille (Ryytteli 2018.)

KOULUTUKSET	AIHE	SISÄLTÖ
1	<p>1. Nikotiini ja sen vaikutukset</p> <p>2. Nikotiini ja harrastus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • nikotiinituotteiden eri muodot • nikotiinituotteiden terveydelliset haitat • nikotiiniriippuvuuden syntymämekanismi • lainsäädäntö • urheilu • urheilu kulttuuri • nikotiinituotteiden vaikutus urheilutuloksiin
2	<p>1. Mielikuva nikotiinituotteista</p> <p>2. Nikotiinituotteiden käyttö ja lähiympäristö</p>	<ul style="list-style-type: none"> • nuorella olevat mielikuvat nikotiinituotteista ja niiden vaikutuksista • muoti ja sen merkitys nuorille • lähiaikuiset • vanhempien roolit ja tehtävät • valmentajan kasvatuksellinen tehtävä ja roolit • ympäristötekijät

8 TUTKIMUKSEN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö on toimittava tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaisesti hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Tutkimuksessa noudatetaan tutkimuseettisiä periaatteita: oikeudenmukaisuutta, rehellisyyttä, yksityisyyttä ja ihmisen kunnioittamista. Tutkimusetiikan tavoitteena on tutkimuksesta aiheutuvien etujen ja haittojen arviointi ja huomioiminen siten, että haittavaikutukset jäävät mahdollisimman pieniksi. Ohjeiden noudattaminen varmistaa tutkimuksen luotettavuutta ja uskottavuutta, se on välttämätöntä jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa (Hirsjärvi ym. 2012, 24). Ohjeet korostavat huolellisuutta, tarkkuutta ja avoimuutta. Menetelmien ja tiedonhankinnan tulee olla eettisesti kestävä ja tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaista. Lähdeviitteiden tulee olla asianmukaisia ja toisten töitä tulee kunnioittaa. Tutkimuksille tulee hakea tutkimusluvut ja tarvittaessa tutkimusaiheelle tulee tehdä eettinen ennakoarviointi. Jo ennen tutkimustyön aloittamista tutkijoilla tulee olla selvillä heidän vastuut, velvollisuudet ja oikeudet. Myös käyttöoikeuksista ja aineistojen säilyttämisestä koskevista kysymyksistä tulee sopia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 7.)

Tutkimusaiheen valintaa pidetään jo eettisenä kysymyksenä, sillä siinä pohditaan, miksi tutkimukseen ryhdytään (Hirsjärvi ym. 2012,24). Tarkoituksena on edistää tutkittavien osalta hyvää ja välttää haittaa oikein valitulla ja toteutetulla aiheen valinnalla ja tutkimusasetelmalla. (Tuomi & Sarajärvi 2011,125). Tutkimuksen myötä saatava yhteiskunnallinen hyöty on merkittävä. Tutkimus on tehty tieteelliselle tutkimukselle asetettujen kriteerien mukaisesti. Tutkijalla on tässä tutkimuksessa puolueettomuusnäkökulma (Tuomi & Sarajärvi 2011,136).

Eettiset kysymykset ovat läsnä koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimustyö alkaa yleensä aiheen valinnalla. Oma kehittämisprojektia varten olen saanut valmiin aineiston NIKO-projektin alkukartoituskyselyn asennekartoitusosion. Valmis aineisto on toisaalta tuonut omat rajoitteensa aiheen valintaan. Kyselylomake mahdollistaa tietynlaisen kuvan luomisen (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 53–55).

NIKO-projektin alkukartoituskysely perustuu aikaisempaan tutkimus- ja teoriatietoon, ja sen laatimiseen on osallistunut asiantuntijatiimi. Alkukartoituskysely on laadittu tutkimusongelmien pohjalta ja sitä on esiteltävä kahdesti. Kyselytutkimus on sisältänyt saatekirjeen ja tutkimussuunnitelman, sekä osallistumisluvan nuorille ja heidän vanhemmilleen.

Saatekirje sisältää informaatiota, jonka perusteella vastaanottaja pystyy päättämään, haluaako tutkimukseen osallistua. Tutkimussuunnitelmasta on tuotu esiin tutkimusryhmän nimi sekä yhteystiedot, mikä on tutkimuksen tavoite, miten aineisto kerätään sekä se, että osallistuminen on vapaaehtoista. Saatekirjeessä on oltava tieto sitä, mihin tarkoitukseen ja kenen käyttöön aineistoa kerätään sekä tutkimusaiheesta riippuen myös aineiston käyttöaika. Tutkittaville on lisäksi kerrottava luottamuksellisten tietojen suojaamisesta. (Kuula 2011, 61, 102.) Näillä keinoilla on varmistettu osallistujien itsemääräämisoikeus ja valintavapausperiaate.

Tutkimuspätevyyttä on varmistettava myös hyvillä kysymyksillä, ettei väärinkäsityksiä synny (Hirsjärvi yms. 2001, 216–217). NIKO- projektin alkukartoituskyselyn kysymykset on tarkkaan pohdittu ja esitetty kyselyssä selkeästi. Kyselylomakkeen laati NIKO-projektin projektipäällikkö yhdessä asiantuntijatiimin kanssa käyttäen apunaan aikaisempia tutkimuksia ja teorian tietoa. Hyvillä kysymyksillä oli tarkoitus saada luotettavat vastaukset tutkimuskysymyksiin ja löytää näiden perusteella ratkaisu tutkimusongelmiin. Sen lisäksi tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan aiheen kirjallisuuteen ja aikaisempiin tutkimustuloksiin perustuen (Hirsjärvi & Hurme 2001, 186). Tämän jälkeen kysely hyväksyttiin LSSY:n projektiohjausryhmässä, ja Varsinais-Suomen Sairaanhoidopiirin eettiseltä lautakunnalta pyydettiin asianmukainen lupa kyselyn käyttöönottoon.

Kyselytutkimuksessa oleellinen eettinen kysymys on kooltaan tarpeeksi kattava otanta, jonka yksilöt edustavat mahdollisimman hyvin perusjoukkoa (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 70–71). Otoksen edustavuus on kyseenalaista, mikäli vastausprosentti jää kovin alhaiseksi (Vehkalahti 2014, 44). Tutkimusjoukon edustavuus on valittu siten, että saadaan mahdollisimman hyvät, kattavat ja luotettavat tulokset. Perusjoukkona ovat 12–20-vuotiaat varsinaissuomalaiset nuoret. NIKO-alkukartoituskyselyyn vastasi kaikkiaan 1083 Varsinais-Suomessa asuvaa nuorta 2017-huhtikuun 2018 aikana.

Tutkielman aiheen rajauduttua olen pohtinut ja työstänyt useaan otteeseen tämän kehittämisprojektin tutkimuskysymyksiä. Tutkimuskysymykset ovat muuttuneet ja tarkentuneet prosessin edetessä. Eettisyyden kannalta on tärkeää pohtia, millaiset tutkimuskysymykset ovat merkittäviä ja kuvaavia, jotta tiedolliset tavoitteet täyttyvät (Rolin 2002, 93).

Tutkielman kirjoittamiseen liittyy omat eettiset kysymyksensä. Kaikista tuloksiin vaikuttavista tekijöistä on raportoitava. Sisäisiä vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa aineisto ja metodi. (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 83–84). Määrällisessä tutkimuksessa eettisten

kysymysten pohdintaa liittyy aineiston keräämiseen, analysointiin ja säilyttämiseen. Tekemilläni valinnoilla on suuri merkitys kehittämisprojektin lopputulokseen, joten toistettavuuden ja tulkinnan kannalta on tärkeää tuoda esiin tuloksiin vaikuttavat tekijät. Kirjoittamisen vaiheessa on pohdittava, mitkä ulkoiset tekijät vaikuttavat tämän kehittämisprojektin teokseen. NIKO- projektin rahoitus koostuu ulkopuolisesta tahosta ja LSSY:n omasta rahoitusosasta. Oma projektini olen tuottanut ilmaiseksi ja puolueettomasti. Kirjoittamisprosessin aikana on oltava tarkka, plagiointi on kielletty ja viittausmerkinnöissä täytyy olla huolellinen (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 101–105). Tutkimustekijän on pidettävä huolta ilmaisujen täsmällisyydestä ja epätarkkojen ilmaisujen välttämistä (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 109–111).

Lomakekyselytutkimuksessa on kysymys mittaamisesta. Mittauksen luotettavuuteen ja laatuun vaikuttavat monenlaiset tilastolliset, sisällölliset, tekniset ja kielelliset näkökulat. Luotettavuutta pystyy tarkastamaan validiteetin ja reabiliteetin avulla. Validiteetti vastaa kysymykseen mitataanko tutkimuksessa sitä mitä oli tarkoitus mitata. Reliabiliteetti taas ilmaisee, miten tarkasti mitataan. (Vehkalahti 2014, 40 – 41.) Onko saatu vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

Tutkimustulosten julkaisussa sekä aineiston keräyksessä ja raportoinnissa on oltava rehellinen. Kaikki kerätty tieto on analysoitava ja tulokset julkaistava niitä väärentämättä. Tuloksia julkaistaessa tulee huolehtia tutkittavien luottamuksellisuuden ja anonyymiuden säilyttämisessä (Krause & Kiikkala 1997, 64; Hirsjärvi ym. 2011, 26–27). Anonyymiudella tarkoitetaan sitä, että yksittäistä vastaajaa ei voida tunnistaa aineistosta. Anonyymius toteutetaan poistamalla tai muuttamalla suorat ja epäsuorat tunnisteet (Vilka 2007, 90; Kuula 2011, 112). Suomessa anonyymiutta edellyttävät myös Henkilötietolaki 1999/523 sekä Laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta 1999/621. Tutkimusraportissa kuvataan tavoitteen asettamiseen ja toteuttamiseen, aineiston keruuseen, analysointiin, sekä tuloksiin ja tulosten esittämiseen liittyvät ratkaisut ja perustelut. Tulosten esittämisessä tulee ottaa huomioon yksilön ja ryhmän suoja ja oikeus anonyymiuteen. (Vuorinen 2005, 70.) Varsinaisia henkilötietoja ei tässä kehittämisprojektissa käytetä, jolloin näytteiden osallistuneiden nuorten anonyymiteetti säilyy, eikä henkilöllisyyttä ja saatuja tuloksia voida yhdistää.

Tutkimustulosten yleistettävyyden arviointi on tutkimuksen eettisyyden kannalta tärkeää (Mäkinen 2006, 102). Kehittämisprojektin aikana on pohdittu voiko tuloksia yleistää muuhun Suomeen, vaikka aineistokeruu tapahtunut ainoastaan Varsinais-Suomessa.

Tutkimuksen jälkeen on tärkeää pohtia tutkimusaineiston käyttöarvoa jatkotutkimuksia tai opetustilanteita varten. Tutkimusaineiston hallussapitäjä tulee ratkaista aineistonhallinnan perusasiat: säilytys, käyttö- ja arkistokopiot, aineistosta tiedottaminen, käyttöehdot ja jakelu. Sen lisäksi aineiston tietosuoja ja tietoturva on varmistettava. Kaikkia tutkimusaineistoja ei kannata säilyttää pysyvästi, vain aineiston arvoa on tarkasteltava. Kerätty materiaalin hävittäminen pitää olla harkittu päätös eikä päätös eikä seurausta puutteellisesta tai huolimattomasta aineistonhallinnasta. (THL 2018). NIKO- projektissa sähköisesti täytetyt lomakkeet säilytetään salasanan ja kirjautumisen vaativan WIBRO-PO-LIN ja SPSS ohjelman kyselykansioissa, jotka ovat lukittuja. Paperisina täytetyt säilytetään lukollisessa kaapissa kansioissa. Aineisto säilytetään kaksi vuotta aineiston ke-ruusta.

9 POHDINTA

9.1 Tulosten arviointi

Kehittämiprojektin tutkimuksellisen osion tarkoituksena oli tarkastella nuorten asenteita nikotiinituotteisiin ja niiden käyttöön liittyen. Kehittämiprojektin tarkoituksena oli luoda koulutusmalli nuorten joukkueurheilun valmentajille. NIKO-projektin alkukartoituskyselyn asenneväittämien pohjalta. Vastuksia lähdettiin hakemaan seuraaviin kysymyksiin: minkälaiset tekijät vaikuttavat nikotiinituotteiden käyttöön, millaisia mielikuvia nikotiinituotteisiin liittyy sekä miten lähiympäristö vaikuttaa nuorten nikotiinituotteiden käyttöön?

Kirjallisuuskatsauksessa selvisi, että nuori ikä altistaa nikotiinituotteiden käyttöön. Nykyisin lapset aloittavat tupakoinnin keskimäärin 15 vuoden iässä. Nikotiinituotteiden käyttöön yhdistetään sosiaalisen paine. Tupakan polton kokeilun todennäköisyyttä lisääviä yhteisiä tekijöitä olivat myös alempi koulutustaso, vähäinen yhteys kouluun, alkoholin tai marihuanan käyttö, uskomukset tupakan rentouttavaan vaikutukseen, säännöllinen viikokoraha ja tupakoiva perheenjäsen tai ystävä. (Kaai ym.2014,125.) Sen lisäksi muut päihitteet lisäävät nikotiinituotteiden käyttöä.

Vanhempien tai muiden lähiaikuisten hyväksyttävä asenne nikotiinituotteisiin ja niiden käyttäjiin lisää nikotiinituotteiden käyttöä tai sen aloitusta (Edvardsson ym.2012; Pepper ym.2013; Cavazos-Rehg ym.2014; Kowitt ym.2015; Tseveenjav ym. 2015; Trapl ym.2016). Tutkimusten mukaan perheen kokoonpanolla ja koulutustasolla on yhteys nuorten tupakoinnin yleisyyteen, sitä päivittäin tupakoivien kohdalla tupakan saaminen vanhemmilta on yleisempää yksinhuoltajaperheissä, kun kahden vanhemman perheissä (Rainio 2009,42).

Useat kansainväliset tutkimukset osoittavat, että monilla nuorilla on positiivinen mielikuva nikotiinituotteiden ominaisuuksista ja vaikutuksista (Cavazos-Regh ym. 2014,437; Brennan 2015,85; El-Shahawy ym. 2015,7; Kowitt ym. 2015,14484). Kehittämiprojektiin liittyvässä tutkimuksessa ilmeni, että nuorilla on vahvat mielikuvat nikotiinituotteiden ja niiden käyttöön liittyen. Suurin osa nuorista olettaa, että nikotiiniriippuvuus syntyy vain pitkäaikaisten käyttöön jälkeen, ja reilu kolmasosa vastaajista uskoi, että nikotiinituotteiden lopettaminen on vain tahdonvoimasta kiinni. Aikaisemmat tutkimukset osoittivat, että nikotiinituotteet aiheuttavat voimakasta riippuvuutta ja nuorilla riippuvuus voi kehittyä jo

kokeiluvaiheessa. Nikotiiniriippuvuuden fyysisen riippuvuuden lisäksi kuuluvat psyykinen ja sosiaalinen riippuvuus, joihin vaikuttavat ympäristö, ihmiset, toiminta, tunteet ja muut mielihyvän kokemukset. Nuorten kehitys on vielä kesken ja nikotiinituotteiden riippuvuuden kokonaiskuvan hahmottaminen on haasteellista. Sen lisäksi monet tutkimukset osoittavat, että nuorilla on puuttuvat tai vähäiset tiedot nikotiinituotteiden vaikutuksista terveyteen (Choi ym.2012,2090).

Nikotiinituotteiden terveysvaikutuksesta on paljon tietoa, ja on todettu, että käytöllä on suuri merkitys ihmisten ulkonäköön: useat nikotiinituotteiden käyttäjät vaikuttavat ikäistään vanhemmilta. Nikotiinituotteiden käyttäjän iho alkaa vanheta ja menettää kiinteytään muita aiemmin. Nikotiinituotteet vaikuttavat verenkiertoon ja aineenvaihduntaan. Ihonsolujen uusiminen on hitaampaa kuin ei nikotiinituotteiden käyttäjillä. Sen lisäksi nuuska ja tupakka vaikuttavat suun alueen terveyteen, jolla on myös merkitystä toisen ihmisen iän arvioinnissa.

Tässä tutkimuksessa väittämän tulos oli yllättävä: 27,1% nuorista mielsi, etteivät nikotiinituotteiden käyttäjät vaikuta ikäistään vanhemmilta, ja liki 30% ei ottanut kantaa asiaan. Tulokset voidaan selittää nuorten vähäisellä tiedolla nikotiinituotteiden tiedon puutteista, niiden haitoista ja vaikutuksista, sekä siihen, että nuoret mieltävät ikäistään vanhemmalta vaikuttamisen enemmänkin asenteellisena seikkana. Nuorilla on myös vahva käsitys sitä, etteivät nikotiinituotteet vaikuta nuorten koulumenestykseen, eivätkä he pidä nuuskan käyttäjiä fiksumpina kuin tupakoitsijoita.

Alkukartoituskyselystä selvisi, että nuorilla on hyvin ristiriitaiset mielipiteet nikotiinituotteiden kokonaiskieltämisestä sekä tupakkapakkauksessa olevista varoitusteksteistä. Jaukautuma voidaan selittää sillä, että jo koukussa olevat nuoret haluaisivat, että tuotteet, joille he ovat riippuvaisia, olisivat helpommin saatavilla. On helpompi kieltäytyä kokonaan tuotteista, joita ei ole vielä kokeillut. Varoitusteksti voi kyseenalaista nikotiinituotteiden käytön, mutta kehitysvaiheessa olevat aivot ei välttämättä pysty omaksumaan tupakkapakkausten kuvassa välitettyä viestiä. Sen lisäksi tieto nikotiinituotteiden vaikutuksesta terveyteen ei usein kuitenkaan ole esteenä niiden käytölle (Edvardsson ym. 2012).

Suuri osa vastaajista ei pitänyt sähkösavukkeita turvallisina tai mielenkiintoisina. Sähkösavukkeen neste sisältää terveydelle haitallisia aineita, vaikka niiden pitoisuus on toki pienempi kuin tupakansavussa. Jää epäselväksi, miksi sähkösavukkeita ei pidetä turval-

lisena käyttää. Tämä saattaa johtua tiedon puutteesta tai esimerkiksi nuorten mielikuvista sähkösavuketta kohtaan, sillä sähkösavuke muistuttaa jonkin verran tavallista tupakkaa.

Positiivisen yllättävä oli huomata, että nuoriso alkaa ymmärtää nuuskan käyttöön liittyviä terveydellisiä haittoja. Kolmannes nuorista ei pitänyt nuuskaa terveellisempänä kuin tupakkaa ja vain noin 6 nuorista edelleen uskoi, että nuuska on terveellisempi kuin tupakkaa. On mahdollista, että viime aikoina käynnistynyt nikotiinituotteiden vastainen valistustyö on osallisena asiaan. Nuoret saavat ajankohtaista ja tutkittua tietoa heidän ikään sopivalla tavalla.

Mielikuvat liittyvät urheilun ja erityisesti jääkiekon maailmaan ja nuuska mielletäänkin haitattomaksi erityisesti suorituskyvyn kannalta (Salomäki & Tuisku 2013,47-48). Osa nuorista on siinä käsityksissä, että nuuska parantaa urheilusuoritusta (Kulju & Kulju 2013). Alkukartoituskyselyn vastaajista suurin osa liittää nuuskan käyttöä jääkiekkokulttuuriin. Nuuskan käyttö huonontaa verenkiertoa ja näin suorituskykyä nuuskan käyttäjillä on huonompi kuin nuorilla, jotka eivät käytä nuuskaa.

Tämän tutkimuksen perusteella oli ilo huomata, että myytti siitä, että nuuskan käyttö parantaa suorituskykyä, on ainakin osin murtunut. Vastaajista suurin osa oli sitä mieltä, että nuuska ei paranna suorituskykyä. Nuoret eivät myöskään pidä nikotiinituotteiden käyttöä rentouttavana eikä niiden käyttöä mielialaa parantavaa.

Useassa tutkimuksessa on tullut ilme, ettei harrastukset suojaa nuoria nikotiinituotteiden käytöltä: liki 34% nuorista oli täysin sitä mieltä siitä, että nuoret joilla on harrastuksia käyttävät nuuskaa. Koska harrastukset eivät suojaa nuuskaan käytöltä ja nuuskaan käyttö liitetään voimakkaasti tiettyihin joukkuelajeihin, on urheiluvalmentajilla merkittävä kasvatuksellinen rooli. Nuoruusvaiheessa valmentaja vaikuttaa selvästi nuoren tulevaisuuden asennoitumiseen liikuntaa kohtaan ja liikunnallisen elämäntavan syntymiseen ja jatkumiseen. Valmentaja toimii aina myös kasvattajan roolissa, ja valmentajan luoma ilmapiiri vaikuttaa urheilijan suoritukseen ja suhtautumiseen urheiluun, motivaation, elämään ja elämäntapoihin. On tärkeää kehittää käyttöön otettavaa ja joukkuevalmentajia palvelevaa ja toimivaa koulutusmallia.

9.2 Kehittämiprojektin arviointi

Kehittämiprojekti eteni kokonaisuudessaan projektisuunnitelmaan laaditun aikataulun mukaisesti. Kehittämiprojektin aiheen valinta ollut ajankohtainen, kirjallisuuteen perustuva ja mielenkiintoinen. Kehittämiprojektin tarve pohjautui Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen strategiaan ja linjauksiin sekä NIKO-projektiin tavoitteisiin ja tarpeisiin. Projektin tuloksena syntyi valmentajien joukkueurheiluun koulutusmalli.

Projektipäällikön toiminta on ollut systemaattista ja aikataulutettua, vaikka aikataulutuksen voidaan ajatella olleen tämän kehittämissuunnitelman ”kulmakivi”. Kehittämissuunnitelman eteenpäin viemistä ovat tukeneet säännölliset ohjausryhmän tapaamiset, tutoropettajan ja mentorin antama tuki ja ohjaus sekä tilastoasiantuntijan apu.

Kehittämissuunnitelma on ollut opettavainen ja mielenkiintoinen ”matka”. Projekti suunnitelma on ohjannut työn etenemistä, tutkimussuunnitelma taas tutkimuksen osion suorittamista. Projektipäällikkö on toiminut projektissa itsenäisesti, ja saanut apua tarvittaessa ohjausryhmältä, tutoropettajalta ja mentorilta. Vertaisopiskelijat ovat olleet merkittävä tuki opintojen aikana. Haastavaa, ja osittain myös projektin riskitekijänä, on projektipäällikön kokemattomuus projektityöskentelyssä.

Kehittämissuunnitelman menetelmävalinnat osoittautuivat toimivaksi ja tosiaan tukeviksi. Tarkoin tehty kirjallisuuskatsaus ja alkukartoitustulokset loivat hyvän perustan koulutusmallin laadimiselle. Kehittämissuunnitelman tiedottaminen oli systemaattista ja ennalta suunniteltua koko projektin ajan. Viestintä toteutui pääasiallisesti ohjausryhmän palavereissa ja sähköpostin välityksellä.

Koulutusmalli on luotu nuorten asenteita nikotiinituotteisiin kartoittaen alkukartoituskyselyn datan avulla. Alkukartoituskysely on laadittu tutkimusongelmien pohjalta ja se on esitetty kahdesti. Tulokset analysointiin perusteellisesti ja tuloksena syntyi toimiva koulutusmalli, joka on helposti sovellettavissa erilaisiin joukkuelajeihin. Kehittämissuunnitelman tulosten kestävyys heikentää koulutusmallin implementoinnin toteutumattomuus ennen kehittämissuunnitelman raportointia ja evaluointia. Tätä pyritään vahvistamaan hyvin ja tarkasti luodun implementointisuunnitelman avulla.

9.3 Koulutusmallin implementointi käytännön valmentajatyöhön

NIKO-projekti tekee monipuolista yhteistyötä Turun palloseuran (TPS) juniorijääkiekon Ry ja Turun Pallokerho Ry (TPK) kanssa. Valmentajien koulutusmalli esitetään näiden yhteistyökumppaneiden valmennustiimin johtajille sekä TPS-juniorijääkiekon päällikölle. He arvioivat valmentajien koulutusmallin soveltavuutta ja käytettävyyttä jääkiekko- ja jalkapallojoukkueessa.

Valmennustiimin arvion ja palautteen perustella koulutusmallia voidaan muokata ja sitä voidaan pilotoida kevään 2019 aikana sekä jääkiekko- että jalkapallovalmennuksessa. Myöhemmin palaute kerätään koulutettavilta, jolloin mallia voidaan edelleen kehittää ja muokata. Koulutusarviointi toteutetaan 2018 vuoden puolella ja implementointi tapahtuu keväällä 2019.

Verkkomateriaali liitetään NIKO-projektin tietopankkiin ja Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen NIKO-projektin hymyahuuleen.fi – sivustolle.

LÄHTEET

Abraham,A., Lorenzo,S., Sáiz,J.,Mckeown,S.,Morgan,G.,Muir,B.,North,J. & Till,K.2015. Planning your coaching: a focus on your participant development. Teoksessa Nash,C.(toim.). Practical sports coaching,16-53. Routledge. New York.

Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut muuttuvassa maailmassa. Teoksessa S. Aho & K. Laine. (toim.) Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava, 7–14.

Alaranta, A., Alaranta, H., Patja, K., Palmu, P., Prättälä, R., Martelin, T. & Helenius, I.2006. Snuff Use and Smoking in Finnish Olympic Athletes. International Journal of Sports Medicine. Vol. 27 (7), 581–586.

Amrock, S. & Weitzman, M. 2015. Adolescents' perceptions of light and intermittent smoking in the United States. Pediatrics. Vol. 12,246-254. Viitattu 25.4.2018. Saatavilla: <http://pediatrics.aapublications.org/content/135/2/246.long>

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.

Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, Á., Toms, M. & Pearce, G. 2010. Participant Development in Sport: An Academic Review. Sports Coach UK. Viitattu 25.8.2018. Saatavilla: <https://www.sportscoachuk.org/sites/default/files/Participant-Development-Lit-Review.pdf>.

Beckner B.N., Record R.A.2016.Navigating the thin-ideal in an athletic world: influence of coach communication on female athletes' body image and health choices. Health Commun. Vol. 31(3), 364-73. Viitattu 8.8.2018. Saatavilla: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10410236.2014.957998>

Blomqvist, M. & Hämäläinen, K. 2015. Valmentajien seurantakysely 2013. Helsinki.

Borba, M. 2003. Esteem Builders – A K-8 Self-esteem Curriculum for Improving Student Achievement, Behavior and School Climate. 2nd Ed. Jalmar Press: Torrance, California.

Brennan, E., Gibson, L., Momjian, A. & Hornik, RC. 2015. Are young people's beliefs about menthol cigarettes associated with smoking-related intentions and behaviors? Nicotine and Tobacco Research. Vol. 17 (1), 81–90. Viitattu 25.4.2018. Saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4296170/>

Brownson, R., Haire-Joshu, D. & Luke D. 2006. Shaping the context of health: a review of environmental and policy approaches in the prevention of chronic diseases. Annual Review of Public Health. Vol. 27, 341-370.

Cavazos-Rehg, PA., Krauss, MJ., Spitznagel, EL., Gruzca,RA. & Bierut, LJ.2014. Hazards of new media: youth's exposure to tobacco Ads/promotions. Nicotine & Tobacco. Vol. 16(4), 437-444. Viitattu 25.4.2018. Saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3954423/>

Charrier, L., Berchiolla, P., Galeone, D., Spizzichino, L., Barraccino, A., Lemma, P., Dalmasso, P. & Cavallo, F. 2014. Smoking habits among italian adolescents: what has changed in the last decade? BioMed Reseach International. Viitattu 25.4.2018. Saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24860815>

Choi, K. & Foster, J. 2013. Awareness, perceptions and use of snus among young adults from the upper Midwest region of the USA. BMJ Journals. Vol. 22(6). Viitattu 25.4.2018. Saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22821750>

Choi, K., Fabian, L., Mottey, N., Corbett, A. & Forster, J. 2012. Young adults' favorable perceptions of snus, dissolvable tobacco products, and electronic cigarettes: findings from a focus group study. *American Journal on Public Health*. Vol.102(11), 2088-2093. Viitattu 25.4.2018. Saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22813086>

Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. 2007: Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino.

Côté, J., Young, B., North, J. & Duffy, P. 2007. Towards a definition of excellence in sports coaching. *International Journal of Coaching Science*. Vol. 1 (1), 3-16.

Diehl K., Thiel A., Zipfel S., Mayer J., Litaker D.G., Schneider S. 2012. How Healthy is the Behavior of Young Athletes? A Systematic Literature Review and Meta-Analyses. *Journal of Sports Science Medicine*. Vol. 11(2), 201–220. Viitattu 8.4.2018. Saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3737871/#ref53>

Dieker, L., Rose, J., Selya, A., Piasecki, T., Hedeker, D. & Mermelstein, R. 2015. Depression and Nicotine Dependence from Adolescence to Young Adulthood. *Addictive Behaviors*. Vol. 41, 124-128. Viitattu 5.5.2018. Saatavilla: <https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4314348/>

Douge, B., & Hastie, P. 1993. Coach effectiveness. *Sport Science Review* Vol. 2(2), 14-29.

Earle C. 2003. Lifestyle management for young athletes. *FHS. The UK's Quarterly coaching magazine*. Vol. 20, 16-17.

Edvardsson, I., Troein, M., Ejlertsson, G. & Lendahls, L. 2012. Snus user identity and addiction. A Swedish focus group study on adolescents. *BMC Public Health* vol 12. Viitattu 25.4.2018. Saatavana: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-975>

Eizen, D.S. & Pratt, S.R. 1989. Gender Differences in Coaching Philosophy: The Case Of Female Basketball Teams. *Research Quarterly For Exercise And Sport*. Vol. 60 (2), 152-158.

El-Shahawy, O., Sun, P., Tsai, J., Rohrbach, L. & Sussman S. 2015. Sense of coherence and tobacco use myths among adolescents as predictors of at-risk youth cigarette use. *Substance Use & Misuse*, Vol. 50, 8-14. Viitattu 4.4.2018. Saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4684587/>

England, L., Bunnell, R., Pechacek, T., Tong, V. & McAfee, T. 2015. Nicotine and the Developing Human- A Neglected Element in the Electronic Cigarette Debate. Viitattu 5.5.2018. Saatavilla : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/article/PMC4594223/>

European Commission. 2017. HELP Campaign. Viitattu 30.3.2017 https://ec.europa.eu/health/tobacco/help_en

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen – Oleellisen oivaltaminen tärkeää. Lahti: VK-kustannus Oy.

Gilbert, W. & Côté, J. 2013. Defining coaching effectiveness: A focus on coaches 'knowledge'. In Gilbert W. (ed), *Handbook of sports coaching*, 147-159. London.

Goniewicz, M.L., Gawron, M., Nadolska, J., Balwicki, L. & Sobczak, A. 2014. Rise in electronic cigarette use among adolescents in Poland. *Journal of Adolescent Health*. Vol. 55 (5), 713-715. Viitattu 5.6.2018. Saatavilla: [http://www.jahonline.org/article/S10544-139X\(14\)00310-3/abstract](http://www.jahonline.org/article/S10544-139X(14)00310-3/abstract)

Goriounova, N. & Mansvelder, H. 2012a. Short- and Long-Term Consequences of Nicotine Exposure during Adolescence for Prefrontal Cortex Neuronal Network Function. *Cold Spring Harbor Perspective Med*. Vol. 2 (12). Viitattu 5.5.2018. Saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3543069/>

Goriounova, N. & Mansvelder, H. 2012b. Nicotine exposure during adolescence alters the rules for prefrontal cortical synaptic plasticity during adulthood. Department of Integrative Neurophysiology, University of Amsterdam. Netherlands. *Frontiers in Synaptic Neuroscience*. 4:3. Viitattu 5.5.2018. Saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3410598/>

Hara, M., Ollila, H. & Simonen, O. (toim.). Lasten ja nuorten tupakoimattomuuden edistäminen Yhteinen vastuamme. Toimintasuositukset lasten ja nuorten terveyden ja tupakoimattomuuden edistämiseksi Suomessa vuosina 2010-2013. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2009:58

Harte, C. 2014 Nicotine Acutely Inhibits Erectile Tumescence by Altering Heart Rate Variability. *Urology*. Vol. 83(5), 1093-1098. Viitattu 25.5.2018. Saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4004643/>

Haselwood, D. M., Joyner, A. B., Burke, K. L., Geyerman, C. B., Czech, D. R., Munkasy, B.A. & Zwald, A. D. 2005. Female athletes' perceptions of head coaches' communication competence. *Journal of Sport Behavior*. Vol. 28, 216–230.

Haug, S., Castro, R., Filler, A., Kowatsch, T., Fleisch, E. & Schaub, M. 2014. Efficacy of an internet and SMS-based integrated smoking cessation and alcohol intervention for smoking cessation in young people.

Haukkala, A., Vartiainen, E. & Vries, D. H. 2006. Progression of oral snuff use among Finnish 13–16-year-old students and its relation to smoking behavior. Vol. 101 (4), 581–589.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Porvo: Bookwell Oy.

Heikkinen, A.M. 2011. Oral health, smoking and adolescence. Faculty of Medicine, Institute of Dentistry. Thesis. University of Helsinki. Viitattu 20.4.2018. Saatavilla: <https://um.fi/URN:ISBN:978-952-10-7250-5>

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia :”Iloisemmin, rohkeammin, keskittyneemmin”. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Heinonen, V. 1989. Kasvatustieteen perusteet. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Hietala, S. 2015. Kasvattaja leikkiympäristön luojana päiväkodissa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.4.2018. Saatavilla: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/89516/Hietala_Susanna_Kasvattaja_leikkiympariston_luojana_paivakodissa.pdf?sequence=1&isAlloved=y

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2012. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Holly, E.R., Morrell, M.A., Lee, M., Cohen, PhD., Bacchi, D.MD., MPH & West, J.MAM. 2010. *Journal of American College Health*. Vol. 54 (2), 108-115. Viitattu 5.6.2018. Saatavilla: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3200/JACH.54.2.108-115>

Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2015. Tilastolliset menetelmät. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Horn, T. 2008. Achievements goal theories in sport: Nicholls' approach to achievement goals. Teoksessa T. Horn (toim.) *Advances in Sport Psychology*. 3. painos. Champaign, IL: Human Kinetics, 158-167.

Hämäläinen K. 2003. Enemmän kuin valmentaja? Valmentaja urheilijoiden kirjoituksissa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan lisensiaatintyö.

Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa. Eetokset, ihanteet ja kasvatustarinoita urheilijoiden tarinoissa. Viitattu 06.05.2018. Saatavilla: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18557/9789513930981.pdf?sequence=1>

Hämäläinen, K., Blonqvist, M., Laitinen-Väänänen, S., Pariainen, A. & Potinkara, P. 2012. Suomalainen valmennusosaaminen – Valmennusosaamisen käsikirja 2012. Suomen Olympiakomitea. Viitattu 25.8.2018 Saatavilla: https://storage.googleapis.com/valo-production/2017/08/valmennusosaaminen_2012_net.pdf

Jacobsen, L., Mencl, W., Constable, R., Westerveld, M. & Pugh, K. 2007. Impact of smoking abstinence on working memory neurocircuitry in adolescent daily tobacco smokers. *Psychopharmacology*. Vol. 193(4), 557-66. Viitattu 5.6.2018. Saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17505817/>

Jaine, R., Healey, B., Edwards, R. & Hoek, J. 2016. How adolescents view the tobacco endgame and tobacco control measures: trends and associations in support among 14-15 years olds. *Tobacco Control*. Vol 24, 449-454. Viitattu 25.4.2018. Saatavilla: <http://tobaccocontrol.bmj.com/content/24/5/449>

Jones, D.F., Housner, L.D., & Kornspan, A.S. 1997. Interactive decision making and behavior of experienced and inexperienced basketball coaches during practice. *Journal of Teaching in Physical Education*. Vol. 16, 454-468. (PDF) A New Theoretical Perspective for Understanding How Coaches Learn to Coach. Viitattu 20.5.2018. Saatavilla: https://www.researchgate.net/publication/267936822_A_New_Theoretical_Perspective_for_Understanding_How_Coaches_Learn_to_Coach

Kaai, S., Manske, S., Leatherdale, S., Brown, K. & Murnaghan, D. 2014. Are experimental smokers different from their never-smoking classmates? A multilevel analysis of Canadian youth in grades 9 to 12. *Chronic Diseases and Injuries in Canada*. Vol 34, 121-131. Viitattu 25.4.2018. Saatavilla: <http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/hpcdppspmc/34-2-3/ar-07-eng.php>

Kananen, J. 2011. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu: Juvenes Print.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. 1-2. painos. Helsinki: WSOY.

Kannas, L., Vuori, M., Seppälä, H.-R., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R., & Ojala, K. 2002. Suojaako urheiluseuratoiminta nuoria päihteiltä ja tupakalta? *Liikunta & tiede*. Vol. 39, 4-11

Karvinen, J., Hiltunen, P. & Jääskeläinen, L. 1991. Lapsi ja urheilu. Keuruu: Otava.

Karvonen, J.S., Rimpelä, A.H. & Rimpilä, M. 1995. Do sports clubs promote snuff use? Trends among Finnish boys between 1981 and 1991. *Health education research*. Oxford academic. Viitattu 25.3.2018. Saatavilla: <https://doi.org/10.1093/her/10.2.147>

Kauppila, R. A. 2011. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Helsinki: PS Kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Keyton, J. 2006. *Communicating in groups: Building relationships for group effectiveness* (3rd ed.). New York: Oxford University Press.

Khan, Z., Khan, S., Christianson, L., Rehman, S., Ekwunife, O. & Samkange-Zeeb, F. 2016. Smokeless Tobacco and Oral Potentially Malignant Disorders in South Asia: A Systematic Review and Meta-analysis. *Society for Research on Nicotine and Tobacco*. Oxford University. Viitattu 3.4.2018. Saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27928050>

Kidman, L. & Lombardo, B. 2010. *Athlete-centered Coaching: Developing Decision Makers*. 2. painos. IPC Print Resources. Worcester. UK

Kinnunen, J. M., Pere, L., Raisamo, S., Katainen, A., Ollila, H. & Rimpelä, A. 2017. Nuorten terveystapatutkimus 2017: Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Viitattu 21.9.2018. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3878-6>

Kokko S, Vuori M. 2004. Terveyttä edistävä urheiluseura toimii kahdella kentällä. Liikunta & Tiede. Vol. 4, 18-20.

Kokko, S. 2003. Terveyskasvatus juniorijääkiekossa. Tutkimus 12-16-vuotiaiden junioreiden valmentajien toteuttamasta terveystasvatuksesta ja siihen liittyvistä käsityksistä. Jyväskylän yliopisto. Terveystasvatuksen pro gradu-työ.

Kokko, S., & Kannas, L. 2004. Terveystasvatus etsii paikkaansa nuorten jääkiekkovalmennuksessa. Liikunta & Tiede. Vol. 2, 45-48.

Kokko, S., Villberg, J & Kannas, L. 2011. Nuori urheilijan polulla. Nuori Suomi ry:n tilaustutkimus. Terveystasvaden edistämisen tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto.

Koski, P. 2000. Nuoret urheilijat ja alkoholi. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan kehittämiskeskus 3.

Koski, P. 2004. Liikuntasuhde- liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. Teoksessa Ilmanen, K. (toim.) Pelit ja kentät. Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Koski, P. 2005. Sport: The road to health? Teoksessa T Hoikkala, P Hakkarainen, S Laine (toim.) Beyond health literacy. Youth cultures, prevention and policy. Helsinki: Finnish youth research network, 295-337.

Kowitt, S., Patel, T., Ranney, L., Huang, L., Sutfin, E. & Goldstein, A. 2015. Poly- Tobacco Use among High School Students. International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol 12, No11/2015.14477-14489. Viitattu 25.3.2018. Saatavilla: <http://www.mdpi.com/1660-4601/12/11/14477/htm>

Kulju, J. & Kulju, R. 2002. Urheilulukiolaisten tupakointi ja nuuskan käyttö. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma.

Kuula, A. 2011: Tutkimusetiikka. Aineistojen käyttö, hankinta ja säilytys. Vastapaino. Tampere.

Kuusela, V. 2000: Tilastografiikan perusteet. Edita. Helsinki.

Laine K. 1997. Sosiaalinen havaitseminen. Teoksessa S Aho, K Laine (toim.) Minä ja muut – kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Keuruu: Otava, 69-102.

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki.

Lehtonen, K. 2009. Ohjaajat ja valmentajat lasten ja nuorten seuratoiminnan kehitystukihankkeissa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 225. Jyväskylä. Viitattu 25.4.2018. Saatavilla: <http://www.likes.fi/filebank/631-linet225lehtonen.pdf>

Lintunen, T., Rovio, E., Haarala, S., Orava, M., Werterlund, E. & Ruiz, M. 2012. Urheilupsykologia, liikuntapsykologia ja valmennuksen psykologia. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.). Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu. Vol. 169, 30-39. Liikuntatieteellinen Seura ry. Helsinki.

Liukkonen, J. 1990. Kasvattako urheilu? Teoksessa Westergård, J. & Itkonen, H. (toim.) Lapsi ja nuori urheiluseurassa. Helsinki: Työväen urheiluliitto.

Liukkonen, J., Laakso, L. & Telama, R. 1996. Educational perspectives of youth sport coaches: analysis of observed coaching behaviours. International Journal of Sport Psychology. Vol. 27 (4), 439-453.

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys (LSSY) 2016. Yhdistysinfo. Viitattu 1.12.2017. Saatavilla: <http://lssy.fi/yhdistysinfo>

Lydon, D., Wilson, S., Child, A. & Geier, C. 2014. Adolescent Brain Maturation and Smoking: What We Know and Where We're Headed. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. Vol. 45, 323-342. Viitattu 5.6.2018. Saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4451244/>

MacGeorge, E., Feng, B. & Burleson, B. 2011. Supportive communication. Teoksessa M. Knapp & J. Daly (toim.) *The Sage handbook of interpersonal communication*. Thousand Oaks: 317–354.

Malvela, M. 2012. Vuorovaikutus naisten ja miesten käytännön valmennuksessa. Teoksessa Mero, A., Uusitalo, A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. (toim.) *Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus*, 353-358. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Mattila, V.M., Raisamo, S., Pihlajamäki, H., Mäntysaari, M. & Rimpelä, A. 2012. Sports activity and the use of cigarettes and snus among young males in Finland in 1999-2010. *BMG Public Health*, 12, 230.

May, Tim. 2001. *Social Research. Issues, methods and process*. Berkshire: Open University Press.

McGee, R., Williams, S., Nada-Raja, S. & Olsson, C. 2013. Tobacco Smoking in Adolescence Predicts Maladaptive Coping Styles in Adulthood. *Nicotine Tobacco Research*. Oxford Journal. Vol. 15(12), 1971-1977. Viitattu 25.3.2018. Saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3888179/>

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007. Valmentaminen käytännössä. Teoksessa A. Mero, A. Nummela, K. Keskinen. & K. Häkkinen. *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 410–438.

Mero, A., Nummela, A. & Keskinen, K. 2004. *Urheiluvalmennus*, 10. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Musso, F., Bettermann, F., Vucurevic, G., Stoeter, P., Konrad, A. & Winterer, G. 2007. Smoking impacts on prefrontal attentional network function in young adult brains. *Psychopharmacology* Vol. 191(1), 159-69. Viitattu 25.3.2018. Saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16937098/>

Nevalainen, S., Ollila, H. 2015. Viitattu 9.4.2018. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-449-6>

Nicholls A.R. & Jones, L. 2013. *Psychology in Sports Coaching: Theory and Practice*. *International Journal of Sports Science & Coaching*. Vol. 8 (1). Viitattu 15.4.2018. Saatavilla: <https://doi.org/10.1260/1747-9541.8.1.255>

Nikander, A. 2009. Valmennuksen psykologia ja didaktiikka käytännössä. Teoksessa Hakkarainen H. (toim.) *Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet*, 349-360. Lahti: VK-kustannus Oy.

Nummenmaa, L. 2009: *Käyttätymistieteiden tilastolliset menetelmät*. 1.painos, uudistettu laitos. 1.painos 2004. Tammi: Helsinki.

Nykänen H. 2002. Pelin henki. Operaatio pelisäännöt: vinkkejä pelisääntökeskusteluihin, 10-13-vuotiaat. *Nuori Suomi ry*, 5.

Oliver, J., Brady, A. & R. Lloyd. 2014. Well-being of youth athletes. Teoksessa Lloyd, R. & Oliver, J. (toim.) *Strength and conditioning for young athletes: Science and application*, 213-225. Routledge. New York.

Parkatti, H. 1990. Ohjaus ja kasvatus nuorten valmentamisessa. Teoksessa Häkkinen, K. Mero, A. Vuorimaa, T. 1990. *Lasten ja nuorten harjoittelu*. Mero Oy. Jyväskylä.

- Patja, K. & Verkkoniemi, A. 2006. Tupakka, nikotiini ja kognitiiviset toiminnot. *Duodecim*. Vol. 122(6), 665-669. Viitattu 25.4.2018. Saatavilla: <https://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/xmedia/duo/duo95611.pdf>
- Pepper, JK., Reiter, PL., McRee, AL., Cameron, LD., Gilkey, MB. & Brewer, NT. 2013. Adolescent males' awareness of and willingness to try electronic cigarettes. *Journal of Adolescent Health* Vol 52(2), 144-150. Viitattu 17.4.2018. Saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3569032/>
- Pearson A, Wiechula R, Court A & Lockwood C. 2005. The JBI model of evidence-based healthcare. *International Journal of Evidence Based Healthcare*. Vol 3 (8), 207-215. Viitattu 25.8.18. Saatavilla: <https://doi.org/10.1111/j.1479-6988.2005.00026.x>
- Piasecki, T., Hedeker, D., Dieker, L. & Mermelstein, R. 2016. Progression of Nicotine Dependence, Mood Level, and Mood Variability in Adolescent Smokers. *National Cancer Institute of the National Institutes of Health. Psychol Addict Behav*. Vol. 30(4), 484-493. Viitattu 25.4.2018. Saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4914434/>
- Pitkänen, S. 2006. Suomen Jääkiekkoliiton valtakunnallinen juniorijääkiekkoilijoiden päihdekysely. Suomen Jääkiekkoliiton tilaustutkimus.
- Potrac, P., Brewer, C., Jones, R., Armour, K. & Hoff, J. 2000. Toward an holistic understanding of the coaching process. *Quest*. Vol. 52 (2), 186-199.
- Puhakainen, J. 1995. Kohti ihmisen valmentamista. Tampere: Tampereen Yliopisto.
- Rainio, S. 2009. Familial influences on adolescence smoking-parental smoking, home smoking ban and home-based sourcing of tobacco. Tampere University Press. Viitattu 25.3.2018. Saatavana: <http://tampub.uta.fi/handle/10024/66440>
- Robinson, P. 2010. Foundations of sport coaching. London & New York: Routledge.
- Rolandsson, M., Hallberg, LR., Hugoson, A. 2006. Influence of the ice-hockey environment on taking up snuff: an interview study among young males. *Acta Odontol Scand*. Vol. 64(1), 47-54.
- Rolin, K. 2002. Tieteen etiikka metodologian näkökulmasta. Teoksessa Karjalainen, Sakari & Launis, Veikko & Pelkonen, Risto & Pietarinen, Juhani (toim.): Tutkijan eettiset valinnat. Gaudeamus. Helsinki, 92-104.
- Räsänen, P. 2012. Havaintojen mittaus ja aineiston jäsentämisen metodologia. Teoksessa Räsänen, Pekka & Anttila, Anu-Hanna & Melin, Harri (toim.): Tutkimusmenetelmien pyörteissä. Sosiaalitutkimuksen lähtökohdat ja valinnat. PS-kustannus. Jyväskylä, 85-102.
- Salakari, M. 2017. "Niko" Syövän ehkäisy ja terveyden edistäminen nuorten arjessa. Projektisuunnitelma. LSSY. (Julkaisematon lähde)
- Salomäki, S-M. & Tuisku, J. 2013. Nuuska nuorten maailmassa. Nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä. Suomen Syöpäyhdistyksen tilaustutkimus.
- Schepis, T. & Rao U. 2005. Epidemiology and etiology of adolescent smoking. *Current Opinion in Pediatrics*. Vol. 1, 607-612.
- Segrin, C. & Flora, J. 2005. Family communication. Mahwah: Lawrence Erlbaum.
- Telama, R. 1989. Urheili kasvatusympäristönä. Teoksessa Pyykkönen, Telama & Juppi (toim.) Liikuvat lapset. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2014a. Tupakkatuotteet ja sähkösavuke. Viitattu 21.12.2017. Saatavilla: <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2014b. Viitattu 21.12.2017. Saatavilla: <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakka-ja-terveys>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2015. Mitä on tupakka riippuvuus. Viitattu 21.12.2017. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tubakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakoinnin-lopettamisen/mita-on-tupakkariippuvuus>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2016. Terveyshaitat. Viitattu 21.12.2017. Saatavilla: <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakka-ja-terveys/terveyshaitat>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2017. Nuuska. Viitattu 21.12.2017. Saatavilla: <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>

Terveyden ja Hyvinvointilaitos.2018. Aineiston hävittäminen ja arkistointi. Viitattu 11.10.18. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tutkimuskaytto/aineiston-havittaminen-tai-arkistointi>

Tiikkaja, J. 2014. Ihmisen valmentaminen. Auditorium. Juva.

Tiirikainen, M. & Konu, A. 2013. Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murosiaässä?. Teoksessa T. Aira, L. Kannas, J. Tynjälä, J. Villberg, & S. Kokko, Miksi murosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. Vol. 3, 31–47.

Trapl, ES., Yoder, LD., Frank, JL., Borawski, EA. & Sattar, A. 2016. Individual, Parental, and Environmental Correlates of Cigar, Cigarillo, and Little Cigar Use Among Middle School Adolescents. *Nicotine & Tobacco Research*. Vol 18(5), 834-841. Viitattu 27.3.2017. Saatavilla: <https://academic.oup.com/ntr/article-abstract/18/5/834/2511469/Individual-Parental-and-Environmental-Correlates?redirectedFrom=fulltext>

Trudel, P., Côté, J. & Bernard, D. 1996. Systematic Observation of Youth Ice Hockey Coaches During Games. *Journal of Sport Behavior*. Vol 19 (1), 50-65.

Tseveenjav, B., Pesonen, P. & Virtanen, J. 2015. Use on snus, its association with smoking and alcohol consumption, and relates attitudes among adolescents: the Finnish National School Health Promotion Study. *BioMed Central, Tobacco included diseases*. Vol. 13. Viitattu 1.4.2018. Saatavilla: <http://tobaccoinduceddiseases.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12971-015-0058-3>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Tupakkalaki 29.6.2016/549. Annettu Helsingissä 29.6.2010. Viitattu 21.3.2018. Saatavilla: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20160549>

Tupakkatuotedirektiivi. 2014/40/EU. Viitattu 2.4.2018. Saatavilla: https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/tobacco/docs/dir_201440_fi.pdf

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012: Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaamisepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Viitattu 8.6.2018. Saatavilla: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_verkkoversio040413.pdf.pdf#overlay-context=fi/ohjeet-ja-julkaisut

Uosukainen, J. 2000. Urheilulukiolaisten nuuskankäyttö. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu-työ.

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2. uudistettu painos. PS-kustannus. Jyväskylä.

- Vasara E. 2000. Urheilu viinan ja raittiuden kilpakenttänä. Teoksessa Roiko-Jokela H & Sironen E (toim.) Urheilu katsoo peiliin. Suomen urheiluhistoriallisen seuran vuosikirja 1999. Jyväskylä: Atena.
- Vasarainen, J. & Hara, A. 2005. Nuorten valmentaminen joukkoelajeissa. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Vastamäki Jaana 2007. Kyselylomaketutkimus: tutkimusasetelman ja mittareiden valinta. Teoksessa Aaltola Juhani & Valli Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1, 125-128. Helsinki: WS Bookwell Oy.
- Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Oy Finn Lectura
- Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Java: Bookwell Oy.
- Violainen I. 2000. Urheilu -raitis ja reipas? Tutkimus urheilijoiden kokemuksista ja näkemyksistä alkoholin, tupakan ja nuuskan esiintymisessä urheilussa. Jyväskylän yliopisto. Terveyskasvatuksen pro gradu-työ.
- Vuorinen, R. 1997. Minän synty ja kehitys. 2. uudistettu painos. Porvoo: WSOY.
- Värrin, V.-M. 2000. Hyvä kasvatustapa, kasvatustapa hyvään. Tampere: Tampere University Press.
- Whitworth, L. Kimsey-House, H., Kimsey-House, K. & Sandahl, P. 2007. Co-active coaching: new skills for coaching people toward success in work and life. California: Davies-Black Publishing. Vol. 5.
- Wickholm, S., Laitinen, A., Ainamo, A. & Rautalahti, M. 2012. Nuuskan terveyshaitat. Duodecim Vol. 128(10), 1089-96. Viitattu 5.4.2018. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/duo10270>
- Wiefferink, C., Peters, L., Hoekstra, F., Ten Dam, G., Buijs, G. & Paulussen, G. 2006. Clustering of health-related behaviors and their determinants: possible consequences for school health interventions. Prevention Science. Vol. 7(2); 127-49.
- Woodman, L. 1993. Coaching: A Science, An Art, An emerging Profession. Sport Science Review. Vol. 2, 1-13.
- Yuan, M., Cross, S., Loughlin, S. & Leslie, F. 2015. Nicotine and the adolescent brain. The Journal of Physiology 2015. The Physiological Society. Viitattu 5.6.2018. Saatavilla: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4560573/#b18>

Liite 1.NIKO-Alkukartoituskysely 2017-2018

17. Seuraavassa on väittämiä, jotka koskevat nikotiiniuotteita. Pyydämme sinua arvioimaan, missä määrin olet samaa tai eri mieltä esitetyn asian kanssa. Valitse kokemustasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	En samaa enkä eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Savuttomuus on muodikasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nikotiiniuotteiden käyttäjät ovat rohkeita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nikotiiniuotteiden käyttäjät menestyvät koulussa muita huonommin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nikotiiniuotteiden käyttäjät vaikuttavat ikäistään vanhemmilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nikotiiniuotteiden käyttö on rentouttavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nikotiiniuotteiden käyttö parantaa mielialaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nikotiiniriippuvuus syntyy vain pitkäaikaisen ja runsaan tupakkatuotteiden käytön jälkeen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kaverit vaikuttavat nuoren nikotiiniuotteiden käyttöön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nuuskasta/tupakasta/sähkötupakasta kieltäytyminen on helppoa, vaikka kaveri tarjoaisi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhempiani ei kiinnosta, käytätkö nikotiiniuotteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tupakoitsijoilla on enemmän ystäviä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nikotiiniuotteet pitäisi kieltää kokonaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tupakkapakkausten varoitustekstit ja -kuvat ovat turhia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sähkösavuke vaikuttaa mielenkiintoiselta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sähkösavukkeet ovat turvallisia käyttää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nuuska on terveellisempää kuin tupakka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nuuskan käyttö kuuluu jääkiekkokulttuuriin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nuuska parantaa urheilijan suorituskykyä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nuuskan käyttäjät ovat fiksumpia kuin tupakoitsijat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nuoret, joilla on harrastuksia, eivät tupakoi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nuoret, joilla on harrastuksia, eivät käytä nuuskaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lopettaa voi koska tahansa, tahdonvoimasta se on kiinni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liite 2. NIKO taulukot

Frequency Table

Savuttomuus on muodikasta

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin samaa mieltä	172	30,8	32,0	32,0
	Jokseenkin samaa mieltä	111	19,9	20,7	52,7
	Ei samaa eikä eri mieltä	169	30,2	31,5	84,2
	Jokseenkin eri mieltä	26	4,7	4,8	89,0
	Täysin eri mieltä	59	10,6	11,0	100,0
	Total	537	96,1	100,0	
Missing	System	22	3,9		
Total		559	100,0		

Nikotiinituotteiden käyttäjät ovat rohkeita

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin samaa mieltä	33	5,9	6,2	6,2
	Jokseenkin samaa mieltä	30	5,4	5,6	11,8
	Ei samaa eikä eri mieltä	118	21,1	22,1	34,0
	Jokseenkin eri mieltä	80	14,3	15,0	49,0
	Täysin eri mieltä	272	48,7	51,0	100,0
	Total	533	95,3	100,0	
Missing	System	26	4,7		
Total		559	100,0		

Nikotiinituotteiden käyttäjät menestyvät koulussa muita huonommin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin samaa mieltä	57	10,2	10,7	10,7
	Jokseenkin samaa mieltä	84	15,0	15,8	26,5
	Ei samaa eikä eri mieltä	201	36,0	37,7	64,2
	Jokseenkin eri mieltä	72	12,9	13,5	77,7
	Täysin eri mieltä	119	21,3	22,3	100,0
	Total	533	95,3	100,0	
Missing	System	26	4,7		
Total		559	100,0		

Nikotiinituotteiden käyttäjät vaikuttavat ikäistään vanhemmilta

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin samaa mieltä	39	7,0	7,3	7,3
	Jokseenkin samaa mieltä	107	19,1	20,0	27,2
	Ei samaa eikä eri mieltä	160	28,6	29,9	57,1
	Jokseenkin eri mieltä	84	15,0	15,7	72,8
	Täysin eri mieltä	145	25,9	27,1	99,8
	33	1	,2	,2	100,0
	Total	536	95,9	100,0	
Missing	System	23	4,1		
Total		559	100,0		

Nikotiini tuotteiden käyttö on rentouttavaa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin samaa mieltä	70	12,5	13,1	13,1
	Jokseenkin samaa mieltä	115	20,6	21,5	34,5
	Ei samaa eikä eri mieltä	177	31,7	33,0	67,5
	Jokseenkin eri mieltä	33	5,9	6,2	73,7
	Täysin eri mieltä	141	25,2	26,3	100,0
	Total	536	95,9	100,0	
Missing	System	23	4,1		
Total		559	100,0		

Nikotiini tuotteiden käyttö parantaa mielialaa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin samaa mieltä	53	9,5	9,9	9,9
	Jokseenkin samaa mieltä	89	15,9	16,7	26,6
	Ei samaa eikä eri mieltä	187	33,5	35,0	61,6
	Jokseenkin eri mieltä	64	11,4	12,0	73,6
	Täysin eri mieltä	141	25,2	26,4	100,0
	Total	534	95,5	100,0	
Missing	System	25	4,5		
Total		559	100,0		

Nikotiiniriippuvuus vain pitkäaikaisen käytön jälkeen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin samaa mieltä	87	15,6	16,4	16,4
	Jokseenkin samaa mieltä	91	16,3	17,1	33,5
	Ei samaa eikä eri mieltä	165	29,5	31,0	64,5
	Jokseenkin eri mieltä	89	15,9	16,7	81,2
	Täysin eri mieltä	100	17,9	18,8	100,0
	Total	532	95,2	100,0	
Missing	System	27	4,8		
Total		559	100,0		

Kaverit vaikuttavat nuoren nikotiinituotteiden käyttöön

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin samaa mieltä	180	32,2	34,0	34,0
	Jokseenkin samaa mieltä	167	29,9	31,6	65,6
	Ei samaa eikä eri mieltä	120	21,5	22,7	88,3
	Jokseenkin eri mieltä	21	3,8	4,0	92,2
	Täysin eri mieltä	41	7,3	7,8	100,0
	Total	529	94,6	100,0	
Missing	System	30	5,4		
Total		559	100,0		

Nuuskasta / tupakasta / sähkötupakasta kieltäytyminen on helppoa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin samaa mieltä	209	37,4	39,0	39,0
	Jokseenkin samaa mieltä	112	20,0	20,9	59,9
	Ei samaa eikä eri mieltä	120	21,5	22,4	82,3
	Jokseenkin eri mieltä	51	9,1	9,5	91,8
	Täysin eri mieltä	44	7,9	8,2	100,0
	Total	536	95,9	100,0	
Missing	System	23	4,1		
Total		559	100,0		

Vanhempiani ei kiinnosta käytäntö nikotiini tuotteita

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin samaa mieltä	45	8,1	8,4	8,4
	Jokseenkin samaa mieltä	30	5,4	5,6	14,1
	Ei samaa eikä eri mieltä	93	16,6	17,4	31,5
	Jokseenkin eri mieltä	63	11,3	11,8	43,3
	Täysin eri mieltä	302	54,0	56,7	100,0
	Total	533	95,3	100,0	
Missing	System	26	4,7		
Total		559	100,0		

Tupakoitsijoilla on enemmän ystäviä

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin samaa mieltä	33	5,9	6,2	6,2
	Jokseenkin samaa mieltä	48	8,6	9,1	15,3
	Ei samaa eikä eri mieltä	206	36,9	38,9	54,3
	Jokseenkin eri mieltä	92	16,5	17,4	71,6
	Täysin eri mieltä	150	26,8	28,4	100,0
	Total	529	94,6	100,0	
Missing	System	30	5,4		
Total		559	100,0		

Nikotiinituotteet pitäisi kieltää kokonaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin samaa mieltä	125	22,4	23,3	23,3
	Jokseenkin samaa mieltä	62	11,1	11,6	34,9
	Ei samaa eikä eri mieltä	163	29,2	30,4	65,3
	Jokseenkin eri mieltä	52	9,3	9,7	75,0
	Täysin eri mieltä	134	24,0	25,0	100,0
	Total	536	95,9	100,0	
Missing	System	23	4,1		
Total		559	100,0		

Tupakkapakkausten varoitustekstit ja kuvat ovat turhia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin samaa mieltä	129	23,1	24,2	24,2
	Jokseenkin samaa mieltä	71	12,7	13,3	37,5
	Ei samaa eikä eri mieltä	122	21,8	22,8	60,3
	Jokseenkin eri mieltä	57	10,2	10,7	71,0
	Täysin eri mieltä	155	27,7	29,0	100,0
	Total	534	95,5	100,0	
Missing	System	25	4,5		
Total		559	100,0		

Sähkösavuke vaikuttaa mielenkiintoiselta

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin samaa mieltä	74	13,2	13,9	13,9
	Jokseenkin samaa mieltä	84	15,0	15,8	29,6
	Ei samaa eikä eri mieltä	137	24,5	25,7	55,3
	Jokseenkin eri mieltä	65	11,6	12,2	67,5
	Täysin eri mieltä	173	30,9	32,5	100,0
	Total	533	95,3	100,0	
Missing	System	26	4,7		
Total		559	100,0		

Sähkösavukkeet ovat turvallisia käyttää

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin samaa mieltä	35	6,3	6,6	6,6
	Jokseenkin samaa mieltä	57	10,2	10,7	17,3
	Ei samaa eikä eri mieltä	167	29,9	31,3	48,6
	Jokseenkin eri mieltä	113	20,2	21,2	69,8
	Täysin eri mieltä	161	28,8	30,2	100,0
	Total	533	95,3	100,0	
Missing	System	26	4,7		
Total		559	100,0		

Nuuska on terveellisempää kuin tupakka

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin samaa mieltä	35	6,3	6,6	6,6
	Jokseenkin samaa mieltä	55	9,8	10,4	17,0
	Ei samaa eikä eri mieltä	206	36,9	38,9	55,8
	Jokseenkin eri mieltä	69	12,3	13,0	68,9
	Täysin eri mieltä	165	29,5	31,1	100,0
	Total	530	94,8	100,0	
Missing	System	29	5,2		
Total		559	100,0		

Nuuskan käyttö kuuluu jääkiekkokulttuuriin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin samaa mieltä	76	13,6	14,3	14,3
	Jokseenkin samaa mieltä	132	23,6	24,9	39,2
	Ei samaa eikä eri mieltä	167	29,9	31,5	70,6
	Jokseenkin eri mieltä	47	8,4	8,9	79,5
	Täysin eri mieltä	109	19,5	20,5	100,0
	Total	531	95,0	100,0	
Missing	System	28	5,0		
Total		559	100,0		

Nuuska parantaa urheilijan suorituskykyä

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin samaa mieltä	20	3,6	3,8	3,8
	Jokseenkin samaa mieltä	21	3,8	4,0	7,7
	Ei samaa eikä eri mieltä	145	25,9	27,3	35,0
	Jokseenkin eri mieltä	70	12,5	13,2	48,2
	Täysin eri mieltä	275	49,2	51,8	100,0
	Total	531	95,0	100,0	
Missing	System	28	5,0		
Total		559	100,0		

Nuuskan käyttäjät ovat fiksumpia kuin tupakoitsijat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin samaa mieltä	22	3,9	4,2	4,2
	Jokseenkin samaa mieltä	28	5,0	5,3	9,5
	Ei samaa eikä eri mieltä	200	35,8	37,8	47,3
	Jokseenkin eri mieltä	55	9,8	10,4	57,7
	Täysin eri mieltä	224	40,1	42,3	100,0
	Total	529	94,6	100,0	
Missing	System	30	5,4		
Total		559	100,0		

Nuoret, joilla on harrastuksia eivät tupakoi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin samaa mieltä	48	8,6	9,0	9,0
	Jokseenkin samaa mieltä	47	8,4	8,9	17,9
	Ei samaa eikä eri mieltä	165	29,5	31,1	49,0
	Jokseenkin eri mieltä	105	18,8	19,8	68,7
	Täysin eri mieltä	166	29,7	31,3	100,0
	Total	531	95,0	100,0	
Missing	System	28	5,0		
Total		559	100,0		

Nuoret, joilla on harrastuksia eivät käytä nuuskaa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin samaa mieltä	36	6,4	6,8	6,8
	Jokseenkin samaa mieltä	38	6,8	7,1	13,9
	Ei samaa eikä eri mieltä	174	31,1	32,7	46,6
	Jokseenkin eri mieltä	105	18,8	19,7	66,4
	Täysin eri mieltä	179	32,0	33,6	100,0
	Total	532	95,2	100,0	
Missing	System	27	4,8		
Total		559	100,0		

Lopettaa voi koska tahansa - tahdonvoimasta kiinni

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Täysin samaa mieltä	204	36,5	38,1	38,1
	Jokseenkin samaa mieltä	106	19,0	19,8	57,9
	Ei samaa eikä eri mieltä	125	22,4	23,4	81,3
	Jokseenkin eri mieltä	46	8,2	8,6	89,9
	Täysin eri mieltä	54	9,7	10,1	100,0
	Total	535	95,7	100,0	
Missing	System	24	4,3		
Total		559	100,0		

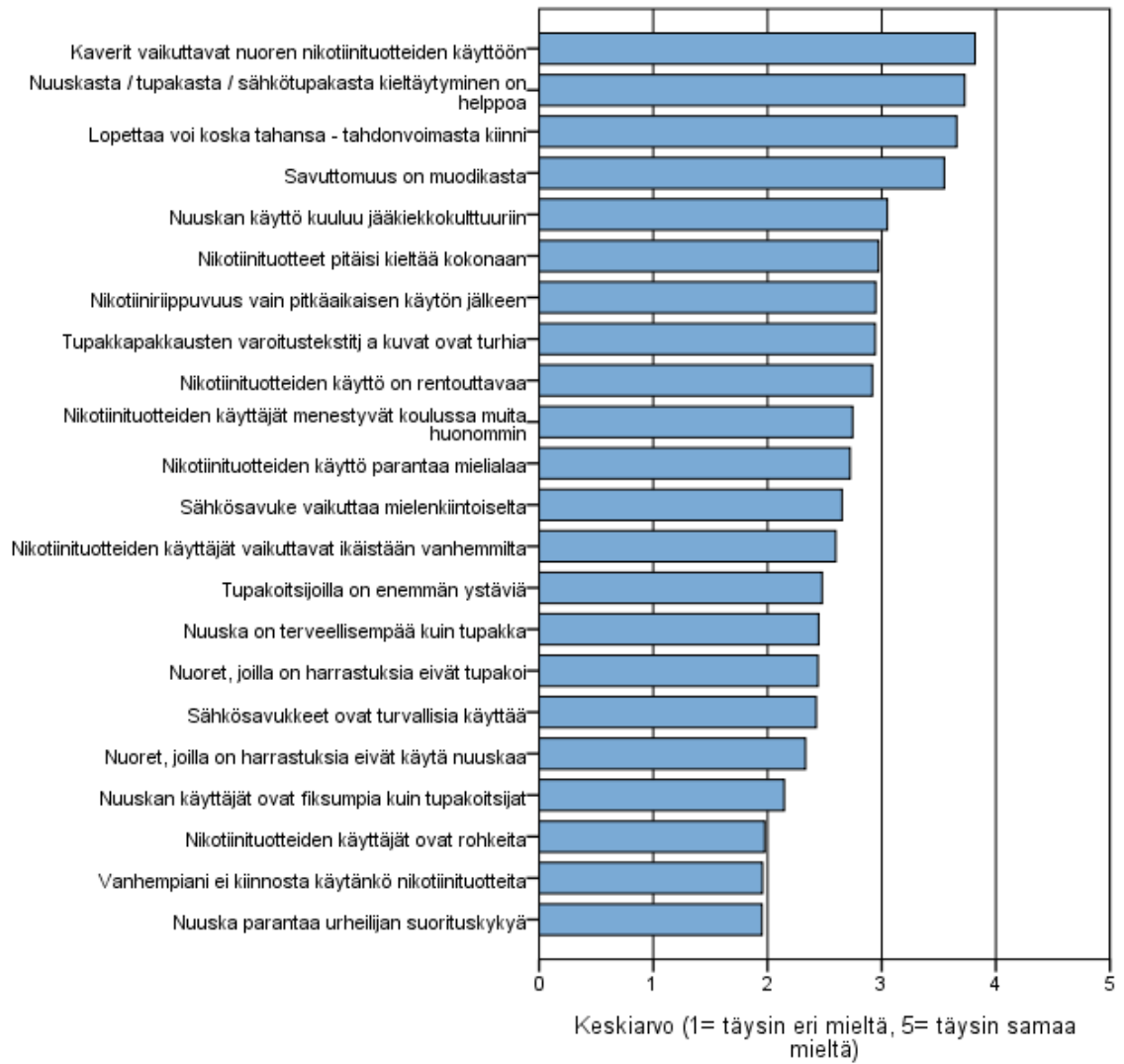
Custom Tables

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä
	%	%	%
Nuuskasta / tupakasta / sähkötupakasta kieltäytyminen on helppoa	39	21	22
Lopettaa voi koska tahansa - tahdonvoimasta kiinni	38	20	23
Kaverit vaikuttavat nuoren nikotiinituotteiden käyttöön	34	32	23
Savuttomuus on muodikasta	32	21	31
Tupakkapakkausten varoitustekstit ja kuvat ovat turhia	24	13	23
Nikotiinituotteet pitäisi kieltää kokonaan	23	12	30
Nikotiiniriippuvuus vain pitkäaikaisen käytön jälkeen	16	17	31
Nuuskan käyttö kuuluu jääkiekkokulttuuriin	14	25	31
Sähkösavuke vaikuttaa mielenkiintoiselta	14	16	26
Nikotiinituotteiden käyttö on rentouttavaa	13	21	33
Nikotiinituotteiden käyttäjät menestyvät koulussa muita huonommin	11	16	38
Nikotiinituotteiden käyttö parantaa mielialaa	10	17	35
Nuoret, joilla on harrastuksia eivät tupakoi	9	9	31
Vanhempieni ei kiinnosta käytäntö nikotiinituotteita	8	6	17
Nikotiinituotteiden käyttäjät vaikuttavat ikäistään vanhemmilta	7	20	30

Sähkösavukkeet ovat turvallisia käyttää	7	11	31
Nuuska on terveellisempää kuin tupakka	7	10	39
Nuoret, joilla on harrastuksia eivät käytä nuuskaa	7	7	33
Tupakoitsijoilla on enemmän ystäviä	6	9	39
Nikotiinituotteiden käyttäjät ovat rohkeita	6	6	22
Nuuskan käyttäjät ovat fiksumpia kuin tupakoitsijat	4	5	38
Nuuska parantaa urheilijan suorituskykyä	4	4	27

	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä	Yhteensä (n=529- 537)
	%	%	%
Nuuska / tupakka / sähkö tupakasta kieltäytyminen on helppoa	10	8	100
Lopettaa voi koska tahansa - tahdonvoimasta kiinni	9	10	100
Kaverit vaikuttavat nuoren nikotiinituotteiden käyttöön	4	8	100
Savuttomuus on muodikasta	5	11	100
Tupakkapakkausten varoitustekstit ja kuvat ovat turhia	11	29	100
Nikotiinituotteet pitäisi kieltää kokonaan	10	25	100
Nikotiiniriippuvuus vain pitkäaikaisen käytön jälkeen	17	19	100
Nuuskan käyttö kuuluu jääkiekkokulttuuriin	9	21	100
Sähkösavuke vaikuttaa mielenkiintoiselta	12	32	100
Nikotiinituotteiden käyttö on rentouttavaa	6	26	100
Nikotiinituotteiden käyttäjät menestyvät koulussa muita huonommin	14	22	100

Nikotiinituotteiden käyttö parantaa mielialaa	12	26	100
Nuoret, joilla on harrastuksia eivät tupakoi	20	31	100
Vanhempieni ei kiinnosta käytäkö nikotiinituotteita	12	57	100
Nikotiinituotteiden käyttäjät vaikuttavat ikäistään vanhemmilta	16	27	100
Sähkösavukkeet ovat turvallisia käyttää	21	30	100
Nuuska on terveellisempää kuin tupakka	13	31	100
Nuoret, joilla on harrastuksia eivät käytä nuuskaa	20	34	100
Tupakoitsijoilla on enemmän ystäviä	17	28	100
Nikotiinituotteiden käyttäjät ovat rohkeita	15	51	100
Nuuskan käyttäjät ovat fiksumpia kuin tupakoitsijat	10	42	100
Nuuska parantaa urheilijan suorituskykyä	13	52	100



Ikä

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	-15	115	20,6	21,3	21,3
	16-19	396	70,8	73,2	94,5
	20+	30	5,4	5,5	100,0
	Total	541	96,8	100,0	
Missing	System	18	3,2		
Total		559	100,0		

Report

Mean

	Ikä			
	-15	16-19	20+	Total
Savuttomuus on muodikasta	3,7	3,6	3,8	3,6
Nikotiini tuotteiden käyttäjät ovat rohkeita	1,9	2,0	2,3	2,0
Nikotiini tuotteiden käyttäjät menestyvät koulussa muita huonommin	2,8	2,8	3,2	2,8
Nikotiini tuotteiden käyttäjät vaikuttavat ikäistään vanhemmilta	2,6	2,7	2,4	2,6
Nikotiini tuotteiden käyttö on rentouttavaa	2,6	3,0	2,9	2,9
Nikotiini tuotteiden käyttö parantaa mielialaa	2,4	2,8	2,5	2,7
Nikotiini riippuvuus vain pitkään käytön jälkeen	2,9	3,0	2,6	3,0
Kaverit vaikuttavat nuoren nikotiini tuotteiden käyttöön	3,8	3,8	4,0	3,8
Nuuskasta / tupakasta / sähkö tupakasta kieltäytyminen on helppoa	3,8	3,7	3,4	3,7
Vanhempiani ei kiinnosta käytäntö nikotiini tuotteita	1,6	2,0	2,8	2,0
Tupakoitsijoilla on enemmän ystäviä	2,4	2,5	2,8	2,5

Nikotiinituotteet pitäisi kieltää kokonaan	3,2	2,9	2,9	3,0
Tupakkapakkausten varoitustekstit ja kuvat ovat turhia	2,7	3,0	2,4	2,9
Sähkösavuke vaikuttaa mielenkiintoiselta	2,5	2,8	2,0	2,7
Sähkösavukkeet ovat turvallisia käyttää	2,1	2,6	2,2	2,4
Nuuska on terveellisempää kuin tupakka	2,4	2,5	2,0	2,5
Nuuskan käyttö kuuluu jääkiekkokulttuuriin	2,9	3,1	2,6	3,0
Nuuska parantaa urheilijan suorituskykyä	1,6	2,1	1,8	1,9
Nuuskan käyttäjät ovat fiksumpia kuin tupakoitsijat	2,1	2,2	2,3	2,2
Nuoret, joilla on harrastuksia eivät tupakoi	2,5	2,5	2,5	2,5
Nuoret, joilla on harrastuksia eivät käytä nuuskaa	2,3	2,4	2,5	2,4
Lopettaa voi koska tahansa - tahdonvoimasta kiinni	3,7	3,7	3,8	3,7

Oneway

Descriptives

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
						Lower Bound	Upper Bound		
Savuttomuus muodikasta on	-15	111	3,68	1,363	,129	3,42	3,93	1	5
	16-19	387	3,57	1,231	,063	3,44	3,69	1	5
	20+	25	3,80	1,528	,306	3,17	4,43	1	5

	Total	523	3,60	1,274	,056	3,49	3,71	1	5
Nikotiini- kayttajat ovat rohk- keita	-15	112	1,89	1,196	,113	1,67	2,12	1	5
	16- 19	384	2,01	1,220	,062	1,89	2,13	1	5
	20+	23	2,26	1,484	,309	1,62	2,90	1	5
	Total	519	2,00	1,227	,054	1,89	2,10	1	5
Nikotiini- kayttajat menesty- vat koulussa muita huonommin	-15	112	2,82	1,310	,124	2,58	3,07	1	5
	16- 19	383	2,76	1,224	,063	2,64	2,88	1	5
	20+	23	3,22	1,347	,281	2,63	3,80	1	5
	Total	518	2,79	1,249	,055	2,69	2,90	1	5
Nikotiini- kayttajat vaikuttavat ikastaan vanhem- milta	-15	111	2,63	1,220	,116	2,40	2,86	1	5
	16- 19	385	2,67	1,264	,064	2,54	2,79	1	5
	20+	25	2,40	1,384	,277	1,83	2,97	1	5
	Total	521	2,65	1,260	,055	2,54	2,76	1	5
Nikotiini- kaytto on rentoutta- vaa	-15	111	2,56	1,386	,132	2,30	2,82	1	5
	16- 19	386	3,01	1,317	,067	2,88	3,14	1	5
	20+	25	2,88	1,590	,318	2,22	3,54	1	5
	Total	522	2,91	1,356	,059	2,79	3,02	1	5
Nikotiini- kaytto parantaa mielialaa	-15	110	2,44	1,365	,130	2,18	2,69	1	5
	16- 19	385	2,83	1,251	,064	2,70	2,95	1	5
	20+	25	2,52	1,388	,278	1,95	3,09	1	5
	Total	520	2,73	1,290	,057	2,62	2,84	1	5
Nikotiini- riippuvuus vain pitkaaikaisen kayton jalkeen	-15	110	2,86	1,296	,124	2,62	3,11	1	5
	16- 19	382	3,03	1,308	,067	2,89	3,16	1	5
	20+	25	2,60	1,414	,283	2,02	3,18	1	5
	Total	517	2,97	1,312	,058	2,86	3,08	1	5
Kaverit vaikuttavat nuoren nikotiini- tuotteiden kayttoon	-15	108	3,77	1,250	,120	3,53	4,01	1	5
	16- 19	382	3,79	1,138	,058	3,68	3,91	1	5

	20+	25	4,04	1,274	,255	3,51	4,57	1	5
	Total	515	3,80	1,168	,051	3,70	3,90	1	5
Nuuskasta / tupakasta / sähkötupakasta kieltäytymisen on helppoa	-15	112	3,76	1,275	,120	3,52	4,00	1	5
	16-19	385	3,75	1,271	,065	3,62	3,88	1	5
	20+	25	3,44	1,474	,295	2,83	4,05	1	5
	Total	522	3,74	1,281	,056	3,63	3,85	1	5
Vanhempiani ei kiinnosta käytäntö nikotiini tuotteita	-15	111	1,57	1,050	,100	1,37	1,77	1	5
	16-19	383	2,05	1,328	,068	1,92	2,18	1	5
	20+	24	2,79	1,587	,324	2,12	3,46	1	5
	Total	518	1,98	1,312	,058	1,87	2,09	1	5
Tupakoitsijoilla on enemmän ystäviä	-15	111	2,40	1,146	,109	2,18	2,61	1	5
	16-19	379	2,48	1,160	,060	2,36	2,59	1	5
	20+	25	2,76	1,300	,260	2,22	3,30	1	5
	Total	515	2,47	1,164	,051	2,37	2,57	1	5
Nikotiini tuotteet pitäisi kieltää kokonaan	-15	112	3,18	1,514	,143	2,90	3,46	1	5
	16-19	384	2,92	1,438	,073	2,77	3,06	1	5
	20+	25	2,88	1,563	,313	2,23	3,53	1	5
	Total	521	2,97	1,462	,064	2,85	3,10	1	5
Tupakkapakkausten varoitustekstit ja kuvat ovat turhia	-15	111	2,73	1,507	,143	2,45	3,01	1	5
	16-19	384	3,04	1,531	,078	2,89	3,20	1	5
	20+	25	2,44	1,557	,311	1,80	3,08	1	5
	Total	520	2,95	1,534	,067	2,82	3,08	1	5
Sähkösavuke vaikuttaa mielenkiintoiselta	-15	109	2,47	1,488	,143	2,19	2,75	1	5
	16-19	384	2,76	1,382	,071	2,62	2,90	1	5
	20+	25	2,00	1,384	,277	1,43	2,57	1	5
	Total	518	2,66	1,415	,062	2,54	2,79	1	5
Sähkösavukkeet ovat turvallisia käyttää	-15	110	2,10	1,196	,114	1,87	2,33	1	5
	16-19	384	2,55	1,182	,060	2,44	2,67	1	5

	20+	25	2,24	1,363	,273	1,68	2,80	1	5
	Total	519	2,44	1,207	,053	2,34	2,55	1	5
Nuuska on terveellisempää kuin tupakka	-15	110	2,41	1,294	,123	2,16	2,65	1	5
	16-19	381	2,54	1,188	,061	2,42	2,66	1	5
	20+	25	2,00	1,155	,231	1,52	2,48	1	5
	Total	516	2,49	1,214	,053	2,38	2,59	1	5
Nuuskan käyttö kuuluu jääkiekkokulttuuriin	-15	112	2,86	1,394	,132	2,60	3,12	1	5
	16-19	380	3,11	1,279	,066	2,98	3,24	1	5
	20+	25	2,56	1,356	,271	2,00	3,12	1	5
	Total	517	3,03	1,314	,058	2,92	3,14	1	5
Nuuska parantaa urheilijan suorituskykyä	-15	110	1,61	1,005	,096	1,42	1,80	1	5
	16-19	381	2,06	1,149	,059	1,94	2,18	1	5
	20+	25	1,76	1,128	,226	1,29	2,23	1	5
	Total	516	1,95	1,133	,050	1,85	2,05	1	5
Nuuskan käyttäjät ovat fiksumpia kuin tupakoitsijat	-15	112	2,13	1,204	,114	1,91	2,36	1	5
	16-19	379	2,21	1,151	,059	2,09	2,32	1	5
	20+	24	2,25	1,294	,264	1,70	2,80	1	5
	Total	515	2,19	1,167	,051	2,09	2,30	1	5
Nuoret, joilla on harrastuksia eivät tupakoi	-15	111	2,46	1,306	,124	2,21	2,71	1	5
	16-19	380	2,46	1,235	,063	2,33	2,58	1	5
	20+	25	2,48	1,503	,301	1,86	3,10	1	5
	Total	516	2,46	1,262	,056	2,35	2,57	1	5
Nuoret, joilla on harrastuksia eivät käytä nuuskaa	-15	111	2,29	1,209	,115	2,06	2,52	1	5
	16-19	382	2,36	1,182	,060	2,24	2,48	1	5
	20+	25	2,52	1,503	,301	1,90	3,14	1	5
	Total	518	2,35	1,203	,053	2,25	2,46	1	5
	-15	110	3,72	1,355	,129	3,46	3,97	1	5

Lopettaa voi koska 16- tahansa - tahdon- voimasta kiinni	385	3,68	1,299	,066	3,55	3,81	1	5
20+	25	3,76	1,508	,302	3,14	4,38	1	5
Total	520	3,69	1,319	,058	3,57	3,80	1	5

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Savuttomuus on muodikasta	Between Groups	2,086	2	1,043	,641	,527
	Within Groups	845,394	520	1,626		
	Total	847,480	522			
Nikotiinituotteiden käyttäjät ovat rohkeita	Between Groups	2,885	2	1,442	,958	,384
	Within Groups	777,107	516	1,506		
	Total	779,992	518			
Nikotiinituotteiden käyttäjät menestyvät koulussa muita huonommin	Between Groups	4,655	2	2,328	1,494	,225
	Within Groups	802,242	515	1,558		
	Total	806,898	517			
Nikotiinituotteiden käyttäjät vaikuttavat ikäistään vanhemmilta	Between Groups	1,717	2	,859	,540	,583
	Within Groups	823,300	518	1,589		
	Total	825,017	520			
Nikotiinituotteiden käyttö on rentouttavaa	Between Groups	17,618	2	8,809	4,864	,008
	Within Groups	939,968	519	1,811		
	Total	957,586	521			
Nikotiinituotteiden käyttö parantaa mielialaa	Between Groups	14,327	2	7,164	4,357	,013
	Within Groups	849,980	517	1,644		
	Total	864,308	519			
Nikotiiniriippuvuus vain pitkäaikaisen käytön jälkeen	Between Groups	5,872	2	2,936	1,710	,182
	Within Groups	882,693	514	1,717		
	Total	888,565	516			

Kaverit vaikuttavat nuoren nikotiini- ja tupakatuotteiden käyttöön	Between Groups	1,579	2	,790	,578	,561
	Within Groups	699,419	512	1,366		
	Total	700,998	514			
Nuuskasta / tupakasta / sähkö tupakasta kieltäytyminen on helppoa	Between Groups	2,305	2	1,153	,701	,497
	Within Groups	853,212	519	1,644		
	Total	855,517	521			
Vanhempieni ei kiinnostanut minua nikotiini- ja tupakatuotteista	Between Groups	36,548	2	18,274	11,030	,000
	Within Groups	853,259	515	1,657		
	Total	889,807	517			
Tupakoitsijoilla on enemmän ystäviä	Between Groups	2,718	2	1,359	1,003	,367
	Within Groups	693,678	512	1,355		
	Total	696,396	514			
Nikotiini- ja tupakatuotteet kieltää kokonaan	Between Groups	6,058	2	3,029	1,419	,243
	Within Groups	1105,566	518	2,134		
	Total	1111,624	520			
Tupakkapakkausten varoitustekstit ja kuvat ovat turhia	Between Groups	15,299	2	7,649	3,278	,038
	Within Groups	1206,299	517	2,333		
	Total	1221,598	519			
Sähkösavuke vaikuttaa mielenkiintoiselta	Between Groups	18,980	2	9,490	4,808	,009
	Within Groups	1016,573	515	1,974		
	Total	1035,552	517			
Sähkösavukkeet ovat turvallisia käyttää	Between Groups	18,762	2	9,381	6,583	,002
	Within Groups	735,312	516	1,425		
	Total	754,073	518			
Nuuska on terveellisempää kuin tupakka	Between Groups	7,804	2	3,902	2,665	,071
	Within Groups	751,126	513	1,464		
	Total	758,930	515			
	Between Groups	11,496	2	5,748	3,357	,036

Nuuskan käyttö kuuluu jääkiekkokulttuuriin	Within Groups	880,008	514	1,712		
	Total	891,505	516			
Nuuska parantaa urheilijan suorituskykyä	Between Groups	18,327	2	9,164	7,318	,001
	Within Groups	642,362	513	1,252		
	Total	660,690	515			
Nuuskan käyttäjät ovat fiksumpia kuin tupakoitsijat	Between Groups	,558	2	,279	,204	,815
	Within Groups	700,024	512	1,367		
	Total	700,583	514			
Nuoret, joilla on harrastuksia eivät tupakoi	Between Groups	,011	2	,006	,004	,996
	Within Groups	820,134	513	1,599		
	Total	820,145	515			
Nuoret, joilla on harrastuksia eivät käytä nuuskaa	Between Groups	1,173	2	,586	,404	,668
	Within Groups	746,881	515	1,450		
	Total	748,054	517			
Lopettaa voi koska tahansa - tahdonvoimasta kiinni	Between Groups	,292	2	,146	,083	,920
	Within Groups	903,239	517	1,747		
	Total	903,531	519			

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Bonferroni

Dependent Variable	(I) Ikä	(J) Ikä	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound

Savuttomuus on muodikasta	-15	16-19	,110	,137	1,000	-,22	,44
		20+	-,124	,282	1,000	-,80	,55
	16-19	-15	-,110	,137	1,000	-,44	,22
		20+	-,234	,263	1,000	-,87	,40
	20+	-15	,124	,282	1,000	-,55	,80
		16-19	,234	,263	1,000	-,40	,87
Nikotiinituotteiden käyttäjät ovat rohkeita	-15	16-19	-,118	,132	1,000	-,43	,20
		20+	-,368	,281	,572	-1,04	,31
	16-19	-15	,118	,132	1,000	-,20	,43
		20+	-,250	,263	1,000	-,88	,38
	20+	-15	,368	,281	,572	-,31	1,04
		16-19	,250	,263	1,000	-,38	,88
Nikotiinituotteiden käyttäjät menestyvät koulussa muita huonommin	-15	16-19	,062	,134	1,000	-,26	,38
		20+	-,396	,286	,499	-1,08	,29
	16-19	-15	-,062	,134	1,000	-,38	,26
		20+	-,458	,268	,265	-1,10	,19
	20+	-15	,396	,286	,499	-,29	1,08
		16-19	,458	,268	,265	-,19	1,10
Nikotiinituotteiden käyttäjät vaikuttavat ikäistään vanhemmilta	-15	16-19	-,037	,136	1,000	-,36	,29
		20+	,231	,279	1,000	-,44	,90
	16-19	-15	,037	,136	1,000	-,29	,36
		20+	,268	,260	,913	-,36	,89
	20+	-15	-,231	,279	1,000	-,90	,44
		16-19	-,268	,260	,913	-,89	,36
Nikotiinituotteiden käyttö on rentouttavaa	-15	16-19	-,452*	,145	,006	-,80	-,10
		20+	-,321	,298	,843	-1,04	,39
	16-19	-15	,452*	,145	,006	,10	,80
		20+	,130	,278	1,000	-,54	,80
	20+	-15	,321	,298	,843	-,39	1,04
		16-19	-,130	,278	1,000	-,80	,54
	-15	16-19	-,392*	,139	,015	-,73	-,06

Nikotiini tuotteiden käyttö parantaa mielialaa	20+		-,084	,284	1,000	-,77	,60
	16-19	-15	,392*	,139	,015	,06	,73
		20+	,309	,265	,732	-,33	,94
	20+	-15	,084	,284	1,000	-,60	,77
		16-19	-,309	,265	,732	-,94	,33
Nikotiini riippuvuus vain pitkäaikaisen käytön jälkeen	-15	16-19	-,163	,142	,757	-,50	,18
		20+	,264	,290	1,000	-,43	,96
	16-19	-15	,163	,142	,757	-,18	,50
		20+	,426	,271	,347	-,22	1,08
	20+	-15	-,264	,290	1,000	-,96	,43
		16-19	-,426	,271	,347	-1,08	,22
Kaverit vaikuttavat nuoren nikotiini tuotteiden käyttöön	-15	16-19	-,022	,127	1,000	-,33	,28
		20+	-,271	,259	,887	-,89	,35
	16-19	-15	,022	,127	1,000	-,28	,33
		20+	-,249	,241	,905	-,83	,33
	20+	-15	,271	,259	,887	-,35	,89
		16-19	,249	,241	,905	-,33	,83
Nuuskasta / tupakasta / sähkö tupakasta kieltäytyminen on helppoa	-15	16-19	,011	,138	1,000	-,32	,34
		20+	,319	,284	,784	-,36	1,00
	16-19	-15	-,011	,138	1,000	-,34	,32
		20+	,308	,265	,735	-,33	,94
	20+	-15	-,319	,284	,784	-1,00	,36
		16-19	-,308	,265	,735	-,94	,33
Vanhempieni ei kiinnosta käytäntö nikotiini tuotteita	-15	16-19	-,482*	,139	,002	-,82	-,15
		20+	-1,224*	,290	,000	-1,92	-,53
	16-19	-15	,482*	,139	,002	,15	,82
		20+	-,742*	,271	,019	-1,39	-,09
	20+	-15	1,224*	,290	,000	,53	1,92
		16-19	,742*	,271	,019	,09	1,39
Tupakoitsijoilla on enemmän ystäviä	-15	16-19	-,081	,126	1,000	-,38	,22
		20+	-,364	,258	,477	-,98	,26

		16-19	-15	,081	,126	1,000	-,22	,38
			20+	-,282	,240	,722	-,86	,29
		20+	-15	,364	,258	,477	-,26	,98
			16-19	,282	,240	,722	-,29	,86
Nikotiinituotteet kieltää kokonaan	pitäisi	-15	16-19	,259	,157	,297	-,12	,64
			20+	,299	,323	1,000	-,48	1,07
		16-19	-15	-,259	,157	,297	-,64	,12
			20+	,039	,302	1,000	-,68	,76
		20+	-15	-,299	,323	1,000	-1,07	,48
			16-19	-,039	,302	1,000	-,76	,68
Tupakkapakkausten varoitustekstit ja kuvat ovat turhia		-15	16-19	-,315	,165	,170	-,71	,08
			20+	,290	,338	1,000	-,52	1,10
		16-19	-15	,315	,165	,170	-,08	,71
			20+	,604	,315	,168	-,15	1,36
		20+	-15	-,290	,338	1,000	-1,10	,52
			16-19	-,604	,315	,168	-1,36	,15
Sähkösavuke vaikuttaa mielenkiintoiselta		-15	16-19	-,295	,152	,160	-,66	,07
			20+	,468	,312	,401	-,28	1,22
		16-19	-15	,295	,152	,160	-,07	,66
			20+	,763*	,290	,026	,07	1,46
		20+	-15	-,468	,312	,401	-1,22	,28
			16-19	-,763*	,290	,026	-1,46	-,07
Sähkösavukkeet ovat turvallisia käyttää		-15	16-19	-,455*	,129	,001	-,76	-,14
			20+	-,140	,264	1,000	-,78	,50
		16-19	-15	,455*	,129	,001	,14	,76
			20+	,315	,246	,606	-,28	,91
		20+	-15	,140	,264	1,000	-,50	,78
			16-19	-,315	,246	,606	-,91	,28
Nuuska on terveellisempää kuin tupakka		-15	16-19	-,134	,131	,918	-,45	,18
			20+	,409	,268	,383	-,23	1,05
		16-19	-15	,134	,131	,918	-,18	,45

		20+		,543	,250	,090	-,06	1,14
	20+	-15		-,409	,268	,383	-1,05	,23
		16-19		-,543	,250	,090	-1,14	,06
Nuuskan käyttö kuuluu jääkiekkokulttuuriin	-15	16-19		-,256	,141	,208	-,59	,08
		20+		,297	,289	,915	-,40	,99
	16-19	-15		,256	,141	,208	-,08	,59
		20+		,553	,270	,123	-,10	1,20
	20+	-15		-,297	,289	,915	-,99	,40
		16-19		-,553	,270	,123	-1,20	,10
Nuuska parantaa urheilijan suorituskykyä	-15	16-19		-,451*	,121	,001	-,74	-,16
		20+		-,151	,248	1,000	-,75	,44
	16-19	-15		,451*	,121	,001	,16	,74
		20+		,300	,231	,582	-,25	,86
	20+	-15		,151	,248	1,000	-,44	,75
		16-19		-,300	,231	,582	-,86	,25
Nuuskan käyttäjät ovat fiksumpia kuin tupakoitsijat	-15	16-19		-,075	,126	1,000	-,38	,23
		20+		-,116	,263	1,000	-,75	,52
	16-19	-15		,075	,126	1,000	-,23	,38
		20+		-,042	,246	1,000	-,63	,55
	20+	-15		,116	,263	1,000	-,52	,75
		16-19		,042	,246	1,000	-,55	,63
Nuoret, joilla on harrastuksia eivät tupakoi	-15	16-19		,002	,136	1,000	-,33	,33
		20+		-,021	,280	1,000	-,69	,65
	16-19	-15		-,002	,136	1,000	-,33	,33
		20+		-,022	,261	1,000	-,65	,60
	20+	-15		,021	,280	1,000	-,65	,69
		16-19		,022	,261	1,000	-,60	,65
Nuoret, joilla on harrastuksia eivät käytä nuuskaa	-15	16-19		-,070	,130	1,000	-,38	,24
		20+		-,232	,267	1,000	-,87	,41
	16-19	-15		,070	,130	1,000	-,24	,38
		20+		-,161	,249	1,000	-,76	,44

	20+	-15	,232	,267	1,000	-,41	,87
		16-19	,161	,249	1,000	-,44	,76
Lopettaa voi koska tahansa - tahdonvoimasta kiinni	-15	16-19	,043	,143	1,000	-,30	,39
		20+	-,042	,293	1,000	-,75	,66
	16-19	-15	-,043	,143	1,000	-,39	,30
		20+	-,085	,273	1,000	-,74	,57
	20+	-15	,042	,293	1,000	-,66	,75
		16-19	,085	,273	1,000	-,57	,74

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

T-Test

Group Statistics

Mean

	Sukupuoli	
	Tyttö	Poika
Savuttomuus on muodikasta	3,6	3,6
Nikotiinituotteiden käyttäjät ovat rohkeita	1,8	2,1
Nikotiinituotteiden käyttäjät menestyvät koulussa muita huonommin	2,8	2,8
Nikotiinituotteiden käyttäjät vaikuttavat ikäistään vanhemmilta	2,5	2,7
Nikotiinituotteiden käyttö on rentouttavaa	2,6	3,0
Nikotiinituotteiden käyttö parantaa mielialaa	2,5	2,8
Nikotiiniriippuvuus vain pitkäaikaisen käytön jälkeen	2,8	3,0
Kaverit vaikuttavat nuoren nikotiinituotteiden käyttöön	4,0	3,7
Nuuskasta / tupakasta / sähkötupakasta kieltäytyminen on helppoa	3,7	3,8
Vanhempiani ei kiinnosta käytäntö nikotiinituotteita	1,7	2,1
Tupakoitsijoilla on enemmän ystäviä	2,5	2,5
Nikotiinituotteet pitäisi kieltää kokonaan	3,3	2,8

Tupakkapakkausten varoitustekstit ja kuvat ovat turhia	2,7	3,0
Sähkösavuke vaikuttaa mielenkiintoiselta	2,2	2,8
Sähkösavukkeet ovat turvallisia käyttää	2,1	2,6
Nuuska on terveellisempää kuin tupakka	2,1	2,7
Nuuskan käyttö kuuluu jääkiekkokulttuuriin	2,9	3,1
Nuuska parantaa urheilijan suorituskykyä	1,7	2,1
Nuuskan käyttäjät ovat fiksumpia kuin tupakoitsijat	1,8	2,4
Nuoret, joilla on harrastuksia eivät tupakoi	2,3	2,5
Nuoret, joilla on harrastuksia eivät käytä nuuskaa	2,1	2,4
Lopettaa voi koska tahansa - tahdonvoimasta kiinni	3,8	3,6

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Savuttomuus on muodikasta	Equal variances assumed	,164	,685	,065	530	,948	,008	,121	-,230	,246
	Equal variances not assumed			,064	295,558	,949	,008	,123	-,233	,249
Nikotiinituotteiden käyttäjät ovat rohkeita	Equal variances assumed	1,386	,240	-2,684	526	,007	-,310	,115	-,536	-,083
	Equal variances not assumed			-2,718	308,444	,007	-,310	,114	-,534	-,085
Nikotiinituotteiden käyttäjät menestyvät koulussa	Equal variances assumed	,362	,547	,191	526	,849	,023	,119	-,211	,257
	Equal variances not assumed			,189	294,223	,850	,023	,120	-,214	,259
Nikotiinituotteiden käyttäjät vaikuttavat	Equal variances assumed	4,050	,045	-1,760	529	,079	-,210	,120	-,445	,024

ikäistään vanhemmilta	Equal variances not assumed			- 1,716	287,454	,087	-,210	,123	-,452	,031
Nikotiiniutuotteiden käyttö on rentouttavaa	Equal variances assumed	,311	,577	- 3,280	530	,001	-,419	,128	-,669	-,168
	Equal variances not assumed			- 3,336	310,130	,001	-,419	,125	-,665	-,172
Nikotiiniutuotteiden käyttö parantaa mielialaa	Equal variances assumed	,461	,497	- 2,381	527	,018	-,289	,121	-,527	-,051
	Equal variances not assumed			- 2,406	312,445	,017	-,289	,120	-,525	-,053
Nikotiiniiriippuvuus vain pitkäaikaisen käytön jälkeen	Equal variances assumed	5,823	,016	- 1,252	525	,211	-,156	,125	-,401	,089
	Equal variances not assumed			- 1,207	278,980	,228	-,156	,129	-,411	,099
Kaverit vaikuttavat nuoren nikotiiniutuotteiden käyttöön	Equal variances assumed	2,093	,149	2,497	522	,013	,273	,110	,058	,489
	Equal variances not assumed			2,561	325,923	,011	,273	,107	,063	,483
Nuuskasta / tupakasta / sähkö tupakasta kieltäytyminen on helppoa	Equal variances assumed	,003	,955	-,409	529	,683	-,049	,121	-,287	,188
	Equal variances not assumed			-,410	307,353	,682	-,049	,121	-,287	,188
Vanhempi ei kiinnosta käytäntö nikotiiniutuotteita	Equal variances assumed	10,522	,001	- 2,826	526	,005	-,350	,124	-,594	-,107
	Equal variances not assumed			- 2,989	345,877	,003	-,350	,117	-,581	-,120
Tupakoitsijoilla on enemmän ystäviä	Equal variances assumed	,100	,752	,245	522	,807	,027	,112	-,192	,247
	Equal variances not assumed			,246	302,189	,806	,027	,111	-,191	,246
	Equal variances assumed	,379	,538	3,741	529	,000	,511	,137	,243	,779

Nikotiini- tuotteet pitäisi kiel- tää kokonaan	Equal varian- ces not assu- med			3,82 3	320, 368	,000	,511	,134	,248	,774
Tupakkapak- kausten varoi- tustekstit ja kuvat ovat tur- hia	Equal varian- ces assumed	1,835	,176	- 2,44 7	527	,015	-,354	,145	-,638	-,070
	Equal varian- ces not assu- med			- 2,53 5	328, 516	,012	-,354	,140	-,629	-,079
Sähkösavuke vaikuttaa mie- lenkiintoiselta	Equal varian- ces assumed	,619	,432	- 4,57 6	526	,000	-,605	,132	-,864	-,345
	Equal varian- ces not assu- med			- 4,71 9	321, 994	,000	-,605	,128	-,857	-,353
Sähkösavuk- keet ovat tur- vallisia käyttöä	Equal varian- ces assumed	3,470	,063	- 4,23 6	526	,000	-,478	,113	-,700	-,256
	Equal varian- ces not assu- med			- 4,41 4	330, 165	,000	-,478	,108	-,692	-,265
Nuuska on terveellisempää kuin tupakka	Equal varian- ces assumed	,204	,652	- 5,20 6	523	,000	-,588	,113	-,811	-,366
	Equal varian- ces not assu- med			- 5,40 6	328, 569	,000	-,588	,109	-,803	-,374
Nuuskan käyttö kuuluu jäähäikkökult- tuuriin	Equal varian- ces assumed	,013	,910	- 1,00 1	524	,317	-,125	,124	-,369	,120
	Equal varian- ces not assu- med			-,996	300, 134	,320	-,125	,125	-,371	,121
Nuuska pa- rantaa urheili- jan suoritusky- kyä	Equal varian- ces assumed	6,324	,012	- 3,64 7	525	,000	-,389	,107	-,598	-,179
	Equal varian- ces not assu- med			- 3,84 2	339, 308	,000	-,389	,101	-,588	-,190
Nuuskan käyt- täjät ovat fik- sumpia kuin tupakoitsijat	Equal varian- ces assumed	6,299	,012	- 5,56 8	522	,000	-,597	,107	-,808	-,386
	Equal varian- ces not assu- med			- 5,89 9	345, 637	,000	-,597	,101	-,796	-,398

Nuoret, joilla on harrastuksia eivt tupakoi	Equal variances assumed	,481	,488	- 2,086	524	,037	-,249	,119	-,484	-,015
	Equal variances not assumed			- 2,116	310,205	,035	-,249	,118	-,481	-,017
<hr/>										
Nuoret, joilla on harrastuksia eivt kytnuuskaa	Equal variances assumed	1,717	,191	- 2,823	525	,005	-,320	,113	-,543	-,097
	Equal variances not assumed			- 2,855	310,686	,005	-,320	,112	-,540	-,099
<hr/>										
Lopettaa voikoska tahansa - tahdonvoimasta kiinni	Equal variances assumed	2,595	,108	1,550	528	,122	,194	,125	-,052	,440
	Equal variances not assumed			1,593	325,507	,112	,194	,122	-,045	,433
<hr/>										