

Opinnäytetyö (YAMK)  
Terveyden edistäminen  
2020

[Click here to enter text.](#)

Jeanette Ramsay

# 5. JA 6. LUOKKALAISTEN NUORTEN ELINTAPOJEN JA PÄIHTEIDEN KÄYTÖN KARTOITUS

– mittarin laatiminen NIKO-projektin käyttöön

Jeanette Ramsay

## 5. JA 6. LUOKKALAISTEN NUORTEN ELINTAPOJEN JA PÄIHTEIDEN KÄYTÖN KARTOITUS

- mittarin laatiminen NIKO projektin käyttöön

Yhä nuoremmat kokeilevat päihteitä ja siksi on tärkeää kartoittaa peruskoulun viides- ja kuudesluokkalaisten elintapoja, asenteita, päihteiden käyttöä ja päihdeasenteisiin vaikuttavia syitä sekä tekijöitä. Nuoruudessa tehdyt valinnat ovat merkittäviä loppuelämän terveydelle.

Tämä kehittämisprojekti oli yksi osahanke Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektia. NIKO on terveyden edistämisen hanke, jonka tavoitteena on estää ja vähentää nuorten nikotiiniuotteiden käyttöä ja ehkäistä siten sairauksia, kuten syöpää. Nuorten on tarpeellista saada tietää päihteiden haitoista sekä päihdeettömyyden hyödyistä.

Kehittämisprojektissa käytettiin kansallisia ja kansainvälisiä kirjallisuuden tietolähteitä kartoittamaan nuorten elintapoja, asenteita ja päihdekäyttäytymistä sekä syitä päihteiden käyttöön. Kehittämisprojektissa luotiin viides- ja kuudesluokkalaisten suunnattu terveyttä, elintapoja ja asenteita kartoittava mittari. Mittari esitettiin kahdesti: Ensin asiantuntijoilla ja sitten kohderyhmään kuuluvilla nuorilla. Asiantuntijoiden tekemän esitestauksen perusteella mittariin tehtiin lisäarvoja tuovia muutoksia kysymysten loogiseen järjestykseen, sanavalintoihin, vastaamisen ohjeistukseen ja ymmärrettävyyteen sekä lisättiin yksi vastausvaihtoehto ja paranneltiin kyselyn nimeä. Lopuksi muokattu mittari esitettiin kohderyhmään kuuluvilla nuorilla (n= 27). Esitestauksen kyselyt analysoitiin määrällisesti.

Esitestaukseen osallistuneista nuorista suurin osa oli päihdeettömiä ja he kokivat terveydentilansa hyväksi. Valtaosalla nuorista oli säännöllinen harrastus ja he huolehtivat omasta hyvinvoinnistaan liikkumalla ja nukkumalla säännöllisesti. Nuorilla oli useampia positiivisia tekijöitä, mitkä yhdessä vaikuttivat nuorten hyvinvointiin ja edistivät päihdeettömyyttä: Koulussa erinomaisesti pärjänneet kokivat myös terveytensä erinomaiseksi, myös harrastuksen ja hyvien elintapojen voitiin katsoa vaikuttavan päihdeettömyyteen myönteisesti. Esitestaukseen osallistuneilla nuorilla oli lisäksi hyvät välit perheenjäseniinsä.

Kehittämisprojektissa laadittua mittaria voidaan käyttää sellaisenaan jatkossa NIKO-projektissa ajankohtaisen tiedon keruuseen viides- ja kuudesluokkalaisten elintavoista ja päihteiden käytöstä.

ASIASANAT:

elintavat, hyvinvointi, päihteet, terveys, varhaisnuoret

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Health promotion

2020 | 59 number of pages, 16 number of pages in appendices

Jeanette Ramsay

# STUDY OF ADOLESCENTS' LIFESTYLE AND USE OF INTOXICANTS

- a questionnaire for NIKO project

This development project was a study of adolescents' lifestyle and use of intoxicants. Adolescents were between ten to twelve years old and in the fifth and sixth grades at primary school. Adolescents of very young ages already experiment intoxicants. Therefore it is important to gather information about adolescents' lifestyle, use of intoxicants and also about the reasons and factors that affect adolescents' attitudes. Choices made in youth are crucial for one's health for the rest of the life.

This development project was a part of Southwest Finland Cancer Association's NIKO-project. It's health promotion aim is to prevent and lessen the use of nicotine products by adolescents and youth and thereby prevent cancer and other illnesses. It is necessary that adolescents get informed about the adverse health effects of intoxicants and the health benefits of not using them. The purpose of this development project was to design a new questionnaire to measure adolescents' health, lifestyle and attitudes.

National and international literature was reviewed to gather data about adolescents' lifestyle, attitudes, behaviour and the reasons for consumption of intoxicants. Techniques of how to design good questionnaire was studied and a new one was designed. The new questionnaire went through two feasibility studies: The first feasibility study was done by professionals. Based on their feed back, valuable changes were made to the questionnaire, before the second feasibility study was done by the target group adolescents (n = 27). The outcome of the feasibility study's questionnaires were analyzed via quantitative method.

Most adolescents who participated to the feasibility study had not used nicotine products nor narcotics. Fifty five percent had never tasted alcohol. Adolescents had several positive factors that altogether affected their well being and promoted healthy lifestyle without intoxicants: Adolescents who had a regular hobby experienced good health and had also good or excellent achievements at school. In addition they had sufficient amount of sleep and seemed to have good relationships to their family members.

The designed questionnaire can be used in the future for NIKO-project's purposes to gather current data of fifth and sixth grade primary school adolescents' lifestyle and consumption of intoxicants.

KEYWORDS:

adolescent, health, intoxicants, lifestyle, well being

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>7</b>
<b>2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>8</b>
2.1 Kehittämiprojektin tarve, tarkoitus ja tavoitteet	8
2.2 Kehittämiprojektin projektiorganisaatio	9
<b>3 NUORTEN NIKOTIINITUOTTEIDEN KÄYTTÖ JA ASEENTEET NIKOTIINITUOTTEISIIN LIITTYEN</b>	<b>10</b>
3.1 Nuorten nikotiinituotteiden käyttö ja käytön syitä	10
3.2 Nuorten nikotiinituotteisiin liittyvät asenteet	11
3.3 Koulun ja yhteiskunnan vaikuttamiskeinoja nuorten asenteisiin	13
<b>4 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOTEUTUS</b>	<b>16</b>
4.1 Kehittämiprojektin toteutus ja eteneminen	16
4.2 Kehittämiprojektin tutkimuksellinen osuus	17
4.2.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	17
4.2.2 Kyselymittarin laatiminen	18
4.3 Mittarin esitestaukset asiantuntijoille	19
4.4 Mittarin esitestaukset nuorille	24
4.5 Aineiston analyysi ja tulosten raportointi	27
<b>5 TULOKSET</b>	<b>28</b>
5.1 Taustamuuttajat	28
5.2 Nuorten terveys	29
5.3 Nuorten unen määrä	29
5.4 Nuuskan, sähkötupakan ja tupakan kokeilut ja käyttö	30
5.5 Nuorten läheisten ihmisten nuuskan käyttö ja tupakointi	31

5.6 Nuorten alkoholi- ja huumekekoilut ja niiden käyttö	32
5.7 Syyt päihteistä kiinnostamiselle	33
5.8 Nuorten tämänhetkinen hyvinvointi	35
5.9 Tulosten johtopäätökset	36
<b>6 KEHITTÄMISPROJEKTIN TUOTOS</b>	<b>48</b>
<b>7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS</b>	<b>49</b>
7.1 Eettisyys	49
7.2 Luotettavuus	50
<b>8 POHDINTA JA JATKOKEHITTÄMISIDEAT</b>	<b>51</b>
8.1 Tulosten pohdinta	51
8.2 Kehittämiprojektin pohdinta	52
8.3 Jatkokehittämisisideat	54
<b>LÄHTEET</b>	<b>56</b>

## **LIITTEET**

- Liite 1 (2). Kirje kolmelle ala-asteelle Salossa
- Liite 2 (2). Informaatio- ja lupakirje vanhemmille
- Liite 3 (2). Informaatio- ja lupakirje vanhemmille esitestauksen muututtua sähköiseksi
- Liite 4 (6). Perustelut kyselylomakkeen kysymysten valinnoille
- Liite 5 (4). Kyselylomake

## KUVIOT

Kuvio 1. Mittarin laatimisen prosessi	18
Kuvio 2. Esitestauksien eteneminen	19
Kuvio 3. Vastaajien sukupuoli	28
Kuvio 4. Koulumenestys	28
Kuvio 5. Nuorten terveys	29
Kuvio 6. Unen määrä	29
Kuvio 7. Nuuskan tarjoaminen nuorelle	30
Kuvio 8. Nuuskan ja sähkötupakan kokeilut ja käyttö	30
Kuvio 9. Tupakan kokeilut ja käyttö	31
Kuvio 10. Nuorten läheisten ihmisten nuuskan käyttö	31
Kuvio 11. Nuorten läheisten ihmisten tupakointi	32
Kuvio 12. Nuorten alkoholikokeilut ja käyttö	33
Kuvio 13. Syitä miksi päihteet voivat kiinnostaa nuorta	34
Kuvio 14. Syitä miksi päihteet eivät kiinnosta nuorta	35
Kuvio 15. Nuorten tämänhetkinen hyvinvointi	36

## TAULUKOT

Taulukko 1. Asiantuntijoiden palautteet esitestauksesta	20
Taulukko 2. Nuorten palautteet esitestauksesta	25

# 1 JOHDANTO

Esimurros- ja murrosiän valinnat ovat merkittäviä nuoren loppuelämälle (Piispa 2017, 11; Kozlowski & Sweanor 2018, 376-381; Parisod 2018, 16). Alaikäistä ei pidetä aikuisen tavoin täysin kykenevänä ymmärtämään harkitsemattomien päihdekokeilujen ja -käytön riskejä eikä ottamaan kokonaisvaltaista vastuuta itsestään. Siksi alaikäisen nikotiinituotteiden ja muiden päihteiden käyttö ja jopa riippuvuus on suuri huolenaihe. (Kozlowski & Sweanor 2018, 376-381.) Suurin osa päihderiippuvaisista on aloittanut nuorena ja jäänyt elinikäiseen riippuvuuteen (Piispa 2017, 7; Kozlowski & Sweanor 2018, 376-381).

Nuorelle on luontaista olla utelias, herkkä vaikutuksille ja kokeilunhaluinen (Liimakka 2015, 3, 30-33). Yhä nuoremmat kokeilevat nikotiinituotteita ja muita päihteitä. On tarpeellista ymmärtää, miksi nuori aloittaa tai jättää aloittamatta päihteiden käytön. Siirtyessään yläasteelle, nuori on yleensä alttiimmillaan kokeilemaan päihteitä. (Piispa 2017, 7-8, 11.) Nuoriin tehoaa paremmin optimistiseen sävyyn annettu valistus päihteettömyyden hyödyistä kuin haitoilla varoittelu (Takala 2017, 38; Parisod 2018, 61). Nuori elää nykypäivää eikä osaa arvioida omaa terveyttään parinkymmenen vuoden kuluttua (Liimakka ym. 2015, 29). Nuori tarvitsee tukea kriittiseen ajatteluun eli kykyyn valikoida risiiritaisten terveystietien välillä (Parisod 2018, 60).

Tämä kehittämisprojekti oli yksi osahanke keväällä 2017 käynnistettyyn, Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektia. NIKO on terveyden edistämisen hanke, jonka tavoitteena on nuorten nikotiinituotteiden käytön ehkäisy ja vähentäminen. Tämän kehittämisprojektin tarkoituksena oli kartoittaa kansallisten ja kansainvälisten julkaisujen avulla varhaisnuorten, viides- ja kuudesluokkalaisten elintapoja ja terveyttä, päihdetietämystä, päihdekokeiluja ja -käyttöä, suhtautumista päihteisiin sekä elintapoihin vaikuttavia tekijöitä. Tarkoituksena oli lisäksi tuottaa kysely viides- ja kuudesluokkalaisille nuorille. Kehittämisprojektissa luodun kyselyn avulla saadaan tietoa kohderyhmän päihteiden käytöstä ja voidaan edistää varhaisnuorten terveyttä ja hyvinvointia.

## 2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Kehittämiprojektin tarve, tarkoitus ja tavoitteet

Yhä nuoremmat kokeilevat päihteitä. Nuorelle on luontaista uteliaisuus, herkkyys vaikutuksille ja kokeilunhalu (Liimakka 2015, 3, 30-33). Tässä kehittämiprojektissa oli tarve saada tutkittua, ajantasaista tietoa ala-asteen viides- ja kuudesluokkalaisten elintavoista, terveydestä, päihdetietoisuudesta, päihdekokeiluista ja -käytöistä sekä selvittää miten he suhtautuivat päihteisiin ja mitkä seikat vaikuttavat heidän elintapoihinsa. Kymmenestä kahteentoista vuotiaiden päihdeasenteista tiedetään vielä vähän. Kouluterveyskysely 2019 mukaan noin neljännes viidesluokkalaisista ei syö säännöllisesti aamiaista kouluviikon aikana, alle viidellä prosentilla nukkuminen ja syöminen on vähentynyt erittäin paljon netin takia ja vähintään kerran jotakin nikotiinituotetta oli kokeillut melkein viisi prosenttia (Kouluterveyskysely 2019). On tärkeää, että 10-12-vuotiaat tietävät päihteiden haitoista ennen yläasteelle siirtymistä, sillä yläasteella nuori on yleensä alttiimmillaan kokeilemaan päihteitä ja aloittamaan niiden käytön (Piispa 2017, 11).

Tämän kehittämiprojektin tarve lähti Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen (LSSY) hallinnoiman NIKO-projektin tarpeesta. On havaittu, että yhä nuoremmat käyttävät nikotiinituotteita, erityisesti nuuskaa. NIKO-projektin yhtenä tavoitteena on estää ja vähentää varsinaissuomalaisien varhaisnuorten nikotiinituotteiden käyttöä syöpää ehkäisevän hankkeen mukaisesti. Tämä kehittämiprojekti oli osa NIKO-projektia ja sen päätavoitteena oli kartoittaa 5.- 6. luokkalaisten nuorten elintapoja, terveyttä ja nikotiinituotteiden käyttöä. Kyselyn avulla saadaan jatkossa kartutettua tietoa, jota voidaan käyttää hyödyksi NIKO-projektissa.

Kehittämiprojektin tarkoituksena oli luoda elintapa- ja asennekysely 5. - 6. luokkalaisille varhaisnuorille. Tavoitteena on saada oikea-aikaista tietoa päihteiden käytöstä ja elintavoista sekä niihin liittyvistä asenteista. Kehittämiprojektin pitkänajan tavoitteena on ennaltaehkäistä varhaisnuorten päihteiden, erityisesti nikotiinituotteiden, käyttöä sekä pyrkiä vaikuttamaan nuorten elintapavalintoihin.

NIKO-projektissa on aiemmin käytetty yläasteikäisille suunnattua mittaria. Tässä kehittämiprojektissa luotiin kyselymittari nuoremmille, 5. ja 6. luokkalaisille. Sen suunnitteluvaiheessa tutustuttiin mittareihin ja kerättiin tietoa asiantuntijaraadeilta. Luotu mittari



esitestattiin asiantuntijoilla ja sen jälkeen oppilailla. Esitestauksella haluttiin selvittää muun muassa ovatko kysymykset yksiselitteisiä ja helposti ymmärrettäviä sekä tarkistaa kuinka paljon aikaa kyselyn vastaamiseen menee.

Esitestauksen, esitestausanalyysin ja tulosraportoinnin sekä muokkausten jälkeen lomake voitiin ottaa käyttöön 5.-6- luokkalaisille nuorille.

## 2.2 Kehittämiprojektin projektiorganisaatio

Kehittämiprojekti oli yksi osahanke keväällä 2017 käynnistettyä NIKO-projektia. NIKO on terveyden edistämisen hanke, jonka tavoitteena on nuorten nikotiinituotteiden käytön ehkäisy ja vähentäminen. NIKO:n toiminta-alueena on Varsinais-Suomi ja toiminta on kohdennettu 12-29-vuotiaisiin nuoriin sekä heidän lähiaikuisiinsa. (Salakari 2017, 23-24.) Jo vuodesta 1951 toiminut Lounais-Suomen Syöpäyhdistys on suuri alueellinen kansalaisjärjestö, joka tarjoaa syöpäneuvontaa, sopeutumisvalmennuksia, saman kokeneiden vertaistukea ja pyrkii ennaltaehkäisemään syöpää. Tavoitteena on turvata hyvä elämä ilman syöpää ja syövästä huolimatta. LSSY osallistuu innovatiiviseen toimintaan ja ottaa käyttöön uusia toimintamalleja. Sen verkkosivut sisältävät hyödyllistä tietoa siitä, mitkä asiat aiheuttavat syöpää ja mitä elintapavalintoja ihminen voi tehdä edistääkseen terveyttään ja paljon muuta ajankohtaista asiaa. (Lounais-Suomen Syöpäyhdistys 2019.)

Kehittämiprojektin ohjausryhmän tehtävänä oli ohjata projektia ja sen valmistumista menestyneesti olosuhteiden mukaan (Silfverberg 2007, 49). Ohjausryhmään kuuluivat LSSY:n toimitusjohtaja, toimialueen vastaava hoitaja, projektipäällikkö, projektityöntekijä-koordinaattori, Turun YAMK:n tuutoropettaja ja yliopettaja sekä YAMK:n opiskelijoita.

## 3 NUORTEN NIKOTIINITUOTTEIDEN KÄYTTÖ JA ASEENTEET NIKOTIINITUOTTEISIIN LIITTYEN

### 3.1 Nuorten nikotiinituotteiden käyttö ja käytön syitä

Alle 18- vuotiaiden nikotiinituotteiden käyttö on lain vastaista (tupakkalaki 549/2016). Kouluterveyskysely 2017 mukaan suurin osa, 93 prosenttia 10-12-vuotiaista ei ollut koskaan kokeillut eikä käyttänyt tupakkaa eikä nuuskaa (Kanste ym. 2017, 4, 58). Tupakkaa kokeilleiden ja käyttäneiden määrä oli entisestään vähentynyt kahden vuoden seuranta-jaksolla edellisen kouluterveyskysely 2017 jälkeen. Kummankin kyselyn mukaan tytöt kokeilevat tupakkaa poikia vähemmän. (Kouluterveyskysely 2019.) Nuorten tupakan käyttö on vähentynyt, mutta sen sijaan nuuskan ja sähkötupakan käyttö on lisääntynyt (Nevalainen & Ollila 2015, 12; Parisod 2018, 15).

Varhaisnuoret tietävät tupakan haitoista, mutta paljon vähemmän nuuskan ja sähkötu-pakan haittavaikutuksista. Osa ei tiennyt mitä nuuska on ja suuri osa ei tiennyt yhtäkään haittavaikutusta nuuskan käytöstä. (Parisod 2018, 15, 56-57.) Jopa ammattilaiset tiesivät enemmän tupakan haittavaikutuksia kuin nuuskan (Liimakka ym. 2015, 3). Nuoret eivät myöskään olleet tietoisia sähkötupakan makunesteiden myrkyllisyydestä (Zare ym. 2018). Informointia pitää lisätä eri nikotiinituotteiden kaiken asteisista haittavaikutuksista sekä niiden yhteiskäytön haitoista. Mahdollisten kuluttajien kuuluu tietää niistä. (Koz-lowski & Sweanor 2017, 376-381.)

lältään nuuskan käyttäjät ovat yleensä yläasteikäisiä ja vanhempia nuoria (Liimakka 2015, 10) ja sen takia on tärkeää, että viides- ja kuudesluokkalaiset tietävät nuuskan haitoista ennen yläasteelle siirtymistä (Piispa 2017, 11). Nuuska on makuaineita, jauhet-tua tupakkaa ja nikotiinia sisältävä seos, joka laitetaan huulen alle, mistä se imeytyy ve-renkiertoon (Salomäki 2013, 13, 70). Helppo tapa käyttää nuuskaa viehättää nuoria. Nuorten nuuskakokeiluihin ja -käyttöön vaikuttavat kaveripiiri, kokeilunhalu ja nuuskan pitäminen trendikkäänä ja coolina. Nuuskaa käytetään runsaasti urheiluseuroissa. Sa-malla, kun kiinnostus tupakointiin on vähentynyt sen haitoista tiedostamisen ja rajoitus-ten kuten savuttomien alueiden takia, nuuskaamisen mahdollisuus sisällä häiritsemättä ympäristöä ja vanhempien huomaamatta on painottunut. (Liimakka 2015, 3, 33-34 42.)

Ruotsalainen nuuskakulttuuri on vaikuttanut siihen, että Suomeenkin on levinnyt tapa nuuskata. Ruotsin läheisyys lisää nuuskan käyttöä. Nuuskaa käytetään eniten Ruotsissa

ja Norjassa, missä nuuskaa on ollut pisimpään koko Euroopassa. Vaikka Euroopan unioni kielsi nuuskan, niin Ruotsi saa poikkeusluvalla jatkaa sen valmistusta. Suomessa nuuskan käyttäjien prosentuaalinen osuus on melko vähäinen. Useimmat ovat nuoria miehiä, mutta myös nuorten naisten kiinnostus on lisääntymässä. Nuuskan käyttö on muuta maata yleisempää Suomen ruotsinkielisillä alueilla ja eniten nuuskan käyttöä on Pohjois-Suomessa, mistä pääsee helposti Ruotsiin nuuskaostoksille. Nuuskan saataavuuden helppous innostaa. Alaikäisille nuuskan hankkiminen oli helpompaa kuin tupakan. (Liimakka ym. 2015, 9-10, 22-24, 39.) Nuuskaa hankittiin Liimakkan tm. (2015, 24) ja Piispan (2017, 52) mukaan ruotsin laivalta ja Liimakkan tm. (2015, 23-24) mukaan kavereilta sekä tiskin alta joistakin kioskeista ja kaupoista.

Sähkötupakasta kiinnostuneimpia ovat vanhemmat lapset ja nuoret aikuiset, etenkin valkoiset miehet (Hartwell ym. 2017). Sähkötupakka on patterilla toimiva laite, jolla vedetään henkeen höyryksi kuumentunutta nestettä (Parisod 2018, 21). Sähkötupakan kokeilemisessa kiinnostaa uteliaisuuden lisäksi eniten sen tarjoamat lukuisat makunesteet kuten esimerkiksi hedelmä, karkki, mentoli/minttu, kirsikka ja kahvi (Kim ym. 2016, Soussy ym. 2016, Zare ym. 2018) sekä mieltymys käyttää viimeisintä sähkötupakan näyttävämpää mallia (Barrington-Trimisen ym. 2018, 271-274), jossa on hienempi suutin, virran syötön säätönappi ja laajempi säiliö nesteille (Zare ym. 2018).

### 3.2 Nuorten nikotiinituotteisiin liittyvät asenteet

Nuorten asenteet nikotiinituotteisiin liittyen vaihtelevat paljon verrattaessa eri sosioekonomisia taustoja ja asuinalueita keskenään. Vanhempien esimerkki ja kasvuympäristö vaikuttavat. Se, että on harrastuksia ja tai mielekästä tekemistä sekä tavoitteita ehkäisee ja vähentää nikotiinituotteiden käyttöä. (Piispa 2017, 8, 34, 38-39, 41-42, 71.) Nuoren, jolla on hyvä itsetunto, on helpompaa kieltäytyä (Liimakka 2015, 34).

Keskeistä nuorten asenteille ovat psykososiaaliset tekijät: Tarve sosiaaliselle yhteenkuuluvuudelle on vahvinta nuorilla (Kukkamäki 2016, 33-34, 39,64). Koulussa tupakointi muiden kanssa koetaan yhdistävänä tekijänä, usein tupakka toimii keskustelun avuksena rennolle jutustelulle. Silloin ei oteta älypuhelinä esiin. (Piispa 2017, 37-38.) Samoin välitunneilla nuuskaaminen tarjoaa mahdollisuuden hankkia kavereita, kun jaetaan pussinuuskaa muille (Salomäki 2013, 14). Nuori ei halua jäädä pois kavერიpiiristä ja voi luulla, että niin käy, mikäli hän ei polta (Piispa 2017, 26-27). Tupakkapaikat koetaan

sosiaalisiksi kohtaamispaikoiksi, jolloin tupakointi on se yhteinen juttu. Tutustutaan muihin nuoriin, joihin ei muuten kenties tutustuta tai olisi mitään muuta yhteistä. Tupakka-  
tauolla höllätään ja voidaan puhua vapaammin esimerkiksi itseä turhauttavista asioista.  
(Kukkamäki 2016, 33-34, 39,64.)

Tietynlaiset ongelmat ja muiden esimerkki vaikuttavat nuoreen. Epäterveellisimpiä elin-  
tapoja on nuorilla, joilta puuttui harrastus sekä yksinäiset ja heikommin koulussa pärjää-  
vät nuoret. Nuoret tupakoivat todennäköisemmin, mikäli heidän vanhemmat ja ystävät  
tupakoivat. Lisäksi tupakointia on enemmän niillä nuorilla, joita vanhemmat ovat pahoin-  
pidelleet henkisesti ja tai fyysisesti. (Halme ym. 2017, 16, 25, 33, 58.) Kouluterveyskysely  
2019 mukaan 13 - 17 prosentille varhaisnuorista vanhemmat aiheuttivat henkistä ja tai  
fyysistä väkivaltaa. Monen nuoren vanhemmat käyttävät liikaa alkoholia. Muiden per-  
heenjäsenten välisiä väkivaltatilanteita näkee joka kuudes nuori. (Ikonen & Helakorpi  
2019, 8-9.) Vanhempien riitaisat erot raastavat varhaisnuorten hermoja. Ulkomaalais-  
taustaisille nuorille tapahtuu enemmän vanhempien eroja. (Halme ym. 2018, 42-43, 56.)  
Vanhempien erojen tuomat muutokset kuten yksinhuoltajuus, uusperhe tai asuinpaikan  
vaihto vaativat sopeutumista (Poutiainen 2016, 43, 67-68).

Julkisuuden henkilöillä ja sosiaalisella medialla on merkitystä nuorten asenteisiin. Jää-  
kiekkoilijat nuuskaavat ja heidän roolimalli on vaikuttanut nuoriin. Nuuskaamista pide-  
tään muutenkin miehekkäänä. Jotkut nuoret miehet haluavat nuuskan avulla vaikuttaa  
miehekkäämmiltä. (Liimakka 2015, 27, 35-36.)

Nuori ei hahmota seurauksia terveydelleen kymmenen tai parinkymmenen vuoden ku-  
luttua, koska hän elää nykypäivässä. Nuoret eivät yleensä pidä nuuskaa mitenkään eri-  
tyisen vaarallisena nikotiinituotteena. Poikkeus tähän ovat ne nuoret, jotka ovat oikeasti  
nähtäneet suussa limakalvomutoksia. (Liimakka ym. 2015, 25-29.) Käyttäytyminen voi  
muuttua, kun huomaa sairauteen liittyviä oireita ja ymmärtää oman henkilökohtaisen ris-  
kin sairastua sekä sairauden vakavuuden (Takala 2017, 20).

Sosiaalisessa mediassa keskustellaan innokkaasti muun muassa sähkötupakan lukui-  
sista makunesteistä, joita on maailmalla satoja. Sähkötupakan makeita nikotiinittomia  
makunesteitä pidettiin vaarattomina verrattuna nikotiinia sisältäviin nesteisiin. Saksassa  
analysoitiin 28 nestettä ja makuaineista löydettiin lisäaineita ja allergisoivia aineita.  
USA:ssa tutkittiin 30 nestettä ja 13 nesteestä löydettiin huolestuttavaa myrkyllisyyttä,  
jotka aiheuttavat muun muassa ärsytystä hengitysteille. Toisessa tutkimuksessa  
USA:ssa huomattiin makeutusaineen voivan altistaa käyttäjän myrkylliselle yhdisteelle,

Furanille. Tämän tuloksen vuoksi tehtiin jatkotestaus viidelle makuaineelle käyttäen kuutta erityyppistä sähkötupakkaa. Makujen kemikaaleissa todettiin myrkyllisyyttä, erityisesti mansikka maussa. (Zare ym. 2018.)

Sähkötupakoidessa virta ja lämpötila vaikuttavat makunesteessä olevien makeuttamisaineiden konsentraatioon siten, että se tuottaa myrkyllistä furaania. Mitä voimakkaampi virta ja korkeampi lämpötila, sen enemmän furaania muodostuu. Tutkimuksen mukaan furaania ei esiinny makunesteessä ennen lämmittämistä. Furaani aiheuttaa ylähengitysteiden ärsytystä ja syöpää testatuille koe-eläimille, hiirille. Makunesteissä löytyy muutaakin epäterveellistä kuten sähkötupakan metalliosista huuhtoutunutta metallia. (Soussy ym. 2016.)

Nikotiinituotteisiin kehittyä fyysinen ja psyykinen riippuvuus, jolloin käyttäytymistä ohjaa nikotiinin aiheuttaman olotilan hankkiminen (Liimakka 2015, 36). Tupakoitsijat pitävät tupakkaa niin palkitsevana ettei siitä voi luopua. Sen varjolla saa omaa aikaa ja mietiskelyhetken. Se rytmittää päivää ja tupakoitsijat yhdistelevät tupakointiaan omiin rutiineihinsa kuten kahvin taikka alkoholin kulutukseen. Hermosauhut ja keskittymistä vaativat sauhut ovat tyypillisiä. Joku haluaa vaikuttaa särmikkäältä tupakoimalla. Usein tupakointia tapahtuu tyhjän ja tylsän ajan kuluttamiseen. Tupakoinnin vaaroista tiedetään. Riskeistä huolimatta tupakoitsijat jatkavat polttelua. Tupakoinnin kritisoijia paheksutaan tupakoitsijoiden joukossa. (Kukkamäki 2016, 34,38-39, 65-68.) Ihminen voi kieltää itseään tiedostamasta riskeistä välttämällä siihen liittyvää ajattelua ja keskustelua. Epäterveellisen tavan vaikutuksia voidaan yrittää tasauttaa jollakin toisella terveellisellä tavalla. (Takala 2017, 43.)

### 3.3 Koulun ja yhteiskunnan vaikuttamiskeinoja nuorten asenteisiin

Varhaisnuorta pyritään tukemaan kodin, koulun, julkisten palveluiden ja oppilashuollon yhteistyöllä. Oppilashuolto sisältää oppilaan koulunkäynnin tukemisen ja kouluterveydenhuollon. Päihdelakien mukaisesti sosiaali- ja terveydenhuollon, koulutoimen, nuorisotoimen ja poliisin pitää edistää päihteettömyyttä. Myös monet järjestöt, vapaaehtoisjärjestöt ja seurakunnat pyrkivät edistämään päihteettömyyttä. (Warsell 2013, 5, 7, 12, 16, 26-31.)

Nuorten asenteisiin pyritään vaikuttamaan valistamalla päihteistä ja ehkäisemällä päihteiden käyttöä. Koulun oppiaineissa on ehkäisevää päihdevalistusta, (Warsell 2013, 12;

Hietanen-Peltola & Korpilahti 2015, 39-40; Nevalainen & Ollikka 2015, 61) jotta nuori tietää päihteiden vaikutuksista ja haitoista (Warsell 2013, 12). On tärkeää tukea lapsen ja nuoren terveydenlukutaitoa, jotta hän pääsee käsiksi terveyteen liittyvään informaatioon ja saa tasavertaiset mahdollisuudet edistää ja ylläpitää terveyttä (Parisod 2018, 16, 24). Elintapavaikuttamista tehdään myös teemapäivien ja -tapahtumien avulla (Hietanen-Peltola & Korpilahti 2015, 38-40).

Koulun tiloissa ja alueella tupakointi on kielletty lain mukaisesti. Koulun ja sen ympäristön rakentaminen viihtyisäksi luo mukavaa tekemistä tupakoinnin sijaan. Koulun tavoite on puuttua varhain, jos alaikäinen käyttää päihteitä. Kouluterveydenhuollon terveystarkastuksessa otetaan päihteet puheeksi. Lastensuojelulaki velvoittaa puuttumaan päihteiden käytön vaarantaessa alaikäisen terveyttä ja kehitystä. (Hietanen-Peltola & Korpilahti 2015, 38-40.) Päihtyneiden kohtaamisia ja päihteiden tarjontaa ei kuulu tapahtua opiskeluympäristössä (Warsell 2013, 15). Vanhempainilloissa voi olla kuraattoreita, terveydenhoitajia, koulupsykologeja, opettajia ja nuoriso-ohjaajia osallistamassa vanhempia päihdekasvatukseen. Asiantuntijoiden tehtävänä on mahdollistaa huolenaiheiden esille ottamista ajoissa ja edistää päihdeettömyyttä (Vaara & Luopa 2013, 26).

Toimenpide-ehdotukset ovat suurimmaksi osaksi toteutuneet siinä, että vanhemmat suojelevat lapsiaan tupakansavulta, sisällä ei polteta eikä lasten ja nuorten tupakkatuotteiden käyttöä hyväksytä. Paikat, joissa lapset ja nuoret oleskelevat ja käyvät, ovat mukana edistämässä tupakoimattomuutta. Kunnat voivat päättää savuttomasta harrastetilasta tai koko kunnasta. Savuttomaksi on julistautunut yhä useampi kunta. Eräs toimenpide-ehdotus on, että terveyskeskus tarjoaa nuorelle vieroituspalvelun vaivattomasti. (Nevalainen & Ollila 2015, 5, 11-18, 31, 36-37, 49, 63, 73.)

Suomi on yhtenä jäsenmaana mukana tupakoinnin torjunnassa maailman terveysjärjestön, WHO:n kanssa. Suomen valtion pitää muun muassa suojella ihmisiä tupakansavulta, säännellä tupakkatuotteiden sisältöä ja pakkausmerkintöjä, kieltää tupakan mainonnan ja myynnin alaikäisille, torjua salakuljetusta, tarjota koulutusta ja tietoa tupakoinnin lopettamiseksi sekä käyttää hyväksi veropoliittisia toimenpiteitä. Suomessa on ehdotettu, että tupakan käytön ikäraja nostettaisiin nykyisestä. USA:n joissakin osavaltioissa tupakan ostamiselle on 21-vuoden ikäraja. (Ollila & Ruokolainen 2018, 7, 17.)

Tupakkalain myötä tupakkatuotteiden käytön halutaan vähenevän huomattavasti Ollilan & Ruokolaisen (2018, 4) mukaan vain viiteen prosenttiin vuoteen 2030 mennessä ja

Nevalaisen & Ollilan (2015, 12) mukaan kahteen prosenttiin vuoteen 2040 mennessä. Muun muassa poliisi, tulli, Valvira ja kunnat valvovat tupakkalain noudattamista. (Nevalainen & Ollila 2015, 12.)

Eri keinoja yhdistelemällä saadaan tehokkaammin edistettyä terveellisiä elintapoja ja päihteettömyyttä. Menetelminä voi olla henkilökohtainen ohjaus, älypuhelin, internet, sähköposti, nettisivut, videot, sosiaalinen media ja self help-ohjelmat (Takala 2017, 39-49). Viides- ja kuudesluokkalaisille on kehitetty tietokone- ja mobiilisovelluksilla pelattavia terveyspelejä, jotka vaikuttavat terveydenlukutaitoon ja asenteisiin terveyttä edistävästi. Pelit tehoavat varhaisnuoreen paremmin kuin aikuisen antamat suulliset neuvot. (Parisod 2018, 16, 56, 60-61.) Laillisuusasioissa neuvoja antavaa virtuaalista nettipoliisia on nuorten helppo lähestyä (Warsell 2013, 33). Nuoret haluavat hakea tietoa nimettömästi silloin, kun heille itselle sopii. On tärkeää tunnistaa ne seikat, mitkä estävät terveyttä edistäviä valintoja. Päihteettömyyden edistämiskampanjoissa on tähdellistä, että ne tavoittavat oikeaan aikaan oikean kohderyhmän. Mitä yllätyksellisempi väliintulo, sitä vaikuttavampi ja mieleenpainuvampi se on. (Takala 2017, 39-40, 49.)

## 4 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOTEUTUS

### 4.1 Kehittämiprojektin toteutus ja eteneminen

Tämä kehittämisprojekti toteutettiin kyselylomaketutkimuksena, mikä on määrällistä tutkimusta. Kehittämisprojektissa laadittiin kyselylomake Niko projektin käyttöön. Kansallisten ja kansainvälisten kirjallisuuden tietolähteiden avulla kartoitettiin aikaisempia tutkimuksia nuorten elintavoista ja päihteiden käytöstä sekä tutustuttiin aikaisempiin mittareihin ja erilaisiin tekniikoihin miten luodaan hyvä kysely. Luotu uusi kysely esiteltiin kahdesti: ensin asiantuntijoilla ja sen jälkeen nuorilla.

Opinnäytetyön kehittämisprosessi on edennyt seuraavasti: Niko projektin hanke esiteltiin koulun projektitarjottimella tammikuussa 2019. Idealomake työstettiin helmikuussa ja vapaavalintainen kirjallisuuskatsaus kurssi suoritettiin huhtikuussa. Syksyllä palautettiin kirjallisuuskatsauksen kirjallinen raportointi ohjaavalle opettajalle.

Kehittämissuunnitelma esitettiin lokakuussa. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen perehdyttiin olemassa olevaan, yläkouluikäisille suunnattuun, jo käytössä olleeseen elintapa- ja asennemittariin sekä muihin mittareihin. Loppuvuodesta suunniteltiin uusi nuoremille varhaisnuorille suunnattu mittari. Tutkimuksen suunnittelija teki tutkimussuunnitelman ja otti yhteyden yhteistyökouluihin. Kolmen salolaisen alakoulun rehtoreille lähetettiin tällöin sähköinen kirje, missä tutkimuksen suunnittelija esitteli itsensä, hankkeen ja pyysi lupaa tehdä kyselylomakemittarin esitestausta. Kaksi kouluista osoitti kiinnostusta osallistua. Oppilaiden vanhempia varten laadittiin alustavasti informaatio- ja suosituskirje koskien kyselyä.

Kyselystä muokattiin sähköinen Webropol kysely vuoden 2020 alussa. Alkukeväällä vastaanotettiin palautetta kyselyn muotoilusta kahdelta asiantuntijaraadeilta, joihin kuuluivat kehittämisprojektin ohjausryhmän jäseniä, jotka koostuivat yliopettajista, AMK:n oppilaista ja mentorina toimivasta LSSY:n edustajasta. Toinen asiantuntijaraati koostui terveydenhoitajasta ja kahdesta alakoulun luokanopettajasta. Saatu palaute listattiin ja ryhmiteltiin. Kyselyä selkeytettiin palautteen mukaisesti ja siihen tehtiin lisäarvoa tuovia muokkauksia alkukeväällä 2020, minkä jälkeen mittari oli valmis varhaisnuorille esitestaamista varten.



Kehittämiprojektin toteutumista arvioitiin ohjausryhmän kokoontumisilla tasaisin väliajoin, noin neljä kertaa vuodessa. Kokoontumiset olivat aluksi koulussa tapahtuvia, mutta vuoden 2020 keväästä alkaen siirryttiin etäkokouksiin.

## 4.2 Kehittämiprojektin tutkimuksellinen osuus

### 4.2.1 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimusmenetelmäksi valittiin kysely, sillä sen avulla saadaan anonymisti ja melko vattomasti kerättyä vastauksia valitulta joukolta. Tutkittavat vastasivat samoihin kysymyksiin, jolloin voitiin taata samankaltaisen, vertailtavan materiaalin saaminen. Kysymykset pyrittiin pitämään mahdollisimman selkeinä, jotta niitä ei voitu tulkita eri tavoin. (Kaunisto-Laine 2012, 21-22.)

Tämän kehittämiprojektiin sisältyneen tutkimuksellisen osion tarkoituksena oli laatia puolistrukturoitu mittari kartoittamaan alakoulun viides- ja kuudesluokkalaisten (10-12-vuotiaat) elintapoja ja päihteiden käyttöä sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Tarkoitus oli vahvistaa varhaisnuorten tietoja ja tietämystä päihteistä. Mittarin avulla selvitettiin lisäksi nuorten suhtautumista päihteisiin ja päihdekokeiluihin.

Tutkimuksen tavoitteena oli ennaltaehkäistä varhaisnuorten päihteiden, erityisesti nikotiinituotteiden, käyttöä sekä pyrkiä vaikuttamaan nuorten elintapavalintoihin yhä varhaisemmassa vaiheessa.

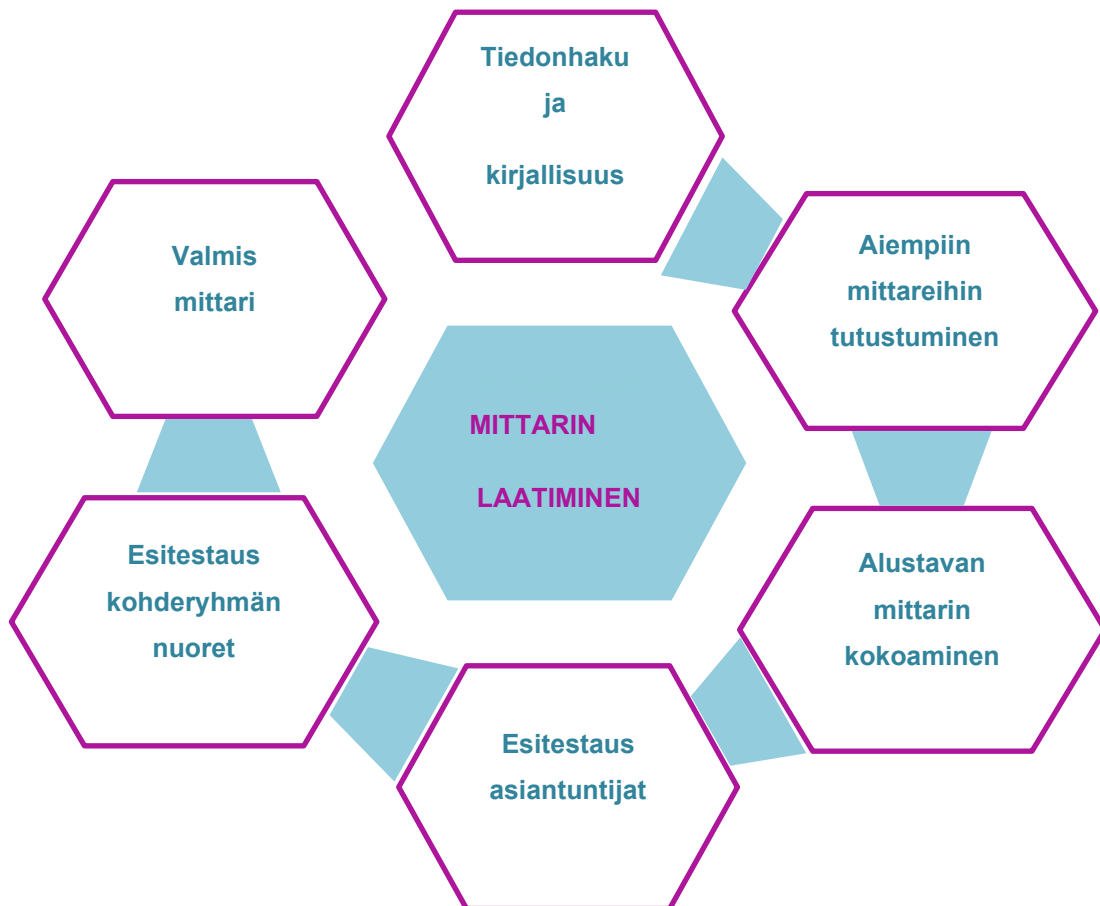
Laadittua mittaria voidaan käyttää jatkossa tuomaan uutta, ajantasaista tietoa ala-asteen viides- ja kuudesluokkalaisten elintavoista ja päihteiden käytöstä. Aikaisempia tutkimuksia tämän ikäisten näkökulmista päihteisiin on vielä vähän.

Tutkimuskysymyksiksi valikoituivat:

1. Millainen on 5. ja 6. luokkalaisten yleinen terveys ja elintavat?
2. Miten päihteiden käyttö näyttäytyy 5. ja 6. -luokkalaisilla (10-12-vuotiailla) varhaisnuorilla ?
3. Mitkä asiat vaikuttavat varhaisnuorten elintapoihin ja päihdeasenteisiin?

#### 4.2.2 Kyselymittarin laatiminen

Uuden Asenne- ja elintapamittarin rakentaminen (kuvio 1) aloitettiin etsimällä tietoa eri asiantuntijoiden aikaisemmista tutkimuksista koskien varhaisnuorten hyvinvointia, elintapoja sekä päihteiden kokeilua ja käyttöä. Tietoa saatiin esimerkiksi THL:n kouluterveyskyselyistä. Tutkimuskysymyksiin haettiin vastauksia. Mittari pohjautui kirjallisuuskatsauksessa esiin tulleisiin seikkoihin ja määritelmiin, joita haluttiin saada mitattavaan muotoon kysymyksiksi ja väitteiksi (Valli 2015, 41).



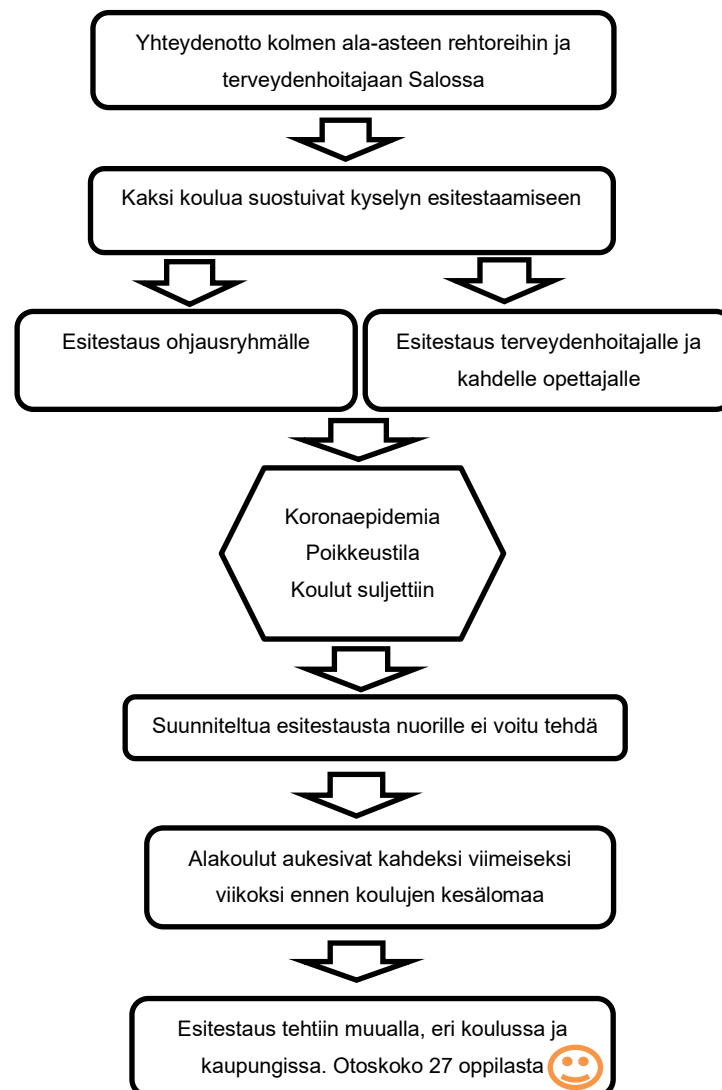
Kuvio 1. Mittarin laatimisen prosessi (Ramsay 2020)

Kyselyn haluttiin olevan helposti ymmärrettävä, yksiselitteinen ja sopivan pituinen. Lisäksi sen haluttiin antavan luotettavan ja ulkoasultaan selkeän vaikutelman, sillä muutoin siihen olisi ollut vaikea saada vastaajia. Mittari laadittiin siten, että se aloitettiin helpoilla kysymyksillä, josta edettiin loogisesti haastavampiin. Jokaiseen kysymykseen liitettiin vastausohjeet. (Borg 2010.)

Laadittu mittari esitestattiin ensin asiantuntijoilla ja sen jälkeen nuorilla. Esitestaamisen tarkoitus oli kehittää kyselyä asiantuntijoiden ja nuorten antaman palautteen perusteella. Esitestauksella haluttiin poistaa esimerkiksi hankalat sanamuodot sekä varmistaa, että saadaan vastauksia siihen mitä kysytään. Esitestauksella asiantuntijoille mitattiin vastaamiseen kuluva aika. Kysymyksiä voidaan karsia kyselyyn kuluvan ajan takia. (Hämäläinen ym. 2010, 23-24.)

#### 4.3 Mittarin esitestaukset asiantuntijoille

Mittarin esitestaukset toteutettiin asiantuntijoille (n= 8) alkuvuonna 2020 ja kohderyhmäkätason nuorille (n= 27) toukokuussa 2020. Esitestauksen prosessi on esitetty kuviossa 2.



Kuvio 2. Esitestauksien eteneminen.

Alakoulujen luokanopettajien ja terveydenhoitajan sekä ohjausryhmän palautteet toimivat tiedonkeruumenetelmänä. Tutkimuksen suunnittelija sai palautetta esitestattavasta kyselylomakkeesta muun muassa siitä, miten se soveltui viides- ja kuudesluokkalaisten ikätasolle. Lisäksi asiantuntijaraadit arvioivat ja antoivat palautetta muotoseikoista, rakenteesta ja kysymysten aiheellisuudesta tutkimuskysymyksiin nähden.

Kevään 2020 koronavirustilanteesta johtuvan poikkeustilan takia kyselyt päätettiin tapaamisten sijasta tehdä etänä sähköisenä Webropol kyselynä, AMK:n linjausten mukaan. Esitestauksen ensimmäisessä vaiheessa lähetettiin sähköinen Webropol kysely asiantuntijoille, jotka olivat ohjausryhmään kuuluvia jäseniä kuten yliopettajia, AMK:n oppilaita ja mentorina toimiva LSSY:n edustaja. Toinen asiantuntijaraati oli kaksi luokan opettajaa kahdesta eri alakoulusta ja terveydenhoitaja. Palautteet listattiin ja ryhmiteltiin taulukoon. Palautteita tarkasteltiin suhteessa kyselyyn. Tarkasteltiin mitkä asiat kannattaa muuttaa palautteiden mukaisesti ja mitä lisäarvoa ne tuovat. Kaikkea ei muutettu perustellusta syystä.

Taulukko 1. Asiantuntijoiden palautteet esitestauksesta.

### ASiantuntijapalautteet kyselylomakkeesta

Aiheet	Palaute	Palautteiden tuomat muutostarpeet ja lisäarvot
Kyselyn selkeys	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kysymysten rakenne selkeä</li> <li>- Kysely on kokonaisuudessaan selkeä</li> <li>- Selkeä</li> <li>- Kysely on selkeä</li> <li>- Kysely on selkeä. Kysymysten muodot ovat selkeitä, tosin hitaammalta lukijalta vaatii hiukan aikaa lukea kysymys.</li> <li>- Kysymykset ovat selkeitä</li> <li>- Lomake on hyvä (selkeyttä ei mainittu)</li> </ul>	

Ymmärrettävyys, ikäluokkaan soveltuvuus, helpous	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kysely on helppo täyttää (2 kpl)</li> <li>- Kysymykset ovat helposti tulkittavissa. Kyselyyn on helppo vastata. Uskoo, että 5.-6. luokkalaiset ymmärtävät kysymykset jo.</li> <li>- Sopii kyllä 5. ja 6. luokkalaisille vastattavaksi</li> <li>- Kysymykset ovat hyvin ymmärrettäviä. Ei koe, että missään kysymyksessä olisi väärinymmärtämisen vaaraa. Kysymykset sopivat hyvin 5.-6. luokkalaisille.</li> </ul>	
Pituus, mielenkiintoisuus	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nopea vastata</li> <li>- Kyselyn pituus on sopiva, kohderyhmän mielenkiinto pysyy sen ajan yllä</li> <li>- Sopivan pituinen. Siihen jaksaa varmasti vastata. Kysymyksiä ei ole liian montaa.</li> </ul>	
Kysymysten järjestys	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kysymys neljä voisi siirtää kysymyksen numero kuusi jälkeen, jolloin terveysasiat ovat peräkkäin.</li> </ul>	Hyvä huomio palautteessa. Järjestystä kannattaa vaihtaa ehdotuksen mukaisesti loogisempaan järjestykseen.
Kysymyksen tarpeellisuus	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kuinka olennaista tietoa on vastaajan lääkityksen käyttö?</li> </ul>	Pitää pohtia tarvitaanko tietää säännöllisestä lääkkeen käytöstä vai riittääkö mahdollisen sairauden kohdalla sen nimeäminen.
Vastausvaihtoehdon ymmärrettävyys	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kysymys viiden kohdalla, koskien koettua terveystilaa, ymmärtääkö alakoululaiset vaihtoehdon "hieman kohtalaista heikommin". Tässä voisi käyttää ilmaisua tyydyttävästi.</li> </ul>	Kyselyn on tarkoitus olla selkeä ja ilmaisua tyydyttävästi voidaan käyttää. Sitä edeltävä vaihtoehto on kohtalaisesti, mikä on synonyymi tyydyttävälle. Viidestä vastausvaihtoehdoista voidaan siirtyä neljään.
Vastausvaihtoehdon lisäys	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kysymyksissä 9-11 koskien nuuskan, tupakan ja sähkösavukkeen kokeilua, voiko yksi vaihtoehto olla: käytän säännöllisesti?</li> </ul>	Vaihtoehdon lisäämistä ei haluta tehdä kahdesta syystä. 1) Kysymyksissä kysytään "kuinka usein käyttää", jolloin niihin voi vastata säännöllisesti.

		2) Halutaan välttää sitä, että kyselyllä on terveyden edistämisen kannalta päinvastainen vaikutus. Jos vaihtoehtona esitetään säännöllistä päihteiden käyttöä tavanomaisena vaihtoehtona, voi joku vastajista luulla, että hänen pitäisi olla kokeneempi päihteistä. Tämän ikäinen haluaa mielellään vaikuttaa ikästään vanhemmalta, ei ainakaan ikäistään lapsellisemmalta.
Vastausvaihtoehdon lisäys	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ehdotus vastausvaihtoehdosta "ei kukaan" kysymyksiin 12 ja 13, koskien tietääkö jonkun läheisen henkilön nuuskaavan/ tupakoi- van. Perusteena se, että "en osaa sanoa" on eri asia. Ihminen vastaa sen mukaan, miten hän asian uskoo olevan. Siksi ei kukaan vaihtoehto tärkeä.</li> </ul>	Ei kukaan- vaihtoehto pitää lisätä. Se puuttui. Hyvä perustelu sille palautteen antajalta. Lisäksi mahdollista ettei kukaan läheisistä oikeasti nuuskaa/ tupakoi.
Sanavalinnat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kysymys 16. koskien miksi nuori haluaa kokeilla päihteitä, vastausvaihtoehdot ovat periaatteessa samat, mutta nuoret yleisimmin vastaavat seuraavin sanoin: <ul style="list-style-type: none"> <li>· kokeilun halu</li> <li>· halu kuulua porukkaan</li> <li>· haluaa olla "cool".</li> </ul> </li> </ul>	Kannattaa paremman ymmärrettävyyden kannalta vaihtaa nuorten yleisempään puhe- ja vastaamistapaan.
Ohjeistus vastaamiseen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kyselyssä on riittävästi ohjeistusta vastaamiseen</li> <li>- Kysymys 16. ja 17. kohdalla voisi ajatella kysymysohjeeseen seuraavaa: Rastita sopiva vaihtoehto seuraavista. Voit valita useamman vaihtoehdon. Kysymys 18. kohdalla voisi ohjeistaa seuraavasti: Rastita kaikki ne vaihtoehdot, jotka sopivat tämänhetkiseen elämäsi.</li> </ul>	Palaute kysymysten 16, 17 ja 18 ohjeistuksesta on muutettavissa ja kannattaa muuttaa, koska se on luontevampi ilmaisu sekä selkiyttää kyselyä.

Sanan vaihto	- Kysymys 18, koskien elintapoja, ruokailen sanan vaihto sanaan syön.	Syön on tutumpi sana kohderyhmälle ja siksi kannattaa vaihtaa sana.
Kyselyn nimi	- Jos kysely on nimeltään hyvinvointikysely, se painottuu liikaa huumeisiin, tupakkaan ja alkoholiin. Ehkä nimen pitäisi olla toinen (päihdekysely, päihdekartoitus) tai sitten hyvinvointi pitäisi ottaa mukaan monipuolisemmin eikä vain kysymyksissä 6, 7 ja 18.	Nimeen kannattaa lisätä molempia kuten esimerkiksi elintapa ja päihdekysely tai hyvinvointi ja päihdekysely.
Positiivisia kommentteja kyselystä	- Nuorten kannalta varmasti tärkeää, että alussa tulee ilmi vastaajan nimettömyys - Lomake on valmis täytettäväksi - Väliotsakkeet ovat hyvät	
Kyselyyn menevä aika	- Kyselyn vastaamiseen kului ohjausryhmän ja alakoulun asiantuntijoilta, aikuisilta, neljästä kuuteen minuuttia. - Yksi arvioi, että kohderyhmän nuorilla menee ehkä 20-30 minuuttia vastaamiseen.	
Huomioitavaa vielä	- On tärkeä aina tarkistaa mihin haetaan vastauksia eli tutkimuskysymykset. Tämän teet varmaan vielä keran.	

Kyselyä muokattiin asiantuntijoilta saadun palautteen jälkeen, ennen esitestausta nuorille. Lukuunottamatta yhtä ehdotusta, kaikista asiantuntijapalautteista tehtiin kyselyyn lisäarvoa tuottavia muokkauksia. Muokkauksia tehtiin kysymysten loogiseen järjestykseen, sanavalintoihin, vastaamisen ohjeistukseen ja ymmärrettävyyteen sekä lisättiin yksi vastausvaihtoehto ja paranneltiin kyselyn nimeä.

#### 4.4 Mittarin esitestaukset nuorille

Tavoitteena oli esitestata noin 30-60 vapaaehtoista oppilasta. Esitestauksella nuorille haluttiin selvittää ovatko mittarin sisältämät kysymykset viides- ja kuudesluokkalaisten mielestä yksiselitteisiä ja helposti ymmärrettäviä sekä tarkistaa kuinka paljon aikaa kyselyn vastaamiseen menee. Oppilaat saivat myös antaa palautetta kyselystä. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Vastaaminen tapahtui nimettömästi, eikä henkilöllisyys tullut ilmi missään vaiheessa tutkimusta.

Kevään 2020 koronavirustilanteesta johtuvan poikkeustilan takia kyselyt päätettiin tapaamisten sijasta tehdä etänä sähköisenä Webropol kyselynä, AMK:n linjausten mukaan. Kyselyn toisessa vaiheessa lähetettiin Webropol kysely viides- ja kuudesluokkalaisille varhaisnuorille esitestattavaksi. Kyselyä oli muokattu aiemmin saadun asiantuntijaraadin esitestauksen palautteen perusteella.

Valitettavasti esitestauksessa esiintyi tekninen asetusvirhe. Monivalintakysymyksien kohdalla ei toiminut tarkoituksen mukainen useamman vaihtoehdon valinta vaan oli mahdollista valita ainoastaan yksi annetuista vaihtoehdoista, mistä tutkittavat antoivatkin siten närkästyntä palautetta. Kaikkiaan kyselyä oli muokkaustarpeiden takia tehty kokonaan uusiksi Webropol ohjelmaan neljä kertaa. Monivalinta oli jossakin kyselyn uudelleen tekovaiheessa vaihtunut yksivalintaiseksi toisin kuin se oli alkuperäisessä versiossa. Esiintynyt yllättävä ongelma konkretisoi esitestauksen tarpeellisuuden. Esitestauksella varmistettiin kyselyn toimivuus ennen kuin se voidaan ottaa varsinaiseen käyttöön.

Koronasta johtuva poikkeustila aiheutti muutoksia kyselyn esitestauksen toteutukseen nuorille. Alkuperäinen suunnitelma oli tehdä esitestaus nuorille koulun luokissa, jolloin tutkimuksen tekijän oli tarkoitus olla paikalla ja tarvittaessa oppilaat voivat esittää kysymyksiä. Kysely olisi ollut paperisena versiona, jolloin useamman vaihtoehdon valinta olisi onnistunut vaivatta.

Asetusvirhe aiheutti sen ettei muutama kysymys kuten ”Keitä perheeseesi kuuluu? voitua pitää relevanttina tuloksien suhteen. Osa nuorista oli tosin osoittanut kiitettävää joustavuutta valitsemalla yhden perheenjäsenen ja lisännyt kommenttikohtaan muut jäsenet. Ilahduttavaa ja arvostettavaa oli nuorten palautteiden suoruuks ja aitous.

Esitestauksen vastaukset toimivat siltä osin, että niiden avulla saatiin ajankohtaista tietoa kohderyhmän, enimmäkseen 12-vuotiaiden, nikotiiniuotteiden ja muiden päihteiden



käytöstä. Jatkossa NIKO-projekti voi käyttää kyselyä hyödykseen ajankohtaisen tiedon keruuseen viides- ja kuudesluokkalaisten nikotiinituotteiden käytöstä ja muusta elintapoihin liittyvästä.

Varhaisnuorten palautteet listattiin ja ryhmiteltiin taulukkoon 2.

Talukko 2. Nuorten palautteet esitestauksesta.

### OPPILAIKEN PALAUTTEET KYSELYLOMAKKEESTA

Aiheet	Palautteet	Palautteiden tuomat muutostarpeet ja lisäarvot
<p>Monivalintakysymyksissä asetusvirhe: Ei ollut mahdollista valita useampaa vaihtoehtoa kuin yksi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kysely oli rasittava ja ärsyttävä, sillä jokaiseen kysymykseen sai vastata vain yhteen vaihtoehtoon, tyhmästi tehty.</li> <li>- En saanut kohdassa 3 ja 18 valita muita kun vain yhden siksi ne oli vaikeita tehdä.</li> <li>- Ei pystynyt rastiittamaan montaa vaihtoehtoa.</li> <li>- Kyselyssä pystyi valita vain yhden vaihtoehdon, vaikka kysymyksessä luki että "voit valita useampia vastauksia", joten kysely oli vaikea toteuttaa.</li> <li>- Minulla ei toiminut tehtävät 3 ja 18.</li> <li>- Kysely ei toimi kunnolla. Monivalinta kysymyksissä voi vaan vastata yhden vaihtoehdon. Ei pahalla mutta tekijä ei ole tainnut ihan keskittyä täysillä siihen mihin olisi pitänyt.</li> </ul>	<p>Kenties ylemmän AMK:n terveyden edistämisen koulutukseen voitaisiin sisällyttää erilaisia tietotekniikan ohjelmien opetusta tarpeen mukaan omin avuin oppimisen sijasta. Monet opiskelijat ovat yhä sen ikäisiä etteivät ole käyttäneet tietotekniikkaa lapsena ja nuorena kouluissa vaan vasta aikuisiällä käyttävät.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ei pystynyt valitsemaan monta vaihtoehtoa missään kohdassa.</li> <li>- En pystynyt valitsemaan useampaa vaihtoehtoa :(</li> <li>- Ei voinut valita useampia kuin yhden.</li> <li>- Kyselyssä en voinut valita useaa vaihtoehtoa, vain yhden valitseminen oli mahdollista.</li> <li>- Tehtäviin joissa vastauksia voisi valita monta, ei pystynyt valitsemaan monta!</li> </ul>	
Kyselyn tarpeellisuus	<p>Mielestäni on hyvä, että tällaisia kyselyjä tehdään.</p> <p>Hyvä kysely.</p> <p>Muuten ihan hyvä kysely, vaikka ei pystynyt valitsemaan monta vaihtoehtoa.</p> <p>Kysely oli hyvä, mutta tehtäviin joissa vastauksia voisi valita monta, ei pystynyt valitsemaan monta!</p> <p>Iha turha.</p>	
Kommentteja päihteisiin liittyen	<p>Mielestäni päihteet ovat turhia ja haitaksi ihmiselle.</p> <p>Nuori saattaa aloittaa päihteiden käytön esim masennuksen tai perheongelmien takia, ei pelkästään kokeilun takia.</p>	<p>Kyselyssä olisi voinut kenties olla tällainen vastausvaihtoehtokin.</p>

#### 4.5 Aineiston analyysi ja tulosten raportointi

Analyysimenetelmä valittiin tutkimusongelman mukaan. Kyselylomakkeella kerätty otos oli kvantitatiivista tutkimusta. Kyselyssä esitettyjen asioiden ilmaantuvuus saatiin esiin määrällisen tutkimuksen avulla. Määrällinen on numeerista, systemaattista ja luotettavana pidettyä. Numeeriseen muotoon voi asettaa melkein mitä vain tutkimustulosta. Määrällisen tutkimuksen tavoitteena on selitysten löytyminen syy ja seuraus kysymyksiin sekä yleistettävyyttä. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 25, 27-28, 137, 149, 180.) Induktiivista päättelyä käytettiin esitestauksessa saatuihin kyselyn vastauksiin nuorilta. Induktiivisessä päättelyssä muodostetaan yleistys yksittäisestä havaintojoukosta. Päättelyssä tutkija itse oli keruuväline: tutkimiseen käytetyn ajan myötä tutkittavien näkökulmat ja aineiston ymmärrys selkiytyivät. (Valli & Aaltola 2015, 71, 74-77, 115.)

Mitattavia ominaisuuksia eli muuttujia määriteltiin määrällisellä tutkimuksella ja niitä selitettiin laadullisilla tuloksilla. Laadullinen sisältää analyysia sekä synteesiä ja tekstin tarkoitus on tarkentaa ja rikastaa analyysiä. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 25, 28-29, 143.) Kun halutaan lisätä ymmärrystä, on laadullinen toimiva menetelmä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 28). Jokaisen kysymyksen vastauksien kohdalla tapahtui analyysia ja tulkintaa (Hirsjärvi & Hurme 2009, 25, 137). Tutkimuksen suunnittelija suhtautui avoimin mielin tulosten suhteen, joihin hänellä ei ollut ennakolta mitään omia oletuksia.

Esitestauksien palautteet kirjoitettiin puhtaaksi sanatarkasti taulukoihin ja ne ovat alkuperäisessä muodossa. Webropol kyselyn palveluun kuuluva automaattinen perusraportointi koodasi tuloksia taulukoin ja prosenttein sekä loi nopeasti puolueettoman yleiskatsauksen vastauksista. Määrällisen tutkimuksen tuloksista raportoitettiin systemaattisesti ja numeerisessa muodossa. Analyysin etenemisessä tutkimuksen suunnittelija teki omat taulukot ja kuviot selventämään tuloksia lukijalle. Niistä saa yleiskuvan ilman runsaita yksityiskohtia (Valli & Aaltola 2015, 230). Tarkkojen kuvauksien lisäksi tehtiin tulkintaa ja havaittiin yhteyksiä eri asioiden kesken.

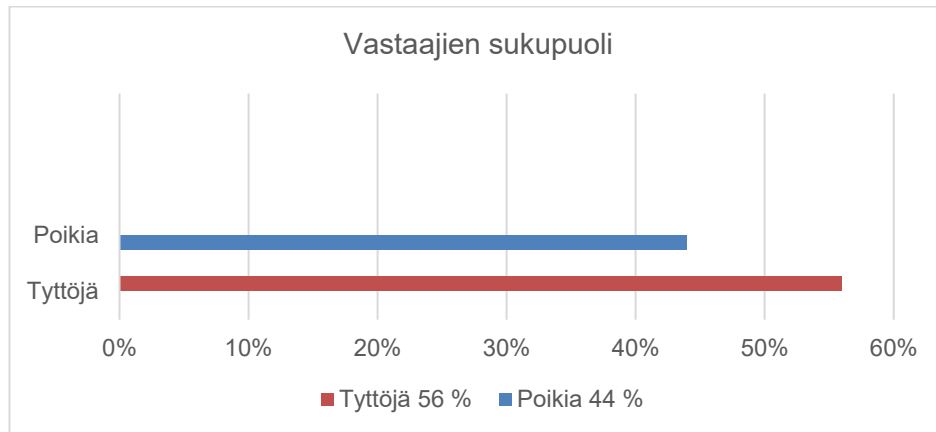
Varsinaisessa tekstissä keskityttiin tutkimuskysymyksiin: Analysoitiin ja kuvailtiin keskeisimmät tiedot selittäen määrällisiä tutkimustuloksia. Viitattujen tuloksien kohdat osoitettiin selkeästi. Kyselyjen asioiden yleisyyttä ilmaistiin prosenttitaulukoiden avulla. (Borg 2012.) Tutkimuksen suunnittelija etsi kehittämissuunnitelmassaan oikeaa tietoa, raportoi yksityiskohtaisesti ja halusi antaa luotettavia tuloksia. Tuloksia käytiin useamman kerran läpi.

## 5 TULOKSET

### 5.1 Taustamuuttajat

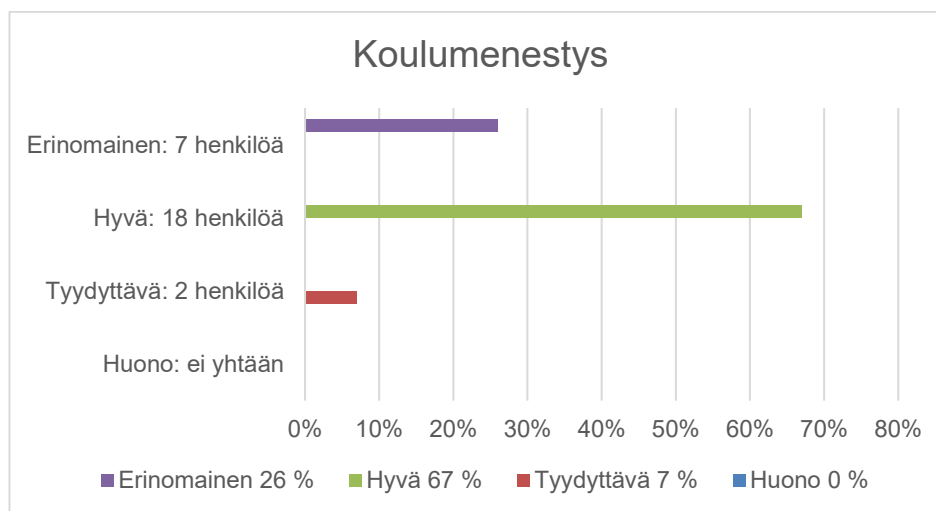
Otoskoko kyselyn esitestaukselle oli  $n = 27$ . Vastaajista tyttöjä oli 15 ja poikia 12.

Kukaan ei valinnut vaihtoehtoa muu. Vastausiän mediaali oli 12.



Kuvio 3. Vastaajien sukupuoli

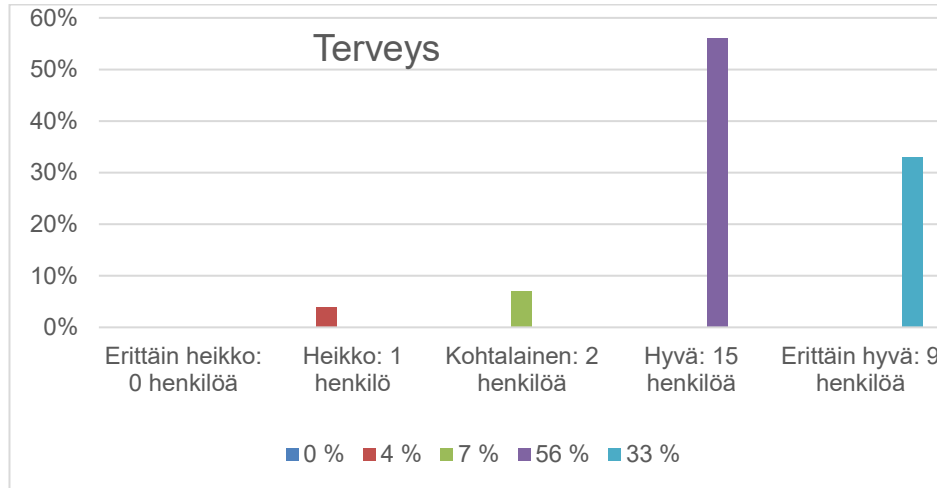
Otosryhmällä menee kouluopinnoissa hyvin: Kaksi arvioi suorituksensa tyydyttäväksi, 18 hyväksi ja seitsemän erinomaiseksi.



Kuvio 4. Koulumenestys

## 5.2 Nuorten terveys

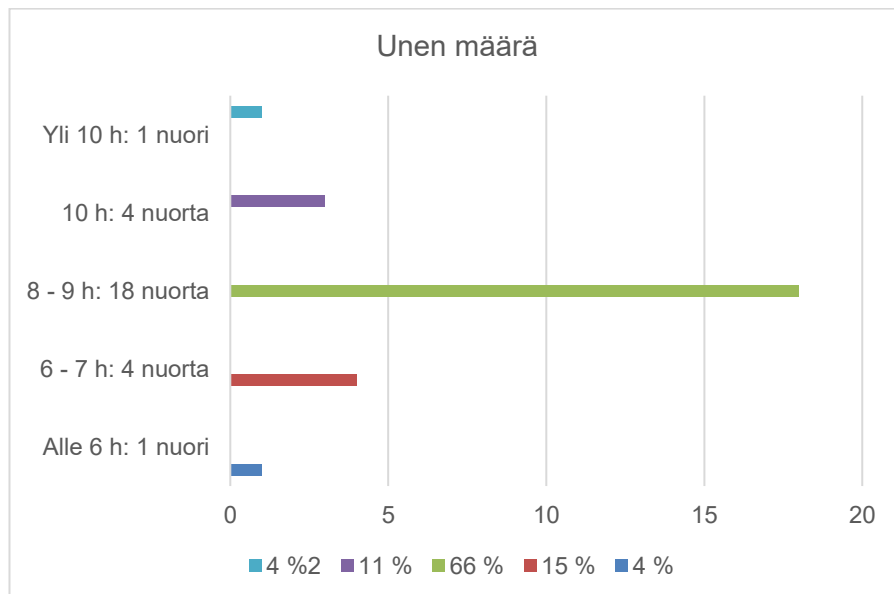
Otosryhmän kokema terveydentila on pääosin hyvä tai erittäin hyvä.



Kuvio 5. Nuorten terveys

## 5.3 Nuorten unen määrä

Suurin osa, 18 nuorta, nukkui kahdeksasta yhdeksään tuntia. Neljä vastaajista vastasi nukkuvansa kymmenen tuntia ja yksi yli kymmenen tuntia. Kuudesta seitsemään tuntia nukkui kaikkiaan neljä nuorta, vain yksi nukkui alle 6 tuntia.



Kuvio 6. Unen määrä

#### 5.4 Nuuskan, sähkötupakan ja tupakan kokeilu ja käyttö

Kahdellekymmenelleviidelle (93 %) vastaajista ei oltu tarjottu nuuskaa. Kahdelle nuorelle (7 %) oltiin tarjottu nuuskaa. Kysymykseen ”Kuka on tarjonnut?” tuli vain yksi vastaus: ”Liian monta en muista”.



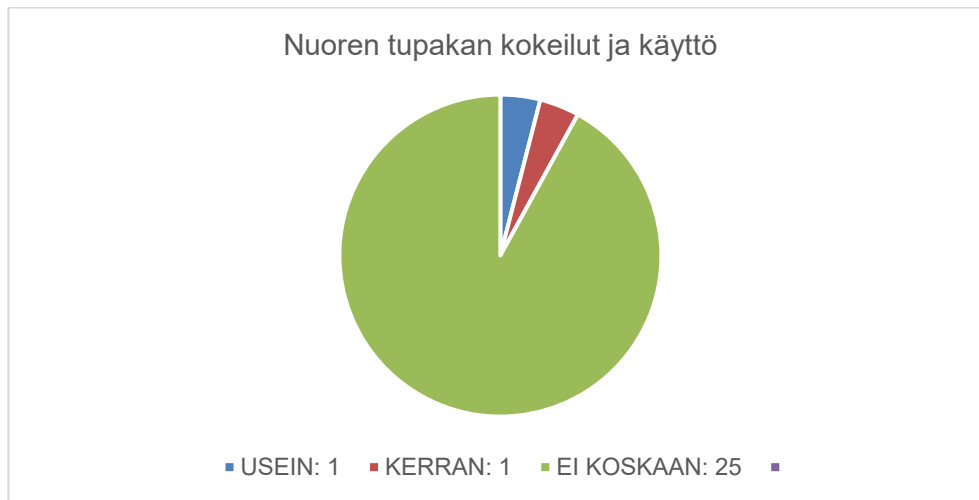
Kuvio 7. Nuuskan tarjoaminen nuorelle

Vain yksi vastaajista on kokeillut nuuskaa ja käyttänyt sitä usein. Suurin osa vastaajista ei ollut kertaakaan kokeillut nuuskaa. Sähkötupakan suhteen tulokset ovat samoja kuin nuuskan suhteen: vain yksi vastaajista on käyttänyt tuotetta usein, koska hänellä on ollut oma laite. Muut vastaajat eivät ole kokeilleet kertaakaan.



Kuvio 8. Nuuskan ja sähkötupakan kokeilut ja käyttö

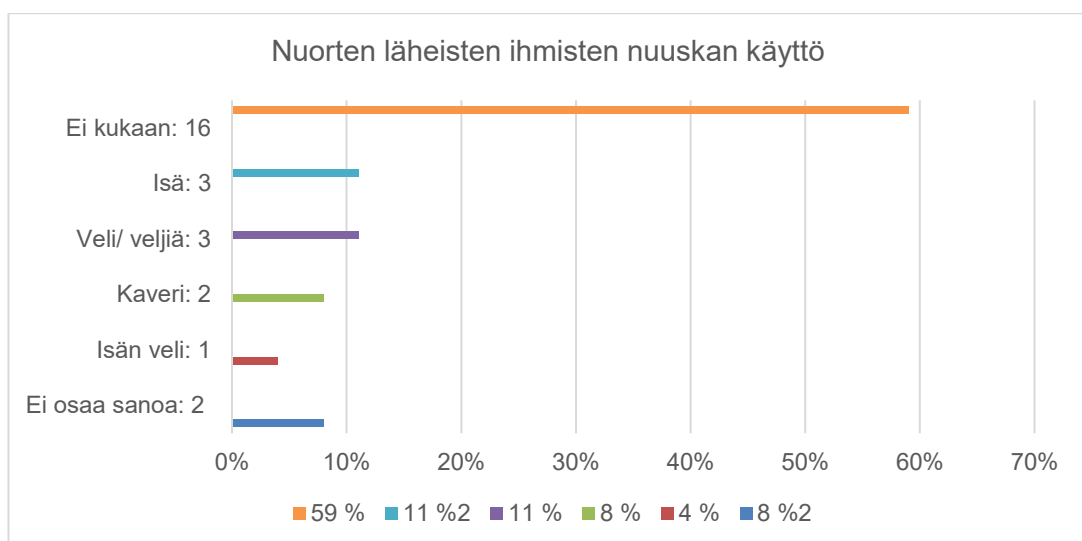
Suurin osa vastaajista ei ollut kokeillut tupakkaa. Yksi vastaaja on kokeillut tupakkaa kerran ja yksi on käyttänyt tuotetta melko usein, mutta ei enää käytä tuotetta.



Kuvio 9. Tupakan kokeilut ja käyttö

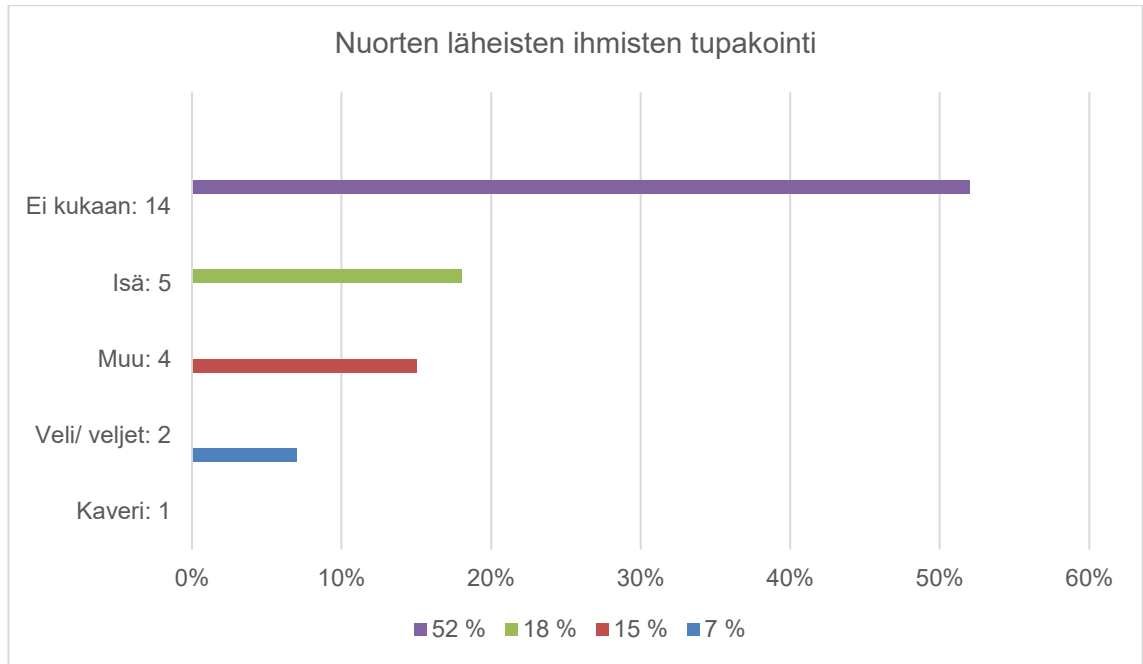
### 5.5 Nuorten läheisten ihmisten nuuskan käyttö ja tupakointi

Liki 60 % nuorista vastasi, että kukaan heidän läheisistään ei käytä nuuskaa. Ne läheiset, joita osa (n=7) nuorista olivat nähneet nuuskaavan, olivat miespuolisia eli isiä ja veljiä sekä yhdessä vastauksessa isän veli. Kaksi nuuskaajaa oli kavereita ja kaksi nuorista valitsi vastauksen ”en osaa sanoa”.



Kuvio 10. Nuorten läheisten ihmisten nuuskan käyttö

Tulokset läheisten tupakoinnista muistuttavat tuloksia läheisten nuuskaamisesta: neljätoista nuorta ilmoitti, että kukaan läheisistä ei polta. Ne läheisistä, jotka polttivat edustivat miessukupuolta. Esitestausr ryhmän mukaan kenenkään äiti ei nuuskaa eikä tupakoi. Luukuunottamatta yhden puoliskon tupakointia, vastaajien siskot eivät nuuskaa eivätkä tupakoi. Yhden nuoren harrastuksen valmentaja tupakoi, mutta kenenkään valmentaja ei vastausten mukaan nuuskaa.



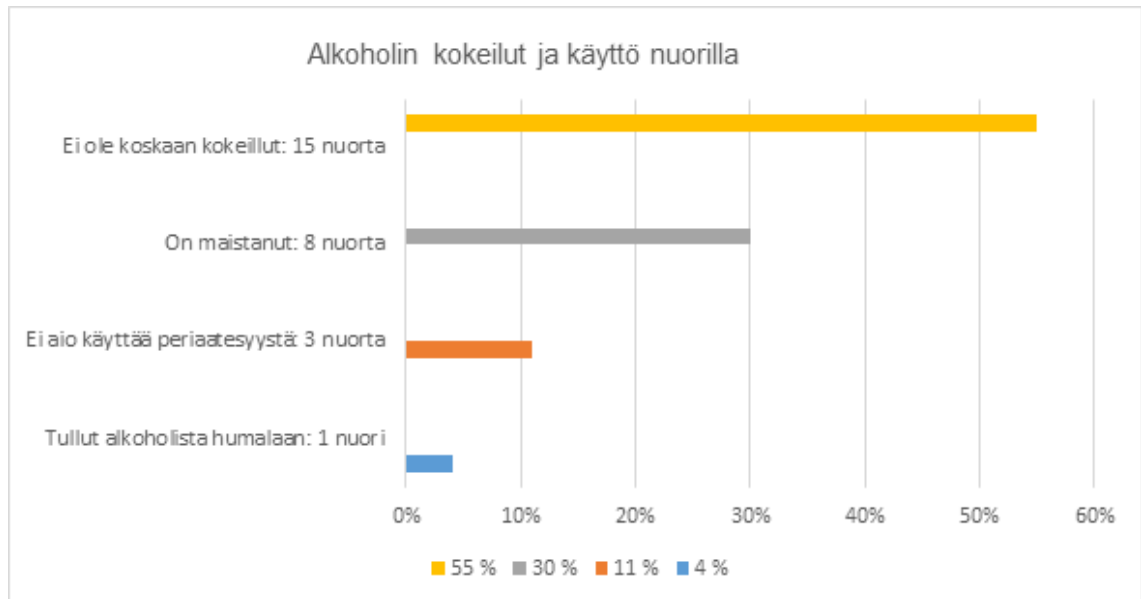
Kuvio 11. Nuorten läheisten ihmisten tupakointi

### 5.6 Nuorten alkoholi- ja huumekekoilut ja niiden käyttö

Otosryhmän vastaajista yli 50 % ei ollut koskaan kokeillut alkoholia. Kahdeksan on maistanut, yksi on tullut humalaan useampaan kertaan ja kolme eivät aio käyttää lainkaan alkoholia oman periaatteen tai uskonnollisen vakaumuksen takia. Alkoholin kokeiluissa ja kokeilukerroissa oli eroja. Nuoret vastasivat seuraavasti: ”Join kerran vahingossa”, ”Maistoin kerran kielenpäällä viiniä”, ”3 kertaa” ja ”Noin 20 kertaa”.

Huumeita on tarjottu yhdelle otosryhmän jäsenelle kaupungilla.

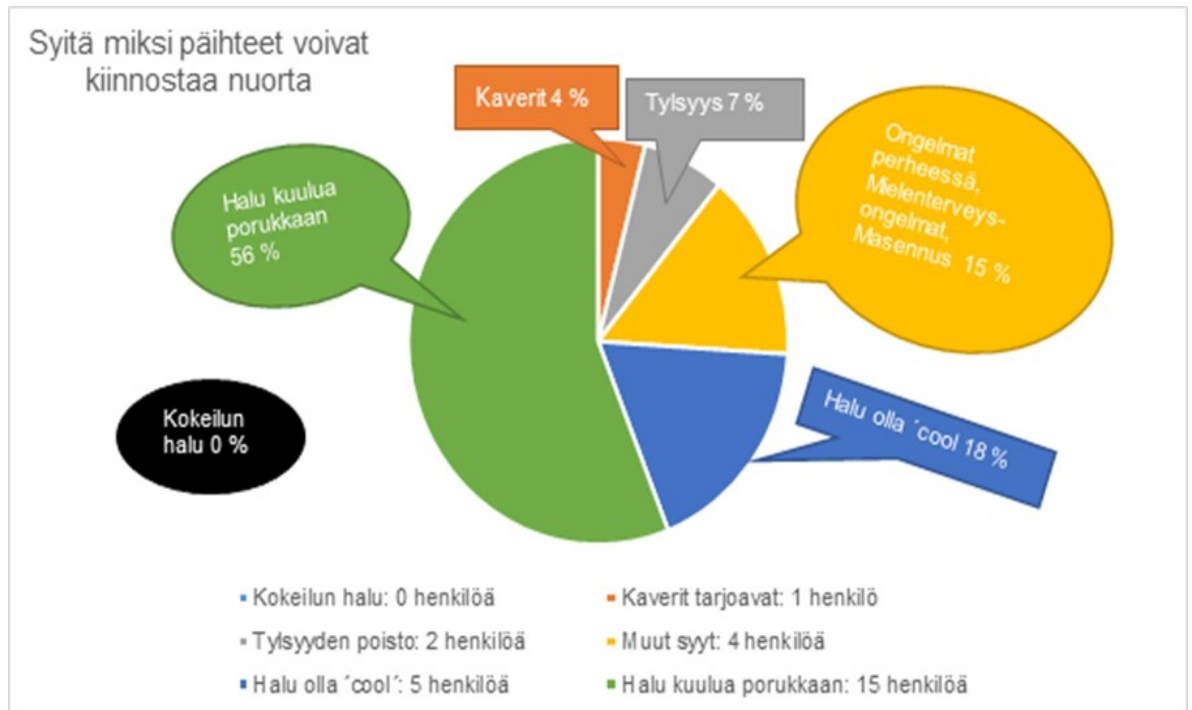




Kuvio 12. Nuorten alkoholikokeilut ja käyttö

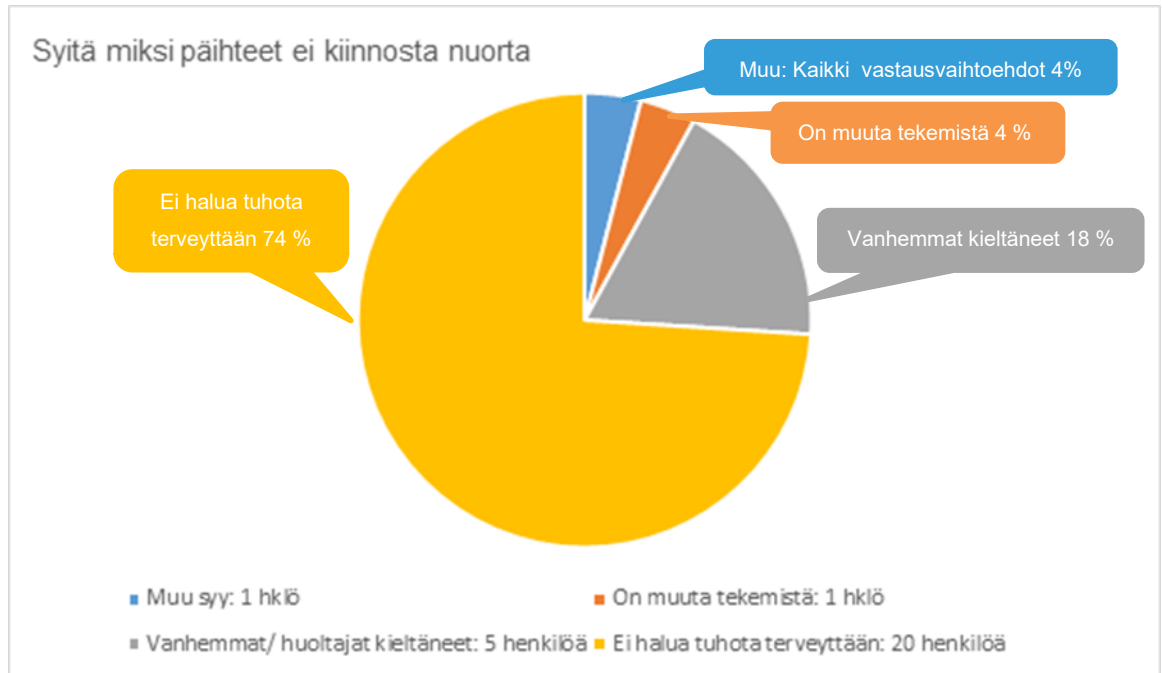
### 5.7 Syyt päihteistä kiinnostamiselle

Koska kysymykseen ”Miksi päihteet voivat kiinnostaa nuorta?” ei voinut valita kuin yhden vaihtoehdon, voidaan olettaa, että kukin vastaajista on valinnut tärkeimmän syyn. Eniten oltiin valittu ”halu kuulua porukkaan” ja heti seuraavaksi ”halu olla cool”. Nuoret olivat kirjoittaneet muiksi syiksi seuraavat: ongelmat perheessä, mielenterveyden ongelmat ja masennus. Kaksi vastaajista oli valinnut ”tylsyyden poisto” ja yksi sen, että ”kaverit tarjoavat”. Kukaan ei pitänyt tärkeimpänä syynä kokeilun halua.



Kuvio 13. Syitä miksi päihteet voivat kiinnostaa nuorta

Vastaukset kysymykseen "Miksi päihteet eivät kiinnosta nuorta?" jakoutuivat seuraavasti: 74 % nuorista vastasi "Ei halua tuhota terveystään", viisi vastaajista vastasi syyksi sen, että "vanhemmat/ holhoajat ovat kieltäneet" päihteiden käytön. Yksi vastaaja valitsi "on muuta tekemistä" ja yksi kirjoitti avoimelle muut syyt -riville syiksi kaikki vastausvaihtoehdot. Lukuunottamatta yhtä vastaajaa, joka valitsi kaikki vaihtoehdot, kukaan vastaajista ei valinnut tärkeimmäksi syyksi halua näyttää terveeltä ja hyvältä.



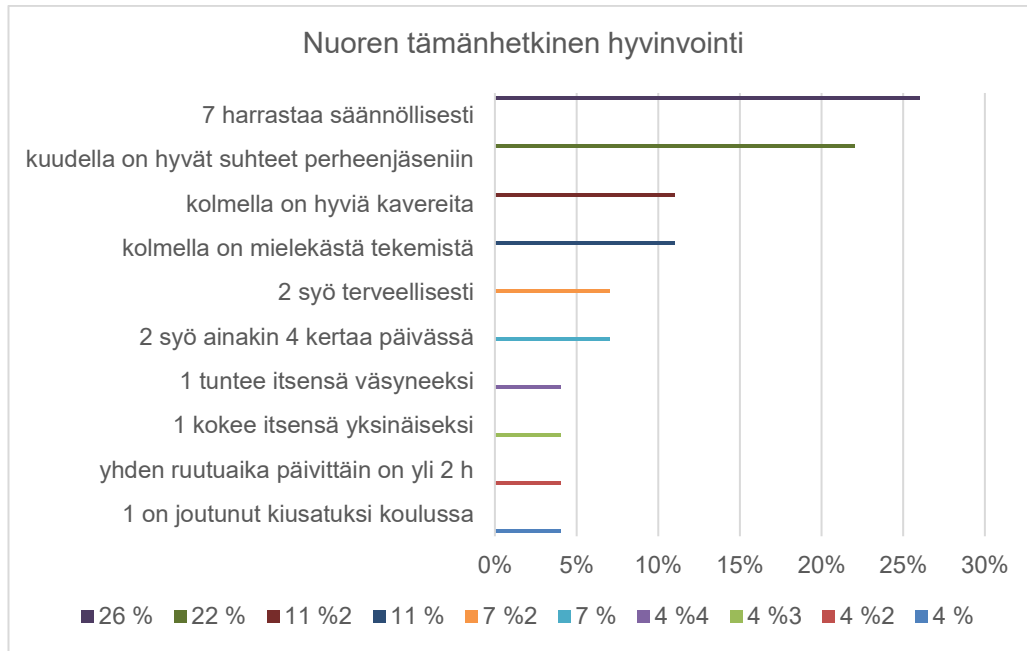
Kuvio 14. Syitä miksi päihteet eivät kiinnosta nuorta

### 5.8 Nuoren tämänhetkinen hyvinvointi

Viimeiseen kysymykseen, missä nuoren piti valita hänen tämänhetkistä elämäntilannetta parhaiten kuvaava vaihtoehto, tuli paljon hajontaa. Taulukon ylimpänä ovat onnellisimmat ja alimpana alakuloisimmat vaihtoehdot hyvinvointiin nähden.

Otosryhmässä oli yhteensä kymmenen nuorta, jotka joko harrastavat säännöllisesti tai heillä on muuta mielekästä tekemistä. Kuusi vastaajaa valitsivat parhaiten tämänhetkistä elämäänsä kuvaavaksi vaihtoehdoksi hyvät suhteet perheenjäseniin. Kolme otosryhmän nuorta valitsivat sen, että heillä on hyviä ystäviä. Neljä nuorta oli valinnut ruokailuun liittyviä vaihtoehtoja: kaksi vastaajista syö terveellisesti ja kaksi syö vähintään neljä kertaa päivässä.

Yksi otosryhmän nuorista tuntee itsensä väsyneeksi, ja yksi kokee itsensä yksinäiseksi. Yhdellä nuorella kuluu ruutuaikaan päivittäin yli kaksi tuntia. Yhden vastaajan valinta kuvaavimmaksi tämänhetkiseksi elämäntilanteeksi oli se, että häntä kiusataan tai on joskus kiusattu koulussa.



Kuvio 15. Nuorten tämänhetkinen hyvinvointi

## 5.9 Tulosten johtopäätökset

Kouluterveyskysely 2017 mukaan yksi riskitekijä päihteiden käytölle on heikompi pärjääminen koulussa (Halme ym. 2017, 25, 33). Heikkoon koulumenestykseen liittyvää riskitekijää päihteiden käytölle ei otosryhmässä ollut, koska 25 osallistujaa arvioivat oman koulumenestyksensä hyväksi tai erinomaiseksi ja kaksi tyydyttäväksi. Pärjääminen ei ollut kellään heikkoa.

Terveystilaa koskevien vastauksien perusteella ilmeni yhteys erinomaisen terveyden ja erinomaisen koulumenestyksen kesken. Molempien kysymysten: ”Miten koet pärjääväsi koulussa?” ja ”Millaisena koet terveydentilasi?” vastauksissa ”erinomaisten” osuus oli melkein sama määrä, seitsemästä yhdeksään henkilöä.

18 nuorta koki terveytensä hyväksi. Kolme käytti säännöllistä lääkitystä johonkin sairauteen. Ehkä tällä oli yhteys siihen, että tasan kolme osallistujaa arvioivat terveytensä huomommaksi kuin enemmistön valitsema hyvä tai erinomainen. Kysymyksen tarkoitus oli tutkia onko nuoren lääkitystä vaativalla sairaudella vaikutusta hänen päihdeasenteisiin. Esimerkiksi mikäli nuorella on astma, karttaako hän nikotiinituotteita vai onko porukkaan kuuluminen tärkeämpää? Psykiatrian mukaan ADHD lisää riskiä impulsiiviseen päihteiden käyttöön kuten myös käytöshäiriöt ja sosiaalisten tilanteiden pelko (Marttunen &

Kaltiala-Heino 2019). Jotta voidaan selvittää nuoren lääkitystä vaativan sairauden mahdollinen yhteys päihdeasenteisiin, tarvitaan kuitenkin paljon suurempi otosjoukko.

Kaikkiaan otosryhmän terveydentila ja kunto oli samankaltaista kuin viimeisimmässä vuoden 2019 kouluterveyskyselyssä, jonka mukaan joka kymmenes oppilas piti kuntoaan keskinkertaisena tai huonona (Ikonen & Helakorpi 2019, 2). Lisäksi 2019 ja 2017 kouluterveyskyselytuloksien mukaan viidesluokkalaiset liikkuvat liian vähän (Kanste ym. 2017, 85-86; Ikonen & Helakorpi 2019, 2). Liikkuva koulu on kehitetty lisäämään liikuntaa koulupäiviin ja se tuo viihtyvyyttä, mikä ehkäisee kiinnostusta päihteisiin (Hietanen-Peltola & Korpilahti 2015, 41, 38-40).

Suurin osa nuorista nukkui suosituksen mukaiset kahdeksan tai yhdeksän tuntia ja myös sama määrä, 18 nuorta kokivat terveytensä hyväksi. Nämä korreloivat keskenään. Viisi nuorta nukuivat yli yhdeksän tuntia. Lisäksi koulussa hyvin (18 nuorta) ja erinomaisesti (seitsemän nuorta) pärjäävien määrä (yhteensä 25) korreloi eli on melko sama kuin riittävästi nukkuvien määrä (23). Tästä voidaan vetää johtopäätös unen merkityksestä koulumenestykseen! Kunnon yöunet tukevat muistamista ja edistävät oppimista. Univajen sijaan heikentää oppimista. (Leino & Maaniitty 2016, 10, 24-25.)

Usein yöunien vähentyminen johtuu sosiaalisen median seuraamisesta, josta seuraa päiväsaikainen väsymys. Sairastelua on enemmän liian vähän nukkuvilla. (Kanste ym. 2017, 19-20.)

Vain kahdelle otosryhmään osallistuneista oli tarjottu nuuskaa. Toinen mainitsi tarjoajiksi ”liian monta en muista”. Vastaus oli kenties tarkoituksella sopivan lojaali tarjoajia kohtaan, jotta kukaan ei paljastuisi. Kysymyksellä ei haluttu saada tietää mitään henkilötietoja vaan anonyymi vastaus kuten, että tarjoaja on vaikkapa kaveri, valmentaja, veli tai niin edelleen. Vastauksen perusteella tämä nuori tuntee nikotiiniuotteita käyttäviä kavereita tai tuttuja. Koska suurin osa esitestauksen otosryhmästä ja Kansten tm. (2017, 4, 58) mukaan koko maan saman ikäisistä nuorista eivät käyttäneet nikotiiniuotteita, viides- ja kuudesluokkalaisilla ei pitäisi olla välitunneilla Piispan (2017, 26-27) mukaan huolta siitä, että jää pois kaveriporukasta mikäli ei polta tai nuuskaa.

Nuuskaassa on enemmän kuin 30 karsinogeenistä ainetta. Nuuskaaminen aiheuttaa suu-, ruokatorvi- ja haimasyöpiä. Kouluterveydenhuollon tapa puuttua nuuskaamiseen ovat keskustelut nuoren kanssa kahdestaan. Nuoret, jotka ovat oikeasti nähneet suusaan limakalvomuutoksia, eivät enää pidä nuuskaa aivan vaarattomana. (Liimakka ym.

2015,11, 25-26.) Käyttäytyminen voi muuttua, kun huomaa oireita, mitkä viittaavat sairauteen. Terveyskäyttäytymiseen vaikuttavat ymmärrys omakohtaisesta riskistä sairastua sekä tieto sairauden vakavuudesta. (Takala 2017, 20.)

Suomessa käytetään yleisimmin ruotsalaistyyppistä nuuskaa. Tutkimuksen suunnittelija arvioi, että valtaosa suomalaisista varhaisnuorista ei ymmärrä mitä nuuskapurkkien haitallisuudesta varoittavissa varoitustekstissä lukee, koska ne ovat kirjoitettu ruotsin kielellä. Lukuunottamatta ruotsinkielisiä nuoria, suomenkielisten viides- ja kuudesluokkalaisten koulussa oppima ruotsin kielen sanasto ei ole vielä riittävä ymmärtämään nuuskapurkin varoitustekstiä, missä on esimerkiksi sellainen sana kuin ”beroende framkallande”, riippuvuutta aiheuttava.

Kuvallinen varoitus nuuskapurkissa on tehokkaampi kuin pelkkä tekstivaroitus. Tutkimuksessa, jossa vertailtiin osallistujien reaktioita sekä kuvaan että tekstiin, todettiin, että osallistujien katse pysähtyi hieman pidemmäksi ajaksi kuvallisen varoituksen kohdalle, kuva palautui mieleen tekstiä paremmin ja nuuskaavien osallistujien nuuskan himo väheni hieman kuvan näkemisen jälkeen. (Klein ym. 2017, 1172-1177.)

Nuuskan myynti alaikäisille on rikos. Poliisi valvoo päihdelakien noudattamista ja antaa huomautuksen myyjälle, mikäli hän on myynyt alaikäiselle. Liike joudutaan kokonaan sulkemaan vakavissa tapauksissa. (Warsell 2013, 33.) Nuuskaa ei ole luvallista myydä, välittää ja antaa lahjaksi toiselle. Alaikäisen ei ole laillista hallussapitää nuuskaa eikä tuoda sitä maahan. Nuuskaa saa lain mukaan myydä ruotsin laivoilla täysi-ikäisille, joille nuuskan käyttö on laillisesti sallittu omaan tarkoitukseen. (Salomäki 2013, 70.)

Nuuskaa, sähkötupakkaa ja tupakkaa oli käyttänyt useasti yksi vastaajista ja vaikuttaa, että sama henkilö on kokeillut kaikkia nikotiinituotteita. Hän vastasi kuitenkin lopettaneensa tupakoinnin, mikä on toivottavaa, sillä Kukkamäen (2016, 15) mukaan ”säännöllisellä tupakoinnilla nuoruudesta alkaen menettää keskimäärin 20 vuotta elinikää”. Nuuskaamisen lisäksi hänellä oli oma sähkötupakka laite. Tutkimustulokset eivät pysty todistamaan nuuskan käytön vähentävän tupakointia vaan tulokset kertovat erilaisten nikotiinituotteiden yhteiskäytöstä (Liimakka 2015, 11; Piispa 2017, 21, 52, 59). Sähkötupakan käyttöä miellettiin suurempaan aikomukseen polttaa myös tavallista tupakkaa (Parisod 2018, 13; Zare ym. 2018).

Nikotiini tuotteita usein käyttäneen osallistujan lisäksi yksi toinen nuori oli kerran kokeillut tupakkaa. Otosryhmän kaikki muut jäsenet eivät olleet koskaan käyttäneet eivätkä kokeilleet nikotiini tuotteita.

Yli puolet nuorista vastasivat ettei kukaan heidän läheisistä käytä nuuskaa eikä tupakkaa. Tällöin läheisten esimerkki toimii hyvänä mallina nuorelle. Vanhempien esimerkki terveellisten elintapojen noudattamisesta voi vaikuttaa nuoren valintoihin terveyttä edistävästi, mutta yhtä hyvin voi mennä päinvastoin, koska nuori ei ehkä kuitenkaan halua ottaa valmiita neuvoja vastaan. Nuorten asenteisiin vaikuttavat myös kaveripiiri, sosiaalinen media ja kasvu ympäristö. (Piispa 2017, 38-39, 41-42, 71.) Eniten tupakointia ja nuuskan käyttöä oli miespuolisilla läheisillä kuten isillä ja veljillä. Kun nuorelle läheiset ihmiset käyttävät nikotiini tuotteita, nuori voi saada siitä vaikutteita aloittaa itsekin (Piispa 2017, 39).

Otosryhmän nuoret olivat kokeilleet alkoholia prosentuaalisesti enemmän kuin 2017 kouluterveyskyselyyn osallistuneet nuoret, joista Kansten tm. (2017, 4, 58) mukaan alkoholia ei ollut juonut 83 prosenttia. Vastaavasti otosryhmästä 55 prosenttia eli 15 nuorta ei ollut juonut tai maistanut alkoholia. Alkoholista voidaan yleistäen sanoa, ettei se kuulu viides- ja kuudesluokkalaisten elämään (Kanste ym. 2017, 4, 58). Yleisempi ongelma on nuoren vanhempien päihteiden käyttö kuin nuoren oma käyttö (Warsell 2013, 26-31). Tosin yksi otosryhmän nuoresta oli tullut alkoholista useasti jopa humalaan. Humalatilaa asti juomisen syyt ovat samoja kuin tupakoinninkin kohdalla, nimittäin nuoren yksinäisyys, heikkompi koulumenestys ja se, ettei ole mitään harrastusta. Vanhempien ja ystävien alkoholin käyttö, fyysinen ja psyykinen väkivalta vanhempien taholta sekä koulukiusatuksi tuleminen lisää nuoren halua juoda humalaan. (Halme ym. 2018, 16, 21, 25, 33, 58.)

Vaikuttaa siltä, että alkoholia humalaan asti juonut nuori on sama nuori, joka näyttäisi kokeilleen useampaa nikotiini tuotetta. Kolme nuorta ei aio käyttää alkoholia periaatteellisista syistä ja aiemmin ilmeni, että kolmella nuorella on säännöllistä lääkitystä vaativa sairaus. Kenties näillä tuloksilla on sellainen yksinkertainen yhteys ettei lääkitystä ja alkoholia useimmiten katsota sopivaksi käyttää samanaikaisesti. Useimmat kahdeksasta nuoresta, jotka ovat maistaneet alkoholia, olivat todennäköisesti saaneet maistaa alkoholia kotona vanhempien valvovien silmien alla.

Yleensä alkoholikokeilut tehdään vähän vanhempana, yläasteella noin 13-14 -vuotiaina (Marttunen ja Kaltiala-Heino 2019). Poutiaisen (2016, 29) mukaan alkoholikokeilut tehdään 10-15-vuotiaina. Alle 18-vuotiaiden alkoholin (alkoholilaki 1102/2017) käyttö on lain

vastaista. Alaikäiset saavat alkoholia ja muita päihteitä niitä laittomasti välittäviltä henkilöiltä. Nuoret voivat myös esimerkiksi itse viedä vanhempien kaapista löytyneen pullon.

Useimmat pitävät hyvin tuomittavana tekona sitä, että vanhemmat hankkivat alkoholia lapsilleen. Toisaalta pidetään kuitenkin hyväksyttävänä sitä, että lapsi saa maistaa alkoholia turvallisessa ympäristössä. Vaikka on vuosikausia pyritty kieltämään vanhempia antamasta alkoholia lapsilleen, ovat vanhemmat yleisin tapa lapsille ja nuoremmille varhaisnuorille saada alkoholia. Eri maissa kuten USA, Ruotsi, Irlanti ja Australia on suuria eroja maiden sisälläkin alkoholin välittämisessä, mutta suurin alkoholin lähde on joka tapauksessa vanhemmat. Vanhemmat tarjoavat varhaisnuorille alkoholia karkeasti ja oteltuna kolmella tavalla: Suvaitsemalla siemaista tai maistaa alkoholia, antaa juoda yksi alkoholijuoma kotona tai hankkia alkoholia mukaan vietäväksi juhliin. Jokainen näistä tavoista voi olla haitallisia, mutta haitan määrät ja johdonmukaiset tutkimustulokset haitallisuudesta vaihtelevat. (Jones ym. 2016.)

Vanhemmat näkevät merkittävää eroa siinä antavatko he lastensa vain maistaa alkoholia kuin, että antaisivat juoda. Maistamista pidetään hyväksyttävänä sillä perusteella, että opetetaan varhaisnuoria juomaan turvallisessa ympäristössä ja kunnollisten ihmisten seurassa. Lapset oppivat, että saavat vanhemmilta alkoholia turvallisina annoksina. Näin toimiessaan vanhemmat ovat mielestään ”hyviä vanhempia”, jotka opettavat vastuullista alkoholinkäyttöä. ”Huonoina vanhempina” nähtiin sellaiset, jotka hankkivat alkoholia juomista varten. Vanhemmat, jotka sallivat maistamisen, eivät näe mitään yhteyttä siihen, että heidän toimintansa voisi liittyä mahdollisiin lasten tuleviin alkoholiongelmiin. Ne ongelmat nähtiin liittyvän muiden perheisiin. Silti monet varhaisnuoret kokivat, että heitä kannustettiin alkoholin käyttöön alaikäisenä. Tarvitaan sosiaalista ja kulttuurista muutosta, jotta vanhemmat näkisivät maistamisen kautta juomaan opettamisella olevan yhteys alkoholin hankkimiseen alaikäiselle. (Jones ym. 2016.)

Vanhemmilla on merkittävä rooli alaikäisten alkoholin käytössä. Varhaisnuoret, joiden vanhemmat sallivat juomisen, juovat todennäköisesti enemmän ja nuorempina kuin he, joiden vanhemmat antavat kieltoja ja varoituksia. (Jones ym. 2016.)

Varhaisnuorten alkoholin käyttö yhdistetään lisääntyneeseen tapaturmien, väkivaltaisten tekojen ja itsemurhien riskiin. Säännöllinen juominen heikentää koulumenestystä, tuottaa fyysisiä ja mielenterveydellisiä ongelmia, riippuvuutta, holtitonta seksuaalista käyttäytymistä ja epäsosiaalisuutta. Varhaisnuorena aloitettu juominen heikentää merkittävästi aikuisiän terveyttä. (Jones ym. 2016.)



Suomessa nuorten alkoholikokeilut ja humalaan asti juomiset ovat yleisempää kuin muissa muissa Euroopan maissa. Pieni määrä kokeilijoista päätyy ongelmakäyttäjiksi. Mitä aikaisemmin aloittaa, sen suurempi riski se on ongelmakäytölle. Muita riskejä voivat olla ”vanhempien päihde- ja mielenterveysongelmat, etäiset välit vanhempiin, nuoren käyttäytymisen häiriöt, heikko sosioekonominen asema ja rikollinen ympäristö, missä ystäväpiiri juo alkoholia.” (Marttunen & Kaltiala-Heino 2019.)

On nuoria, jotka nähtyään vanhempiansa alkoholismia, ovat päättäneet, että he eivät halua olla samanlaisia kuin heidän vanhemmat ja siksi nämä nuoret eivät käytä alkoholia (Piispa 2017, 29, 72).

Huumeita on tarjottu yhdelle otosryhmän nuorelle kaupungilla. Tässä kohtaa herää jälleen ajatus, että onko sama nuori, joka käyttää nikotiinituotteita ja vähän reippaammin alkoholia, myös saanut tarjouksen huumeista. Vähäinen huumeiden esiintyminen vastaa hyvin aikaisempia tutkimustuloksia, joiden mukaan huumeet eivät ole 10-12-vuotiaiden arkipäivää. Viidesluokkalaisista ”15 prosenttia tunsu huumeita kokeilleita tai niitä käyttäviä lapsia. Kolmelle prosentille oli tarjottu huumeita ilmaiseksi tai ostettavaksi ja neljä prosenttia oli joskus kokeillut ja tai käyttänyt jotakin huumausainetta.” (Kanste ym. 2017, 4, 58-59.) Nuorten huumeiden käyttö yleistyy. Kannabis on yleisin huume eikä kovien huumeiden käyttöä juurikaan ole. Huumeita on pieniä kaupunkeja enemmän suuremmissa kaupungeissa. (Marttunen ja Kaltiala-Heino 2019.)

Ohjausryhmän mukaan nuori vastaa helpommin kysymyksiin ”miksi nuorta kiinnostaa tai ei kiinnosta päihteiden kokeilu ja käyttö” silloin, kun kysymys esitetään kolmannessa persoonassa eikä esitetä suoraa kysymystä henkilölle itselleen. Valmiiden vastausvaihtoehtojen katsottiin helpottavan nuorta vastaamisessa. Eniten päihteet voivat vastausten mukaan kiinnostaa nuorta siitä syystä, että nuori haluaa kuulua porukkaan ja heti seuraavaksi tuli halu olla cool. Kukaan ei ollut valinnut kokeilunhalua syyksi kokeilla päihteitä. Se eroaa siitä, miten sekä kansallinen että kansainvälinen kirjallisuus korostaa nuoruusiän kokeilunhalua (Liimakka 2015, 33). Jälkeenpäin valmiit vastausvaihtoehdot alkoivat vaikuttaa hieman pintapuolisilta, koska varhaisnuoret olivat lisänneet vapaille riiveille muiksi syiksi syvällisempiä asioita kuten ongelmat perheessä, mielenterveysongelmat ja masennus. Nämä muodostivatkin sitten kolmanneksi tärkeimmän syyn nuorelle kiinnostua päihteistä.

”Miksi päihteet eivät kiinnosta nuorta?” kysymykseen pidettiin ylivoimaisesti tärkeimpänä syynä sitä, ettei haluta tuhota terveyttä (74) prosenttia ja seuraavaksi vanhempien kieltoa käyttää (18) prosenttia.

Otosryhmän nuorista seitsemän harrastaa säännöllisesti ja myös aiemmin koulumenestyksen kohdalla on seitsemän, jotka pärjäävät erinomaisesti koulussa. Nämä taitavat taas liittyä yhteen. Lisäksi kolmella oli mielekästä tekemistä. Tuloksista löytyy jo useamman positiivisen tekijän yhteisvaikutus: Koulussa erinomaisesti pärjänneet tunsivat terveytensä erinomaiseksi, nukkuivat riittävästi ja harrastivat säännöllisesti. Mitä useampi positiivinen tekijä nuorella on, sen paremmin nuori on varustettu päihteettömyyteen.

Tutkimusten mukaan nuoret, joilla on harrastus ja tai mielekästä tekemistä, ovat vähemmän kiinnostuneita nikotiinituotteista kuin ne nuoret, joilla ei ole lainkaan harrastuksia (Piispa 2017, 41-42). Piispa (2017, 31, 70) kirjoittaa nuorten kertoneen haastattelussa, että todennäköisimmin päihteitä käyttivät sellaiset nuoret, joilla ei ollut yhtään tavoitteita. ”Tavoitteelliset nuoret ovat suojassa tupakalta” (Piispa 2017, 34). Suurimmalla osalla nuorista on jokin harrastus, mikä tuo osallisuutta ja positiivisia kokemuksia (Kanste ym. 2017,4, 20; Halme ym. 2018, 22). Valitettavasti kiusaamista esiintyy vapaa-ajalla urheiluseurojen harrastuksissa ja netissä. Jokaisella ei ole varaa harrastaa ja erot terveys- ja hyvinvoinnissa kasvavat. (Kanste ym. 2017, 17, 20-21, 52.) Tietyissä urheiluseuroissa kuten jääkiekon parissa, on nuuskan käyttö lisääntynyt (Liimakka ym. 2015, 42).

Otosryhmän nuorilla vaikutti olevan hyvät välit perheenjäseniin. Kuusi otosryhmän nuorta olivat valinneet parhaiten tämänhetkistä elämäänsä kuvaavaksi vaihtoehdoksi hyvät suhteet perheenjäseniin. Viimeisimpien kouluterveyskyselyjen 2019 ja 2017 mukaan 5. ja 6. luokkalaisten elämä on aika hyvää. Perhe tuo hyvinvointia ja keskustelut vanhempien kanssa sujuivat hyvin. (Kanste ym. 2017, 5, 17-18; Halme ym. 2018, 9; Ikonen & Helakorpi 2019, 1.) Noin puolet viidesluokkalaisista olivat sitä mieltä, että perhe vietti tarpeeksi yhteistä aikaa (Kanste ym. 2017, 4, 17, 31). Hyvät suhteet perheenjäseniin vaikuttaa osaltaan nuoren itsetuntoon. Hyvän itsetunnon omaavan on helpompi kieltäytyä päihteistä (Liimakka 2015, 34). Mitä heikompi perheen varallisuus on, sen huonompaa on myös ilmapiiri perheessä (Kanste ym. 2017, 4, 17, 31). Esitestaukseen osallistuvat nuoret kävivät koulua hyvällä asuinalueella, joten todennäköisesti heitä ei koskenut aivan köyhimmissä perheoloissa kasvaminen eikä siitä mahdollisesti johtuvaa huonoa ilmapiiriä.

Kolme otosryhmän nuorta valitsivat sen, että heillä on hyviä ystäviä. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarve on vahvinta nuorilla (Kukkamäki 2016, 33-34, 39). Hyvät ystävät ehkäisevät yksinäisyyden tuomilta haitoilta, joista lisää tuonnempana.

Neljä nuorta oli valinnut ruokailuun liittyviä vaihtoehtoja: 2 syö terveellisesti ja 2 syö vähintään neljä kertaa päivässä. Lapset syövät terveellisemmin perheissä, joissa on hyvä talous (Poutiainen 2016, 68; Kanste ym. 2017, 17-18). Vihannesten ja hedelmien syönti on vähäisempää suomalaisilla varhaisnuorilla kuin muiden maiden nuorilla. Toisaalta Suomessa juotiin limonadeja ja syötiin makeisia päivittäin vähemmän kuin muissa maissa. (Kanste ym. 2017, 17-18.) Kouluterveyskysely 2019 mukaan noin neljännes viidesluokkalaisista ei syö säännöllistä aamupalaa kouluviikon aikana (Kouluterveyskysely 2019). Kouluruokailuissa noudatetaan kansallisia ravitsemussuosituksia. Veden saataavuus juomaksi on oltava vaivatonta kouluissa. Kouluruokailussa vältetään sokerin sekä runsasta suolan ja kovien rasvojen käyttöä. (Hietanen-Peltola & Korpilahti 2015, 43-44.)

Yksitoistavuotiaista tytöistä viidennes ja pojista neljännes ovat lihavia (Kanste ym. 2017, 17-18). Sokeriaineenvaihdunnan häiriöt, dyslipidemia, metabolinen oireyhtymä, kiusatuksi joutuminen ja heikko itsetunto ovat ylipainoisen lapsen terveysriskejä (Salo 2006). Poutiaisen (2016, 70) mukaan itsearvostus ja itsetunto on heikentynyt ylipainoisella nuorella ja ylipainon takia voi joutua kiusatuksi. Arkiliikunta on vähentynyt, viihde- ja teknologiateollisuus on suosiossa piha- ja ulkoleikkien sijasta sekä paljon energiaa sisältävien välipalojen syöminen on lisääntynyt. Lapsuuden lihavuus jatkuu usein aikuisenakin. Varhaisnuoren painoon ei tarvitse kiinnittää suurin huomio vaan tärkeämpää on, että omakсутaan jatkuvat terveelliset ruokailu- ja liikkumistavat. Muun muassa ruutuaikaa voi vähentää ja ruokailla säännöllisillä ajoilla. (Salo 2006.) Terveelliset elintavat on hyvä ymmärtää valita jo lapsuudesta lähtien (Takala 2017, 44).

Yksi otosryhmästä tuntee itsensä väsyneeksi. Väsymystä voi aiheuttaa epäsäännöllinen ruokailu. Neljännes viidesluokkalaisista ei syö aamupalaa säännöllisesti (Kouluterveyskysely 2019). Lisäksi äskettäin mainittu runsaasti energiaa ja vähän ravinteita sisältävien välipalojen nauttiminen on yleistä (Salo 2006). Jos yöunet ovat vähentyneet sosiaalisessa mediassa valvomisen takia, seurauksena on päiväsaikainen väsymys. Väsymyksen taustalla voi olla huono kunto ja vähäinen liikkuminen. Väsymykseen voi toki olla lukuisia muita syitä esimerkiksi alhainen hemoglobiini tai alkava masennus.

Yksi otosryhmän nuoresta kokee itsensä yksinäiseksi. Kouluterveyskysely 2019 mukaan viides- ja kuudesluokkalaisista kolme prosenttia koki itsensä yksinäiseksi ja tytöt kokivat itsensä poikia yksinäisemmiksi (Halme ym. 2018, 13; Ikonen & Helakorpi 2019, 1). Yksinäisyyttä pidetään yhtenä riskitekijänä siihen, että nuori voi alkaa tupakoimaan ja haluta juoda itsensä humalaan (Halme ym. 2018, 13-19, 25, 30). ”Ulkomaalaistaustaiset, toimintarajoitteiset ja alhaisen koulutuksen omaavien äitien, etenkin yksinhuoltajien lapset ovat muita yksinäisempiä.” He voivat kokea vanhemmilleen puhumisen vaikeaksi ja joutua muita enemmän koulukiusatuiksi. Kiusaaminen kohdistuu ihonvärin tai muun erillaisuuden syrjimiseen. (Halme ym. 2018, 11, 15, 17-18.) Hyvä harrastus hyväksyvässä ilmapiiressä voi vähentää yksinäisyyttä.

Yhdellä otosryhmän nuorella kuluu ruutu-aikaan joka päivä yli kaksi tuntia. Sosiaalisen median käyttö on lisääntynyt. Joka päiväinen yli kahden tunnin ruutu-aika tuo mukanaan yksinäisyyttä ja väsymystä. (Kanste ym. 2017, 85-86.) Netti- ja peliriippuvuudet ovat uusia toiminnallisia riippuvuuksia (Warsell 2013, 12). Ruutuajan lisääntymisen vuoksi lasten ja varhaisnuorten ylipaino on lisääntynyt. Ylipaino sekä diabeteksen määrän lisääntyminen huolestuttaa terveydenhoitajia. Jotkut varhaisnuorista liikkuvat korkeintaan hitusen verran, valvoivat liikaa eivätkä sitten jaksaneet huolehtia päivittäisestä hygieniasaan riittävän hyvin. Terveydenhoitajien mielestä myös alaikäisten nettikiusaaminen on huolestuttavaa. (Poutiainen 2016, 57, 70.)

Yhden otosryhmän jäsenen valinta kuvaavimmaksi tämänhetkiseksi elämäntilanteeksi oli se, että häntä kiusataan tai on joskus kiusattu koulussa. Kiusaamisen kohteeksi joutuneella voi esiintyä halua juoda itsensä humalaan, suurta painon nousua, uupumusta ja luvattomia poissaoloja (Halme ym. 2018, 21). Vaikka koulukiusaaminen on vähentynyt, yhä noin 7 % kiusataan viikoittain (Halme ym. 2018, 17; Ikonen & Helakorpi 2019, 6). Pojat kiusaavat ja joutuvat kiusatuiksi tyttöjä enemmän (Kanste ym. 2017, 5, 29).

Viidesluokkalaisten mukaan lähes viidesosa ilmoitetuista kiusaamistapauksista jätettiin hoitamatta (Kanste ym. 2017, 5; Halme 2018, 18) tai kiusaaminen jatkuu vielä rankempana. Noin 35 prosenttia tunsi olevansa ulkopuolinen koululuokassaan ja tunne oli yleisempi pojilla. Vähemmän kuin puolet oppilaista kokivat, että voivat puhua ongelmista koulun aikuisen kanssa. (Halme ym. 2018, 13-19, 30, 47.)

Oppilaiden ja opettajien välinen hyvinvointi on molemmin puolista: oppilaiden hyvinvointi heijastuu opettajiin ja samoin toisinpäin. Oppilasmäärän kasvattamisella, erityisoppilaiden osuudella, säästötoimilla ja koulua ympäröivällä alueella on merkitystä jokaisen hyvinvointiin. Opettajan lyhyet poissaolot lisäävät koulukiusaamista. Huono ilmapiiri opettajanhuoneessa oletetaan lisäävän oppilaiden luvattomia poissaoloja ja vastaavasti hyvä ilmapiiri loi oppilaissa kokemusta siitä, että heitä kuullaan. Opettajan pitkäaikainen poissaolo aiheuttaa oppilaissa koulutytyymättömyyttä, mikä vähentää opettajan jaksamista ja voi johtaa opettajan mielenterveysperusteiseen poissaoloon. (Vaara & Luopa 2013, 24.)

Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimus 1326/2010 määrittelee, että ”koulu- ja opiskeluterveydenhuollon tehtäviin kuuluu terveellisuuden, turvallisuuden ja yhteisön hyvinvoinnin edistäminen.” Niiden toteutumista arvioidaan joka kolmas vuosi yhteistyössä eri viranomaisten sekä oppilaiden ja heidän huoltajien kanssa.” (Hietanen-Peltola & Korpilahti. 2015, 7-8.)

Kiusaamista vastaan KIVA koulu ohjelman tarkoitus on ennaltaehkäistä kiusaamista (Kanste 2017, 29). KIVA hanke laajeni koko Suomeen vuonna 2009 sen kokeiluvaiheen onnistumisen myötä. Kiva oppitunneilla tehdään kouluvuodelle jaettua 20 tuntia kiusaamista ennaltaehkäiseviä tehtäviä ja verkkopelejä. Niissä käsitellään vuorovaikutusta, miten voi vastustaa kiusaamista ja puolustaa kiusattua. Kiusaamistapauksiin puututaan keskusteluin koulun ja asianomaisten kanssa. Joka koulussa on kolmesta neljään aikuista Kiva-ryhmässä ja heidän tehtävänä on järjestää keskustelut. Tutkimuksen mukaan kiusaaminen vähentyy tehokkaammin opettajien käyttäessä lisää aikaa oppituntien valmisteluun ja sitoutuessa Kiva ohjelman läpikäymiseen. (Haataja 2016, 15-16.)

Kouluhenkilökunta huomasi ja pystyi auttamaan vain neljäsosaa pidempään kiusatuiksi joutuneista. Ala-asteella kiusattuina ovat enemmän pojat. 80 % uhreista ei kertonut kokemuksistaan kenellekään. Jotta aikuisen tuki toteutuu, tarvitaan parantaa luottamuksellista, kahdenkeskistä mahdollisuutta ilmoittaa kiusaamisesta. (Haataja 2016, 15-16, 21.) Koulun pitää panostaa täysillä kiusaamisen loppumiseen ja kuraattorin ja terveydenhoitajan tuen pitää olla saatavilla (Halme ym. 2018, 49). ”Lain mukaan kouluissa kuuluu olla toimintaohjeet ja -mallit kiusaamisen ja väkivallan ehkäisemiseksi ja niihin puuttumiseksi” (Hietanen-Peltola & Korpilahti 2015, 34).

Esitestaukseen osallistui pieni 27 henkilön otos samasta koulusta, joten vastausten tuloksia ei voi yleistää koskemaan kaikkia samanikäisiä. Tämä esitestaus ei kata koko maan eri alueiden kirjoja. Esitestauksen tarkoitus oli varmistaa kyselyn soveltuvuus sen ottamiseen käyttöön jatkossa. Mikäli kyselyä käytetään jatkossa varsinaiseen kyselyyn viides- ja kuudesluokkalaisille, vastausten tuloksista voidaan tehdä joitakin koko maata koskevia yleistyksiä siitäkin huolimatta, että otosryhmät eivät koskaan täysin vastaa perusjoukkoa muuta kuin tietyin todennäköisyyksin.

Vaikka otoskoko on pieni varmojen johtopäätöksiä vetämiselle nuorten päihteiden käytöstä ja elintavoista, niin joitakin yhteneväisyyksiä oli nähtävissä nuorten antamien vastausten ja aikaisempien tutkimusten välillä kuten esimerkiksi se, että suurin osa ei ollut kokeillut nikotiini tuotteita, alkoholia eikä huumeita (Kanste ym. 2017, 4).

Merkittävää useimpien nuorten kohdalla oli usean positiivisen tekijän yhteisvaikutukset kuten säännöllisen harrastuksen vaikutus terveyteen ja hyvään koulumenestykseen. Lisäksi riittävä nukkuminen ja hyvät välit perheenjäseniin edistivät hyvinvointia ja päihteettömyyttä. Otosryhmässä oli ilmeisesti kuitenkin yksi ja sama vastaaja, joka oli käyttänyt usein useampaa nikotiini tuotetta sekä juonut alkoholia humalaan asti. Hänen tämän hetkisestä terveydentilasta ei voida vetää johtopäätöksiä, sillä esimerkiksi nikotiini tuotteiden kaikkein haitallisimmat vaikutukset eivät näy heti.

Kyselyn esitestaamiset olivat tarpeellisia ennen kuin mittari voitiin ottaa varsinaiseen käyttöön. Palautteet olivat arvokkaita ja toivat lisäarvoa. Nuorten vastaukset olivat mielenkiintoisia. Mittarin avulla voidaan jatkossa kerätä ajankohtaista tietoa 5. ja 6. luokkalaisten elintavoista, asenteista ja päihteiden kokeilusta ja tai käytöstä. Tässä tutkimuksessa vahvistui monien aikaisempien tutkimusten tuloksia siitä, miten asiat vaikuttavat toisiinsa, kuten esimerkiksi harrastukset ja koulumenestys tai valvomisen ja epäsäännöllisen ruokailun merkitys päiväväsyykselle.

Koska monivalinta ei toiminut, voi olla, että kysymyksiin läheisten nuuskaamisesta ja polttamisesta, on valittu vain se henkilö, joka nuuskaa ja tai tupakoi eniten ja, että todellisuudessa käyttäjiä on enemmän. Muut nuuskan ja tupakan käyttäjät oli kuitenkin mahdollista mainita ”muu, kuka?” kohdissa. Tulokset ovat luotettavia ainakin siltä osin, että nähtiin niiden osuus, jotka eivät käytä nikotiini tuotteita sekä nähtiin ketkä ovat eniten edustettuina nikotiini tuotteiden käytössä.

Kaksi vastaajista kommentoivat päihteistä hyvin kypsällä tavalla, että ne ovat turhia ja haitaksi ihmiselle sekä, että nuori saattaa aloittaa päihteiden käytön esimerkiksi masennuksen tai perheongelmien takia, ei pelkästään kokeilun takia.

## 6 KEHITTÄMISPROJEKTIN TUOTOS

Kehittämisprojektin tuotoksena laadittiin puolistrukturoitu kysely NIKO-projektin käyttöön. Mittaria laadittaessa tutustuttiin ensin aikaisempiin mittareihin sekä erilaisiin teknikkoihin miten luodaan selkeä ja hyvä kysely. Kysely valmistui esitestauksen, esitestausanalyysin, tuloraportoinnin ja muokkausten jälkeen ja se voidaan ottaa käyttöön viides- ja kuudesluokkalaisille nuorille. Jatkossa NIKO-projekti voi hyödyntää kyselyä ja kerätä ajankohtaista tietoa kohderyhmän elintavoista ja päihteiden käytöstä.

Mittari (Liite 5) sisältää kahdeksantoista kysymystä, mikä katsottiin pituudeltaan sopivaksi määräksi. Kysely alkaa helpoilla taustakysymyksillä elintavoista, minkä jälkeen siirytään haastavampiin päihteisiin sekä aivan loppupuolella hyvinvointiin liittyviin kysymyksiin. Sisältö ja ulkoasu ovat selkeät ja kysely on muotoiltu huolella kohderyhmälle, viides- ja kuudesluokkalaisille, sopivaksi.

Mittarin valmiiden vastausvaihtoehtojen on tarkoitus helpottaa vastaamista. Lisäksi vastausvaihtoehtoissa on mahdollista laittaa jokin muu vaihtoehto avoimelle riville. Sillä pyritään siihen, että vaihtoehto, mistä tutkija ei tiedä, ei jää pois (Kananen 2015, 326). Kyselyn sisältö ja ulkoasu oli pyritty pitämään selkeinä. Kysymykset olivat tarkoin harkittuja. Keskeiset käsitteet hankittiin tieteellisistä tietokannoista kirjallisuushakujen kautta. Kirjallisuuskatsaus toteutettiin systemoituna kansainvälisten lähteiden osalta ja kuvailevana kansallisten lähteiden osalta. Perustelut kysymysten valinnoille löytyvät liitteestä (4). Kysely voidaan jatkossa tehdä esimerkiksi Webropol, online tai paperiversiona.



## 7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

### 7.1 Eettisyys

Tutkimuksen aihe oli terveyteen liittyvä ja terveyttä edistävä ja siksi eettisesti perusteltua. Kouluilta anottiin lupa tehdä tutkimusta koulussa.

Varhaisnuorille informoitiin riittävästi ja ikätasoon sopivalla helposti ymmärrettävällä tavalla tutkimuksesta, osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja luottamuksellisuudesta. Lisäksi informoitiin tutkimuksen suunnittelijan yhteystiedot, tutkimuksen aihe, aineistonkeruun toteutustapa, arvioitu ajankulu, kerättävän aineiston käyttötarkoitus, säilytys ja jatkokäyttö. Tutkimuksen suunnittelija varautui jo ennalta mahdollisiin lisäkysymyksiin, joita tutkittavalla oli oikeus esittää. Tutkittavalla oli oikeus missä tahansa tutkimuksen vaiheessa keskeyttää osallistuminen. Tutkittavia arvostettiin tasapuolisesti ja he saivat vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. Myös YK:n lasten oikeuksien sopimuksessa julistetaan kyseisestä itsemääräämisoikeudesta. (TENK 2019.)

Tutkimus ei ollut invasiivinen eikä sillä ollut riskejä varhaisnuorille. Tutkimuksissa vältetään fyysistä ja psyykkistä haittaa ja osallistuminen on vapaaehtoista (Kuula 2006, 42; Tuomi & Sarajärvi 2009, 131). Tutkimuksen aiheuttama rasite alaikäiselle pitää olla vähäinen. Alaikäistä käytetään tutkimukseen ainoastaan silloin, kun ei voida muilla tavoin saada tietoa tämän ikäisistä. (TENK 2019.)

Viides- ja kuudesluokkalaisten huoltajia informoitiin tutkimuksesta ja heiltä pyydettiin suostumus. Lain mukaan alaikäisiltä osallistujilta vaaditaan vanhempien tai muun huoltajan allekirjoittama suostumus. Huoltaja voi halutessaan keskeyttää lapsensa osallistumisen. Nämä säännöt pohjautuvat muun muassa suomalaiseen lakiin ihmisoikeuksista (731/1999) ja eettisen tutkimuksen ohjeisiin. Eettistä lupaa ja vanhempien suostumusta ei tarvita esimerkiksi silloin, kun varhaiskasvatuksen toimintayksikön johtaja tai koulun rehtori arvioi, että kyselylomaketutkimus on sellainen, jossa ei tallenneta yksilöityjä tunnistetietoja ja, joka voidaan toteuttaa osana koulun normaalitoimintaa (TENK 2019).

Tutkimuksen osallistujan anonymisuus suojattiin. Esitestauksen vastaustuloksien raportoinnista ei voinut tunnistaa osallistujaa. Suoria tietoja kuten nimi, henkilötunnus ja osoitetta ei tarvittu eikä käytetty. Myöskään epäsuoria tietoja ei käytetty. Vastuu tietosuojasta oli tutkimuksen suunnittelijalla. Määrällisissä kuvioissa ei myöskään ole tunnistamisriskeä, koska määrällisessä tutkimuksessa tuloksia ei yksilöidä. Taustaominaisuutta kuten

esimerkiksi asuinalue voidaan muuttaa tai poistaa määrällisen lomakeaineiston anonymisoinnissa. (Kuula 2006, 204-205, 210.) ”Tutkimusaineistoa ei luovuteta muille eikä sitä käytetä muuhun kuin luvattuun tutkimukseen” (TENK 2019).

Tutkimuksen suunnittelija ei aliarvioinut, vähätellyt tai vääristellyt toisten tutkimuksia vaan suhtautui asiallisesti eikä myöskään lisännyt omia asenteita tai mielipiteitä. Kirjoittamissävy tutkittavista oli asiallinen ja riippumaton (Kuula 2006, 21-30, 155) ja tutkittavia kunnioittava (TENK 2019).

## 7.2 Luotettavuus

Kun tutkimuksen suunnittelija muotoili viides- ja kuudesluokkalaisille (10-12- vuotiaille) kohdennetun kyselylomakemittarin, hänellä oli apunaan asiantuntijaraadit. Nämä asiantuntijaraadit arvioivat kysymysten muotoilun onnistumista. Raatina toimi kehittämisprojektin ohjausryhmä sekä kaksi alakoulun luokan opettajaa ja kyseisten koulujen yhteinen terveydenhoitaja. Kyselylomakemittari pilotoitiin jo ennen varsinaista esitestauksta, pyrki myksenä varmistua siitä, että esitetyt kysymykset olivat tarkoituksenmukaisia ja selkeitä. Esitestauksella selvitettiin ovatko kysymykset yksiselitteisiä ja helposti ymmärrettäviä. Esitestauksen ja koko tutkimuksen ajan säilytettiin anonymiteettiä.

Tutkimuksen suunnittelija raportoi tarkasti, halusi antaa luotettavia tuloksia, etsi oikeaa tietoa omassa työssään (Kuula 2006, 21-30, 155) ja pyrki ottamaan esiin eri näkökulmia (TENK 2019). Tarkasteltiin sitä, että mitattiin juuri sitä, mitä oli tarkoituskin mitata. Kyselytuloksia käytiin läpi useampaan kertaan. Webropolin raportointityökalu antoi vastauksista puolueettoman ja luotettavan yleiskuvan. Prosentteja käytettiin kuvaamaan tuloksia. Saadut vastaukset vastaavat tutkimuskysymyksiin ja tutkimuksen suunnittelija onnistui tuomaan uutta lisää tutkimustietoon.

Tutkimuksen vaiheista ja valinnoista pidettiin koko tutkimuksen ajan tutkimuspäiväkirjaa. Tutkimuksen heikkouksia ei ole salattu. Oma toiminta ja menetelmien valintoja arvioitiin kriittisesti tulkintojen luotettavuuden kannalta. (Valli & Aaltola 2015, 221.) Kyselylomakemittari oli valmis NIKO-projektin hyödynnettäväksi varsinaiseen käyttöön vasta sitten, kun se oli käynyt läpi esitestauksen, esitestausanalyysin, tulosraportoinnin ja muokkauksia.

## 8 POHDINTA JA JATKOKEHITTÄMISIDEAT

### 8.1 Tulosten pohdinta

Kyselyiden kohdalla on usein esitetty pohdintaa siitä vastataanko niihin rehellisesti. Ni-  
mettömästi vastaaminen edistää halua ja avoimuutta vastata. Esitestauskyselyn tulokset  
koskien nuorten päihteiden käyttöä vaikuttavat luotettavilta, koska saadut vastaukset  
mukailivat aiemmin tehtyjä tutkimustuloksia nuorten päihteiden käytöstä siitakin huoli-  
matta, että aikaisempia tutkimuksia oli tehty enemmän hieman vanhemmille nuorille.  
Aiempien tulosten ja tämän esitestaustulosten mukaan suurin osa varhaisnuorista ei ollut  
kokeillut nikotiinituotteita eikä alkoholia. Huumeet eivät kuuluneet tämän ikäisen maail-  
maan. On tavallista, että kyselyihin voi tulla muutama harva pelleilyvastaus. Niitä ei kui-  
tenkaan tullut yhtäkään tässä esitestauksessa. Tutkimuksen suunnittelija mietti sitä, jos  
joku haluaa vaikuttaa vanhemmalta ja vastaa kokeilleensa päihteitä ja käyttäneensä  
enemmän, vaikka tosielämässä asia olisi toisin. Vastaukset kuitenkin vaikuttivat toden-  
näköisiltä ja vilpittömiltä.

Käytetyt kysymykset ja vastausvaihtoehdot vaikuttivat kyselytutkimuksen tuloksiin. Jo  
etukäteen tulosten pätevyyttä varmistettiin suunnittelemalla kysely helposti ymmärrettä-  
väksi. Kysely oli sopiva menetelmä kartoittamaan nuorten elintapoja ja päihteidenkäyt-  
töä. Kysymykset pyrittiin muotoilemaan vastaajien lähtökohdista käsin, mutta voi olla,  
että vastaajien mielestä joitakin oleellisia vastausvaihtoehtoja puuttui. Sen takia kysy-  
myksissä oli mukana vaihtoehto, johon vastaaja voi lisätä muun vaihtoehdon.

Nuorten esitestauksen vastaustulosten luotettavuutta haittasi monivalintakysymysten  
kohdalla se virheasetus, että ei pystynyt valitsemaan monta vaihtoehtoa vaan vain yh-  
den. Esitestauksen kysymystä ”Keitä perheeseesi kuuluu?” ei voitu ottaa mukaan vas-  
tausten analysointiin sen puutteellisten vastausmahdollisuuksien takia. Kysymyksen tar-  
koitus oli selvittää kuuluuko yksinhuoltajaperheeseen ja tutkia mahdollista yhteneväi-  
syyttä aiempiin tutkimustuloksiin, joiden mukaan yksinhuoltajaperheiden lapsilla on  
enemmän yksinäisyyttä ja koulukiusatuksi joutumista (Halme ym. 2018, 11, 15, 17-18).

Jälkikäteen ajateltuna alkuperäinen idea esittää monivalintakysymyksiä muiden kuin yllä  
mainitun kysymyksen kohdalla ei ollut se paras tapa kerätä tietoa. On parempi ohjeistaa  
valitsemaan useammasta vaihtoehdoista tärkein tai numeroimaan tärkeysjärjestykseen.  
Nyt, kun nuoret joutuivat valitsemaan vain yhden vaihtoehdon, he oletettavasti valitsivat

tärkeimmän tai sopivimman vaihtoehdon. Vain yksi valinta vastausvaihtoehdoista helpotti tulosten analysointia.

Tulosten laatuun ja nuorten päihdekäyttäytymiseen voi vaikuttaa keruuajankohtaan liittyvät rajoitukset. Koronaepidemia vähensi lähipäiviä kouluissa ja muita yleisötilaisuuksia eikä nuori elänyt niin vapaasti kuin Koronaa edeltävästi. Nuoret olivat enemmän kuin yleensä kotona eivätkä liikkuneet samalla lailla ulkona. Täten esimerkiksi mahdollisia nuuskan ja tai huumeiden tarjoajia kohdattiin vähemmän vaikkapa kouluissa tai kaupungilla.

Esitestaukset asiantuntijoille ehdittiin pitää ennen kuin koko maailmaa ravistelleen Koronaepidemian takia Suomeen tuli keväällä 2020 poikkeustila ja koulut suljettiin. Kaikki koulut siirtyivät etäopiskeluun. Täten esitestausta oppilaille ei voitu suorittaa alkuperäisen suunnitelman mukaisesti parissa salolaisessa alakoulussa. Kyselyn oli tarkoitus olla paperiversio ja tutkimuksen suunnittelijan olla paikan päällä luokissa, jolloin oppilaat olisivat voineet halutessaan esittää kysymyksiä tutkimuksen suunnittelijalle kyselyyn liityen. Monivalintatehtävä olisi toiminut tarkoituksen mukaisesti. Tutkimuksen suunnittelija olisi paikan päällä pystynyt huomioimaan miten kauan aikaa nuorilta menee kyselyn vastaamiseen. Aikuisilla vastaamiseen meni viidestä kuuteen minuuttia. Terveystieteiden arvon mukaan nuorilla menisi vastaamiseen 20 minuuttia.

Vaikka tutkimuksen teossa siirryttiin siihen, että kaikki tehtäisiin etänä, ei tutkimuslupaa saatu Salon kaupungilta. Päätös pysyi samana silloinkin, kun ala-asteen koulut avautuivat kahdeksi viimeiseksi viikoiksi ennen kesälomaa. Opinnäytetyön eteneminen pysähtyi hetkeksi kevään aikana ja vallitsi epätietoisuus tulevasta. Sitten aivan lukukauden loppussa, toukokuun loppupuolella, saatiin YAMK:n tuutoropettajan ehdotuksella ja LSSY:n mentorin avustuksella erään toisen kaupungin koulun rehtorin suostumuksella oppilaita osallistumaan vapaaehtoiseen esitestaukseen. Sähköinen kysely lähetettiin koululle ja esitestaus tapahtui sittenkin jo keväällä. Esitestaukseen osallistui 27 vapaaehtoista oppilasta.

## 8.2 Kehittämisprojektin pohdinta

Kehittämisprojekti eteni suunnitellun aikataulun mukaisesti. Kirjallisuuskatsauksen työstämisen jälkeen tutustuttiin aikaisempiin mittareihin ja laadittiin uusi Asenne- ja

elintapamittari. Ensimmäinen esitestaus tehtiin asiantuntijoille, joiden palautteiden perusteella kyselyä muokattiin ennen esitestausta nuorille.

Ennen opinnäytetyön aloittamista suoritettiin kirjallisuuskatsauskurssi, mikä mahdollisti aiheeseen perehtyneisyyden ja aikaisempien tutkimusten huolelliseen tutkimiseen. Opinnäytetyötä edeltävät vaiheet kuten kehittämissuunnitelma, tutkimussuunnitelma ja väliraportti tehtiin perusteellisesti, mikä edesauttoi projektin systemaattista etenemistä ja tuotoksen luomista.

Kysymykset olivat johdonmukaisia ja tarkkaan laadittuja aikaisempiin tutkimustuloksiin perustuen. Muun muassa sanavalintoja, kysymysten järjestystä ja muotoiluja oli hiottu asiantuntijaraatien palautteiden perusteella. Kysymykset eivät päässeet kunnolla toimimaan johtuen tahattomasta teknisestä virheestä sähköisessä esitestauskyselyssä nuorille. Alkuperäinen suunnitelma oli esitestata paperisilla kyselykaavakkeilla koulujen luokissa, jolloin kysely olisi teknisesti täysin onnistunut. Kun Koronaepidemia muutti opinnäytetyön suuntaa, ei tutkimuksen suunnittelija lamaantunut, vaan pyrki silti saattamaan työn valmiiksi.

Kehittämisprojektin onnistumisen kannalta olennaista oli verkostotyö ja yhteydenpito eri yhteisöihin. Projekteissa pitää hallita tutkimuksen etenemistä ja sen kokonaisuutta. Yhteydenottoa pidettiin lukuisiin tahoihin kuten alakoulujen rehtoreihin, alakoulujen opettajiin, terveydenhoitajaan sähköpostein ja puheluin. Tutkimuslupakirjeitä kirjoitettiin rehtoreille ja vanhempia varten. Tutkimuslupaa anottiin kaupungilta kahdesti. Suunnitelmien muuttuessa monet aiemmat yhteydenotot ja kirjeiden laatimiset osoittautuivat hukkaan menneeksi ajaksi tutkimuksen etenemisen kannalta.

Kehittämisprojekti antoi vastauksia kaikkiin tutkimuskysymyksiin. Kattavimmin vastauksia saatiin siitä miten päihteiden käyttö näyttäytyy viides- ja kuudesluokkalaisilla. Vastautuloksista voitiin havaita yhteneväisyyksiä aiempaan kirjallisuuteen. Tutkimuksen suunnittelija havaitsi tässä kehittämisprojektissa, että enemmistöllä otosryhmän nuorista oli useampi positiivinen tekijä kuten pärjääminen hyvin koulussa ja hyvä terveys, säännöllinen harrastus, riittävät yöunet sekä hyvät suhteet perheenjäseniin, jotka vaikuttivat yhdessä hyvinvointiin ja edistivät päihteettömyyttä.

Mittari on nyt valmis hyödynnettäväksi sellaisenaan NIKO-projektin käyttöön. Mittarin ajankohtaisuus voi vähentyä ajan ja muuttuvien olosuhteiden myötä. Jatkotutkimuksilla pidennetään tutkimuksen ajankohtaisuutta.

### 8.3 Jatkokehittämisideat

Esitestauksessa nuoret mainitsivat päihteiden käytön muiksi syiksi ongelmat perheessä, mielenterveysongelmat ja masennus. Jatkossa voidaan kartoittaa näistä syistä johtuvaa päihteiden käyttöä ja syrjäytymistä lisäämällä tällaisia vastausvaihtoehtoja kyselyyn. Esimerkiksi mielenterveyden alalla työskentelevä henkilö voi kyselyn avulla pyrkiä löytämään ne nuoret, joilla menee huonoiten ja yrittää auttaa heitä ajoissa. Samalla kun kyselyä tehdään, kyselykaavake tarjoaa sopivan lyhyttä ja napakkaa tietoa mielenterveysasioista sekä siitä, mistä nuori saa apua. Kyselykaavakkeen loppuun voidaan laittaa kohta, johon nuori voi halutessaan jättää puhelinnumeronsa asiantuntijan yhteydenottoa varten.

Koska nuuskaa käytetään urheiluseuroissa, varsinkin jääkiekon parissa, kysely voidaan tehdä kaikille urheiluseuroissa mukana oleville nuorille selvittämään muun muassa nuuskan käytön suosion syitä. Kun kyselyyn on saatu monta vastausta, saadaan kattavampaa ajankohtaista tietoa esimerkiksi nuorten asenteista. Päivitetyn tiedon avulla pystytään paremmin jatkamaan päihteettömyyden puolesta kampanjointia ja ehkäisemään päihteiden käytön aloittamista. Jos mahdollista, voitaisiin tehdä kuntotestejä. Silloin voitaisiin osoittaa nuorille nuuskan heikentävän urheilusuoritusta. Nuuska ei toimi ”piris-teenä” suorituskyvyille kuten osa nuorista virheellisesti ajattelee (Liimakka 2015, 26-27).

Jatkossa voidaan tutkia myös toisen ihan tavallisen nuoren, jonka ei tarvitse olla julkisuuden henkilö, antaman henkilökohtaisen huomion ja väliintulon vaikutusta nuorten päihteettömyyden edistämiseen. Väliintulo voisi olla kestoltaan noin puoli vuotta. Kysely voitaisiin tehdä kahdesti: Ensimmäinen ennen toisen nuoren väliintuloa ja toinen vuoden päästä väliintulosta.

Englannissa toteutetussa kokeilussa, missä käytettiin nuoria ohjaamaan muita nuoria saatiin todisteita, että se voi vaikuttaa käytöksen muuttumiseen. Nuorten mielestä he saivat näissä ohjauksissa uskomattoman paljon tietoa sekä kokivat ne hetket hauskoiksi. He suosivat nuorilta, jotka ovat lähempänä heidän omaa ikäryhmäänsä, saatua ohjausta selvästi enemmän kuin opettajien antamaa opetusta. Vaikuttamista päihteettömyyteen tapahtui sosiaalisissa tilanteissa paikoissa, joissa nuoret normaalisti oleskelivät kuten koulu, nuorisotalo, monitoimitalo ja katutapahtumat. Nuori ohjaaja osaa ymmärtää nuorten terveyskäyttäytymistä ja voi toimia hyvänä esikuvana terveiden elintapojen vahvistamisessa. Valinta nuorimpien varhaisnuorten ohjaajaksi tapahtui luokkakavereiden päätöksellä ja vähän vanhempien nuorten valinnan teki joko opettaja tai tutkija. Verrattuna

kontrolliryhmään havaittiin ohjausryhmissä kohtalaisia vaikutuksia tupakoinnin, alkoholin ja kannabiksen käytön suosion vähentymiselle. Nuoria, joilla oli päihteitä käyttäviä ystäviä, oli hieman vaikeampi vakuuttaa päihteiden haitoista. (MacArthur ym. 2015, 391-407.)

Kyselyä voidaan käyttää tempauksessa, jonka tarkoitus on kohottaa 10-12-vuotiaiden itsetuntoa ja sen hetkisen ikävaiheen tärkeyttä, sillä hyvän itsetunnon omaavan ei tarvitse käyttää päihteitä ollakseen cool. Suuren otoskoon saamiseksi kysely kannattaa tehdä online kyselynä ja mainostaa tempausta näkyvästi koko maassa. Kyselyllä voidaan kartoittaa asenteita ja päihdekäyttäytymistä nettipäiväkirjamuodossa, siten, että nuoret vastavat sen mukaan, mitä tapahtui yhden viikon aikana. Näin saadaan kartoitettua tarkemmin milloin ja miksi nuori on kokeillut tai käyttänyt päihteitä. Kannustimena online kyselyyn osallistumiselle voidaan käyttää valtavaa määrää palkintoja, joita voi voittaa vastattuaan kyselyyn. Palkintoina voisi olla monia satoja liikunnallisia palkintoja kuten esimerkiksi vouchereita tai lahjakortteja sähköpolkupyörän, sublaudan, keilailun, kylpylän käyttöön sekä urheiluvälineiden, vaatteiden, pelien ja ihonhoito- sekä muiden hygieniatuotteiden ostamiselle ja niin edelleen. Palkintojen jaossa kerrottaisiin ja hurrattaisiin voittajien nimiä kaupunkineen etänä televisiossa ja huomiota herättävää olisi se, etteivät palkinnot näyttäisi koskaan loppuvan. Lisäksi televisiossa korostettaisiin vähän väliä päihteettömyyden hyötyjä ja vilauteltaisiin onnellisia kuvia muusta mielekkäämmästä tekemisestä kuin nikotiinituotteiden ja muiden päihteiden käyttö.

## LÄHTEET

Alkoholilaki 1102/2017. Viitattu 30.9.2020. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2017/20171102>

Barrington-Trimis, J. L.; Gibson, L. A.; Halpern-Felsher, B.; Harrell, M. B.; Kong, G.; Krishnan-Sarin, S.; Leventhal, A. M.; Loukas, A.; McConnell, R. & Weaver, S. 2018. Type of E-Cigarette Device Used Among Adolescents and Young Adults: Findings From a Pooled Analysis of Eight Studies of 2166 Vapers. *Nicotine & Tobacco Research*, Volume 20, Issue 2, February 2018, Pages 271–274. Viitattu 11.9.2019. Saatavissa <https://doi.org/10.1093/ntr/ntx069>

Borg, S. 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. *KvantiMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 12.2.2020. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kyselylomake/laatiminen.html>

Borg, S. 2012. Numerotulosten esittäminen ja taulukkojen laatiminen. *KvantiMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 13.9.2020. Saatavilla <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/raportointi/numerotulokset.html>

Haataja, A. 2016. Implementing the Kiva Antibullying program: What does it take ? Viitattu 19.9.2019. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-6553-3>

Halme, N.; Hedman, L.; Ikonen, R. & Rajala, R. 2018. Lasten ja nuorten hyvinvointi 2017. *Koulu-terveyskyselyn tuloksia*. Helsinki: THL. Viitattu 14.4.2019. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-115-7>

Hartwell, G.; Thomas, S.; Egan, M.; Gilmore, A. & Petticrew, M. 2017. E-cigarettes and equity: a systematic review of differences in awareness and use between sociodemographic groups. *BMJ Journals*, volume 26, Issue e2. Viitattu 10.9.2019. <http://dx.doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2016-053222>

Hietanen-Peltola, M. & Korpilahti, U. 2015. Terveellinen ja turvallinen oppilaitos: Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. Helsinki: THL. Viitattu 30.9.2019. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-505-9>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hämäläinen, H.; Kuitunen, H. & Marttinen, S. 2010. "Riittävästi kysyttävää. Ei tarvita muuta". *Mielenterveyden edistämisen erikoistumisopinnojen palautelomakkeen muokkaaminen ja testaaminen*. Opinnäytetyö Hoitotyön koulutusohjelma. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.2.2020. Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201005118941>

Ihmisoikeuslaki 731/1999. Viitattu 6.10.2019. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1999/19990731>

Ikonen, R. & Helakorpi, S. 2019. Lasten ja nuorten hyvinvointi: *Koulu-terveyskysely 2019*. Tilastoraportti 33/ 2019. Helsinki: THL. Viitattu 18.9.2019. Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019091528281>

Jones, S. C.; Andrews, K. & Berry, N. 2016. Lost in translation: a focus group study of parents' and **adolescents'** interpretations of underage drinking and parental supply. Article 561. Viitattu 1.10.2019. Saatavilla <http://dx.doi.org.ezproxy.turkuamk.fi/10.1186/s12889-016-3218-3>

Kananen, J. 2015. *Opinnäytetyön kirjoittajan opas*. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja- sarja. Tampere: Juvenes Print.



Kanste, O.; Halme, N. & Perälä, M.-L. 2017. Viidesluokkalaisten oppilaiden näkemyksiä hyvinvoinnista, kouluyhteisöstä ja palveluista. Helsinki: THL. Viitattu 14.4.2019. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-824-1>

Kaunisto-Laine, S. 2012. Informaatiolukutaidon validointi. Lukiolaisten informaatiolukutaidon käytäntöjä ja käsityksiä mittaavan kyselyn luotettavuus ja lukiolaisten informaatiolukutaito-orientaatiot. Pro gradu tutkielma. Informaatiotieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Viitattu 13.2.2020. Saatavissa <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-22179>

Kim, H.; Lim, J.; Buehler, S. S.; Brinkman, M. C.; Johnson, N. M.; Wilson, L.; Cross, K. S. & Clark, P. I. 2016. Role of sweet and other flavours in liking and disliking of electronic cigarettes. *BMJ Journals*, Volume 25, Issue Suppl 2. Viitattu 11.9.2019. <http://dx.doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2016-053221>

Klein, E. G.; Quisenberry, A. J.; Shoben, A. B.; Cooper, S.; Ferketich A. K.; Berman, M.; Peters, E. & Wewers, M. E. 2017. Health Warning Labels for Smokeless Tobacco: The Impact of Graphic Images on Attention, Recal, and craving. *Nicotine & Tobacco Research*, Volume 19, Issue 10, October 2017, Pages 1172–1177. Viitattu 31.8.2019. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntx021>

Kouluterveyskysely 2019 tulospalvelu. Helsinki: THL. Viitattu 22.10.2019. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia>

Kozlowski, L.T. & Sweanor, D. T. 2018. Young or adult users of multiple tobacco/ nicotine products urgently need to be informed of meaningful differences in product risks. *Addictive Behaviors*. Volume 76, January 2018, pages 3376-381. Viitattu 31.8.2019. Saatavilla <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.01.026>

Kukkamäki, O. 2016. Savuverhon takaa: tupakoitsijoiden vaiettu positiivinen kokemuksellisuus riippuvuuden rakentajana. Viitattu 7.10.2019. Saatavissa <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201602261268>

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Leino, S. & Maaniitty, M. 2016. Nuori nuku hyvin! Unen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Opin- näytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 9.10.2020. Saatavissa <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201605269903>

Liimakka, S.; Ollila, H.; Ruokolainen, O.; Sandström, P. & Heloma, A. 2015. Nuorten nuuskaaminen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta. Yhteistä linjaa etsimässä? Raportti 2/2015. Helsinki: THL. Viitattu 15.9.2019. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-421-2>

Lounais-Suomen syöpäyhdistys. 2019. Yhdistys. Ilman syöpää. Viitattu 29.10.2019. Saatavilla <https://www.lounais-suomensyopayhdistys.fi>

MacArthur, G. J. M.; Sean, H.; Deborah, M. C.; Matthew, H. & Rona, C. 2016 Peer-led interventions to prevent tobacco, alcohol and/or drug use among young people aged 11-21 years: a systematic review and meta-analysis. Viitattu 11.5.2019. Saatavilla <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26518976>

Marttunen, M. & Kaltiala-Heino, R. 2019. Nuoruuden tärkeimmät mielialahäiriöt. *Duodecim*. Viitattu 5.9.2019. [https://www.oppiportti.fi/op/pkr02303/do?p\\_haku=varhaisnuoret%20ja%20p%C3%A4ihitteet#q=varhaisnuoret ja päihitteet](https://www.oppiportti.fi/op/pkr02303/do?p_haku=varhaisnuoret%20ja%20p%C3%A4ihitteet#q=varhaisnuoret%20ja%20p%C3%A4ihitteet)

Nevalainen, S. & Ollila, H. 2015. Lasten ja nuorten tupakoimattomuuden edistäminen – kansallisen strategian arviointi. Helsinki: THL. Viitattu 30.9.2019. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-449-6>

Ollila, H. & Ruokolainen, O. 2018. Selvitys tehokkaista toimista ja toimivasta seuranta- ja arviointijärjestelmästä tupakkalain tavoitteen saavuttamisen tueksi - Sosiaali- ja terveysministeriön asettaman tupakka- ja nikotiinipolitiikan kehittämistyöryhmän toimeksianto. Helsinki: THL. Viitattu 6.10.2019. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-123-2>

Parisod, H. 2018. A health game as an intervention to support tobacco-related health literacy among early adolescents. Viitattu 23.4.2019. Saatavissa <https://www.utupub.fi/handle/10024/144897>

Piispa, M. 2017. Sammuuko savuke, nouseeko nuuska? Tutkimus yläkouluikäisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista. Viitattu 6.9.2019. Saatavissa [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/mikkopiispa\\_sammuukosavuke\\_verkko-1.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/mikkopiispa_sammuukosavuke_verkko-1.pdf)

Poutiainen, H. 2016. Mikä herättää terveydenhoitajan huolen?: Huolen tunnistamisen ja toimimisen haasteet lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Helsinki: THL. Viitattu 3.10.2019. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-2476-0>

Salakari, M. 2017. "NIKO" – syövän ehkäisy ja terveyden edistäminen nuorten arjessa projektisuunnitelma. Viitattu 22.1.2019. Saatavilla <https://www.hymyahuuleen.fi/niko-projekti>

Salo, M. 2006. Lasten lihavuus – paljon työtä edessä. Duodecim 2006: 122(10): 1211-2. Viitattu 15.5.2019. Saatavissa [https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p\\_artikkeli=ykt01843&p\\_haku=lasten%20ylipaino](https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt01843&p_haku=lasten%20ylipaino)

Salomäki, S.-M.; Tuisku, J.; Sorvari, M.; Laivisto, V. & Pylkkänen, L. 2013. Nuuska nuorten maailmassa : nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä. Viitattu 12.10.2019. Saatavissa <https://abo.finna.fi/Record/alma.1190672>

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Projektin vetäjän käsikirja. Viitattu 18.10.2019. Saatavissa [http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta\\_projektiksi.pdf](http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf)

Soussy, S.; El-Hellani, A.; Baalbaki, R.; Salman, R.; Shihadeh, A. & Saliba, N. A. 2016. Detection of 5-hydroxymethylfurfural and furfural in the aerosol of electronic cigarettes. BMJ Journals, Tobacco control, Volume 25, Issue suppl 2. Viitattu 7.10.2019. Saatavilla <http://dx.doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2016-053220>

Takala, S. 2018. Syövän ehkäisy ja terveyden edistämisen toimintamalli. Viitattu 5.10.2019. Saatavissa <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201705107561>

Terveydenhuoltolaki 1326/2010. Viitattu 6.10.2019. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Tupakkalaki 549/2016. Viitattu 6.10.2019. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20160549>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Viitattu 17.10.2019. <https://www.tenk.fi/eettinen-en-nakkoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4> ja <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>

Vaara, S. & Luopa, P. 2013. Kouluterveyspäivät: 17-18.9. 2013 Espoo. Yhteisöllisyydestä hyvinvointia. Helsinki: THL. Viitattu 6.10.2019. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-994-7>

Valli, R. & Aaltola, J. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. painos. Jyväskylä: PS-kustannus

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. 2. painos. Juva: Bookwell.

Warsell, L. 2013. Koululaisen turvaverkko. Helsinki: THL. Viitattu 29.5.2019. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-841-4>

Zare, S.; Nemati, M. & Zheng, Y. 2018. A systematic review of consumer preference for e-cigarette attributes: Flavor, nicotine strength, and type. Viitattu 11.9.2019. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0194145>

Liite 1. Kirje kolmelle ala-asteelle Salossa

## **Hyvä X koulun rehtori, luokan opettaja ja terveydenhoitaja**

Olen ammatiltani bioanalyttikko/ laboratoriohoitaja ja opiskelen tällä hetkellä Turun ammattikorkeakoulussa ylemmän ammattikorkeakoulun terveyden edistämisen koulutusohjelmassa.

Opinnäytetyönäni on luoda elintapa- ja asennekysely 10-12-vuotialle koskien viides- ja kuudesluokkalaisten elintapoja ja päihteiden käyttöä. Luomani kyselylomake on tarkoitus esitellä 10-12-vuotiaille alakoululaisille. Esitellään haullaan selvittää muun muassa ovatko kysymykset yksiselitteisiä ja helposti ymmärrettäviä sekä tarkistaa kuinka paljon aikaa kyselyn vastaamiseen menee.

### **Pyydän suostumusta**

1) että koulun terveydenhoitaja ja yksi opettajien kesken valittu vapaaehtoinen luokan opettaja antavat ensin palautetta esiteltävästä kyselylomakkeesta muun muassa siitä, miten se soveltuu tälle ikätasolle. Palautteen anto toivotaan tapahtuvan haastattelun muodossa, jolloin sovittuna ajankohtana paikalla ovat terveydenhoitaja, opettaja ja projektin toteuttaja. Toinen vaihtoehto on, että palaute annetaan kirjallisesti vastaamalla kyselyyn.

2) kutsua koulunne viides- ja kuudesluokkalaisten osallistumaan kyselylomakkeen esiteltävään. Kyselyn on tarkoitus tapahtua luokassa ja minä, projektin toteuttaja, olen paikalla, jolloin oppilaat voivat esittää tarvittaessa kysymyksiä ja saavat tietenkin antaa palautetta kyselystä. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Vastaaminen tapahtuu nimettömästi, eikä henkilöllisyys tule ilmi missään vaiheessa tutkimusta. Mukaan on tarkoitus saada muutamien koulujen viides- ja kuudesluokkalaisten. Se, mihin kouluun luokkien vastaukset liittyvät, ei tule ilmi missään vaiheessa esiteltävään prosessia.

On havaittu, että yhä nuoremmat käyttävät nikotiinituotteita, erityisesti nuuskaa. Kehittämiprojektini on osa suurempaa projektia, Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektia, jonka tavoitteena on nuorten nikotiinituotteiden käytön ehkäisy ja vähentäminen syöpää ehkäisevän hankkeen mukaisesti.

Esitestauskyselyjen tuloksia käytetään kyselylomakkeen edelleen kehittämiseen. Kyselylomake otetaan varsinaiseen käyttöön vasta sitten, kun se on käynyt läpi esitestauksen, esitestausanalyysin, tulosraportoinnin ja mahdollisia muita muokkauksia. Jatkossa tavoitteena on kyselylomakkeen avulla saada oikea-aikaista tietoa päihteiden käytöstä, elintavoista ja niihin liittyvistä asenteista sekä pyrkiä vaikuttamaan nuorten elintapavalintoihin.

Tiedustelen lupaa toteuttaa kyselyn esitestaamisen Salossa X koulussa kevään 2020 aikana kehittämisprojektin suunnitelman mukaan.

Ystävällisin terveisin ja yhteistyöstä kiittäen

Jeanette Ramsay

Liite 2. Informaatio- ja lupakirje vanhemmille

## **Arvoisat X koulun viides- ja kuudesluokkalaisten vanhemmat,**

Pyydän lupaanne kutsua X koulun viides- ja kuudesluokkalaisia vastaamaan opinnäytetyönäni luotuun elintapa- ja asennekyselyyn keväällä 2020. Vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömästi, eikä vastaajan henkilöllisyys tule ilmi missään vaiheessa tutkimusta.

Olen ammatiltani bioanalyttikko/ laboratoriohoitaja ja opiskelen tällä hetkellä Turun ammattikorkeakoulussa ylemmän ammattikorkeakoulun terveyden edistämisen koulutusohjelmassa.

Opinnäytetyönäni on luoda elintapa- ja asennekysely 10-12-vuotialle koskien viides- ja kuudesluokkalaisten elintapoja ja päihteiden kokeilua/ käyttöä. Luomani kyselylomake on tarkoitus esitellä 10-12-vuotiaille alakoululaisille. Esitellään halutaan selvittää muun muassa ovatko kysymykset yksiselitteisiä ja helposti ymmärrettäviä sekä tarkistaa kuinka paljon aikaa kyselyn vastaamiseen menee.

Kyselyn on tarkoitus tapahtua luokassa kouluajalla ja minä olen paikalla, jolloin oppilaat voivat esittää tarvittaessa kysymyksiä ja antaa palautetta kyselystä. Mukaan on tarkoitus saada muutamien koulujen viides- ja kuudesluokkalaisten. Vastajia ei voida yhdistää kouluihin.

On havaittu, että yhä nuoremmat käyttävät nikotiinituotteita, erityisesti nuuskaa. Kehittämishankkeeni on osa suurempaa projektia, Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektia, jonka tavoitteena on nuorten nikotiinituotteiden käytön ehkäisy ja vähentäminen syöpää ehkäisevän hankkeen mukaisesti.

Esitestauskyselyjen tuloksia käytetään kyselylomakkeen edelleen kehittämiseen. Kyselylomake otetaan varsinaiseen käyttöön vasta sitten, kun se on käynyt läpi esitestauksen, esitestausanalyysin, tulosraportoinnin ja mahdollisia muita muokkauksia. Jatkossa tavoitteena on kyselylomakkeen avulla saada oikea-aikaista

tietoa päihteiden käytöstä, elintavoista ja niihin liittyvistä asenteista sekä pyrkiä vaikuttamaan nuorten elintapavalintoihin.

Mikäli haluatte toimitan teille pyynnöstä tutkimussuunnitelmani.

Ystävällisin terveisin ja yhteistyöstä kiittäen

Jeanette Ramsay

Kysely tapahtuu nimettömästi. Pyydän ilmoittamaan oppilaan nimen ainoastaan, jos ette halua hänen osallistuvan kyselyyn, kiitos. Siinä tapauksessa olkaa hyvä ja kirjoittakaa alla oleva viesti nimillä täytettynä luokanopettajan sähköpostiin Wilmaan.

En/ emme anna suostumusta, oppilaan nimi

\_\_\_\_\_ osallistumiseen kyselylomakkeen  
vastaamiseen.

Vanhemman/ huoltajan nimi \_\_\_\_\_

Vaihtoehtoisesti voitte kirjoittaa paperisen version oppilaan mukana kouluun tuotavaksi. Ilmoitathan kiellosta osallistua viimeistään 31.3.2020, kiitos.

Liite 3. Informaatio- ja lupakirje vanhemmille esitestauksen muututtua sähköiseksi

## **Arvoisat vanhemmat,**

Pyydän lupaanne kutsua viides- ja kuudesluokkalaisia vastaamaan opinnäytetyönäni luotuun elintapa- ja asennekyselyyn keväällä 2020. Vastaaminen on vapaaehtoista ja tapahtuu nimettömästi, eikä vastaajan henkilöllisyys tule ilmi missään vaiheessa tutkimusta.

Olen ammatiltani bioanalyttikko/ laboratoriohoitaja ja opiskelen tällä hetkellä Turun ammattikorkeakoulussa ylemmän ammattikorkeakoulun terveyden edistämisen koulutusohjelmassa. Opinnäytetyönäni on luoda elintapa- ja asennekysely 10-12-vuotialle koskien viides- ja kuudesluokkalaisten elintapoja ja päihteiden kokeilua/ käyttöä. Luomani kyselylomake on tarkoitus esitellä 10-12-vuotiaille alakoululaisille. Esitestauksella halutaan selvittää muun muassa ovatko kysymykset yksiselitteisiä ja helposti ymmärrettäviä sekä tarkistaa kuinka paljon aikaa kyselyn vastaamiseen menee.

Kysely tapahtuu etänä sähköisenä Webropol kyselynä. Lähetän Webropol kyselylomakkeen linkin luokan opettajalle, joka laittaa sen eteenpäin sekä vanhemmille että oppilaille. Oppilaat vastaavat yhden linkin kautta kyselyyn. Täten anonymiteetti säilyy. Tutkimuksen suunnittelija ei tiedä ketä linkkiä klikkaa. Linkki kyselyyn tulee näkyväksi Wilmassa sekä oppilaille että vanhemmille. Näin te vanhemmat voitte päättää haluatteko lapsenne osallistuvan kyselyyn. Otan myös mielelläni vastaan oppilaiden palautetta kyselystä. Mukaan on tarkoitus saada muutamien koulujen viides- ja kuudesluokkalaisia. Vastaajia ei voida yhdistää kouluihin.

On havaittu, että yhä nuoremmat käyttävät nikotiinituotteita, erityisesti nuuskaa. Kehittämishankkeeni on osa suurempaa projektia, Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektia, jonka tavoitteena on nuorten nikotiinituotteiden käytön ehkäisy ja vähentäminen syöpäehkäisevän hankkeen mukaisesti.

Esitestaukseen tuloksia käytetään kyselylomakkeen edelleen kehittämiseen. Kyselylomake otetaan varsinaiseen käyttöön vasta sitten, kun se on käynyt läpi



esitestauksen, esitestausanalyysin, tulosraportoinnin ja mahdollisia muita muokkauksia. Jatkossa tavoitteena on kyselylomakkeen avulla saada oikea-aikaista tietoa päihteiden käytöstä, elintavoista ja niihin liittyvistä asenteista sekä pyrkiä vaikuttamaan nuorten elintapavalintoihin.

Mikäli haluatte toimitan teille pyynnöstä tutkimussuunnitelmani.

Ystävällisin terveisin ja yhteistyöstä kiittäen

Jeanette Ramsay

## Liite 4. Perustelut kyselylomakkeen kysymysten valinnoille.

1. Sukupuoli	Tyttöjen ja poikien välisiä eroja ovat muun muassa koettu yksinäisyys, kiusatuksi tuleminen ja nuuskan käytön yleisyys: ”Kolme prosenttia koki itsensä yksinäiseksi ja yksinäisyyttä oli enemmän tytöillä” (Halme ym. 2018, 13; Ikonen & Helakorpi 2019, 1). ”Pojat ovat kiusaajina ja kiusattuina tyttöjä enemmän” (Kanste ym. 2017, 5, 29). Pojat nuuskaavat tyttöjä enemmän (Liimakka ym. 2015, 9-10).
2. Ikä	Etsitään tietoa juuri 5. ja 6. luokkalaisista
3. Sairaus ja säännöllinen lääkitys	”Käytöshäiriöt ja ADHD lisäävät riskiä impulsiiviseen päihteiden käyttöön.” (Marttunen & Kaltiala-Heino 2019.)
4. Perheeseen kuuluvat jäsenet	”Yksinhuoltajan lapsilla menee keskivertoa huonommin: He ovat yksinäisempiä, heillä voi olla vaikeuksia puhua vanhempien kanssa ja koulukiusatuksi tulemista.” (Halme ym. 2018, 11, 15, 17-18.)
5. Koulussa pärjääminen	Tupakointia ja humalaan asti juomista on enemmän niillä, jotka pärjäävät heikosti koulussa. (Halme ym. 2017, 16, 25).
6. Koettu terveydentila	”Kuntonsa keskinkertaiseksi tai huonoksi koki joka kymmenes oppilas” (Ikonen & Helakorpi 2019, 2). Kouluterveyskyselyn 2017 tulosten mukaan ”5. luokkalaisten liikkuminen on liian vähäistä.” (Kanste ym. 2017, 85-86.) ”Liikkuva koulu -ohjelma on kehitetty lisäämään fyysistä aktiivisuutta koulupäiviin. Sen on myös todettu lisäävän viihtyvyyttä koulussa.” (Hietanen-Peltola & Korpiaho 2015, 41.) Sairastelua on enemmän liian vähän nukkuvilla. (Kanste ym. 2017, 19.)

7. Unen määrä	”Usein yöunet ovat vähentyneet sosiaalisen median seuraamisen takia ja päiväsaikainen väsymys on lisääntynyt.” (Kanste ym. 2017, 19.)
8. Varhaisnuorelle tarjottu nuuska	”Nuuskaaminen liittyy sosiaalisiin tilanteisiin välitunneilla: pussinuuskaa tarjotaan kaverille ja saadaan kavereita” (Salomäki 2013, 14).
9. Varhaisnuoren nuuskan kokeilu ja käyttö	”Nuorten nuuskakokeiluihin ja -käyttöön vaikuttavat kaveripiiri, kokeilunhalu, mieltäminen nuuska trendikkääksi ja cooliksi. Nuuskaa käytetään urheiluseuroissa. Nuuskassa vetoa sen käyttämisen helppous. Nuuskaa saadaan helposti Ruotsin laivoilta ja kaverilta.” (Liimakka 2015, 3, 23-24, 33, 42.)
10. Varhaisnuoren tupakan kokeilu ja käyttö	Tupakoivimpia olivat sellaiset nuoret, jotka olivat yksinäisiä, heikommin koulussa pärjääviä, ilman mitään harrastusta ja joiden vanhemmat tai ystävät tupakoivat sekä nuoret, jotka kokivat vanhempien taholta henkistä ja tai fyysistä pahoinpitelyä (Halme ym. 2017, 16, 25, 33, 58).
11. Varhaisnuoren sähkösavukkeen kokeilu ja käyttö	Sähkösavukkeen käyttö on lisääntynyt (Nevalainen & Ollila 2015, 12; Parisod 2018, 15). Uteliaisuuden lisäksi sähkösavukkeen sisältämät makunesteet ovat suurin syy kiinnostukseen (Zare ym. 2018).
12. Läheisten henkilöiden nuuskan käyttö	Harrastusseuroissa esiintyy nuuskan käyttöä (Liimakka 2015, 42). Läheisten esimerkki vaikuttaa varhaisnuoreen omaa käyttöä lisäävästi.
13. Läheisten henkilöiden tupakan käyttö	Vanhempien ja ystävien tupakointi lisää myös varhaisnuorten tupakointia. Koulutupakoinnilla halutaan kuulua ryhmään (Piispa 2017, 37-39).

<p>14. Varhaisnuoren alkoholikokeilut ja -käyttö</p>	<p>Kouluterveyskyselyn 2017 mukaan ”alkoholia ei ollut juonut 83 prosenttia. Pojista 23 ja tytöistä 11 prosenttia oli kokeillut.” (Kanste ym. 2017, 4, 58.) Humalahakuisimpia olivat nuoret, jotka olivat yksinäisiä, heikommin koulussa pärjääviä, ilman mitään harrastusta ja joiden vanhemmat tai ystävät juovat alkoholia sekä nuoret, jotka kokivat vanhempien taholta henkistä ja tai fyysistä pahoinpitelyä (Halme ym. 2017, 16, 25, 33, 58). Vanhemmat ovat nuorten yleisin tapa saada alkoholia. Alkoholia sallivampien vanhempien nuoret käyttävät enemmän alkoholia kuin ne, joille vanhemmat olivat antaneet kieltoja ja varoituksia. (Jones ym. 2016.) ”Suomessa nuorten alkoholinkäyttö sekä humalahakuisuus on Etelä-Eurooppaa yleisempää. Riskejä alkoholin ongelmakäytölle: vanhempien päihde- ja mielenterveysongelmat, etäiset välit vanhempiin, nuoren käyttäytymisen häiriöt, heikko sosioekonominen asema ja rikollinen ympäristö, missä ystäväpiiri juo alkoholia.” (Marttunen &amp; Kaltiala-Heino 2019.) On myös nuoria, jotka eivät juo alkoholia, koska eivät halua olla kuten heidän alkoholisti vanhempi/ vanhemmat (Piispa 2017, 29, 72).</p>
<p>15. Varhaisnuorelle tarjottu huume</p>	<p>Huumeiden käyttö ei ole useimpien 5. ja 6. luokkalaisten arkipäivää. Joillekin on tarjottu huumeita. Huumeiden käyttö on lisääntymässä: Kouluterveyskyselyn 2017 mukaan 5.luokkalaista ”15 prosenttia tuns huumeita kokeilleita tai niitä käyttäviä lapsia tai nuoria. Kolmelle prosentille oli tarjottu huumeita ilmaiseksi tai ostettavaksi. Neljä prosenttia oli joskus kokeillut tai käyttänyt jotakin huumeita.” (Kanste ym. 2017, 4, 59). ”Huumeiden käyttö yleistyy. Yleisimmin käytetään Kannabista. Huumeita on suuremmissa kaupungeissa enemmän kuin pienissä”. (Marttunen ja Kaltiala-Heino 2019.)</p>

16. Syitä varhaisnuoren kiinnostukseen kokeilla päihteitä	Nuori on kiinnostunut kokeilemaan uusia asioita ja herkkä vaikutuksille (Liimakka 2015, 30-33). ”Koulussa tupakointi muiden kanssa koetaan lähentävänä.” (Piispa 2017, 37-38). Samoin nuuskaaminen yhdessä. ”Sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tarve on vahvinta nuorilla.” ”Tupakkapaikat ovat tutustumispaikkoja ja siellä on yhteinen tekeminen.” ”Usein tupakointia käytetään tylsyyteen esimerkiksi tappamalla aikaa.” (Kukkamäki 2016, 33-34, 39,64-68.) Piispan (2017, 31, 70) haastattelemien ”nuorten mielestä sellaiset nuoret, joilla ei ollut oikein mitään tavoitteita, käyttivät herkemmin päihteitä.”
17. Syitä varhaisnuorelle olla kokeilematta päihteitä	Se, että on harrastuksia ja tai mielekästä tekemistä ehkäisee ja vähentää nikotiinituotteiden käyttöä. Kasvuympäristö, vanhempien esimerkki ja kaveripiiri vaikuttavat asenteisiin tupakointia ja nuuskaamista kohtaan. (Piispa 2017, 7-8, 38-39, 41-42.) ”Tavoitteelliset nuoret ovat suojassa tupakalta” (Piispa 2017, 34). Päihteettömyyden edistämiseksi nuoriin tehoaa parhaiten optimistiseen sävyyn annettu valistus päihteettömyyden hyödyistä (Takala 2017, 38).
18a) Harrastaminen	”Suurimmalla osalla on joku harrastus, mikä tuo hyviä kokemuksia ja osallisuutta”. (Kanste ym. 2017,4, 20; Halme ym. 2018, 22). ”Valitettavasti vapaa-ajalla tapahtuu kiusaamista netissä ja urheiluseuroissa harrastuksen parissa. Kaikilla ei ole varaa harrastaa ja terveys- ja hyvinvointierot kasvavat.” (Kanste ym. 2017, 17, 20-21, 31, 52.) Joissakin harrastusseuroissa käytetään nuuskaa (Liimakka 2015, 3, 42).
18b) Mielekäs tekeminen	Mielekäs tekeminen voi ehkäistä esimerkiksi tupakointia tylsyyden välttämiseksi. (Kukkamäki 2016, 39, 64-68.) ”Koulun panostus viihtyisämpiin tiloihin ja pihoihin edistävät mukavaa tekemistä tupakoinnin sijaan.” (Hietanen-Peltola & Korpi-lahti 2015, 38-40.)

18c-d.) Ruokailu	"Neljännes viides luokkalaisista ei syö säännöllistä aamupalaa kouluviikon aikana" (Kouluterveyskysely 2019.) "Yksitoista vuotiaista tytöistä viidennes ja pojista neljännes ovat lihavvia." (Kanste ym. 2017, 17-18.) Ylipainolla on terveysriskejä sekä riski joutua kiusatuksi. "Runsaasti energiaa sisältävien naposteltavien mainonta ja syöminen on lisääntynyt. Vanhemmat voivat asettaa selvät aterioimisajat". (Salo 2006.)
18e-f.) Sosiaalisessa mediassa vietetty aika	"Sosiaalisen median käyttö on lisääntynyt. Päivittäinen yli kahden tunnin ruutu-aika lisää varhaisnuoren yksinäisyyttä ja väsymystä." (Kanste ym. 2017, 85-86.) Ruutuajan lisääntymisen myötä on lisääntynyt terveydenhoitajiakin huolestuttava lasten ja varhaisnuorten ylipaino sekä diabeteksen määrän nousu. "Jotkut varhaisnuorista liikkuvat minimaalisesti ja valvoivat liikaa iltaisin" (Poutiainen 2016, 57, 70.)
18g-h.) Hyvien kavereiden olemassa olo/ yksinäisyys	Yksinäisyys voi olla yksi niistä monista syistä miksi nuori tupakoi ja on humalahakuinen. Kouluterveyskyselyn 2017 mukaan noin 35 % koki koululuokassaan ulkopuolisuutta (Halme ym. 2018. 13-19, 25, 30).
18i.) Suhteet perheenjäseniin	"Hyvinvointia tuo perhe ja hyvät puhevälit vanhempien kanssa." (Kanste ym. 2017, 5, 17-18; Halme ym. 2018, 9; Ikonen & Helakorpi 2019, 1.)" Joka kuudes näkee väkivaltaa tapahtuvan muiden perheenjäsenten kesken sekä useat näkevät vanhempien liiallista alkoholinkäyttöä." (Ikonen & Helakorpi 2019, 8-9). "Eriyksen stressaavaa varhaisnuorille ovat vanhempien riitaiset erot. Vanhempien eroja tapahtuu enemmän ulkomaalaistaustaisille nuorille." (Halme ym. 2018, 42-43, 56.)

18j-l.) Tyytyväisyys ja itsetunto	Viimeisimpien kouluterveyskyselyjen 2019 ja 2017 mukaan ”useimmilla 5. ja 6. luokkalaissa on elämä aika hyvin mallillaan” (Kanste ym. 2017, 5, 17-18; Halme ym. 2018, 9; Ikonen & Helakorpi 2019, 1). Hyvän itsetunnon omaavan nuoren on helpompaa kieltäytyä päihteistä (Liimakka 2015, 34).
18m.) Väsymys	Sama perustelu kuin kohdassa 7, missä kysytään unen määrästä. ”Usein yöunet ovat vähentyneet sosiaalisen median seuraamisen takia ja päiväsaikainen väsymys on lisääntynyt.” (Kanste ym. 2017, 19.) Väsymystä voi lisätä kohdassa Ruokailu (18c-d) mainittu epäsäännöllinen ruokailu: Moni 5. ja 6. luokkalainen ei syö aamiaista kouluviikon aikana ja runsaasti energiaa ja vähän ravinteita sisältävien välipalojen nauttiminen on yleistä.
18n-0.) Kiusatuksi tuleminen koulussa ja tai harrastusyhteisössä	”Kiusatuksi tulemisen seurauksena voi esiintyä uupumusta, luvattomia poissaoloja, ylipainoa ja humalahakuisuutta” (Halme ym. 2018, 21). Terveystieteiden mielestä alaikäisten nettikiusaaminen on huolestuttavaa. (Poutiainen 2016, 57, 70.) ”Ulkomaalaistaustaisia ja toimintarajoitteisia kiusattiin keskimääräistä enemmän.” Kiusaaminen liittyi usein ihonväriin tai erilaisuuteen. (Halme ym. 2018, 11, 15, 17-18.)

Liite 5. Kyselylomake

**Viides- ja kuudesluokkalaisten hyvinvointi- ja päihdekysely**

Hei,

**Pyydämme Sinua ystävällisesti osallistumaan viides- ja kuudesluokkalaisille tarkoitettuun hyvinvointi- ja päihdekyselyyn. Osallistuminen on vapaaehtoista.**

**Kyselyyn vastaamisessa on tärkeää, että vastaat kaikkiin kysymyksiin. Vastaaminen tapahtuu nimettömästi, eikä henkilöllisyytesi tule ilmi missään vaiheessa tutkimusta.**

---

**Taustatiedot**

**Rastita sopiva vaihtoehto.**

**1) Olen**

- tyttö
- poika
- muu

**2) Kirjoita ikäsi ruutuun**

---

**3) Keitä perheeseesi kuuluu? Rastita sopivin/ sopivimmat seuraavista vaihtoehdoista.**

- äiti
  - isä
  - sisko/ siskoja
  - veli/ veljiä
  - muu, kuka/keitä? \_\_\_\_\_
- 

**4) Miten koet pärjääväsi koulussa ? Rastita sopivin seuraavista vaihtoehdoista.**

- erinomaisesti
  - hyvin
  - tyydyttävästi
  - huonosti
- 

**Hyvinvointi ja elintavat**

**5) Millaisena koet terveydentilasi? Rastita sopivin vaihtoehto.**

- erittäin hyvä
  - hyvä
  - kohtalainen
  - heikko
  - erittäin heikko
-



**6) Onko sinulla säännöllistä lääkitystä vaativa sairaus ? Rastita sopiva vaihtoehto.**

- Ei ole
  - On. Mikä sairaus ? \_\_\_\_\_
- 

**7) Kuinka monta tuntia nuket keskimäärin yhdessä yössä? Rastita sopivin vaihtoehto.**

- alle 6 tuntia
  - 6 - 7 tuntia
  - 8 - 9 tuntia
  - 10 tuntia
  - yli 10 tuntia
- 

**8) Onko sinulle tarjottu nuuskaa? Jos on, kirjoita riville kuka on tarjonnut.**

- Ei
  - On, kuka? (esim. koulu- tai harrastuskaveri, veli, sisko tai muu) \_\_\_\_\_
- 

**9) Oletko kokeillut nuuskaamista?**

- En ole kokeillut
  - Olen kokeillut kerran
  - Olen kokeillut enemmän kuin kerran, kuinka usein ? \_\_\_\_\_
- 

**10) Oletko kokeillut tupakkaa?**

- En ole kokeillut
  - Olen kokeillut kerran
  - Olen kokeillut enemmän kuin kerran, kuinka usein ? \_\_\_\_\_
- 

**11) Oletko kokeillut sähkösavuketta?**

- En ole kokeillut
  - Olen kokeillut kerran
  - Olen kokeillut enemmän kuin kerran, kuinka usein ? \_\_\_\_\_
- 

**12) Kuka seuraavista sinulle läheisistä henkilöistä käyttää tai on käyttänyt nuuskaa? Rastita seuraavista kaikki sopivat vaihtoehdot.**

- äiti
- isä
- sisko/ siskot
- veli/ veljet
- harrastusten valmentaja/ ohjaaja
- kaveri
- muu, kuka? \_\_\_\_\_
- ei kukaan
- en osaa sanoa

**13) Kuka seuraavista sinulle läheisistä henkilöistä polttaa tai on polttanut tupakkaa? Rastita seuraavista kaikki sopivat vaihtoehdot.**

- äiti
  - isä
  - sisko/ siskot
  - veli/ veljet
  - harrastusten valmentaja/ ohjaaja
  - kaveri
  - muu, kuka ? \_\_\_\_\_
  - ei kukaan
- 

**14) Oletko kokeillut alkoholia? JOS OLET, kuinka usein? Ota mukaan myös ne kerat, jolloin maistoit hyvin pieniä määriä alkoholia, vaikkapa vain tilkan olutta, viiniä, tai väkevää viinaa. Rastita sopivin seuraavista vaihtoehdoista.**

- En ole koskaan kokeillut
  - En aio käyttää alkoholia (esim. oma periaate taikka uskonnollinen vakaumus)
  - Olen maistanut/ kokeillut, kuinka usein ? \_\_\_\_\_
  - Olen tullut alkoholista humalaan, kuinka usein ? \_\_\_\_\_
- 

**15) Onko sinulle koskaan tarjottu huumeita ?**

- Ei
  - On, missä \_\_\_\_\_
- 

**16. Miksi päihteet voivat kiinnostaa nuorta? Rastita sopiva vaihtoehto seuraavista. Voit valita useamman vaihtoehdon.**

- kokeilun halu
  - halu kuulua porukkaan
  - haluaa olla "cool"
  - tylsyyden poisto
  - kaverit tarjoavat
  - muu syy, mikä ? \_\_\_\_\_
- 

**17. Miksi päihteet eivät kiinnosta nuorta? Rastita sopiva vaihtoehto seuraavista. Voit valita useamman vaihtoehdon.**

- hän ei halua tuhota terveyttään
- vanhemmat/ huoltajat kieltäneet
- halu näyttää terveeltä ja hyvältä
- on muuta tekemistä
- kaveripiiri ei käytä
- muu syy, mikä ? \_\_\_\_\_

**18) Rastita kaikki ne vaihtoehdot, jotka sopivat tämänhetkiseen elämääsi.**

- a) Harrastan säännöllisesti
- b) Minulla on mielekästä tekemistä vapaa-aikana
- c) Syön terveellisesti
- d) Syön ainakin neljä (4) kertaa päivässä
- e) Ruutuaikani (tv, internet, some) on päivittäin yli 2 tuntia
- f) Ruutuaikani (tv, internet, some) on päivittäin alle 2 tuntia
- g) Minulla on hyviä kavereita
- h) Koen itseni yksinäiseksi
- i) Minulla on hyvät suhteet perheenjäseniin
- j) Koen iloa tai onnellisuuden tunteita
- k) Ajattelen olevani jossakin taitava tai hyvä
- l) Tunnistan omat hyvät piirteeni
- m) Tunnen itseni väsyneeksi
- n) Minua kiusataan tai on joskus kiusattu koulussa
- o) Minua kiusataan tai on joskus kiusattu harrastusyhteisössä


**19) Tähän voit kommentoida vapaasti päihteiden käyttöön liittyviä asioita ja/ tai antaa palautetta kyselystä.**

---

---

---

---

**Kiitos kun osallistuit!** 😊