

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Ramsay, J. & Salakari, M. 2020. Alakoululaisten elintapoja ja päihteiden käyttöä kartoitetaan uudella mittarilla. Talk-verkkolehti, Hyve / Health and Well-being 2.12.2020.

Link to the original publication: [URL](#)

All material supplied via Turku UAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Alakoululaisten elintapoja ja päihteiden käyttöä kartoitetaan uudella mittarilla

02.12.2020

Kirjoittajat

Jeanette Ramsay Bioanalyytikko (ylempi AMK), Turku

Minna Salakari FT, pt. tuntiopettaja, projektipäällikkö, Turun ammattikorkeakoulu

Turun ammattikorkeakoulun Master School -opiskelija Jeanette Ramsayn opinnäytetyössä luodun kyselyn avulla on mahdollista selvittää viides- ja kuudesluokkalaisten varhaisnuorten elintapoja laajasti. Kysely tuotettiin aiempiin mittareihin, asiantuntija- ja nuortenraadin esitestaukseen perustuen. Esitestauksessa selvisi, että päihteiden käyttöä lisää muun muassa harrastuksen puute.

Nuorten kiinnostus kokeilla ja käyttää päihteitä yhä varhaisemmassa vaiheessa on lisääntynyt. On tarpeellista kerätä ajankohtaista tietoa viides- ja kuudesluokkalaisten elintavoista, päihteiden käytöstä ja päihteisiin liittyvistä asenteista. Jeanette Ramsay kehitti kyselyn, jolla selvitetään laajasti varhaisnuorten elintapoja.

Halu kuulua porukkaan on tärkein syy varhaisnuoren kiinnostukseen käyttää päihteitä. Kaveripiirin lisäksi nuorten nuuskakokeiluihin ja -käyttöön vaikuttavat kokeilunhalu ja nuuskan pitäminen trendikkäänä ja coolina.

Yksinäisyys lisää nuorten päihteiden käyttöä

Kyselyn esitestauksessa saatiin selville, että yli 90 prosenttia kohderyhmän nuorista ei ole kokeillut nikotiinituotteita ja 55 prosenttia ei ole koskaan edes maistanut alkoholia. Vain yhdellä vastaajalla oli nikotiinituotteiden sekakäyttöä ja humalajuomista usein.

Nikotiinituotteita ja huumeita on tarjottu alaluokkalaisille vain vähän. Suurin osa nuorille läheisistä ihmisistä ei käytä nikotiinituotteita, käyttöä oli eniten miespuolisilla läheisillä.

Nuoren yksinäisyys, heikompi koulumenestys ja harrastuksen puute lisäävät päihteiden käyttöä.

Lisäksi vanhempien ja ystävien päihteiden käyttö, vanhempien käyttämä fyysinen ja psyykinen väkivalta sekä koulukiusaamisen kohteena oleminen lisäävät nuoren halua ja kiinnostusta käyttää päihteitä.

Useamman positiivisen tekijän yhteisvaikutus edistää varhaisnuoren hyvinvointia

Tulokset osoittavat yhteyden hyvän terveyden, hyvän koulumenestyksen, jonkin harrastuksen harrastamisen ja riittävien yöunien välillä. Näillä seikoilla sekä hyvillä vuorovaikutussuhteilla perheenjäseniin on positiivinen vaikutus erityisesti nuoren itsetuntoon. Useampi positiivinen tekijä edistää varhaisnuoren hyvinvointia ja päihteettömyyttä.

Nuoren, jolla on hyvä itsetunto, on helpompaa kieltäytyä päihteistä.

Vaikka päihteiden oma käyttö ei kuulu useimpien alakoululaisten arkipäivään, niin pienellä osalla on nikotiinituotteiden sekakäyttöä ja humalajuomista. Nikotiinituotteista nuuskan ja sähkötupakan suosio on lisääntynyt.

Nuuskaa käytetään runsaasti urheiluseuroissa. Julkisuuden henkilöillä ja sosiaalisella medialla on merkitystä nuorten asenteisiin. Jääkiekkoilijat nuuskaavat ja heidän roolimallinsa on vaikuttanut nuoriin. Nuuskaamista pidetään miehekkäänä.

On tärkeää, että alakoululaiset tietävät päihteiden haitoista ja päihteettömyyden hyödyistä ennen yläastetta, sillä nuori on yleensä alttiimmillaan aloittamaan päihteiden käytön siirtyessään seitsemännelle luokalle.

Kiinnostus tupakointiin on vähentynyt sen haitoista tiedostamisen ja rajoitusten kuten savuttomien alueiden takia. Sen sijaan nuuskaaminen sisällä häiritsemättä ympäristöä ja vanhempien huomaamatta on painottunut.

Nuoret eivät pidä nuuskaa kovinkaan vaarallisena. He eivät tiedä nuuskan eikä sähkötupakan haittavaikutuksista yhtä hyvin kuin tupakan.

Uusi kysely kartoittaa viides- ja kuudesluokkalaisten elintapoja ja päihdeasenteita

Alakoululaisille suunnattu 18 kohdan kysely alkaa taustakysymyksillä elintavoista edeten päihteisiin ja lopuksi kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kysymykset perustuvat vahvaan kirjallisuuskatsaukseen ja aiempiin hyvinvointimittareihin.

Kysely esitettiin asiantuntijoilla. Asiantuntijoiden palautteiden perusteella kyselyä muokattiin ennen esitestausta nuorille. Esitestausten, esitestausanalyysin ja tulosraportoinnin jälkeen lomake on valmis ja käytettävissä 5.-6.-luokkalaisille nuorille.

Kyselyä hyödynnetään vuoden 2021 keväästä alkaen NIKO-projektissa ajankohtaisen tiedon keruuseen. Kyselyn käyttö on mahdollista esimerkiksi kouluissa ja urheiluseuroissa, koska

tiedetään, että joukkuelajeja harrastavat nuoret käyttävät muita yleisemmin nikotiinituotteita, erityisesti nuuskaa.

Kuva: Scott Webb Unsplash

Kyselystä voit lukea tarkemmin Ramseyn opinnäytetyöstä: [5. ja 6. luokkalaisten nuorten elintapojen ja päihteiden käytön kartoitus : mittarin laatiminen NIKO-projektin käyttöön](#)

Tutustu [Master Schooliin!](#)

Lue lisää Master Schoolin [terveyden edistämisen -koulutuksesta!](#)

NIKO II – terveyden edistäminen nuorten arjessa (NIKO)

Opinnäytetyö tehtiin osana varsinaissuomalaista NIKO II -projektia. Projektin osapuolina olivat Turun ammattikorkeakoulu, [Lounais-Suomen Syöpäyhdistys](#) ja projektin suunnittelija. NIKO-projektin tavoitteena on estää ja vähentää nuorten nikotiinituotteiden käyttöä ja siten ehkäistä sairauksia kuten syöpää.