

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sairaanhoitajakoulutus

Katriina Ketolainen  
Emilia Koljonen

NUORET JA NUUSKAILMIÖ  
Ammattikoululaisten nuorten ajatuksia ja kokemuksia nuuskan käytöstä

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2021



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2021**  
**Sairaanhoitajakoulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600

**Tekijät**

Katriina Ketolainen, Emilia Koljonen

**Nimeke**

Nuoret ja nuuskailmiö – ammattikoululaisten nuorten ajatuksia ja kokemuksia nuuskan käytöstä

**Toimeksiantaja**

Joensuun kaupungin hyvinvoinnin toimiala

**Tiivistelmä**

Nuuska on tupakkatuotteisiin kuuluva, runsaasti nikotiinia sisältävä tuote. Nuuskan käyttö on lisääntynyt runsaasti viime vuosina, ja se aloitetaan tavallisesti yläkoulussa tai toisen asteen oppilaitoksessa. Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2019 ammattikoululaisten nuorten keskuudessa keskimäärin 14,7 prosenttia käytti nuuskaa päivittäin.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää nuorten ajatuksia ja kokemuksia nuuskailmiöstä. Tutkimustehtävinä oli selvittää, miten nuoret suhtautuvat nuuskan käyttöön, millaiset tekijät vaikuttavat nuuskan käytön aloittamiseen, millaisin keinoin nuuskan käytön aloittamista voidaan ennaltaehkäistä ja mitkä tekijät saivat nuoren lopettamaan nuuskan käytön. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä ja aineisto kerättiin sähköisellä lomakehaastattelulla. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Tulosten perusteella saatiin selville nuorten asenteita ja suhtautumista nuuskan käyttöä kohtaan, jotka vaihtelivat hyväksyvästä kielteiseen. Nuorilla oli myös näkemyksiä nuuskaamisen aloittamiseen johtavista syistä, ennaltaehkäisyn keinoista ja nuuskaamisen lopettamista edistävästä asioista. Aloittamisen syistä korostuivat ryhmäilmiö, kokeilunhalu ja kiinnostus tuntemattomaan. Ennaltaehkäisyn keinoista mainittiin tiedon lisääminen, motiivointi sekä ympäristön tuki. Nuuskaamisen lopettamista auttavia tekijöitä ovat muun muassa nikotiinikorvaustuotteet, sosiaalinen tuki ja valistaminen. Jatkokehitysideana voi esimerkiksi lisätä vanhempien tietoisuutta nuuskasta toiminnallisilla menetelmillä.

**Kieli**

suomi

**Sivuja 58**

Liitteet 4

Liitesivumäärä 10

**Asiasanat**

nuuska, nuori, ammattikoululainen, ennaltaehkäisy



**THESIS**  
**May 2021**  
**Degree Programme in Nursing**

Tikkarinne 9  
FI-80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. +358 13 260 600

**Authors**

Katriina Ketolainen, Emilia Koljonen

**Title**

Adolescents and Snuff Phenomenon – Thoughts and Experiences of Vocational School Students on Snuff Use

**Commissioned by**

City of Joensuu, Welfare Services

**Abstract**

Snuff is a nicotine-rich tobacco product. Snuff use has increased substantially in recent years and it is usually started in a secondary school or vocational school. According to the national school health survey of 2019, an average of 14,7 per cent of vocational school students used snuff daily.

The purpose of this thesis was to explore the thoughts and experiences of adolescents on the snuff phenomenon. The aim was to find out how they view snuff use, what are the factors that affect the commencement of snuff use, how to prevent the commencement of snuff use and what factors would make an adolescent stop using snuff. The thesis was implemented by using a qualitative research method and the material was collected by using an electronic interview form. The data was analysed with inductive content analysis.

According to the results, the views and attitudes towards snuff use ranged from accepting to negative. The adolescents also had views on the reasons for starting snuff use, the means of prevention and the factors that help them stop snuff use. The reasons for starting were the group phenomenon, the desire to experiment and the interest in the unknown. Among the means of prevention emerged increasing knowledge, motivating and environmental support. Factors that help stop using snuff include nicotine replacement products, social support and education. A further development idea could be to increase awareness of snuff among the parents through functional methods.

**Language**

Finnish

Pages 58

Appendices 4

Pages of Appendices 10

**Keywords**

snuff, adolescent, vocational student, prevention

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Nuoruus kehitysvaiheena.....	6
3	Nuuska, nuuskan käyttö ja lainsäädäntö.....	7
3.1	Nuuskan koostumus .....	7
3.2	Nuuskan käytön syitä.....	8
3.3	Nuuska ja tupakkalaki.....	10
4	Nuorten nuuskan käytön yleisyys Suomessa.....	11
5	Nuuskan terveyshaitat .....	14
5.1	Nikotiiniriippuvuus.....	14
5.2	Nuuskan vaikutus suun terveyteen .....	15
5.3	Muut terveysvaikutukset .....	16
6	Nuuskan käytön ennaltaehkäisy ja lopettaminen nuorten keskuudessa .....	18
7	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävät.....	21
8	Opinnäytetyön toteutus .....	21
8.1	Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä .....	21
8.2	Toimeksiantaja ja kohderyhmä .....	23
8.3	Aineiston keruu sähköisellä lomakehaastattelulla.....	24
8.4	Haastattelun suunnittelu ja toteutus.....	25
8.5	Aineiston käsittely ja analysointi .....	27
9	Tulokset .....	30
9.1	Vastaajien taustatiedot .....	30
9.2	Asenne nuuskaamista kohtaan.....	30
9.3	Nuuskan käytön aloittamisen syitä.....	32
9.4	Keinoja nuuskan käytön aloittamisen ennaltaehkäisyyn .....	34
9.5	Nuuskaamisen lopettamiseen vaikuttavat tekijät .....	37
10	Pohdinta.....	39
10.1	Tulosten tarkastelu .....	39
10.2	Tutkimuksen luotettavuus .....	42
10.3	Tutkimuksen eettisyys .....	45
10.4	Opinnäytetyön prosessi .....	49
10.5	Ammatillinen kasvu.....	51
10.6	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat .....	52
	Lähteet.....	54

### Liitteet

Liite 1	Kyselylomake
Liite 2	Saatekirje
Liite 3	Aineistolähtöisen sisällönanalyysin luokittelu
Liite 4	Opinnäytetyöprosessi

# 1 Johdanto

Nuoruusikä on siirtymistä lapsuudesta aikuisuuteen. Kehitystä ohjaavat muutokset fyysisissä, psyykkisissä, kognitiivisissa ja sosiaalisissa tekijöissä. Nuoruus on haavoittuva ajanjakso, jolloin erilaiset ongelmakäyttäytymisen muodot usein tulevat ilmi. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2015, 142.)

Nuuska on tupakkatuotteisiin kuuluva, runsaasti nikotiinia sisältävä tuote. Sen myyminen on kielletty EU:n alueella Ruotsia lukuun ottamatta. Tästä huolimatta nuuskaa käytetään ja erityisesti nuorten nuuskan käyttö on lisääntynyt runsaasti viime vuosina. (Kinnunen, Pere, Raisamo, Katainen, Myöhänen, Lahti, Ahtinen, Ollila, Lindfors & Rimpelä 2019, 70.) Se aloitetaan tavallisesti yläkoulussa tai toisen asteen oppilaitoksessa (Salomäki & Tuisku 2013, 12). Kouluterveyskyselyn (2019) perusteella voidaan huomata nuuskan päivittäisen käytön raju nousu erityisesti ammattikoululaisten keskuudessa. Vuonna 2019 ammattikoululaisista pojista käytti päivittäin nuuskaa 20,3 % ja tytöistä 6,5 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.) Nuuska aiheuttaa merkittäviä riskejä suun terveydelle, sydämen ja verisuonten hyvinvoinnille sekä eri syöpien muodostumiselle (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a). Lisäksi nuuskan käyttö altistaa nopeasti nikotiiniriippuvuudelle sen korkean nikotiinipitoisuuden vuoksi (Wickholm, Lahtinen, Ainamo & Rautalahti 2012, 1089). Koska nuuskan käytöllä on monia haitallisia vaikutuksia terveyteen, on nuorten nuuskaamisen ennaltaehkäisy äärimmäisen tärkeää (Heikkinen 2019a).

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää nuorten ajatuksia ja kokemuksia nuuskailmiöstä. Tutkimustehtävinä on selvittää, miten nuoret suhtautuvat nuuskan käyttöön, millaiset tekijät vaikuttavat nuuskan käytön aloittamiseen, millaisin keinoin nuuskan käytön aloittamista voidaan ennaltaehkäistä sekä mitkä tekijät saivat nuoren lopettamaan nuuskan käytön. Opinnäytetyön aiheeksi valittiin nuorten nuuskaaminen, koska aihe on yhteiskunnallisesti merkittävä, ajankohtainen ja ammatillisesti mielenkiintoinen. Opinnäytetyö on tehty laadullisella tutkimusmenetelmällä, sen toimeksiantaja on Joensuun kaupungin hyvinvoinnin toimiala ja kohderyhmänä pohjoiskarjalaiset ammattikoulun liiketoiminnan opiskelijat.

## 2 Nuoruus kehitysvaiheena

Suomen laki määrittelee kaikki alle 29-vuotiaat nuoriksi (Nuorisolaki 1285/2016). Toisaalta YK:n määritelmän mukaisesti nuoret ovat 15–24-vuotiaita (Valtion nuorisoneuvosto 2016). Nuorten itsensä mielestä nuoruus taas alkaa 10-vuotiaana ja päättyy noin 20-vuotiaana (Myllyniemi & Berg 2013, 14–17). Nuoruuden määrittäminen tarkasti on siis haastavaa, koska nykyään se voi alkaa jo hyvin varhaisessa vaiheessa ja kestää pitkälle kolmannelle elinvuosikymmenelle (Nurmi ym. 2015, 143).

Nuoruusiässä fyysisen kasvun, ajattelun kehittymisen ja sosiaalisten tekijöiden lisäksi nuori ohjaa yhä enemmän itse omaa kehitystään omilla valinnoillaan (Nurmi ym. 2015, 142). Itsenäistyminen, identiteetin rakentaminen, vastuun kasvaminen ja oman paikan löytäminen kuuluvat olennaisena osana nuoruuden kehitysvaiheeseen. Näiden myötä nuoret usein kokeilevat uusia käyttäytymismalleja, kuten päihteiden käyttöä ja rajojen rikkomista. (Partanen, Holmberg, Inkinen, Kurki & Salo-Chydenius 2015, 363.)

Ihmisen elinkaareissa nuoruusikä on toiseksi merkittävin ajanjakso aivojen kehittymisen kannalta heti varhaiskehityksen jälkeen. Silloin nuoren aivoissa tapahtuu myllerryksiä, mikä voi näkyä tempoilevana tai impulsiivisena käytöksenä. Nämä tunteiden nopeat vaihtelut saattavat aiheuttaa hämmennystä nuoressa itsessään tai hänen lähipiirissään. (Hermanson & Sajaniemi 2018, 843.) Nuoruuden aikana perheen merkitys on edelleen tärkeä, vaikka nuoren kehitysympäristö avartuu laajemmalle kuin aiemmin. Vanhempien tehtävänä on tukea ja ohjata nuorta, mutta lisäksi nuoren oma käyttäytyminen on yhteydessä vanhempien suhtautumiseen häntä kohtaan. (Nurmi ym. 2015, 163.)

Nuoruuteen kuuluu se, että ystävien ja kavereiden merkitys kasvaa, ja heidän kanssaan vietetään yhä enemmän aikaa (Nurmi ym. 2015, 167). Ystävien kautta nuori saa harjoittaa sosiaalisia taitojaan, kehittää omaa itsetuntoaan sekä peilata omaa kasvuaan suhteessa ikätovereihinsa (Vuorenrinne 2015, 3). Nuoren ajattelu ei ole vielä vakiintunutta ja kavereiden mielipiteet ovat tärkeitä. Tämän vuoksi

nuoret toimivat usein ryhmäpaineen, toisten esimerkkien ja ryhmän normien mukaisesti. Ryhmän jäsenet siis vaikuttavat toisiinsa positiivisesti, mutta myös negatiivisesti, esimerkiksi ongelmakäyttäytymisen muodossa. Nuoret itse myös haakeutuvat erilaisiin ryhmiin, mihin vaikuttaa esimerkiksi harrastukset, nuorten käyttäytymispiirteet tai päihteiden käyttö. (Nurmi ym. 2015, 165, 167–168.)

### **3 Nuuska, nuuskan käyttö ja lainsäädäntö**

#### **3.1 Nuuskan koostumus**

Nuuska on suussa käytettävä nikotiinipitoinen tuote, joka on tehty tupakkakasvista (Ollila 2016). Nuuskaa käytetään suussa annospusseina tai irtomuodossa, purutupakkana ja nenän limakalvoilla nenänuuskana. Yleisimmin käytössä ovat valmiit annospussit, jotka asetetaan suuhun ylähuulen ja ikenen väliin. (Ollila & Rautalahti 2017a, 29–30; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020a.) Suomessa yleisimmin käytössä oleva nuuska on ruotsalainen kostea nuuska (Ollila & Rautalahti 2017a, 29–30; Hamari, Toljamo, Kinnula & Nieminen 2012, 768). Ruotsalaisen nuuskan lisäksi on olemassa myös amerikkalaista sekä aasialaista nuuskaa, joista aasialainen nuuska on kaikista vaarallisinta (Wickholm ym. 2012, 1089).

Ruotsalainen kostea nuuska valmistetaan tupakkakasvin lehdistä ja siemenistä valmistetusta massasta, joka on kuivatettu savu- tai ilmakeittävällä. Nuuska sisältää jauhetun tupakan lisäksi erilaisia maku- ja lisäaineita, suolaa ja vettä. Lisäaineiden avulla nuuskatuotteet säilyvät paljon pidempään, ja makuaineet lisäävät käytön miellyttävyyttä. (Leon, Lugo, Boffetta, Gilmore, Ross, Schüz, Vecchia & Gallus 2016, 817; Ollila 2016.)

Nuuska sisältää jopa 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin savukkeet ja aiheuttaa siten voimakasta riippuvuutta (Heikkinen, Meurman & Sorsa 2015, 1975). Keskimäärin grammassa nuuskaa on 7–8 mg nikotiinia. Nikotiinimäärä voi olla paljon

suurempi, kun siirrytään vahvempiin nuuskatuotteisiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a.) Savuke vastaavasti sisältää noin 10 mg nikotiinia, mutta tupakoitsijan elimistöön sitä imeytyy noin 0,5–3 milligrammaa (WHO 2010, 139). Nuuskan käyttäjän normaali päiväännos voi siis sisältää nikotiinia jopa 3–5 kertaa enemmän kuin tupakoitsijan (Heikkinen ym. 2015, 1975). Nuuskan sisältämä nikotiini imeytyy suun limakalvojen kautta verenkiertoon ja syljen mukana nieltynä elimistöön (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a).

Nuuska sisältää noin 2 500 erilaista kemikaalia, joista lähes 30 on todettu aiheuttavan syöpää (Heikkinen 2019a). Nuuskan sisältämiä syöpää aiheuttavia kemikaaleja ovat muun muassa tupakkaspesifiset nitrosamiinit, raskasmetallit, polyykliset hiilivedyt eli PAH-yhdisteet ja haihtuvat orgaaniset yhdisteet. Syöpää aiheuttavien kemikaalien lisäksi nuuska sisältää tuholaistorjunta-aineita, joita on käytetty tupakkakasvien viljelyssä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a; Wickholm ym. 2012, 1095.)

### **3.2 Nuuskan käytön syitä**

Liimakan, Ollilan, Ruokolaisen, Sandströmin ja Heloman (2015) tutkimuksessa yleisimmäksi nuuskaamisen syyksi todettiin ryhmäilmiö, jossa lähipiirin vaikutus ja myönteinen asenne nuuskaamista kohtaan on huomattava. Etenkin kavereiden ja muun sosiaalisen piirin merkitys korostuu, ja todennäköisimmin nuori käyttää nuuskaa porukassa, jossa muutkin käyttävät. Tällaisia porukoita kaveripiiriin lisäksi ovat esimerkiksi urheiluseurat ja koulun vuosiluokat. Kun sosiaalisessa piirissä nuuskaaminen on yleistä, siitä kieltäytyminen voi jopa jättää nuoren ryhmän ulkopuolelle. (Liimakka, Ollila, Ruokolainen, Sandström & Heloma 2015, 30–31.) Nuuskan käytön sosiaaliset haitat on koettu tupakointia vähäisemmäksi, koska nuuskaa voi käyttää miltei tilanteessa kuin tilanteessa keskeyttämättä senhetkistä toimintaa (Piispa 2018, 20).

Toisena nuuskan käytön syynä nähdään kokeilunhalu, josta pidempiaikainen nuuskaaminen usein lähtee liikkeelle (Liimakka ym. 2015, 32). Nuoruus on itsenäistymisen ja identiteetin muodostamisen aikaa, ja niiden myötä kokeillaan



uusien käyttäytymismalleja, mikä koetaan kuuluvan osaksi nuoruutta (Partanen ym. 2015, 363; Liimakka ym. 2015, 32). Nuoruudessa päihteiden, kuten nuuskan, käytön aloittaminen on erityisen herkkää aikaa. Silloin yksittäiset kokeilukerrat saattavat johtaa säännölliseen päihteiden käyttöön tai jopa ongelmakäyttäytymiseksi. (Partanen ym. 2015, 363.) Nuuskakokeilut voivat olla myös seurausta siitä, että nuoret haluavat kokeilla jotain kiellettyä tai heidän täytyy todistaa omaa uskallustaan kavereilleen (Liimakka ym. 2015, 33). Ensimmäisten kokeilujen yhteydessä nuuskasta saa niin sanottuja ”kiksejä”, jotka on myös kerrottu olevan syynä nuuskaamiselle (Piispa 2018, 17). Näiden lisäksi nuuskakokeilujen syynä voi olla nuorten, erityisesti ammattikoulussa opiskelevien poikien, halu vähentää tupakointia tai tupakoinnin lopettaminen (Salomäki & Tuisku 2013, 12).

Nuuskan käytön helppous ja huomaamattomuus voivat olla myös motivaationa nuorten nuuskaamiselle (Liimakka ym. 2015, 33). Nuuskaa voi tupakkaa huomaamattomammin käyttää monissa eri tilanteissa, kuten koulussa oppitunnin aikana (Liimakka ym. 2015, 33; Piispa 2018, 17; Piispa 2017, 51). Siitä ei myöskään jää kiinni yhtä helposti kuin tupakasta, koska ohut nuuskapussi on helppo piilottaa ylähuuleen, ja tietämättömät vanhemmat eivät sitä välttämättä osaa huomioda (Piispa 2018, 17). Nuoret ovat myös arvioineet, että nuuskan haju on vaikeampaa tunnistaa kuin savukkeiden, vaikka osa nuorista kertoikin pahan hajun olevan syy sille, miksei käytä nuuskaa (Piispa 2017, 48–51).

Liimakan ym. (2015) tutkimuksessa nuuskaamisen taustalta löytyi joitakin yksilöpsykologisia tekijöitä. Nämä tekijät liittyivät esimerkiksi huonoon itsetuntoon, epävarmuuden kokemiseen, itsearvostuksen puutteeseen sekä hyväksynnän hakemiseen. Huono itsetunto kytkeytyi kuitenkin läheisesti ryhmäilmiöön, koska nuoret ajattelivat hyvän itsetunnon suojaavan ryhmäpaineelta ja vastaavasti huono itsetunto altistaa ryhmän mukana toimimiseen. (Liimakka ym. 2015, 34.)

Nuuskan käyttö nähdään nykyään muoti-ilmiönä ja nuuska trendituotteena (Piispa 2018, 16). Muoti-ilmiön myötä nuuskaaminen tulkitaan usein etenkin nuorten keskuudessa ”cooliksi”, mikä näyttyy erityisesti verrattaessa savukkeisiin. ”Coolius” kuuluu läheisesti ryhmäilmiöön, koska nuoret kokevat hyväk-

syntää sekä itseltään että toisilta. (Liimakka 2015, 35.) Piispan (2018) tutkimuksessa ilmeni, että osa nuorista ei halua paljastaa nuuskan käyttöönsä, kun toiset taas eivät edes yritä piilotella sitä. Nuuskaamista voi siis halutessaan tuoda hie-man esille, mutta tarvittaessa se on myös helppo piilottaa (Piispa 2018, 16).

Perhemalli tai vanhempien tietämättömyys nuuskan käytöstä voivat olla myös syynä nuoren nuuskaamiselle. Jotkut vanhemmat tuovat nuuskaa lapselleen esimerkiksi työmatkoiltaan, ja moni nuori myös on kertonut isänsä tai veljensä käyttävän nuuskaa. Näiden vanhempien ajatuksena näyttäisi olevan se, että mieluummin lapsi käyttää nuuskaa kuin polttaa tupakkaa. Piispan (2018) tutkimuksessa haastateltavien nuorten ja nuorisiohjaajien mielestä osa vanhemmista ei välttämättä ole niin hyvin perillä nuuskasta, sen käytöstä tai terveys-haitoista. Tämän vuoksi myös heille olisi hyvä pitää jonkinlaista valistusta nuuskasta. (Piispa 2018, 38.)

Aiemmissä tutkimuksissa on noussut esille urheilijoiden esimerkki nuuskan käytöstä (Piispa 2017 & 2018). Koska monet aikuiset urheilijat käyttävät nuuskaa, on myös monilla urheiluvilla nuorilla virheellinen käsitys nuuskan vaikutuksesta urheilusuoritukseen. Osa nuorista uskoo, että nuuskan käyttö parantaa urheilusuoritusta, eikä siitä koeta olevan haittaa. Monet nuoret myös ajattelevat, että nuuskan käyttö ei vaikuta kuntoon, keuhkojen toimintaan tai hapenottokykyyn samalla tavalla kuin tupakka. (Salomäki & Tuisku 2013, 61, 45.) Muita syitä nuorten nuuskan käytölle ovat lisäksi nuuskan helppo saatavuus, median ja kulttuurin vaikutus sekä riippuvuus (Liimakka ym. 2015, 35).

### **3.3 Nuuska ja tupakkalaki**

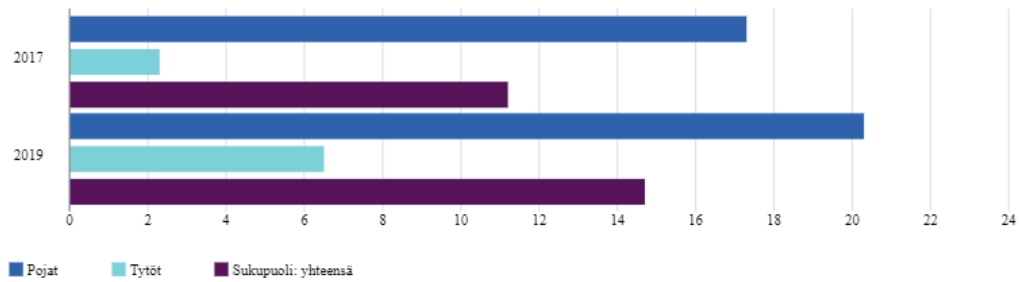
Tupakkalain tavoitteena on saada riippuvuutta aiheuttavien ja ihmisille myrkyllisten tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö loppumaan (Tupakkalaki 549/2016, 1§). Tupakkalakiin on kirjattu tavoitteeksi saada Suomi savuttomaksi ja nikotiinittomaksi vuoteen 2030 mennessä. Tavoite saavutetaan, kun vähintään 95 % aikuisväestöstä ei käytä mitään ei-lääkkeellisiä nikotiini- tai tupakkatuotteita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018.)

Tupakkalaki määrittelee savuttomaksi tupakkatuotteeksi sellaisia tupakkatuotteita, joita ei ole tarkoitettu poltettaviksi. Näitä tuotteita ovat suussa käytettävä tupakka, purutupakka ja nenänuuska. Lain mukaan suussa käytettävää tupakkaa, purutupakkaa tai nenänuuskaa ei saa myydä, välittää tai luovuttaa. Myös kyseisten tuotteiden maahantuonti, hankinta tai vastaanotto Suomen ulkopuolelta on kielletty. Tupakkalain mukaan alle 18-vuotiailta on kielletty kaikkien tupakkatuotteiden tai nikotiininesteiden hallussapito. Laissa on säädetty matkustajatuontia koskeva poikkeus, jonka mukaan täysi-ikäinen yksityishenkilö saa tuoda maahan savuttomia tupakkatuotteita, kuten nuuskaa, nenänuuskaa tai purutupakkaa, enintään 1000 grammaa vuorokaudessa. (Tupakkalaki 549/2016, 2§, 51§, 63§, 118§.)

Eniten nuuskaa päätyy laittomasti Suomeen Ruotsista. Ruotsissa nuuskan myynti ja tuonti on laillista, sillä Ruotsille myönnettiin ainoana EU:n jäsenmaana poikkeuslupa EU-liittymissopimuksessa. (Tulli 2018.) Suomessa tullin tehtävänä on valvoa maahantuonninrajoitusten ja -kieltojen toteutumista. Tahallisuudesta savuttomien tupakkatuotteiden myynnistä, luovuttamisesta tai välittämisestä voidaan tuomita tupakan myyntirikoksesta sakkoon tai enintään kuudeksi kuukaudeksi vankeuteen. (Tupakkalaki 549/2016, 9§, 109§.)

#### **4 Nuorten nuuskan käytön yleisyys Suomessa**

Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista keskimäärin 14,7 % käytti nuuskaa päivittäin. Poikien keskuudessa nuuskaa käyttäviä oli 20,3 prosenttia ja tyttöjen keskuudessa 6,5 prosenttia. Vuonna 2017 poikien ja tyttöjen yhteiskeskisarvo oli 11,2 %. Silloin pojista 17,3 % ja tytöistä 2,3 % nuuskasi päivittäin. Tätä havainnollistaa Kuvio 1. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019a.) Nuorten nuuskan käyttö on ollut nousussa viime vuosina sekä pojilla että tytöillä, joilla käyttö ja kokeilut ovat kuitenkin selkeästi poikia harvinaisempaa. Tyttöjen nuuskan käytön ja kokeilun on huomattu lisääntyvän etenkin 14–16 vuoden iässä. (Kinnunen ym. 2019, 70.)



Kuvio 1. Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoiden päivittäinen nuuskan käyttö vuosina 2017 ja 2019 (Kuva: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a).

Kouluterveyskyselystä ilmenee myös, että nuorten, etenkin poikien, nuuskaaminen on lisääntynyt hurjasti peruskoulusta ammattikouluun siirryttäessä. Kun vuonna 2017 päivittäin nuuskaa käyttäviä peruskoulun 8.- ja 9.-luokkalaisia poikia oli 7,6 prosenttia, pari vuotta myöhemmin sama ikäluokka opiskeli ammattikoulussa ja luku oli kasvanut miltei kolmikertaiseksi, 20,3 prosenttiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.)

Myös nuuskan käytön hyväksyminen ikätovereiden keskuudessa on yleistynyt vuosien 2017 ja 2019 välillä. Vuonna 2019 58,1 % ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista hyväksyy ikäisillään nuuskan käytön, kun vastaava luku vuonna 2017 oli 57,9 %. Nuuskan kokeilu ja silloin tällöin käyttäminen ovat vastaavasti hieman laskeneet parin viime vuoden aikana ammattikoululaisten joukossa. Vuonna 2017 nuuskaa 1–2 kertaa kokeilleita oli 21,4 %, kun luku vuonna 2019 oli 20,4 %. Vuonna 2019 nuuskaa silloin tällöin käytti 11,8 %, ja pari vuotta aiemmin 13,4 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.)

Nuorten nuuskan käytön yleistymisen yhtenä syynä näyttäisi olevan tupakoinnin huomattava vähentyminen (Ruokolainen & Raitasalo 2017, 322). Tähän liittyy virheellinen ajatus nuorten keskuudessa siitä, että nuuska olisi vaarattomampaa kuin tupakka (Heikkinen 2019a). Ammatillisissa oppilaitoksissa vuosina 2008–2009 tupakoivien nuorten osuus oli 39,3 %, kun kymmenen vuotta myöhemmin se oli enää 18,5 prosenttia (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a). Myös tupakatuotteiden hinnan on osoitettu vaikuttavan niiden yleisyyteen nuorten keskuudessa: nuuskakiekkko maksaa vähemmän kuin tupakka-aski (Ruokolainen & Raitasalo 2017, 322; Piispa 2018, 32).

Nuoret hankkivat nuuskaa muun muassa kavereiltaan, sosiaalisesta mediasta ja katukaupasta (Kinnunen ym. 2019, 70; Piispa 2018, 35–37). Lisäksi nuoret saavat nuuskaa isosisaruksiltaan tai jopa vanhemmiltaan (Piispa 2018, 37). Nuuska tulee Suomeen yleisimmin Ruotsin kautta, joko Pohjois-Suomen rajanylityspaikoilta tai Ruotsin laivalta. Nuuskan välittäminen on hyvin tuottoisaa, ja välittäjät löytävät asiakkaita esimerkiksi internetin tai kavereiden kautta. (Kinnunen ym. 2019, 70.)

Piispan (2017) sekä Salomäen ja Tuiskun (2013) tutkimuksissa on todettu, että nuuskan käyttö on urheilua harrastavien nuorten keskuudessa paljon yleisempää kuin muiden nuorten. Erityisesti joukkueurheilulajit, kuten jääkiekko, salibandy ja jalkapallo ovat urheilulajeja, joissa nuuskan käyttö on yleistä (Piispa 2017, 49–51; Salomäki & Tuisku 2013, 32). Suomen Syöpäjärjestöjen tekemän selvityksen tarkoituksena oli saada tietoa urheiluseuroihin kuuluvien nuorten keinoista saada nuuskaa käyttöönsä, asennoitumisesta nuuskan käyttöön ja välittämiseen, sekä siitä, miten urheiluseurat puuttuivat alaikäisten nuuskan käyttöön. Selvityksessä haastateltiin pääkaupunkiseudun ja Oulun alueella jääkiekkoa, jalkapalloa ja salibandya harrastavia 16–17-vuotiaita nuoria. Haastateltavia olivat myös kyseisiin urheiluseuroihin kuuluvien nuorten vanhemmat, lajiliiton edustajat, sekä urheiluseuran valmentajat ja toimihenkilöt. (Venäläinen, Fonselius & Salminen 2019, 7, 15.)

Tutkimuksen tuloksista selvisi, että alaikäiset urheilevat nuoret saavat hankittua nuuskaa helposti muun muassa kavereiltaan, vanhemmilta sisaruksiltaan, sekä sosiaalisen median kautta tutuilta tai tuntemattomilta välittäjiltä. Urheiluseurojen toimintaympäristöissä nuuskaa pidetään hyväksyttävämpänä ja urheileville nuorille sopivampana kuin tupakkaa tai alkoholia, sillä nuuskan terveyshaittoja ei tiedosteta ja tieto on hajanaista. Tutkimuksessa parhaimmiksi keinoiksi nuorten nuuskan käytön ehkäisyssä nähtiin urheilulliseen elämäntapaan kasvaminen ja kasvattaminen sekä aikuisten esimerkki. (Venäläinen ym. 2019, 36–38.)

## 5 Nuuskan terveyshaitat

### 5.1 Nikotiiniriippuvuus

Nuuskan käyttäjillä on suuri nikotiiniriippuvuuden riski, koska nuuska sisältää runsaasti nikotiinia ja sillä on usein pidempi vaikutusaika savukkeeseen verrattuna (Wickholm ym. 2012, 1089). Nikotiiniriippuvuus on nikotiinin käytöstä puhkeava sairaus, jossa keskushermoston nikotiinireseptoreiden määrässä ja toiminnassa on tapahtunut muutoksia. Nikotiinireseptoreiden määrä ja reseptoreiden herkistyminen nikotiinille lisääntyy jo 3–6 viikon säännöllisen tupakkatuotteen käytön seurauksena. Nikotiiniriippuvuus voi muodostua hyvinkin nopeasti ja erityisesti nuorille se voi kehittyä jo ensimmäisten kokeilukertojen yhteydessä. (Winnell, Kurko & Korhonen 2018.) Nuoruudessa aloitettu nuuskan käyttö voi aiheuttaa jopa elinikäisen nikotiiniriippuvuuden (Anic, Sawdey, Jamal & Trivers 2018). Nikotiini koetaan mielihyvää tuottavana ja piristävänä, sekä lisäksi myös rauhoittavana, tarkkaavaisuutta ja keskittymistä parantavana päihteenä. Nikotiini vaikuttaa myös stressiin, tuskaisuuteen ja kipuun lieventävästi. (Kiiänmaa 2017a, 65.)

Toistuvan nikotiinille ja sen vaikutuksille altistumisen myötä elimistö alkaa sopeutua sille nopeasti (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b; Kiiänmaa 2017b, 67). Toleranssi on nikotiinin käyttöön liittyvä fysiologinen ilmiö, jossa elimistö tottuu nikotiinin vaikutukseen. Elimistön tavoitteena on säilyttää oma tasapainoinen tilansa vähentämällä nikotiinin vaikutusta. Tämä onnistuu parhaiten kasvattamalla hermoston kestokykyä eli toleranssia. Toleranssin lisäksi hermostossa nikotiinin vaikutuksesta tapahtuvista muutoksista kertoo herkistyminen, jonka vuoksi osa nikotiinin vaikutuksista saattaa voimistua käytön lisääntymisen seurauksena. Herkistymisen myötä nikotiinin mielialaa kohottavien ja ärsyttävien vaikutusten merkitys kasvaa, minkä vuoksi nikotiinin haluaminen lisääntyy ja käyttö voi muuttua pakonomaiseksi. (Kiiänmaa 2017b, 67.)

Nikotiiniriippuvuus voi olla psyykkistä sekä fyysistä riippuvuutta. Lisäksi nikotiinituotteiden käytön lopettaminen voi aiheuttaa psykologisia, sosiaalisia ja käytök-

seen vaikuttavia muutoksia. Psykkiseen riippuvuuteen kuuluu nikotiinin pakonomainen halu ja vaikeus pidättäytyä nikotiinituotteiden käytöltä, vaikka nikotiinituotteiden haittavaikutukset tiedostettaisiin. Psykkisessä riippuvuudessa on tavallista, että ärsykkeet herättävät usein itsessään mieliteon ja ohjaavat siten nikotiiniriippuvaista tupakkatuotteiden käyttöön. Tällaisia ärsykejä ovat muun muassa aistimukset (esim. nikotiinituotteen haju), tilanteet (esim. urheilusuorituksen yhteydessä), seura ja mielentila. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito -suositus, 2018; Kiianmaa, Heloma, Korhonen & Winell 2017, 12; Kiianmaa 2017c, 68.)

Fyysisessä riippuvuudessa keskushermosto on niin sopeutunut nikotiiniin, että nikotiinin saannin keskeytyessä tai estyessä se aiheuttaa kehossa vieroitusoireita (Kiianmaa ym. 2017, 12). Vieroitusoireiden alkaminen ja kesto vaihtelevat hyvin yksilöllisesti, mutta yleensä voimakkaimmat vieroitusoireet alkavat 1–3 vuorokauden jälkeen nikotiinituotteen lopettamisesta. Fyysisiä vieroitusoireita ovat muun muassa tupakkatuotteen himo, ärtymys, huonovointisuus ja kärsimättömyys, sekä univaikeudet ja päänsärky. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito -suositus, 2018; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

## **5.2 Nuuskan vaikutus suun terveyteen**

Nuuskan käytöllä on useita haitallisia vaikutuksia suun terveyteen. Kohdassa, jossa nuuskaa pidetään, ilmenee erilaisia limakalvomutoksia. Limakalvomutokset vaihtelevat käytettävän nuuskan laadun sekä käyttöajan ja -tiheyden mukaan. (Suusyöpä: Käypä hoito -suositus, 2019.) Nuuskan aiheuttama paikallinen limakalvovaurio eli nuuskaleesio erottuu suun limakalvossa vaaleana tai harmaana, ryppyisenä ja paksuuntuneena alueena (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020a). Suun limakalvomutoksesta voidaan käyttää myös nimeä ”norsunnahka” (Heikkinen ym. 2015, 1977). Myöhemmin pitkäaikaisen käytön seurauksena tämä limakalvon alue voi muuttua leukoplakiaksi tai erytroplakiaksi, joihin liittyy kohonnut suusyövän riski (Muthukrishnan & Warnakulasuriya 2018; Suusyöpä: Käypä hoito -suositus, 2019).

Suunuuskan käytön yhteys suusyöpään on kuitenkin vielä epäselvää, sillä ruotsalaisen nuuskan pitkäaikaisen käytön seurauksista ei ole vielä saatu tarpeeksi tutkimustietoa. Maailmanlaajuisesti erityisesti naisilla nuuskan käyttö saattaa lisätä suusyöpävaaraa. Tupakointi yhdistettynä ruotsalaisen nuuskan käyttöön suurentaa suusyöpäriskiä. (Syöpäjärjestöt 2020; Suusyöpä: Käypä hoito -suositus, 2019.)

Pahimmat suun limakalvojen vauriot aiheutuvat nikotiinipitoisuudeltaan ja pH-tasoltaan korkeiden nuuskatuotteiden sekä irtonuuskan säännöllisen päivittäisen käytön seurauksena (Wickholm ym. 2012, 1092). Nuuskan käytön lopettaminen edesauttaa limakalvovaurioiden parantumista. Pysyvämmät muutokset, kuten ikenien vetäytymät, vaativat kuitenkin kirurgisesti tehdyn iensiirron. (Suusyöpä: Käypä hoito -suositus, 2019.)

Nuuskan käyttö näkyy suussa hampaiden värjäytymisenä. Kohdassa, jossa nuuskaa pidetään, voi ilmetä juurten pintojen paljastumista sekä ikenien vetäytymistä. Paljastuneet juurten pinnat ovat alttiita reikiintymiselle ja ientulehduksille. Ikenien vetäytyminen ja juurten pintojen paljastuminen luovat bakteereille otollisen kasvualustan, jolloin bakteerit voivat kiinnittyä suun vauriokohtiin. Suuhun kertyneiden bakteereiden vuoksi nuuskan käyttäjän hengitys usein haisee. (Heikkinen 2019b; Suusyöpä: Käypä hoito -suositus, 2019; Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2020a.) Pitkään jatkuneen nuuskaamisen seurauksena hampaiden kiinnityskudokset voivat löystyä ja hampaat voivat alkaa irrota (Heikkinen 2019b).

### **5.3 Muut terveysvaikutukset**

Nikotiini on keskushermoston stimulantti, joka vaikuttaa sydän- ja verenkiertoelimistöön sekä aineenvaihduntajärjestelmään (Zandonai, Tam, Bruseghini, Pizzolato, Franceschi, Baraldo, Capelli, Cesari & Chiamulera 2016). Nuuskan sisältämän nikotiinin sympaattiset vaikutukset verenkiertoelimistöön kiihdyttävät sydämensykettä, lisäävät sydänlihaksen supistumista ja sepelvaltimoiden vastusta, jolloin sydämen työmäärä kasvaa. Nikotiini häiritsee myös valtimoiden so-



lukerrosten toimintaa, edistää sileän lihaksen määrän kasvua verisuonissa ja aiheuttaa plakinmuodostusta. Osa haitallisista vaikutuksista voi tapahtua hyvinkin nopeasti, kun taas osa sydän- ja verenkiertosairauksien riskiin johtavista tapahtumista voi aiheutua pidempiaikaisen käytön seurauksena. (U.S. Department of Health and Human Services 2014, 116; Ollila, Ruokolainen, Kinnunen & Rautalahti 2017, 2051.) Nikotiini vähentää lihasten verenkiertoa, jonka seurauksena lihasten hapen saanti ja aineenvaihdunta heikkenee. Lihakset palautuvat urheilu- ja liikuntavammojen jälkeen hitaammin ja erilaisten liikuntavammojen mahdollisuus lisääntyy. (Ollila 2016.)

Nuuskaaminen aiheuttaa sydämen lepovaiheen lyhentymistä, jonka seurauksena sydämen kammiot joutuvat rasitukseen ja työskentelemään kovemmin pumpataksaan verta eteenpäin sydämestä. Kyseiset muutokset voivat olla haitallisia sydämelle ja aiheuttaa sydämen vajaatoimintaa. Tämän lisäksi nuuskan käyttö lisää kuolemanriskiä aivohalvauksen ja sydäninfarktin jälkeisinä kuukausina. On mahdollista, että nuuskan käytön lopettaminen sydänkohtauksen jälkeen voi puolittaa kuoleman riskin seuraavien kahden vuoden aikana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a; Norwegian Institute of Public Health 2019.)

Nuuskatuotteista on löydetty yli 30 karsinogeeniä eli syöpävaarallista ainetta. Nuuskatuotteiden syöpävaarallisuus vaihtelee eri tuotteiden välillä riippuen käytetyistä valmistusmenetelmistä ja raaka-aineista. (Ollila & Rautalahti 2017b, 102.) Nuuskaa käyttävillä on todettu olevan suurempi riski sairastua suu- tai nielusyöpään ja ruokatorvi- ja mahasyöpään kuin heillä, jotka eivät käytä tupakkatuotteita (Ollila ym. 2017, 2051; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a).

Äidin nuuskaaminen raskauden aikana heikentää merkittävästi lapsen hyvinvointia ja lisää keskenmenon vaaraa. Nuuskaavien äitien vastasyntyneillä lapsilla on todettu olevan enemmän hengitysvaikeuksia kuin tupakoivien äitien vastasyntyneillä. (Ollila & Rautalahti 2017b, 103.) Nuuskan sisältämä nikotiini siirtyy äidistä lapseen äidinmaidon välityksellä ja imeytynyt nikotiini voi pysyä äidinmaidossa jopa 12 tunnin ajan (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a).

Raskaana olevan nuuskan käyttö lisää riskiä ennenaikaiselle synnytykselle, lapsen pienikokoisuudelle ja -painoisuudelle, sekä lapsen kuolleena syntymiselle. Lisäksi huuli- tai suulakihalkiot voivat olla yleisempiä nuuskaavien äitien lapsilla. (Norwegian Institute of Public Health 2019.) Nikotiini vaikuttaa lapsen kehittyvien elinten rakenteeseen ja toimintaan. Kriittisimmät vaikutukset liittyvät sikiön keuhkojen ja keskushermoston kehittymiseen. (Ollila ym. 2017, 2051.) Jo 5–6-vuotiailla nuuskalle altistuneilla lapsilla on havaittu korkeampaa verenpainetta ja valtimoverisuonten seinämien jäykistymistä verrattuna muihin samanikäisiin lapsiin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a).

Carlssonin, Anderssonin, Araghin, Galantin, Lagerin, Lundbergin, Nilssonin, Norbergin, Pedersenin, Trolle-Lagerrosin ja Magnussonin (2017) mukaan nikotiini aiheuttaa insuliiniresistenssiä, ja tuloksissa on osoitettu, että korkea nuuskan kulutus on riskitekijä tyypin 2 diabetekselle. Tutkimuksessa havaittiin myös, että tupakoitsijoilla riski on samanlainen kuin nuuskaavilla, eikä tupakoinnin vaihtaminen nuuskan käyttöön vähennä tyypin 2 diabeteksen riskiä. (Carlsson, Andersson, Araghi, Galanti, Lager, Lundberg, Nilsson, Norberg, Pedersen, Trolle-Lagerros & Magnusson 2017.) Korkeana nuuskan kulutuksena pidetään vähintään neljää rasiaa nuuskaa viikossa, joka johtaa todennäköisesti tyypin 2 diabeteksen kehittymiseen ja metabolisen oireyhtymän riskin syntymiseen (Norwegian Institute of Public Health 2019). Metabolinen oireyhtymä on aineenvaihdunnallinen oireyhtymä, jossa henkilöllä on yhtä aikaa erilaisia terveyttä uhkaavia tekijöitä. Näitä terveyttä vaarantavia tekijöitä ovat muun muassa vyötärölihavuus, kohonnut verenpaine, kohonnut verensokeri sekä korkea kolesteroli. (Mustajoki 2019.)

## **6 Nuuskan käytön ennaltaehkäisy ja lopettaminen nuorten keskuudessa**

Nuoret ovat erityisen alttiita tupakka- ja nikotiinituotteiden aiheuttamalle riippuvuudelle, joten niiden käytön aloittamisen ja yksittäisten kokeilujen ennaltaehkäisy on tärkeää (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito-suositus, 2018). Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on vähentää päihteiden

käytön aiheuttamia haittoja sekä lisätä ymmärrystä päihteiden käyttöä ja siihen liittyviä ilmiöitä kohtaan. Ehkäisevä päihdetyö pyrkii ennen kaikkea vaikuttamaan päihteiden käytön kysyntään ja saatavuuteen erilaisten menetelmien ja toimintamallien avulla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b.)

Vuorovaikutteisella päihdekasvatuksella ja viestinnällä voidaan vaikuttaa päihteiden kysyntään, esimerkiksi tarjoamalla enemmän tietoa päihteistä ja niiden vaikutuksista sekä motivoimalla ihmisiä hyvinvointia edistäviin valintoihin. Päihteiden saatavuuteen voidaan puuttua erilaisilla järjestöjen ja viranomaisten toimilla, kuten rajoituksilla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b.) Yksi päihdehaittoja ehkäisevä toimintamalli on Pakka-malli, joka muun muassa pyrkii vähentämään alaikäisten päihteiden saatavuutta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020c).

Tupakkalain (549/2016) säätämällä toimenpiteillä pyritään muun muassa edistämään tupakkatuotteiden käyttämisen lopettamista sekä muuten suojelemaan ihmisiä altistumasta niiden myrkyille ja savuille. Sosiaali- ja terveysministeriön asettama työryhmä on esittänyt nuuskan käytön ehkäisyn tehostamista nuorisotyön ja nuorten harrastustoiminnan keskuudessa muun muassa juuri lainsäädännön, tehokkaamman seurannan ja verotuksen keinoin. Lisäksi työryhmän listalla on tupakkalain muuttaminen niin, että tupakka- ja nikotiinituotteita ei saisi myydä, luovuttaa tai välittää alle 20-vuotiaalle, kun ikäraja tällä hetkellä on 18 vuotta. Myös alle 20-vuotiaalta tuotteiden hallussapito ja maahantuonti olisi kielletty. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018.)

Ennaltaehkäisyn erilaiset toimet tulisi huomioida sekä kotona, koulussa että harrastustoiminnassa. Yleisellä suhtautumisella nikotiinituotteiden käyttöön on merkittävä vaikutus siihen, miten nuorten omat asenteet kehittyvät niitä kohtaan. (Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry 2020.) Terveydenhuollossa tupakoimisen ja nuuskaamisen aloittamista voidaan ehkäistä sekä nuorten että vanhempien ohjauksella, sekä perheen toiminnallisuutta ja opastavaa kasvatusta tukemalla (Ollila 2018). Terveydenhuollon ammattihenkilön olisi hyvä käydä nikotiinittomuuteen kannustava keskustelu yhdessä nuoren ja tämän vanhempien kanssa (Tupakka- ja nikotiinituotteiden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito -suositus, 2018). Tärkeää on, että vanhemmat asettavat nuorelle rajat ja kertovat, mitä sallivat ja

mitä eivät. On huomattu, että vanhempien kielteinen suhtautuminen alaikäisten päihteiden käyttöön vähentää sitä. Sekä kotona että kouluissa on hyvä tukea nuoren sosiaalisia taitoja, joiden myötä nuori pystyy toimimaan esimerkiksi tilanteissa, joissa hänelle tarjotaan päihteitä. Kouluihin on myös tehty ehkäisevän päihdetyön suunnitelma, joka sisältää konkreettisia ohjeita päihteidenkäytön ehkäisyyn, varhaiseen puuttumiseen sekä päihtymistilanteisiin reagoimiseen. Nuorten ehkäisevässä päihdehoitotyössä opettajat ja kouluterveydenhoitajat ovatkin merkittävässä roolissa. Koulussa päihteiden, kuten nuuskan, käyttö voi näkyä esimerkiksi keskittymiskyvyn puutteena, levottomuutena tai koulumenestyksen heikkenemisenä. (Partanen ym. 2015, 365.)

Nuorten päihteidenkäyttöä yritetään ehkäistä myös monipuolistamalla vanhempien, kaveripiirin, harrastusten, muiden lähiyhteisöjen ja päihdetyötä tekevien yhteistyötä. Nuoren vanhemmat voivat kehittää omia vanhempien verkostoja tai osallistua koulun ehkäisevään päihdetyöhön. Turvallinen tukiverkko nuoren ympärille rakentuu vanhempien keskinäisestä yhteydestä ja tuesta. Lisäksi yhteisötasolla nuorille voidaan tarjota riittävästi päihteettömyyttä tukevaa toimintaa, kuten nuorisotiloja ja erilaisia toimintoja esimerkiksi iltaisin ja viikonloppuisin. (Partanen ym. 2015, 365.)

Nuuskan käytön lopettaminen voi olla haastavaa, ja siihen usein tarvitaan monia lopettamisyrittäjiä (Heikkinen 2019c). Liimakan ym. (2015) tutkimuksessa haastateltavat opiskeluterveydenhuollon ammattilaiset kertoivat kohdanneensa lopettamishaluisia nuoria, mutta yleensä nuuskaamisen lopettamisen esteenä on nuoren oman halun ja motivaation puute sekä riippuvuus. Tukea nuuskaamisen lopettamiseen saa muun muassa terveydenhuollon ammattilaisilta, apteekista tai erilaisilta järjestöiltä. Nikotiiniriippuvuudesta irti pääsemisen ja nuuskan käytön lopettamisen tueksi on myös olemassa nikotiinikorvaushoitolääkkeitä, esimerkiksi purukumeja, laastareita ja tabletteja, joita suositellaan päivittäin nuuskaa käyttäville. (Heikkinen 2019c.) Nikotiinituotteiden käytön lopettamisesta seuraa terveydellisiä hyötyjä, tapahtuipa lopettaminen sitten missä iässä tahansa (Creamer, Wang, Babb, Cullen, Day, Willis, Jamal & Neff 2019).

## **7 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävät**

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää nuorten ajatuksia ja kokemuksia nuuskailmiöstä.

Tutkimustehtävinä on selvittää:

1. Miten nuoret suhtautuvat nuuskan käyttöön?
2. Millaiset tekijät vaikuttavat nuuskan käytön aloittamiseen nuorten mielestä?
3. Millaisin keinoin nuuskan käytön aloittamista voidaan ennaltaehkäistä nuorten mielestä?
4. Mitkä tekijät saivat nuoren lopettamaan nuuskan käytön?

## **8 Opinnäytetyön toteutus**

### **8.1 Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä**

Ammattikorkeakouluopintoihin sisältyy opinnäytetyön teko, josta on määrätty ammattikorkeakoululaissa (932/2014) ja ammattikorkeakouluasetuksessa (1129/2014). Opinnäytetyön avulla opiskelija voi näyttää omaa osaamistaan ja valmiuksiaan toimia työelämässä. Opinnäytetyössään opiskelija myös tuo ilmi valmiuksiaan käyttää tietojaan ja taitojaan toimia aiheen asiantuntijana. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2020.)

Ammattikorkeakoulussa toteutettu opinnäytetyö voi olla joko tutkimuksellinen tai toiminnallinen opinnäytetyö (Karelia-ammattikorkeakoulu 2020). Tutkimukselliset opinnäytetyöt on tehty laadullisella tai määrällisellä tutkimusmenetelmällä. Määrällinen tutkimusmenetelmä tuottaa numeraalista tietoa, kun taas laadullisella menetelmällä saadaan merkitysten ymmärtämistä helpottavaa tietoa. (Vilkkä 2015, 66.)

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä. Laadullinen tutkimus pyrkii kuvaamaan ihmisten todellista elämää kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161). Se tutkii ja tarkastelee ihmisten välisiä sosiaalisesti merkityksellisiä asioita. Merkitykset ilmenevät merkityskokonaisuuksina, joihin sisältyy ihmisistä lähtöisin olevia ja ihmiseen päätyviä tapahtumia. Tällaisia tutkittavia tapahtumia ovat muun muassa ajatukset, toiminnot ja päämäärät. (Vilkkä 2015, 118.)

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on kuvata ihmisen omia merkittäviä kokemuksia, tulkintoja, motivaatiota tai käsitteitä koetusta todellisuudesta (Vilkkä 2015, 118; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 79). Tutkimuksen avulla voidaan siis selvittää ihmisen tärkeäksi kokemia asioita joko tämänhetkisestä elämästä, menneisyydestä tai pidemmältä ajanjaksolta. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ole löytää totuutta tutkittavasta asiasta vaan tutkittavan asian tulkitseminen ja ymmärryksen lisääminen. (Vilkkä 2015, 118–120.) Laadullisen tutkimusmenetelmän avulla voidaan tutkia täysin uutta tutkimusaluetta ja saada siten uutta tietoa tutkittavaan asiaan, tai esimerkiksi selvittää uutta näkökulmaa tutkittavasta asiasta hyödyntämällä jo olemassa olevaa tutkimusaluetta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 66.)

Tutkimusmenetelmän valintaan vaikuttavat tutkimusongelma, tutkimuskysymykset ja tiedonintressi, ei tutkijoiden henkilökohtaiset mieltymykset (Vilkkä 2015, 68). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on useita erilaisia tunnuspiirteitä, joista tiivistetysti mainittakoon tutkimuksen joustavuus ja pehmeys, rikkaus ja syvyys, tiedonkeruun tapahtuminen ihmisten kautta ja tulosten ainutlaatuisuus. Laadullinen tutkimusmenetelmä voi olla valinnan perusteena, silloin kun tavoitteena on lisätä ymmärrystä tutkittavaan asiaan. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 66, 73.)

Laadullinen tutkimusmenetelmä valikoitui tähän opinnäytetyöhön sillä perusteella, että toimeksiantajan toiveena oli saada ammattikoululaisilta kokemuksellista tietoa ja ajatuksia nuuskaamisesta ja nuuskailmiöstä. Laadullisen tutkimusmenetelmän avulla voitiin selvittää nuorten suhtautumista nuuskaamista kohtaan, ajatuksia nuuskan käytön syistä ja keinoista ennaltaehkäistä nuuskan käyttöä.

Tutkimusmenetelmällä saatiin lisäksi tietää, millaista kehitystä nuuskan käytön aloittamisen ennaltaehkäisy tarvitsee nuorten näkökulmasta.

## 8.2 Toimeksiantaja ja kohderyhmä

Usein ammattikorkeakoulun opinnäytetyö on hankkeistettu eli sillä on toimeksianto, joka varmistetaan erillisellä sopimuksella. Toimeksiannot tulevat yleensä työelämästä tai sitä kehittävästä hankkeista, mutta opinnäytetyön voi tehdä myös perustaakseen oman yrityksen tai kehittääkseen jo olemassa olevaa omaa yritystä. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2020.) Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Joensuun kaupungin hyvinvoinnin toimiala, johon kuuluvat varhaiskasvatus, opetus, liikunta ja kulttuuripalvelut. Se vastaa muun muassa nuorisotyöstä ja nuorten palvelukeskuksesta, liikuntapalveluista sekä sosiaali- ja terveystalvelujen koordinoinnista ja ohjauksesta. (Joensuun kaupunki 2020.)

Laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään ihmisen toimintaa, kuvaamaan jotakin tiettyä ilmiötä tai tapahtumaa tai tulkitsemaan teoreettisesti jotakin ilmiötä. Laadullisessa tutkimuksessa kohderyhmä valitaan harkitusti ja tarkoituksenmukaisesti. Tutkimuksessa on tärkeää, että tiedonantajilla on kokemusta tutkittavasta asiasta ja heillä on mahdollisimman paljon tietoa aiheeseen liittyen. (Pitkäranta 2014, 98.) Laadullinen tutkimus lähestyy tutkimuskohdetta tavallisesti sen luonnollisissa olosuhteissa (Puusa & Juuti 2020, 76). Opinnäytetyön lähtökohtana oli huomio siitä, että nuorten nuuskan käyttö lisääntyy huomattavasti yläkoulusta ammattikouluun siirryttäessä. Toimeksiantajan ajatuksena oli saada tietoa, mitkä syyt vaikuttavat nuuskaamisen rajuun lisääntymiseen ja millaisin keinoin nuuskaamista saataisiin vähennettyä nuorten keskuudessa.

Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä ovat Ammattikoulu Riverian liiketoiminnan opiskelijat. Opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoituivat ammattikoulun opiskelijat, sillä tarkoituksena on saada juuri ammattikoululaisten ajatuksia ja kokemuksia nuorten nuuskan käyttöön liittyen. Esimerkiksi kouluterveyskyselyn perusteella on huomattu, että nuuskaaminen lisääntyy runsaasti peruskoulusta

ammattikouluun siirryttäessä. Ammattikoululaisista perusjoukoksi valittiin liiketoiminnan opiskelijat, koska kyseiseltä alalta uskottiin saavan riittävästi haastateltavia tutkimukseen. Lisäksi oletettiin, että liiketoiminnan alalta saataisiin kattavasti vastauksia eri sukupuolten edustajilta, joista osalla on kokemusta nuuskan käytöstä ja osalla ei.

### **8.3 Aineiston keruu sähköisellä lomakehaastattelulla**

Laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutetussa tutkimuksessa tutkimusaineistoa voidaan kerätä usealla eri tavalla. Yleisimmät tutkimusaineiston keräämiseen soveltuvat menetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja dokumenteista koottu tieto. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83.) Laadullinen tutkimusaineisto kerätään yleisimmin yksilöhaastattelulla, mutta myös pari- ja ryhmähaastattelut ovat varheen otettavia vaihtoehtoja. Yksilöhaastattelun avulla perehdytään juuri yksilön henkilökohtaisiin kokemuksiin tutkittavasta asiasta. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 61; Vilka 2015, 123.) Se on hyvä valinta silloin, kun tutkittava aihe on arka tai tutkimukseen osallistujia ei mahdollisesti halua keskustella aiheesta ryhmässä (Kankunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 123). Opinnäytetyön aineisto kerättiin yksilöhaastattelulla. Tavoitteena oli saada tietoa yksilöiden henkilökohtaisista ajatuksista ja kokemuksista aiheesta. Lisäksi yksilöhaastattelun toteutukseen vaikutti se, että opinnäytetyön aihe voi olla osallistujille arka.

Tutkimushaastattelu voidaan toteuttaa lomakehaastatteluna, avoimena haastatteluna tai teemahaastatteluna. Lomakehaastattelussa eli strukturoidussa haastattelussa tutkija päättää ennalta lomakehaastattelussa esitettävät tutkimuskysymykset ja tutkimuskysymysten järjestyksen. Haastattelulomakkeen vastaaja voi kuitenkin itse päättää missä järjestyksessä tutkimuskysymyksiin vastaa. Lomakehaastattelua voidaan käyttää aineiston keräämiseen silloin, kun käsiteltävä tutkimusongelma ei ole laaja, ja tavoitteena on kuvata rajatusti kokemuksia, mielipiteitä, näkemyksiä ja käsityksiä. (Vilka 2015, 123.)



Aineiston keruu tapahtui sähköisen lomakehaastattelun avulla (Liite 1). Opinnäytetyön tekijät päätyivät sähköisen lomakehaastattelun valintaan yhteistyössä toimeksiantajan ja opinnäytetyön ohjaajien kanssa. Valintaan vaikutti se, että osa haastateltavista oli alaikäisiä nuoria ja tupakkalain mukaan alle 18-vuotiailta on kielletty kaikkien tupakkatuotteiden ja nikotiininesteiden hallussapito (Tupakkalaki 549/2016, §118). Haastattelujen toteuttaminen olisi ollut eettisten periaatteiden vastaista, jos opinnäytetyön tekijät olisivat kohdanneet haastateltavat kasvokkain. Sähköinen lomakehaastattelu päätettiin toteuttaa myös aikataulullisista syistä, koska sähköisellä tiedonkeruulla vastaajat tavoitettiin nopeammalla aikataululla kuin kasvokkain tehdyllä haastattelulla olisi tavoitettu. Lisäksi tiedonkeruutavan valintaan vaikutti Covid-19-pandemia, jonka vuoksi opinnäytetyön tekijät pyrkivät välttämään ylimääräisiä kontakteja. Sähköisen tiedonkeruun ansiosta vastaajia ei kohdattu kasvotusten.

#### **8.4 Haastattelun suunnittelu ja toteutus**

Sähköisen lomakkeen suunnittelu alkoi haastattelukysymysten pohdinnalla. Opinnäytetyön tekijät suunnittelivat haastattelukysymykset opinnäytetyön teoriaan ja tutkimuskysymyksiin pohjautuen. Tämän jälkeen kysymykset käytiin läpi toimeksiantajan kanssa ja he saivat ehdottaa tarvittavia muutoksia kysymyksiin. Toimeksiantajan muutosehdotusten myötä osa kysymyksistä muotoiltiin selkeämpään muotoon, niin että myös nuoret ymmärtävät, mitä kysymyksellä halutaan kysyä. Esimerkiksi osasta kysymyksistä vaihdettiin ”tekijä”-sanon tilalle ”asia”, joka toimeksiantajan mielestä on nuorille helpompi ymmärtää.

Lomakehaastattelu toteutettiin Google Forms -sovelluksella. Lomake sisälsi yhteensä 13 kysymystä ja 5 osiota, jotka nimettiin tutkimustehtävien mukaan. Lomakkeessa oli kolme suljettua kysymystä taustatietojen selvittämiseksi, ja loput kysymykset olivat avoimia kysymyksiä. Osioissa kysyttiin vastaajien taustatietojen lisäksi nuorten asenteita nuuskaamista kohtaan, nuuskan käytön aloittamisen syitä, keinoja nuuskan käytön aloittamisen ennaltaehkäisyyn ja nuuskaamisen lopettamiseen vaikuttavia tekijöitä. Viimeisessä kysymyksessä vastaajilla oli mahdollisuus kertoa vapaasti aiheeseen liittyviä ajatuksia.

Visuaalisuus on sähköisen kyselyn vahvuus, sillä sähköisen kyselyn ulkoasua voi muokata monipuolisesti ja miellyttäväksi. Lisäksi verkkokyselyssä voidaan käyttää ääni- ja videotiedostoja, joita ei ole mahdollista käyttää postikyselyissä. Ulkoasua suunniteltaessa on tärkeää kuitenkin muistaa kyselyyn vastaava kohderyhmä. (Valli & Perkkilä 2018, 225.) Sähköisessä haastattelulomakkeessa käytettiin visuaalisesti miellyttävää väriteemaa sekä kohderyhmään viittaavaa kuvaa.

Lomakkeen laatimisen jälkeen se täytyy esitestata, ja haastattelun toteutusta on tarpeen arvioida (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 125). Lomake esitettiin kahdella ammattikoulun opiskelijalla, jotka valikoituivat opinnäytetyön tekijöiden tuttavapiiristä. Esitestaajien mielestä haastattelukysymykset olivat selkeitä ja monipuolisia, eikä heillä ollut muutosehdotuksia lomakkeen sisältöön.

Tutkimuksen toteuttamiseen tarvittavat kohderyhmän yhteystiedot saatiin Rive-rian yhteyshenkilön kautta maaliskuussa 2021. Opinnäytetyön tekijät antoivat yhteyshenkilölle ohjeena, että haastateltavat tulisi olla joensuulaisia liiketoiminnan tutkinto-opiskelijoita, eri sukupuolten edustajia ja iältään noin 15–19-vuotiaita. Saaduista yhteystiedoista tutkimukseen osallistujat valittiin arpomalla. Tutkimusluvan hyväksymisen jälkeen sähköinen haastattelulomake lähetettiin saatekirjeineen (Liite 2) sähköpostitse tutkimukseen osallistuville opiskelijoille.

Ensimmäiseksi haastattelulomake lähetettiin 25 liiketoiminnan opiskelijalle. Lomake oli auki 2 viikkoa ja vastauksia tuli kaksi kappaletta. Tämän jälkeen lomake lähetettiin seuraavalle 30 liiketoiminnan opiskelijalle ja tällöin lomake oli auki viikon ajan. Vastauksia tuli jälleen kaksi kappaletta. Vastauksien niukkuuden takia lomaketta lähetettiin vielä seuraavalle 30 opiskelijalle lomakkeen ollessa auki viikon ajan. Tästä vastauksia kertyi kolme kappaletta. Kaikkien lähetettyjen lomakkeiden yhteydessä lähetettiin sähköpostilla vielä muistutusviesti ennen lomakkeen sulkeutumisen ajankohtaa. Muistutusviestin jälkeen vastauksia kertyi vielä kaksi kappaletta. Jokainen sähköpostiviesti lähetettiin yksitellen, jotta mahdolliset haastateltavat eivät näkisi muiden sähköpostiviestin vastaanottajien yhteystietoja.

Kvalitatiivisessa aineiston keruussa hyödynnetään käsitettä saturaatio, joka viittaa aineiston riittävyteen ja kylläisyyteen. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkija ei päästä etukäteen, kuinka monta tapausta hän tutkii, vaan jatkaa haastatteluja niin kauan kuin ne tuottavat tutkimuksen kannalta uutta tietoa. Sitten kun vastauksissa alkaa toistua samoja asioita, aineisto on riittävä ja on tapahtunut saturaatio. (Hirsjärvi ym. 2009, 182.) Tämän opinnäytetyön aineiston keruussa käytettiin saturaation menetelmää. Haastattelulomaketta lähetettiin ensin tietylle määrälle opiskelijoita, ja kun heiltä ei saatu tarpeeksi vastauksia, lähetettiin lomake seuraavalle joukolle. Tätä jatkettiin niin kauan, kunnes aineistossa alkoi toistumaan samankaltaisia vastauksia ja opinnäytetyön tekijöiden mielestä aineistoa oli kertynyt riittävästi analyysiä varten.

## **8.5 Aineiston käsittely ja analysointi**

Sisällönanalyysi on kvalitatiivisen tutkimuksen aineistojen perusanalyysimenetelmä, jolla pyritään kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä yleistävästi. Sen tarkoituksena on tiivistää aineistoa, mutta kuitenkin kuvata ilmiötä laajasti, jolloin saadaan käsiteluokituksia, -järjestelmiä ja -karttoja sekä malleja. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 165–166.) Tekstin sanat ja niistä koostuvat ilmaukset luokitellaan niiden teoreettisen merkityksen pohjalta. Tämä perustuu induktiiviseen eli aineistolähtöiseen päättelyyn, jota ohjaavat tutkimustehtävät ja kysymysten asettelu. (Kylmä & Juvakka 2007, 113; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 167.)

Analyysivaiheessa ei ole tarvetta perehtyä kaikkeen tietoon, vaan sillä halutaan vastata tutkimustehtäviin ja tutkimuksen tarkoitukseen (Kylmä & Juvakka 2007, 113). Aineistosta yritetään myös rakentaa teoreettinen kokonaisuus ilman, että aikaisemmat havainnot, tiedot tai teoriat ohjaisivat analyysia (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 166). Tutkijan esiymmärrys vaikuttaa kuitenkin väistämättä jonkin verran aineiston analyysiin, joten on tärkeää, että tutkija pyrkii tunnistamaan omien ennakkotietojen ja -uskomusten luonteen ja sisällön (Puusa & Juuti 2020, 143). Sisällönanalyysin vahvuuksiin kuuluu tutkimusasetelman joustavuus ja sisällöllinen sensitiivisyys. Lisäksi sen hyvänä puolena nähdään merki-

tysten, seurausten ja sisältöjen tavoittaminen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 166–167.) Tämän opinnäytetyön aineiston analyysissä hyödynnettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Aineiston analyysi on hyvä aloittaa melko pian aineiston keruuvaiheen jälkeen, jolloin tutkija on inspiroitunut aineistosta, ja sitä on helppo täydentää tai selventää tarvittaessa (Hirsjärvi ym. 2009, 223–224). Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineisto puretaan osiin ja toisiaan muistuttavat sisällöt yhdistetään, minkä jälkeen se tiivistetään vastaamaan tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimuskysymyksiin (Kylmä & Juvakka 2007, 113). Tavallisesti empiirisissä eli kokemusperäisissä tutkimuksissa aineiston analysointi alkaa esitöiden, eli tietojen tarkistuksen ja täydentämisen sekä aineiston järjestämisen, jälkeen (Hirsjärvi ym. 2009, 221–222). Opinnäytetyön aineiston analyysi aloitettiin heti aineiston keräämisen jälkeen ja aineisto saatiin analysoitua kokonaisuudessaan viikon sisällä aineiston keruun päättymisestä.

Aineiston analysointi aloitetaan useimmiten litteroinnilla eli aineiston puhtaaksi kirjoittamisella. Sen voi tehdä koko aineistosta tai esimerkiksi teemoittain. (Hirsjärvi ym. 2009, 222.) Tämän jälkeen aineistosta valitaan analyysiyksikkö, joka voi olla yksittäinen sana tai lause. Analyysivaihe jatkuu pelkistämällä, ryhmittelyllä ja abstrahoinnilla. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 166–167.) Tämän opinnäytetyön aineistoa ei tarvinnut erikseen litteroida, koska vastaukset olivat jo valmiiksi sähköisessä muodossa.

Pelkistämävaiheessa eli redusoinnissa aineisto tiivistetään niin, että olennainen tieto säilyy ja tutkimuksen kannalta epäolennainen tieto poistetaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123; Kylmä & Juvakka 2007, 117). Esimerkiksi aineistosta voidaan etsiä tutkimustehtäviä kuvaavia ilmaisuja, jotka erotellaan toisistaan eri väreillä ja siirretään aineistosta erilleen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123). Pelkistämisen jälkeen alkuperäisilmaukset ja niitä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset käydään huolellisesti läpi, ja sisällöllisesti yhteneväiset ilmaukset yhdistetään samaan luokkaan. Tätä vaihetta kutsutaan ryhmittelyksi eli klusteroinniksi, jossa ilmaisuista etsitään siis yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124; Kylmä & Ju-

vakka 118.) Samankaltaisten ilmiöiden muodostamat luokat on ryhmitelty alaluokkiin, joita yhdistelemällä saadaan yläluokkia, ja edelleen yläluokkia yhdistelemällä pääluokkia. Pääluokka nimetään aineistosta esille nouseva ilmiötä kuvaavan aiheen mukaisesti. Lopulta muodostuu tutkimustehtävään liittyvä yhdistävä luokka. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–125.)

Analyysin loppuvaiheesta käytetään nimitystä abstrahointi eli käsitteellistäminen, joka tapahtuu kuitenkin pelkistämisen- ja ryhmittelyvaiheiden kanssa limittäin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125; Kylmä & Juvakka 2007, 119.) Siinä tutkimuksen kannalta olennaisen ja valikoidun tiedon pohjalta muodostetaan teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä. Abstrahointia ja luokitusten yhdistelyä jatketaan mahdollisimman pitkään aineiston sisällön näkökulma huomioiden. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125.)

Aineiston analyysivaihe aloitettiin saatujen vastausten huolellisella läpikäymisellä, jonka jälkeen jokainen vastaus analysoitiin erikseen. Tämän jälkeen jokainen alkuperäisilmaus pelkistettiin, epäolennainen tieto poistettiin ja tutkimuskysymyksiin vastaavat olennaiset ilmaukset siirrettiin taulukkoon. Pelkistetyistä ilmauksista etsittiin yhdistäviä tekijöitä, jotka merkittiin samoilla väreillä. Samanväriset pelkistetyt ilmaukset yhdistettiin taulukossa, ja niille keksittiin yhteinen alaluokka. Alaluokat yhdistettiin yläluokiksi ja yläluokat edelleen pääluokiksi, jotka vastasivat esitettyyn kysymykseen. Jokaisen osion nimetyt pääluokat muodostivat yhdistävän luokan, joka vastasi kyseisen osion tutkimuskysymykseen. Liitteessä 3 on esitetty aineistolähtöisen sisällönanalyysin luokittelut taulukoiden muodossa.

## **9 Tulokset**

### **9.1 Vastaajien taustatiedot**

Haastattelulomakkeeseen kertyi yhteensä yhdeksän vastausta. Haastattelulomakkeen ensimmäisessä osiossa käsiteltiin taustatietoina haastateltavien sukupuolta, ikää ja nuuskan käyttöä. Kaikki yhdeksän vastaajaa vastasivat ensimmäiseen osioon. Vastaajista viisi oli naisia ja kolme miehiä. Haastateltavien sukupuolta käsittelevään kysymykseen yksi vastaajista ei halunnut vastata.

Vastaajien iät vaihtelivat 16 ikävuodesta yli 19 ikävuoteen. Vastaajista yksi oli 16-vuotias, kaksi 17-vuotiasta ja neljä vastaajista oli 18-vuotiaita. Kaksi vastaajaa valitsi vaihtoehdon ”19 vuotta tai enemmän”. Suurin osa vastaajista ei ollut koskaan kokeillut nuuskaa. Vastaajista tähän vaihtoehtoon vastasi neljä henkilöä. Vastaajista kolme oli joskus kokeillut nuuskaa. Yksi vastaajista kertoi käyttäneensä nuuskaa, mutta lopettaneensa sen käytön. Lisäksi nuuskaa säännöllisesti käyttäviä oli yksi vastaajista.

### **9.2 Asenne nuuskaamista kohtaan**

Haastattelulomakkeen toisessa osiossa käsiteltiin nuorten asenteita nuuskaamista kohtaan. Osio sisälsi kaksi kysymystä, joista ensimmäisellä haluttiin selvittää nuorten henkilökohtaisia ajatuksia nuuskan käytöstä. Toisella kysymyksellä haluttiin saada selvitettyä, miten vastaaja suhtautuisi siihen, jos hänen ystäväpiirissään käytettäisiin nuuskaa. Molempiin kysymyksiin saatiin seitsemän vastausta.

Osion ensimmäinen kysymys tarkasteli, millaisia ajatuksia nuorten nuuskan käyttö herättää vastaajissa. Osa vastaajista koki nuorten nuuskan käytön huonoksi asiaksi. Nuuskan käyttö nähtiin myös terveydelle haitallisena, epämiellyttävänä sekä yleistyneenä nuorten keskuudessa. Yksi vastaajista koki, että nuuskan

käyttö on nuoren oma valinta ja toinen vastaajista kertoi, että nuuskan käyttö jatkuisi nuorten keskuudessa, vaikka vaaroista varoiteltaisiin. Lisäksi yhden vastaajan mielestä nuuska on terveellisempää kuin tupakka, joten nuorten nuuskaaminen olisi hyväksyttävämpää kuin tupakointi.

*”Tosi harmi että nuuskaa käytetään, koska se on haitallista terveydelle ja ällöttävää”*

*”ei ole minun juttuni, en siedä edes hajua”*

*”Liian yleistä ja haitaksi nuorille.”*

Vastauksista muodostettiin kuusi alaluokkaa, jotka ovat *kielteisyys, terveydellinen haitta, ulkoinen haitta, yleisyys, valinnanvapaus ja hyödyllisyys*. Alaluokista muodostui kolme yläluokkaa, joita ovat *kielteiset ajatukset, neutraalisuus ja puolustaminen*. Yläluokat muodostivat pääluokan *ajatuksia nuorten nuuskan käytöstä*.

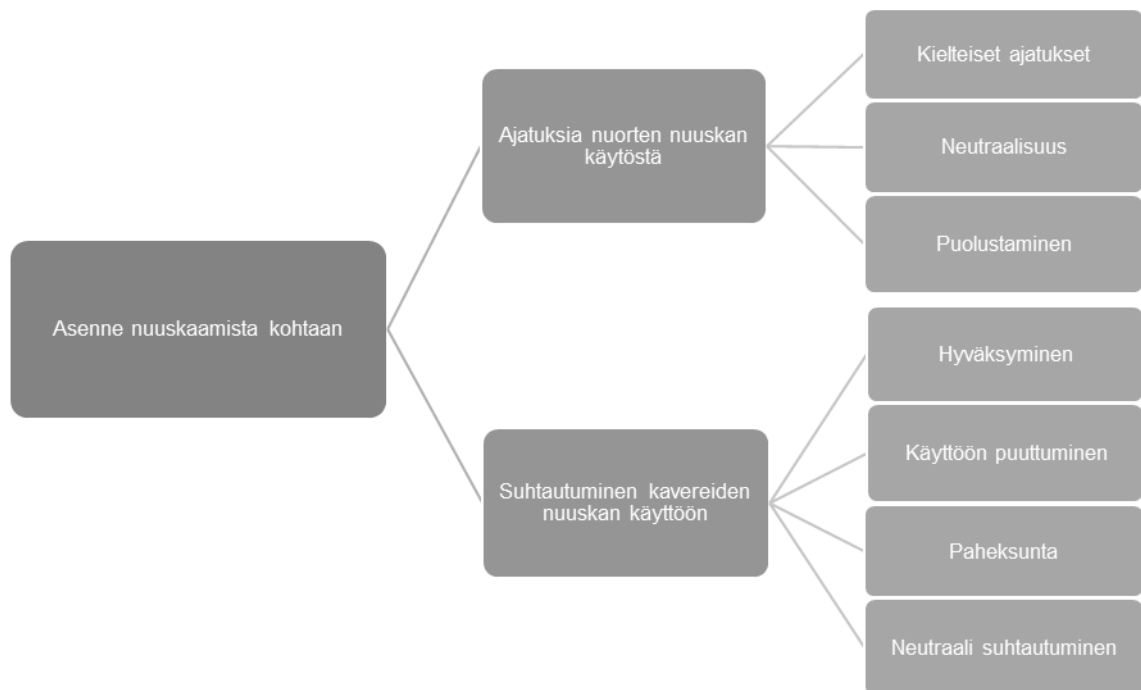
Osion toinen kysymys tarkasteli nuoren suhtautumista ystäväpiiriin nuuskan käyttöön. Osa vastaajista koki, ettei kavereiden nuuskan käyttö häiritse heitä ja että nuuskaaminen on jokaisen henkilökohtainen asia. Vastauksista ilmeni myös, että osa puuttuisi ystävän nuuskan käyttöön ja osa ei pitänyt nuuskan käyttöä ollenkaan hyvänä asiana. Lisäksi yhdestä vastauksesta nousi esille, että nuorten nuuskaaminen on arkipäiväistä.

*”Jos ystäväpiirissäni olisi alaikäinen siihen sanoisin jotain, mutta jos he ovat aikuisia, silloin minua ei niin haittaisi. En silti pitäisi siitä.”*

*”en ota kantaa toisten tekemisiin, joten kavereideni nuuskan käyttö ei minua haittaa”*

*”se on henkilökohtainen asia toki siitä saattaa kaverille sanoa ja moni ystäväpiirissä onkin yrittänyt lopettaa sen ja siinä sitten yrittää tsemppata”*

Vastauksista muodostui viisi alaluokkaa, jotka ovat *häiritsemättömyys*, *yksityisasi*, *puheeksiotto*, *kielteisyys* ja *tuttuus*. Alaluokat muodostivat neljä yläluokkaa, jotka olivat *hyväksyminen*, *käyttöön puuttuminen*, *paheksunta* ja *neutraali suhtautuminen*. Yläluokat muodostivat pääluokan *suhtautuminen kavereiden nuuskan käyttöön*. Osion kahdesta pääluokasta muodostettiin yksi yhdistävä luokka, joka on *asenne nuuskaamista kohtaan*. Yhdistävän luokan muodostumista havainnollistaa Kuvio 2.



Kuvio 2. Asenne nuuskaamista kohtaan -yhdistävän luokan jakautuminen pääluokkiin ja yläluokkiin.

### 9.3 Nuuskan käytön aloittamisen syitä

Haastattelulomakkeen kolmannessa osiossa käsiteltiin nuorten nuuskan käytön aloittamiseen vaikuttavia tekijöitä. Tämä osio sisälsi myös kaksi kysymystä. Ensimmäinen kysymys käsitteli vastaajien nimeämiä asioita, jotka vaikuttavat nuorten nuuskan käytön aloittamiseen. Tähän kysymykseen vastasi seitsemän henkilöä. Osion toisella kysymyksellä haluttiin saada selville, mitkä asiat vaikuttivat vastaajien omiin ensimmäisiin nuuskakokeiluihin. Tähän kysymykseen saatiin kolme vastausta.



Osion ensimmäisellä kysymyksellä käsiteltiin, millaiset asiat vaikuttavat nuorten nuuskan käytön aloittamiseen vastaajien mielestä. Vastajaista yksi koki, että nuuskan tuntemattomuus vaikuttaa käytön aloittamiseen. Suurin osa vastaajista koki sosiaalisen piirin vaikuttavan nuuskaamiseen. Vastauksista ilmeni aloittamisen syiksi myös kokeilunhaluisuus, kapinallisuus ja helppo nikotiininsaanti.

*”Kokeilun halu ja sosiaalinen paine.”*

*”Nuorten nuuskan käyttöön vaikuttavat seurapiiri ja sen paineet, mutta myös kapinallisuus joko perhettä tai jotain muuta kohtaan.”*

*”Varmaan kavereiden nuuskan käyttö saa aloittamaan”*

Vastauksista muodostettiin viisi alaluokkaa, jotka ovat *vieras asia, sosiaalisen verkoston paine, kiinnostuneisuus, uhmakkuus ja helppo nikotiini*. Alaluokat muodostivat viisi yläluokkaa, joita ovat *tuntemattomuus, ryhmäilmiö, kokeilunhaluisuus, vastustaminen ja nikotiini*. Yläluokat muodostivat pääluokan *nuuskan käytön aloittamisen syyt nuorilla*.

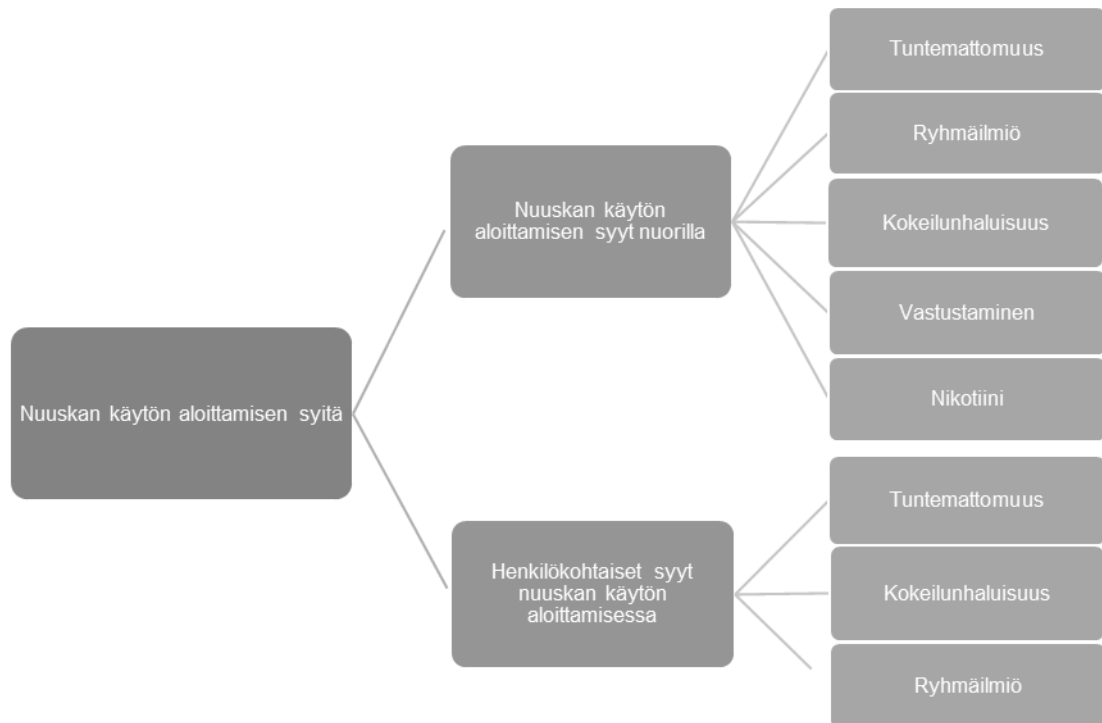
Osion toisella kysymyksellä haluttiin selvittää, millaiset tekijät vaikuttivat siihen, että vastaajat kokeilivat nuuskaa ensimmäisen kerran. Vastauksista nousi esiin nuuskan mystisyys ja tuntemattomuus sekä kokeilunhalu. Myös kaveripiirin käyttäminen nähtiin vaikuttavan ensimmäisiin kokeilukertoihin vastaajien mielestä.

*”Omalla kohdallani vaikutti tämä nuuskan mystisyys. Se oli yläkoulu aikoina niin tuntematon asia. Se lisäsi halua kokeilla, ja yläkoulu aikana kaveripiirissä käyttö sai minutkin käyttämään.”*

*”kokeilin kun kaveri tarjosi joskus”*

Vastauksista muodostui kolme alaluokkaa, jotka ovat *kiinnostus tuntemattomaan, kokeilunhalu ja sosiaalinen piiri*. Alaluokista muodostettiin kolme yläluokkaa, jotka nimettiin *tuntemattomuudeksi, kokeilunhaluisuudeksi ja ryhmäilmiöksi*. Yläluokat

muodostivat pääluokan, joka on *henkilökohtaiset syyt nuuskan käytön aloittamisessa*. Osion kaksi pääluokkaa yhdistettiin yhteiseksi yhdistäväksi luokaksi, joka on *nuuskan käytön aloittamisen syytä*. Yhdistävän luokan muodostumista havainnollistaa Kuvio 3.



Kuvio 3. Nuuskan käytön aloittamisen syytä -yhdistävän luokan jakautuminen pääluokkiin ja yläluokkiin.

#### 9.4 Keinoja nuuskan käytön aloittamisen ennaltaehkäisyyn

Haastattelulomakkeen neljäs osio käsitteli nuuskan käytön ennaltaehkäisyyn liittyviä keinoja. Osio sisälsi kolme kysymystä, joista ensimmäisellä kysymyksellä haluttiin selvittää nuuskan käytön aloittamisen ennaltaehkäisyä nuoren perheessä. Tähän kysymykseen vastasi kuusi henkilöä. Osion toisella kysymyksellä haluttiin saada selville keinoja, miten nuuskan käytön aloittamisen ennaltaehkäisyä on toteutettu koulussa. Tähän kysymykseen vastasi viisi henkilöä. Osion kolmas kysymys käsitteli vastaajien nimeämiä asioita, miten nuuskan käytön aloittamisen ennaltaehkäisyä pystyttäisiin parantamaan esimerkiksi kotona, koulussa tai vapaa-ajalla. Tähän kysymykseen saatiin kerättyä neljä vastausta.

Osion ensimmäinen kysymys tarkasteli, millaisin keinoin nuuskan käytön aloittamista on pyritty ennaltaehkäisemään vastaajien perheissä. Osassa vastauksista ilmeni, että perheessä ei puhuttu ollenkaan nuuskan käytön ennaltaehkäisystä. Vastaajista yksi kertoi, että nuuskan käytön aloittamista on ennaltaehkäisty perheessä puhumalla nuuskan epäterveellisyydestä ja kertomalla, ettei nuuskan käyttö ole järkevää. Lisäksi yksi vastaajista kertoi, että vanhemmat maksavat ajokortin, jos vastaaja ei käytä nuuskaa.

*”Perheessäni ei ole ehkäisty nuuskan käyttöä, eikä kyllä perheessä käytetä nuuskaa. Tulee luonnollisesti perheeseen, että sitä ei haluta käyttää.”*

*”No siis sanotaan vaan että ei oo fiksuria eikä terveellistä millään tavalla”*

*”Vanhemmat maksaa ajokortin jos ei käytä nuuskaa.”*

Vastauksista muodostettiin kolme alaluokkaa, jotka ovat *passiivisuus, haitoista puhuminen* ja *palkitseminen*. Alaluokista muodostettiin kolme yläluokkaa, jotka ovat *ennaltaehkäisyn puute, tiedon antaminen* ja *motivointi*. Yläluokat muodostivat pääluokan *kotona tapahtuva ennaltaehkäisy*.

Osion toisella kysymyksellä haluttiin selvittää, millaisin keinoin nuuskan käytön aloittamista on pyritty ennaltaehkäisemään koulussa. Vastaajista kaksi koki, että nuuskan käytön ennaltaehkäisyä ei ole ollut koulussa ollenkaan. Lisäksi kahdesta vastauksesta nousi esille, että koulussa oli pyritty ennaltaehkäisemään nuuskan käytön aloittamista puhumalla sen haitallisuudesta. Vastauksista ilmeni myös ennaltaehkäisyn keinoina koulussa tapahtuvat nuuskan käytön kieltäminen ja rasisiat.

*”En ole varma, tätä ei ole tullut oikein esille tai en ole huomannut että koulu pyrki ehkäisemään nuuskan käyttöä.”*

*”Nikotiinituotteiden käytön kieltäminen koulun alueella.”*

*” Sen haitoista puhuttiin.”*

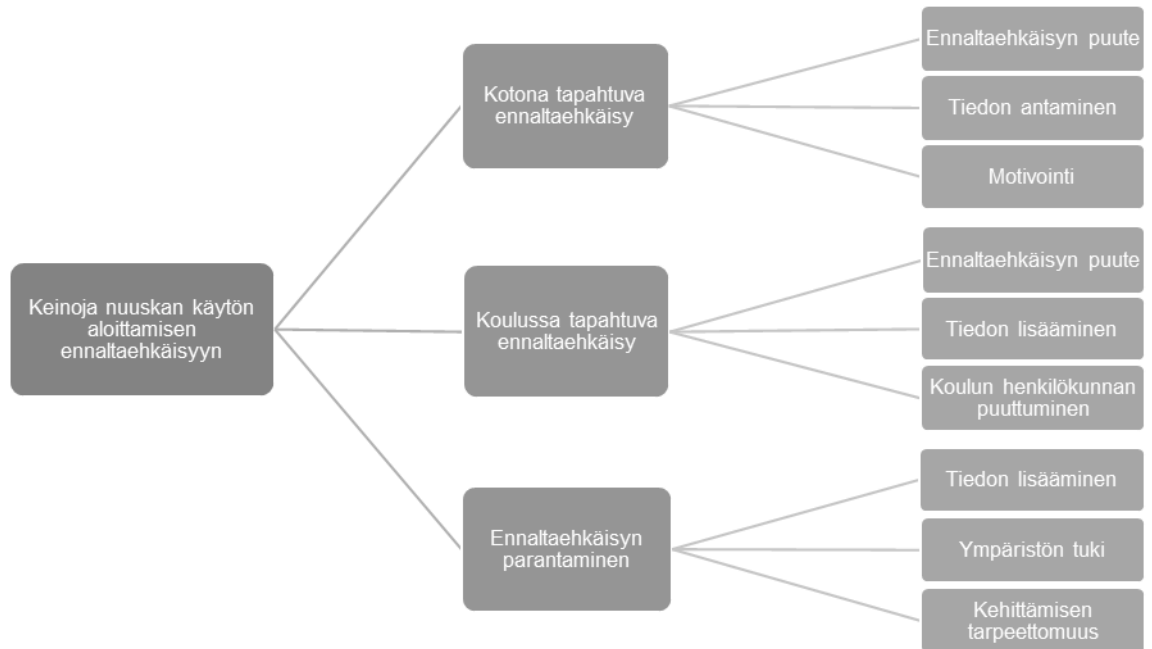
Vastauksista muodostui neljä alaluokkaa, jotka ovat *käyttöön puuttumattomuus, haitoista puhuminen, kieltäminen ja takavarikoiminen*. Alaluokista muodostui kolme yläluokkaa, jotka ovat *ennaltaehkäisyn puute, tiedon lisääminen ja koulun henkilökunnan puuttuminen*. Yläluokista muodostui pääluokaksi *koulussa tapahtuva ennaltaehkäisy*.

Osion kolmas kysymys tarkasteli, miten vastaajien mielestä nuuskan käytön aloittamisen ennaltaehkäisyä voitaisiin parantaa tai kehittää esimerkiksi kotona, koulussa tai vapaa-ajalla. Kahdesta vastauksesta nousi esille, että nuuskan haitoista pitäisi puhua enemmän. Yhden vastaajan mukaan kodin ja koulun mukavan ilmapiirin parantaminen voisi vaikuttaa ennaltaehkäisevästi nuuskan käyttöön. Lisäksi yksi vastaajista koki, että nuuskan käytön aloittamisen ennaltaehkäisyä ei voida parantaa millään tavalla.

*” Kertomalla koulussa enemmän sen haitoista”*

*” Ei oikeastaan millään tavalla. Nuuska on yleistynyt niin kovaa vauhtia että suurin osa ainakin pojista kohtaa kokeilumahdollisuuden yläkoulussa tai toisen asteen koulutuksessa.”*

Vastauksista muodostui kolme alaluokkaa, jotka ovat *haitoista puhuminen, mukava ympäristö ja ennaltaehkäisyn turhuus*. Alaluokista muodostui kolme yläluokkaa, jotka ovat *tiedon lisääminen, ympäristön tuki ja kehittämisen tarpeettomuus*. Yläluokista muodostui pääluokaksi *ennaltaehkäisyn parantaminen*. Osion kolme pääluokkaa yhdistettiin yhteiseksi yhdistäväksi luokaksi, joka on *keinoja nuuskan käytön aloittamisen ennaltaehkäisyyn*. Yhdistävän luokan muodostumista havainnollistaa Kuvio 4.



Kuvio 4. Keinoja nuuskan käytön aloittamisen ennaltaehkäisyyn -yhdistävän luokan jakautuminen pääluokkiin ja yläluokkiin.

## 9.5 Nuuskaamisen lopettamiseen vaikuttavat tekijät

Haastattelulomakkeen viimeisessä osiossa tarkasteltiin nuuskaamisen lopettamista nuorten keskuudessa, ja sitä selvitettiin kahden kysymyksen avulla. Ensimmäinen kysymys käsitteli nuorten nuuskaamisen lopettamista auttavia tekijöitä. Tähän kysymykseen saatiin viisi vastausta. Toinen kysymys selvitti, mitkä asiat ovat vaikuttaneet vastaajien omaan nuuskan käytön lopettamiseen. Tähän kysymykseen vastasi yksi henkilö.

Ensimmäisellä kysymyksellä haluttiin selvittää vastaajien näkemyksiä siitä, millaiset asiat auttavat nuoria nuuskaamisen lopettamisessa. Vastauksista nousi esille terveellisempi vaihtoehto tai korvaavat tuotteet nuuskalle. Oman halun ja elämäntapamuutoksen nähtiin edesauttavan nuuskasta irti pääsemistä. Yksi vastaaja koki tuen ja hyvän ystäväpiirin auttavan lopettamisessa. Lisäksi se, että nuuskaa ei pidettäisi nuorten keskuudessa hienona juttuna, voisi yhden vastaajan mielestä auttaa nuoria nuuskaamisen lopettamisessa. Yhdestä vastauksesta ilmeni myös, että nuuskan haitallisuudesta valistaminen olisi avuksi nuorille.

*”Jos Suomessa olisi enemmän korvaustuotteita nuuskalle.”*

*”En tiedä, joku terveellisempi vaihtoehto, tai elämäntapa muutokset”*

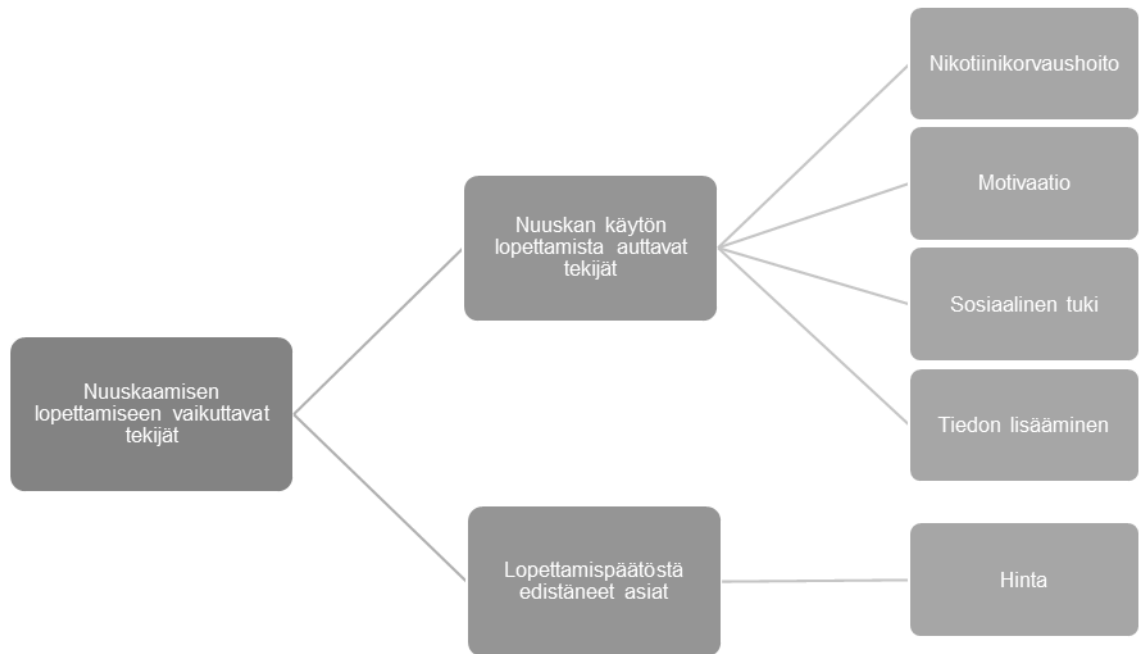
*”Sitä ei yleisesti pidettäis hienona juttuna niin kuin ehkä joissain piireissä pidetään, valistus siitä, että se on tosi haitallista”*

Vastauksista muodostettiin viisi alaluokkaa. Ne ovat *vieroitustuotteet, oma päätös, sosiaalisen piirin kannustaminen, kielteinen asennoituminen ja haitoista puhuminen*. Alaluokat muodostivat neljä yläluokkaa, *nikotiinikorvaushoito, motivaatio, sosiaalinen tuki ja tiedon lisääminen*. Neljästä yläluokasta muodostui pääluokka, joka on *nuuskan käytön lopettamista auttavat tekijät*.

Osion toisella kysymyksellä haluttiin tietää, mitkä asiat olivat vaikuttaneet vastaajien omaan nuuskan käytön lopettamiseen. Vastaajista yksi oli onnistunut lopettamaan nuuskan käytön. Hän kertoi lopettamispäätökseen vaikuttaneen sen, että hän huomasi nuuskaamisen olevan rahan tuhlaamista.

*”Lopettamispäätökseeni vaikutti se, että tajusin sen olevan aivan turhaa rahan tuhlausta.”*

Vastauksesta muodostettiin yksi yläluokka, *hinta*. Yläluokasta muodostui pääluokka, joka on *lopettamispäätöstä edistäneet asiat*. Osion kaksi pääluokkaa yhdistettiin yhdistäväksi luokaksi, joka sai nimityksen *nuuskaamisen lopettamiseen vaikuttavat tekijät*. Yhdistävän luokan muodostumista havainnollistaa Kuvio 5.



Kuvio 5. Nuuskaamisen lopettamiseen vaikuttavat tekijät -yhdistävän luokan jakautuminen pääluokkiin ja yläluokkiin.

## 10 Pohdinta

### 10.1 Tulosten tarkastelu

Tulosten ensimmäinen osio käsitteli nuorten asenteita nuuskan käyttöä kohtaan. Vastauksista nousi esille nuorten kielteinen asenne ikätovereiden nuuskaamista kohtaan. Sitä pidettiin huonona asiana, terveydelle haitallisena, epämiellyttävänä ja liian yleistyneenä nuorten keskuudessa. Nuuskan haitallisuus terveydelle on vahvistettu teoriaosuudessa, jossa on kerrottu muun muassa nuuskan sisältämän nikotiinin ja syöpävaarallisten aineiden vaikutuksesta ihmisen terveyteen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a). Aiemmissä tutkimuksissa on myös tullut esille se, että nuoret pitävät nuuskaamista ”ällöttävänä” ja epämiellyttävänä (Piispa 2018, 14; Salomäki & Tuisku 2013, 45). Lisäksi nuuskan käyttö suomalaisnuorten keskuudessa on viime vuosien aikana lisääntynyt etenkin poikien keskuudessa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a; Ollila, Ruokolainen & Sandström 2021, 3).

Vastauksissa korostui myös nuorten ajatus siitä, että nuuskan käyttö on jokaisen henkilökohtainen asia ja oma päätös. Siitä saatetaan kuitenkin mainita kaverille, etenkin jos kaveri on alaikäinen. Osassa vastauksissa taas ilmeni, että nuorten nuuskaaminen ei haittaa, ja sitä pidettiin arkipäiväisenä. Lisäksi yhden vastaajan mielestä on parempi, että nuoret käyttävät mieluummin nuuskaa kuin tupakkaa, koska se on terveellisempää.

Nuoruusikään kuuluu, että nuori harjoittelee itsenäistymistä ja ohjaa omaa kehitystään omilla valinnoillaan. Identiteettiä rakentaessa ja itsenäistymistä tavoitellessaan nuori kokeilee usein uusia käyttäytymismalleja, kuten päihteiden käyttöä. (Nurmi ym. 2015, 142; Partanen ym. 2015, 363.) Usein nuuskan käyttöä perustellaan sillä, että se on jokaisen, etenkin täysi-ikäisen, oma päätös ja valinta. Kuitenkin yksilön nuuskaaminen vaikuttaa väistämättä ympärillä oleviin ihmisiin, ilmiöihin ja kulttuureihin. Monilla nuorilla on myös virheellinen käsitys nuuskan terveysvaikutuksista, ja usein sitä pidetään parempana vaihtoehtona kuin tupakkaa (Salomäki & Tuisku 2013, 45, 62). Tämä johtuu yleensä nuorten tietämättömydestä nuuskan terveyshaittoja kohtaan. Vääristyneitä käsityksiä voi vahvistaa edelleen sosiaalisessa mediassa ja aiemmassa uutisoinnissa ilmenneet virheelliset tiedot. Nuorten tietämystä terveyshaitoista tulisikin lisätä enemmän esimerkiksi koulussa.

Opinnäytetyön tulosten toinen osio käsitteli nuorten nuuskan käytön aloittamisen syitä. Haastattelulomakkeeseen kerätyistä vastauksista nousi esiin sosiaalisen piirin vaikutus, tuntemattomuus ja kokeilunhaluisuus syiksi nuuskan käytön aloittamiseen. Tämän lisäksi vastauksista tuli esille kapinallisuus ja helppo nikotiinin-saanti. Liimakan ym. (2015) tutkimuksessa nuuskan käytön aloittamisen yleisimmäksi syyksi nähtiin ryhmäilmiö, ja etenkin kavereiden ja muun lähipiirin merkitys korostui. Kaveripiirin asettamien odotusten lisäksi kokeilunhalun, mystisyyden ja kiehtovuuden vaikutukset ensimmäisiin nuuskakokeiluihin ovat saaneet vahvistusta muista tutkimuksista (Piispa 2018, 12; Liimakka ym. 2015, 30-35). Koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaiset ovat esittäneet lisäksi, että nuoret voivat kokea nuuskaamisen keinoksi kapinoida esimerkiksi perhettä vastaan ja käsitellä perhepiirissä ilmenneitä haastavia tunteita tai menetyksiä (Liimakka ym. 2015, 35).



Kolmannessa osiossa tarkasteltiin nuuskan käytön aloittamisen ennaltaehkäisyä ja sen keinoja. Kotona ja koulussa tapahtunutta ennaltaehkäisyä oli vastausten mukaan tiedon antaminen, käyttöön puuttuminen ja motivointi. Osasta vastauksista ilmeni kuitenkin, että nuorten nuuskaamista ei ole yritetty ennaltaehkäistä millään tavalla kotona tai koulussa. Kysyttäessä nuorilta keinoja ennaltaehkäisyn kehittämiseen, vastauksista nousi esiin tiedon lisääminen ja ympäristön tukeminen. Lisäksi yhdestä vastauksesta ilmeni, ettei nuorten nuuskan käytön ennaltaehkäisyä tarvitsisi kehittää millään tavalla.

Nuuskaamisen ennaltaehkäisyn keinoista tiedon tarjoaminen päihteistä ja niiden vaikutuksista sekä motivointi terveyttä edistäviin valintoihin ovat saaneet vahvistusta aiemmin esitetystä tietoperustasta (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2020b; Piispa 2018, 29). Vanhempien tehtävänä on asettaa nuorelle rajat ja kertoa, mikä on hyväksyttävää ja mikä ei. Yhtenä tärkeimpänä ennaltaehkäisyn keinona on esitetty nuorten lähipiiriin kuuluvien aikuisten kielteinen suhtautuminen alaikäisten päihteiden käyttöä kohtaan. (Partanen ym. 2015, 365.) Se, että nuorten nuuskaamista ei ole yritetty ennaltaehkäistä kotona, voi johtua esimerkiksi vanhempien tietämättömyydestä nuuskaa, sen käyttöä tai haittoja kohtaan (Piispa 2018, 38). Nuorten nuuskan käytön ennaltaehkäisyä on pyritty kehittämään muun muassa ottamalla vanhemmat mukaan ehkäisevään päihdetyöhön esimerkiksi koulussa ja muissa yhteisöissä (Partanen ym. 2015, 365). Tulevaisuudessa ennaltaehkäisevässä päihdetyössä on tarkoitus kiinnittää entistä enemmän huomiota vanhempien, opettajien ja terveydenhuollon ammattilaisten valmiuksien vahvistamiseen sekä nuorten osallistamiseen (Markkula 2021, 41).

Tulosten viimeinen osio käsitteli nuuskaamisen lopettamiseen vaikuttavia tekijöitä. Vastauksista kävi ilmi nuoren oma halu lopettamiseen ja elämäntapamuutokseen. Nuoret ilmaisivat erilaisten vieroitustuotteiden hyödyn ja tiedon lisäämisen merkityksen nuuskan käytön lopettamisessa. Vastauksissa korostui myös sosiaalisen tuen tärkeys osana nuoren nuuskaamisen lopettamispäätöstä. Vastaaajien omaan nuuskaamisen lopettamispäätökseen vaikutti nuuskatuotteiden hinta.

Viitekehyksessä on mainittu, että terveydenhuollon ammattilaiset ovat arvioineet nuuskan käytön lopettamisen onnistumiseen vaikuttavan nuoren oma motivaatio ja halu lopettaa. (Liimakka ym. 2015, 36.) Nuuskan käytön lopettamisen apuna voidaan käyttää erilaisia nikotiinikorvaustuotteita, joita suositellaan yleensä päivittäin nuuskaa käyttäville (Heikkinen 2019c). Piispan (2018) tutkimuksessa on myös ilmennyt, että valistamisen laajentaminen, tiedon lisääminen ja nuuskan hinta ovat vaikuttavana tekijänä nuorten nuuskaamisen lopettamiseen. Aiemmistä tutkimuksista on myös huomattu, että nuoren sosiaalinen piiri, etenkin perhe ja ystävät, voivat vaikuttaa lopettamispäätökseen (Edvardsson, Troein, Ejertsson & Lendahls 2012, 6; Liimakka ym. 2015, 36).

Lomakehaastattelun ensimmäisen osion kysymykset antoivat melko samankaltaisia vastauksia, joten nuorten asenteita nuuskaamista kohtaan olisi voinut selvittää esimerkiksi vain yhdellä kysymyksellä. Tämä sama ilmiö toistui vielä näkyvämmiin lomakkeen toisessa osiossa, jossa kysyttiin nuuskan käytön aloittamisen syitä. Tässäkin osiossa toisen kysymyksen olisi voinut karsia pois, koska samankaltaiset vastaukset toistuivat osion molemmissa kysymyksissä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli saada selville nuorten ajatuksia ja kokemuksia nuuskan käytöstä ja nuuskailmiöstä. Tuloksista saatiin vastauksia tutkimustehtäviin. Tuloksissa nousivat esiin niin nuorten asenteet nuuskan käyttöä kohtaan, nuuskan käytön aloittamiseen vaikuttavat syyt, nuuskan käytön aloittamisen ennaltaehkäisyn keinot kuin nuuskaamisen lopettamiseen vaikuttavat tekijätkin. Saatuja tuloksia vahvistivat myös monet tutkimukset, tutkimusartikkelit ja kirjallisuus.

## **10.2 Tutkimuksen luotettavuus**

Tutkimuksen tekovaiheessa virheet pyritään pitämään minimissä, minkä vuoksi kaikissa tutkimuksissa arvioidaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi ym. 2009, 231). Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arviointikriteereitä

ovat uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 197; Tuomi & Sarajärvi 2018, 162). Riippuvuuden tilalla voidaan käyttää myös termiä refleksiivisyys (Kylmä & Juvakka 2007, 127).

Uskottavuudella tarkoitetaan tutkimuksen ja tutkimustulosten uskottavuutta sekä niiden osoittamista tutkimuksessa (Kylmä & Juvakka 2007, 128). Lisäksi uskottavuus ilmaisee, miten kattavia luokituksia ja kategorioita tutkija on kyennyt muodostamaan aineistosta. Uskottavuuden kriteerin täyttämiseksi tutkimuksen aineisto ja tulokset tulee kuvata niin tarkasti ja selkeästi, että lukija ymmärtää tutkimuksen analyysiprosessin sekä vahvuudet ja heikkoudet. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 198.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan lisätä tutkijan tarkalla kuvauksella tutkimuksen toteuttamisen jokaisesta vaiheesta, esimerkiksi analyysivaiheen luokittelujen tekemisestä (Hirsjärvi ym. 2009, 232). Tässä opinnäytetyössä uskottavuutta lisää se, että tutkimuksen aineisto ja analyysivaihe tuloksineen on kuvattu tarkasti opinnäytetyössä. Näiden lisäksi analyysivaiheessa aineistoa ei tarvinnut erikseen litteroida, vaan se oli valmiiksi tallennettuna sähköisessä muodossa. Tämä lisää myös aineiston käsittelyn luotettavuutta (Valli & Perkkilä 2018, 225–227).

Tutkimuksen uskottavuutta voidaan vahvistaa sillä, että tutkijalla on tarpeeksi aikaa tehdä tutkimuksensa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 165). Tutkijan on täytynyt perehtyä aiheeseensa hyvin ja olla tekemisissä tutkittavan ilmiön parissa riittävän kauan. Uskottavuutta lisää myös kokemuksia ja valintojen pohdintaa sisältävä tutkimuspäiväkirja, jota tutkija on täyttänyt koko tutkimuksen ajan. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Uskottavuutta tähän opinnäytetyöhön toi molempien opinnäytetyön tekijöiden syvälinen perehtyminen aiheeseen ja se, että opinnäytetyön tekemiseen oli varattu riittävästi aikaa. Opinnäytetyön tekijät eivät pitäneet prosessin aikana tutkimuspäiväkirjaa, josta olisi selvinnyt tutkijoiden kokemuksia tai tutkimuksen valintojen perusteluja.

Siirrettävyys ilmaisee, kuinka hyvin tutkimuksen tulokset voitaisiin siirtää johonkin muuhun vastaavaan tilanteeseen (Kylmä & Juvakka 2007, 129) tai kontekstiin eli tutkimusympäristöön (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 198). Siirrettä-

vyys varmistetaan huolellisella tutkimuskontekstin kuvauksella ja osallistujien vallinnan selvittämisellä. Lisäksi on tärkeää kuvata tarkasti tutkimuksen taustoja, aineiston keruuta ja analyysin vaiheita. Tällöin toisilla tutkijoilla on halutessaan mahdollisuus seurata tutkimusprosessia. Siirrettävyyden tukemiseksi on suositeltavaa käyttää tutkimuksessa suoria lainauksia. Suorat lainaukset lisäävät tutkimuksen luotettavuutta ja mahdollistavat lukijalle omien pohdintojen synnyn tutkijoiden tekemästä aineiston keruusta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 198.) Opinnäytetyössä siirrettävyys näkyy lomakehaastattelun suunnittelun, aineiston keruun ja analyysin vaiheiden tarkalla kuvaamisella. Opinnäytetyön tutkimustulosten siirrettävyyttä on mahdollista arvioida näiden edellä mainittujen aineiston keruun vaiheiden avulla. Aineiston analyysissä käytetään apuna taulukointeja ja tuloksissa tuodaan esille lomakkeeseen vastanneiden suoria lainauksia, jotka lisäävät opinnäytetyön luotettavuutta.

Riippuvuus kertoo, onko tutkimuksessa huomioitu tutkimuksen toteuttamista ohjaavia periaatteita (Tuomi & Sarajärvi 2018, 162). Refleksiivisyys vaatii sen, että tutkija on tietoinen omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. Hänen on myös arvioitava omaa vaikutustaan aineistoon ja koko tutkimusprosessiin sekä kuvattava tutkimuksen lähtökohdat raportissa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tässä opinnäytetyössä noudatetaan tutkimuksen toteuttamista ohjaavia periaatteita ja molemmat opinnäytetyön tekijät ovat tietoisia omista lähtökohdistaan opiskelijoina. Opinnäytetyön tekijät eivät ole aikaisemmin tehneet tutkimusta, joten opinnäytetyö on heidän ensimmäinen tutkimuksensa. Tutkimuksen aikana perehdyttiin laadullisen tutkimuksen teoriaan erilaisia kirjallisia materiaaleja apuna käyttäen. Laadullisen tutkimusmenetelmän käyttöön perehtymisen ja kattavan teoriapohjan tekemisen jälkeen opinnäytetyön tekijät varmistuivat tutkimuksen lähestymistavan sopivuudesta ja oikean analyysimenetelmän käytöstä.

Vahvistettavuuden edellyttämiseksi tutkimusprosessi täytyy olla kirjattuna niin tarkasti, että toinen tutkija kykenee seuraamaan sen kulkua kokonaisuudessaan. Apunaan tässä hän voi hyödyntää esimerkiksi tutkimuspäiväkirjaa tai omia muistiinpanojaan tutkimusprosessin vaiheista. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tutkijan on esitettävä tutkimuksessaan aineiston avulla löytämiään tulkintoja, tuloksia ja johtopäätöksiä (Hirsjärvi ym. 2009, 233; Kylmä & Juvakka 2007, 129). Tämä on

osittain ongelmallista sen vuoksi, että laadullisessa tutkimuksessa toinen tutkija voi päätyä erilaiseen tulkintaan samasta aineistosta huolimatta. Erilaiset tulkinnat eivät kuitenkaan aina heikennä luotettavuutta, koska samaan aikaan ne lisäävät ymmärrystä tutkitusta ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Opinnäytetyön vahvistettavuutta lisää se, että opinnäytetyön tekijät ovat täyttäneet koko opinnäytetyöprosessin ajan opinnäytetyöpäiväkirjaa. Päiväkirja on aloitettu jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheesta ja sitä on täytetty prosessin edetessä kirjaamalla päivämäärät ja mitä milloinkin on tehty.

Opinnäytetyössä on käytetty kotimaisia sekä kansainvälisiä lähteitä. Luotettavien lähteiden etsimiseen on käytetty Cinahl-, Pubmed- ja Medic- tietokantoja, sekä Käypä hoito -suosituksia. Lähdeviiteinä opinnäytetyön tekijät ovat pyrkineet käyttämään alle 10 vuotta vanhoja lähteitä, mutta vanhin käytetty lähde on vuodelta 2007. Tietoperustan osalta nämä vanhemmat lähteet ovat olleet tärkeitä opinnäytetyön kannalta ja edelleen sisällöltään luotettavia.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää esihaastattelujen toteutus ennen varsinaista tutkimuksen toteutusta. Esihaastatteluissa voidaan testata haastattelurunkoa ja haastattelukysymyksiä ja niiden muotoilua. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 72.) Haastattelukysymykset ovat käyneet esitestauksessa ennen varsinaisen kyselyn toteuttamista. Esitestauksen suoritti kaksi henkilöä, jotka vastasivat taustoiltaan varsinaista kohderyhmää.

### **10.3 Tutkimuksen eettisyys**

Tutkimuksen alussa aiheen valinta on jo ensimmäinen tutkijan tekemä eettinen päätös (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 218). Terveystutkimuksen aiheen on rakennuttava aina terveystieteiden tietoperustan pohjalle, ja aiheen valinnassa on tärkeää pohtia sen yhteiskunnallista merkitystä ja sitä, millainen vaikutus tutkimuksella on osallistujille (Kylmä & Juvakka 2007, 144; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 218). Eettisen pohdinnan tavoitteena on muun muassa selkeyttää, miksi tutkimus tehdään ja kenen ehdoilla aihe valitaan (Tuomi & Sarajärvi 2018, 154). Aiheen on oltava hyödyllinen etenkin tutkittaville henkilöille,

mutta tulevaisuudessa myös mahdollisille uusille asiakkaille (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 218).

Tämän opinnäytetyön aihe on yhteiskunnallisesti merkittävä ja se pohjautuu terveystieteiden tietoperustaan. Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui nuorten nuuskaaminen, koska aihe oli opinnäytetyön tekijöiden mielestä mielenkiintoinen, ajankohtainen ja molemmat tekijät kokivat olevansa kiinnostuneita työskentelemään nuorten parissa tulevaisuudessa. Aiheen valintaan vaikutti myös se, että nuorten nuuskan käytöstä oli aiemmin tehty useita määrällisiä tutkimuksia ja toiminnallisia tuotoksia opinnäytetöinä, mutta sen sijaan laadullisia tutkimuksia ei juurikaan löytynyt.

Yleensä tutkimuksellinen opinnäytetyö tarvitsee tutkimusluvan. Opiskelija selvittää tutkimuksensa kohteena olevan organisaation tai yhteisön tutkimuslupakäytännön. Erityisesti sosiaali- ja terveysalalla tuotettavan tutkimuksen suunnittelussa ja tutkimusluvan hakemisessa tulee kiinnittää huomiota opinnäytetyön eettisyyteen. Opiskelija anoo tutkimuslupaa organisaatiolta opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa ja se tulee hyväksyä myös opinnäytetyön ohjaajan toimesta. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2018, 33.) Opinnäytetyölle haettiin tutkimuslupaa suunnitelmavaiheessa Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä Riverialta. Tutkimuslupaa haettaessa Riverialle tuli lähettää vapaamuotoinen hakemus ja liitteenä opinnäytetyön alustava suunnitelma. Riveria hyväksyi tutkimuslupahakemuksen helmikuussa 2021.

Tutkimukseen osallistumisen lähtökohtana pidetään osallistujien itsemääräämisoikeutta. Osallistuminen on aidosti vapaaehtoista, siitä voi kieltäytyä ja sen voi keskeyttää missä tutkimuksen vaiheessa tahansa. Osallistuminen perustuu tietoiseen suostumukseen eli osallistuja tietää tutkimuksen luonteen ja sen, että hänellä on oikeus esittää kysymyksiä, kieltäytyä antamasta tietoja tai keskeyttää tutkimus. Tutkimukseen osallistumattomuus ei saa aiheuttaa uhkaa, mutta tutkimukseen osallistuminen ei ole myöskään palkittava asia. Tämän vuoksi saatekirjeen täytyy olla neutraali. Saatekirjeessä on hyvä kertoa muun muassa aineiston säilytyksestä ja tulosten julkaisemisesta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 218–219.) Saatekirje (Liite 2) lähetettiin haastateltaville sähköpostitse.

Saatekirje sisälsi linkin, jonka kautta haastatettava pääsi vastaamaan varsinaiseen lomakehaastatteluun. Saatekirje on selkeä ja siitä selviää, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista, anonymiä ja tutkimuksen voi keskeyttää milloin tahansa. Siinä kerrottiin myös, että analysoidut aineistot hävitetään asiaankuuluvalla tavalla ja että opinnäytetyö tulee olemaan julkinen.

Anonymiteetti on keskeinen asia tutkimuksen toteuttamisessa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 221). Tutkimusprosessista tulleita tietoja ei saa luovuttaa kenellekään tutkimuksen ulkopuoliselle taholle, jotta tutkittavien anonymiteetti säilyy koko tutkimusprosessin ajan ja sen jälkeen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 221; Vilkkä, 2015, 47). Tutkimusaineistoa tulee säilyttää lukitussa tilassa ja sähköistä materiaalia tulee suojata tietokoneen salasanalla. Anonymiteetti voi ilmetä myös organisaatiotasoisesti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 221.)

Opinnäytetyön tekijät tiesivät haastateltavien sähköpostiosoitteet, mutta haastateltavien henkilöllisyyttä ei paljastettu missään tutkimusprosessin vaiheessa ulkopuolisille. Saatekirjeessä ja haastattelulomakkeessa painotettiin, että tutkimukseen osallistuminen tapahtuu anonymisti ja haastateltaville kerrottiin, että opinnäytetyö tullaan julkaisemaan theseus.fi -nettisivustolla. Kerätty aineisto on säilytetty koko tutkimusprosessin ajan luottamuksellisesti. Sähköisiä tiedostoja ja yhteystietoja on säilytetty suojatusti salasanalla. Tulostetut aineistot on säilytetty lukollisessa kaapissa. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen haastatteluaineisto hävitettiin asiaankuuluvalla tavalla.

Yleisesti tutkimuksista ei saa suunnitellusti jättää pois haavoittuvia ihmisryhmiä (Kuula 2011, 147). Haavoittuviin ryhmiin kuuluvat ovat muun muassa lapsia, mielenterveysongelmaisia, raskaana olevia ja kehitysvammaisia. Tutkimuseettisesti tällaisten ryhmien käsittely on haasteellista, sillä tutkittavat eivät välttämättä pysty antamaan tietoista suostumusta, tutkittavien itsemääräämisoikeus on heikko tai heillä on tilansa vuoksi suurempi riski sivuvaikutuksille. Tutkimukseen on perusteltua ottaa mukaan lapsia, kun tarkoituksena on, että lapset tulevat aidosti kuuluisiksi ja heidän näkemyksiään halutaan tuoda tietoisuuteen. Tutkimuseettisten

periaatteiden mukaan Suomessa 15-vuotias lapsi voi antaa tietoisesti suostumuksen tutkimukselle itse. Alle 15-vuotiailta lapsilta tulee pyytää lapsen oma ja hänen vanhempiansa tai holhoojan suostumus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 221–222.) Tässä opinnäytetyössä tiedonantajina toimivat yli 15-vuotiaat nuoret, sillä muuten lomakehaastattelun toteutusta varten olisi pitänyt hakea myös lapsen vanhempien tai holhoojan suostumus toteuttaa sähköinen lomakehaastattelu.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan tutkimuseettiikka on eettisesti vastuullisten toimintatapojen noudattamista ja edistämistä tutkimustoiminnassa. Sillä tarkoitetaan myös epärehellisyyden ja tieteeseen kohdistuneiden väärinkäytösten tunnistamista ja ehkäisemistä kaikilla tieteenaloilla. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150.) Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää tutkijoilta muun muassa tiedeyhteisön hyväksymien, eettisesti kestävien, tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmien hyödyntämistä (Vilkkä 2015, 41). Tutkijan on pyrittävä tutkimuseetiikan mukaisesti välttämään tutkimuksessa esiintyviä tarpeettomia haittoja sekä kunnioittamaan ihmisoikeuksia, oikeudenmukaisuutta, luottamusta ja rehellisyyttä (Kylmä & Juvakka 2007, 147). Jo tutkimussuunnitelmaa laatiessa on arvioitava mahdollisia emotionaalisia, sosiaalisia ja taloudellisia haittoja. Tutkijan täytyy myös arvioida, onko tutkittavien henkilökohtaisten tietojen kysymiselle tarvetta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 218.) Tässä opinnäytetyössä käytetyt menetelmät ovat tutkimuseetiikan mukaisia ja yleisesti tieteellisissä tutkimuksissa käytettyjä. Tiedonhaku on tehty mahdollisimman eettisesti ja sitä on arvioitu kriittisesti. Aiheen sensitiivisyys ja tutkimuksen mahdolliset haitat on huomioitu. Luottamus ja rehellisyys ovat opinnäytetyön lähtökohtana.

Tutkimuseetiikassa epärehellinen ja vilpillinen toiminta voidaan jakaa vilppiin ja piittaamattomuuteen. Vilppiin luetaan kuuluvaksi sepittäminen, plagiointi ja vääristely. (Vilkkä 2015, 42.) Tulosten sepittäminen tarkoittaa sitä, että tutkimukseen saadut tulokset ovat itse tekaistuja. Tämä voi ilmetä silloin, kun tutkija ei ole saanut lainkaan tuloksia tutkimukseensa tai tutkija on kaunistellut ja muokannut tuloksia. Välttääkseen tällaista tuloksien sepittämistä, on tärkeää, että tulokset ilmoitetaan niin kuin ne ovat ilmenneet ja mahdolliset kielteiset tulokset ja tutkimuksessa ilmenneet puutteet raportoidaan tutkimusraporttiin. Tutkimuksen



eri vaiheet on tärkeää kertoa tarkasti raportissa, jotta sepittämiseltä ja aineiston harhaanjohtavuudelta vältyttäisiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 225.) Opinnäytetyön tekijät eivät ole missään tutkimusprosessin vaiheessa käyttäneet vilppiä tai olleet piittaamattomia tutkimusta kohtaan. Opinnäytetyön tekijät eivät ole kaunistelleet tai muokanneet tutkimuksen tuloksia missään vaiheessa, vaan he ovat pyrkineet noudattamaan koko tutkimusprosessin ajan hyvää tieteellistä käytäntöä.

Plagiointi tarkoittaa tiedon luvaton lainaamista. Siinä toisen tekijän sanamuotoja, ideoita ja tutkimuksesta saatuja tuloksia esittämistä omanaan. Se on tieteellistä tai taiteellista varkautta, joka on tuomittavaa. Plagiointi ilmenee usein virheellisenä lähdeviittauksena tai piittaamattomuutena lähdeviitteen puuttuessa kokonaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 122.) Opinnäytetyön tekijät ovat merkinneet käytetyt lähdeviittaukset huolellisesti ja Karelia-ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisesti. Lähdeviittaukset on merkitty tekstiin sekä lähdeluetteloon heti lähteesseen viittaamisen jälkeen. Plagioinnin estämiseksi opinnäytetyö lähetetään Karelia-ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti Urkund-järjestelmään.

#### **10.4 Opinnäytetyön prosessi**

Opinnäytetyön prosessi alkoi aiheen pohtimisella elokuussa 2020. Molemmat opinnäytetyön tekijät ilmaisivat kiinnostuksensa nuoriin liittyvistä aiheista, ja yhteisen pohdinnan jälkeen opinnäytetyön tekijät päättivät tehdä opinnäytetyön nuorten päihteiden käyttöön liittyen. Tutkimuksen tekijät olivat ensin yhteydessä Terveystieteiden tutkimuskeskukseen, mutta sieltä kielteisen vastauksen saatuaan he ottivat yhteyttä Joensuun kaupungin hyvinvointipalvelujen palvelupäällikköön ja hyvinvointikoordinaattoriin elokuun lopussa 2020. Heiltä opinnäytetyön tekijät saivat ehdotuksen aiheeksi, joka käsittelisi nuorten ammattikoululaisten nuuskaamista, nuuskaamisen syitä ja ennaltaehkäisykeinoja. Heidän näkemyksensä mukaan tutkimukseen voisi haastatella nuorten itsensä lisäksi nuorten kanssa työskenteleviä aikuisia, kuten nuorisotyöntekijöitä ja nuuska-agentteja.

Opinnäytetyön tekijät tapasivat syyskuun 2020 alussa Joensuun kaupungin hyvinvointikoordinaattorin ja nuorisajohtajan, ja he tarjosivat opinnäytetyön tekijöille toimeksiantoa. Heidän ilmaisema tarve tutkimukselle herätti opinnäytetyön tekijöiden mielenkiinnon, ja tekijät päättivät tarttua aiheeseen. Toimeksianto otettiin vastaan ja opinnäytetyön aihesuunnitelma hyväksyttiin syyskuussa 2020.

Tämän jälkeen tekijät aloittivat opinnäytetyösuunnitelman kirjoittamisen. Opinnäytetyön tekijät olivat toimeksiantajan kanssa yhteydessä sekä sähköpostitse että palaverin muodossa lokakuussa 2020. Tämän lisäksi tekijät ottivat yhteyttä sekä Joensuun että Liperin alueella toimiviin nuuska-agentteihin, mutta nuuska-agenttitoiminnan vähäisyyden vuoksi opinnäytetyön tekijät yhdessä toimeksiantajan kanssa päättivät rajata opinnäytetyön kohdejoukoksi ammattikoululaiset nuoret. Opinnäytetyön tekijät osallistuivat lokakuun lopulla myös Karelia-ammattikorkeakoulun järjestämään tiedonhaun pajaan. Marraskuussa 2020 jatkui tietoperustan kokoaminen ja tutkimuksen tekijät alkoivat pohtimaan haastattelulomakkeen kysymyksiä. Opinnäytetyön suunnitelma esiteltiin toimeksiantajalle marraskuun lopussa, ja he olivat tyytyväisiä siihen.

Joulukuussa 2020 opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin ohjaajien toimesta. Tämän jälkeen opinnäytetyön tekijät lähettivät tutkimuslupahakemuksen Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä Riverialle. Tammikuussa 2021 opinnäytetyön tekijät valmistelivat sähköisen haastattelulomakkeen ja kysyivät siihen palautetta ohjaajilta ryhmäohjauksessa sekä toimeksiantajalta. Muutamaa kysymystä hiukan muokattiin palautteiden jälkeen selkeämpään muotoon. Toimeksiantosopimus allekirjoitettiin myös tammikuussa 2021.

Helmikuussa 2021 opinnäytetyön tekijät lähettivät sähköisen lomakehaastattelun esitestattavaksi kahdelle ammattikoulun opiskelijalle, jotka valikoituivat heidän lähipiiristään. Alkuperäisen suunnitelman mukaan varsinainen aineiston keruu oli tarkoitus toteuttaa tammikuussa 2021, mutta tutkimuslupahakemuksen hyväksyminen varmistui vasta helmikuun lopulla 2021. Maaliskuussa 2021 opinnäytetyön tekijät saivat Riverian yhdyshenkilöltä tarvittavat yhteystiedot, jolloin lomakehaastattelu päästiin lähettämään liiketoiminnan opiskelijoille sähköpostin välityksellä.

Aineiston käsittely ja analyysi suoritettiin huhtikuun 2021 aikana, jolloin myös opinnäytetyötä viimeisteltiin muun muassa ammatillisen kasvun ja tulosten osalta. Opinnäytetyö esitettiin seminaarissa toukokuussa 2021. Koko opinnäytetyön prosessin ajan tekijät ovat osallistuneet säännöllisesti opinnäytetyön pienryhmäohjauksiin sekä saaneet ohjausta ja palautetta ohjaavilta opettajilta. Opinnäytetyön tekijöiden keskinäinen yhteistyö on ollut koko prosessin ajan sujuvaa, ja kaikki tekeminen on jakautunut luontevalla tavalla tasapuolisesti. Opinnäytetyön eteneminen kuukausittain on esitetty liitteessä 4.

## **10.5 Ammatillinen kasvu**

Molemmille opinnäytetyön tekijöille oli selvää jo heti alussa, että opinnäytetyön tekeminen on mieluisampaa parin kanssa kuin yksin. Kun ajatukset opinnäytetyön aiheesta osuivat myös hyvin yhteen, oli opinnäytetyötä helppoa ja mukavaa alkaa työstämään yhdessä. Opinnäytetyön suunnittelu ja päätöksenteko yhdessä parin kanssa helpotti työhön sopivan linjan löytämistä ja aiheen rajausta sekä opetti tekijöille parityöskentelyn taitoja. Opinnäytetyön edetessä käsitys prosessista kokonaisuutena selkeytyi. Opinnäytetyö vaati paneutumista ja tietoisuutta siitä, että se ei valmistu hetkessä. Lisäksi opinnäytetyöprosessi opetti suunnitelmallisuutta, kärsivällisyyttä, paineensietokykyä ja kriittistä ajattelua.

Opinnäytetyöprosessin alussa tiedonhaku tuntui molempien opinnäytetyön tekijöiden mielestä vaikealta. Prosessin edetessä molemmat tekijät kuitenkin kehittivät nopeasti tiedonhaussa ja eri tietokantojen käytössä. Suomalaista tutkittua tietoa nuuskasta ja nuuskan käytöstä oli melko vähän, joten opinnäytetyön tekijät käyttivät myös monipuolisesti kansainvälisiä lähteitä teoriaosuudessaan. Prosessi opetti tekijöille lähdekriittisyyttä ja luotettavan tiedon etsimisen taitoa. Molempien opinnäytetyön tekijöiden kielitaito kehittyi prosessin aikana. Teoriatietoa kirjoittaessa tekijät saivat myös paljon uutta tietoa ruotsalaisesta nuuskasta ja nuorten nuuskatottumuksista.

Opinnäytetyön tekijät oppivat prosessin aikana joustavuutta aikatauluissa. Alkuperäisenä suunnitelmana oli, että opinnäytetyö esiteltäisiin seminaarissa maaliskuussa 2021. Tämä kuitenkin siirtyi toukokuulle 2021 haastattelulomakkeen lähettämisen viivästymisen takia, joka taas johtui tutkimuslupahakemuksen käsittelyn siirtymisestä. Aikataulun viivästyminen toi kuitenkin paljon hyvää opinnäytetyöhön, sillä opinnäytetyön tekijöillä oli tarpeeksi aikaa käsitellä kerättyjä tuloksia ja analysoida niitä rauhassa.

Opinnäytetyön aikana ammatillista kasvua vahvistivat myös yhteistyösuhteet muun muassa toimeksiantajan, ohjaavien opettajien ja muiden yhteyshenkilöiden kanssa. Toimeksiantajan ja opinnäytetyön tekijöiden välinen yhteistyö harjoitti opilaitoksen ulkopuolisen tahon kanssa toimimista, ja yhteistyö oli alkuvaiheessa hyvin tiivistä ja koko opinnäytetyöprosessin ajan todella sujuvaa. Toimeksiantajan edustajilta tuli toiveita opinnäytetyön toteuttamiseen ja heiltä saatiin myös palautetta tietyin väliajoin opinnäytetyön etenemisestä. He olivat tyytyväisiä opinnäytetyöhön, ja erityisesti tulokset ja niiden tarkastelu saivat kehuja. Lisäksi he kertoivat, että työ on tehty huolellisesti ja ”tekstiä on todella miellyttävä lukea”. Ohjaavien opettajien ja opinnäytetyön tekijöiden välinen yhteistyö oli myös mutkatonta, ja he antoivat paljon ohjausta ja palautetta opinnäytetyöstä.

## **10.6 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideoita**

Opinnäytetyötä voivat hyödyntää tulevaisuudessa esimerkiksi nuorten kanssa työskentelevät henkilöt. Tutkimuksen tulokset voivat kertoa myös nuorille sekä heidän vanhemmilleen tärkeää tietoa nuuskailmiöstä. Terveystieteiden ammattilaiset saavat tietää, mitä mieltä nuoret ovat ennaltaehkäisykeinoista ja millaisia kehitysideoita ennaltaehkäisyyn tuloksista ilmenee. Näitä tietoja he voivat hyödyntää työssään. Opinnäytetyön ajankohtaisen ja tärkeän aiheen vuoksi sen tulokset voivat myös olla eduksi kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Opinnäytetyön valmistuttua toimeksiantajalta saatiin palautteen yhteydessä tiedoksi, että opinnäytetyötä aiotaan hyödyntää Joensuun kaupungin hyvinvointi-

kertomuksen raportoinnissa vuoden 2021 osalta. Raportissa hyödynnetään opinnäytetyössä selvitettyä nuuskailmiötä ja taustoja asiaan liittyen. Tämän lisäksi opinnäytetyötä aiotaan hyödyntää ehkäisevän päihdetyön suunnitelmassa, jossa voidaan esittää opinnäytetyön tulosten pohjalta konkreettisia toimenpide-ehdotuksia.

Jatkokehitysmahdollisuuksia opinnäytetyölle on runsaasti. Jatkossa voisi tutkia esimerkiksi, miten nuorten ilmaisemat kehitysideat nuuskan aloittamisen ennaltaehkäisyyn on huomioitu nuorisotyössä. Mielenkiintoista olisi myös selvittää, miten nuorten vanhemmat suhtautuvat nuuskaan ja mitä tietoja heillä on nuorten nuuskaamisesta. Koska monet vanhemmat eivät näyttäisi olevan kovin tietoisia nuuskasta ja sen haitoista, voisi heille järjestää informoivan tuokion aiheesta esimerkiksi yläkoulun vanhempainillan yhteydessä.

## Lähteet

- Anic, G., Sawdey, M., Jamal, A. & Trivers, K. 2018. Frequency of use among middle and high school student tobacco product users - United States, 2015–2017. *Morbidity and Mortality Weekly Report*. Vol 67. No 49. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6300076/>. 2.12.2020.
- Carlsson, S., Andersson, T., Araghi, M., Galanti, R., Lager, A., Lundberg, M., Nilsson, P., Norberg, M., Pedersen, N.L., Trolle-Lagerros, Y. & Magnusson, C. 2017. Smokeless tobacco (snus) is associated with an increased risk of type 2 diabetes: results from five pooled cohorts. *Journal of Internal Medicine*; 281: 398-406. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/joim.12592>. 30.11.2020.
- Creamer, M., Wang, T., Babb, S., Cullen, K., Day, H., Willis, G., Jamal, A. & Neff, L. 2019. Tobacco product use and cessation indicators among adults - United States, 2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6855510/>. 2.12.2020.
- Edvardsson, I., Troein, M., Eljertsson, G. & Lendahls, L. 2012. Snus user identity and addiction. A Swedish focus group study on adolescents. *BMC Public Health*. <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1471-2458-12-975.pdf>. 2.5.2021.
- Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry. 2020. Tupakan, nuuskan ja sähkösavukkeiden käytön ehkäisy ja lopettaminen. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/nikotiinituotteet/tupakan-nuuskan-ja-sahkosavukkeiden-kayton-ehkaisy-ja-lopetus/>. 12.10.2020.
- Hamari, A., Toljamo, T., Kinnula, V. & Nieminen, P. 2012. Dual use of cigarettes and Swedish snuff (snus) among young adults in Northern Finland. *European Journal of Public Health*. <http://web.b.ebscohost.com/tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=70a13c39-5cb5-4530-b425-9a8a274aad0%40sessionmgr101>. 1.12.2020.
- Heikkinen, A. M. 2019a. Tupakkatuotteet, nuuska ja vesipiippu. *Duodecim Terveyskirjasto*. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trv00075&p\\_hakusana=nuuska](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00075&p_hakusana=nuuska). 28.9.2020.
- Heikkinen, A. M. 2019b. Nuuskan vaikutukset suunterveyteen. *Duodecim Terveyskirjasto*. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trv00077&p\\_hakusana=tupakka%20ja%20nuuska](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00077&p_hakusana=tupakka%20ja%20nuuska). 16.11.2020.
- Heikkinen, A. M. 2019c. Tupakoinnin ja nuuskan käytön lopettaminen. *Duodecim Terveyskirjasto*. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=trv00078](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=trv00078). 6.12.2020.
- Heikkinen, A. M., Meurman, J. H. & Sorsa, T. 2015. Tupakka, nuuska ja suun terveys. *Duodecim Terveysportti*. <https://www-terveysportti-fi.tietopalvelu.karelia.fi/xmedia/duo/duo12513.pdf>. 28.10.2020.
- Hermanson, E. & Sajaniemi, N. 2018. Nuoruuden kehitys - mitä tapahtuu pinnan alla? *Duodecim*. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/302360/duo14286.pdf?sequence=1>. 1.12.2020.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2015. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus. Ellibs, 61, 72. 26.3.2021.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

- Joensuun kaupunki. 2020. Hyvinvoinnin toimiala. <https://www.joensuu.fi/hyvinvoinnin-toimiala>. 30.11.2020.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. 3.–5. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy. Ellibs, 66-225. 1.12.2020.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2020. Karelian opinnäytetyön ohje: Opinnäytetyö ammattikorkeakouluopinnoissa. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4838866>. 10.11.2020.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2018. Opinnäytetyön ohje. [https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo\\_asiakirjakirjasto/Karelia\\_opinnaytetyon\\_ohje.pdf](https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje.pdf). 10.11.2020.
- Kiianmaa, K. 2017a. Nikotiinin farmakologiset vaikutukset. Teoksessa Heloma, A., Kiianmaa, K., Korhonen, T. & Winell, K. (toim.). Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Tallinna: Duodecim, 65.
- Kiianmaa, K. 2017b. Nikotiinin toistuvan käytön vaikutukset: Toleranssi ja herkistyminen. Teoksessa Heloma, A., Kiianmaa, K., Korhonen, T. & Winell, K. (toim.). Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Tallinna: Duodecim, 67.
- Kiianmaa, K. 2017c. Psyykkinen ja fyysinen nikotiiniriippuvuus. Teoksessa Heloma, A., Kiianmaa, K., Korhonen, T. & Winell, K. (toim.). Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Tallinna: Duodecim, 68.
- Kiianmaa, K., Heloma, A., Korhonen, T. & Winell, K. 2017. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden neurobiologiset mekanismit. Teoksessa Heloma, A., Kiianmaa, K., Korhonen, T. & Winell, K. (toim.). Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Tallinna: Duodecim, 12.
- Kinnunen, J., Pere, L., Raisamo, S., Katainen, A., Myöhänen, A., Lahti, L., Ahtinen, S., Ollila, H., Lindfors, P. & Rimpelä, A. 2019. Nuorten terveystapatutkimus 2019 – Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Sosiaali- ja terveysministeriö. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM\\_2019\\_56\\_Nuorten\\_terveystapatutkimus\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM_2019_56_Nuorten_terveystapatutkimus_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 18.11.2020.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Leon, M. E., Lugo, A., Boffetta, P., Gilmore, A., Ross, H., Schüz, J., Vecchia, C. & Gallus, S. 2016. Smokeless tobacco use in Sweden and other 17 European countries. The European Journal of Public Health. <http://web.a.ebscohost.com.tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=712f18cd-7020-4ab9-bc93-f2edff448a91%40sessionmgr4006>. 17.11.2020.
- Liimakka, S., Ollila, H., Ruokolainen, O., Sandström, P. & Heloma, A. 2015. Nuorten nuuskaaminen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta – Yhteistä linjaa etsimässä? Raportti 2/2015. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126770/THL\\_RAPO2\\_2015\\_web.pdf?se](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126770/THL_RAPO2_2015_web.pdf?se). 14.10.2020.
- Markkula, J. 2021. Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma: väliarviointi ja päivitykset vuoteen 2025. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.slideshare.net/THLfi/thl-ehkisevn-pihdetyyn-toimintaohjelma-vliarviointi-ja-pivitykset-vuoteen-2025>. 1.5.2021.

- Mustajoki, P. 2019. Metabolinen oireyhtymä (MBO). Duodecim Terveyskirjasto. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_teos=&p\\_artikkelid=dlk00045](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=&p_artikkelid=dlk00045). 30.11.2020.
- Muthukrishnan, A. & Warnakulasuriya, S. 2018. Oral health consequences of smokeless tobacco use. <http://web.b.ebscohost.com/tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=2aa44f24-7c15-452d-843b-2e71eca5d49e%40pdc-v-sessmgr05>. 05.11.2020.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! - Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. [https://issuu.com/tietoanuorista/docs/nuorten\\_vapaa-aikatutkimus\\_2013](https://issuu.com/tietoanuorista/docs/nuorten_vapaa-aikatutkimus_2013). 4.11.2020.
- Norwegian Institute of Public Health. 2019. Health risks from snus use. <https://www.fhi.no/en/publ/2019/health-risks-from-snus-use2/>. 30.11.2020.
- Nuorisolaki 1285/2016.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ollila, H. 2016. Nuuska - suussa käytettävä tupakka. Päihdelinkki. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/tupakka-ja-muut-nikotiini-ainekset/nuuska-suussa-kaytettava-tupakka>. 17.9.2020.
- Ollila, H. 2018. Lasten ja nuorten tupakoinnin aloittamisen ehkäisy. <https://www.kaypahoito.fi/nix01825>. 12.10.2020.
- Ollila, H. & Rautalahti, M. 2017a. Savuttomat tupakkatuotteet ja niiden käyttötavat. Teoksessa Heloma, A., Kiiänmaa, K., Korhonen, T. & Winell, K. (toim.). Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Tallinna: Duodecim, 29-30.
- Ollila, H. & Rautalahti, M. 2017b. Nuuskan vaikutukset terveyteen. Teoksessa Heloma, A., Kiiänmaa, K., Korhonen, T. & Winell, K. (toim.). Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Tallinna: Duodecim, 102-103.
- Ollila, H., Ruokolainen, O., Kinnunen, J.M. & Rautalahti, M. 2017. Nuorten nikotiinituotteiden käyttö. Duodecim Terveysportti. <https://www-terveysportti-fi.tietopalvelu.karelia.fi/xmedia/duo/duo13977.pdf>. 27.11.2020.
- Ollila, H., Ruokolainen, O. & Sandström, P. 2021. Nuuska Suomessa ja muissa pohjoismaissa. Tutkimuksesta tiiviisti 11/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141075/TUTI%202021\\_011%202503.pdf?sequence=7&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141075/TUTI%202021_011%202503.pdf?sequence=7&isAllowed=y). 29.4.2021.
- Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. 2015. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Piispa, M. 2017. Sammuuko savuke, nouseeko nuuska? – Tutkimus yläkouluikäisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista. Helsinki: Unigrafia.
- Piispa, M. 2018. Nuuska ja nuoret – laadullinen selvitys nuorten nuuskan käytöstä ja hankintatavoista. Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry. <https://www.sttinfo.fi/data/attachments/00068/65db8395-eb9d-4b70-badc-8b023dea8955.pdf>. 14.10.2020.
- Pitkäranta, A. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä – Työkirja ammattikorkeakouluun. e-Oppi Oy.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus Oy.



- Ruokolainen, O. & Raitasalo, K. 2017. Tupakkatuotteiden ja sähkösavukkeiden kokeilun aloitusikä ja taustatekijät peruskoulun yhdeksäsluokkalailla. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134787/YP1703\\_Ruokolainen%26Raitasalo.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/134787/YP1703_Ruokolainen%26Raitasalo.pdf?sequence=2&isAllowed=y). 18.11.2020.
- Salomäki, S-M. & Tuisku, J. 2013. Nuuska nuorten maailmassa. Nuorten käsi-tyksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä. Suomen Syöpäyhdistys ry. Helsinki: Aldus Oy. [http://www.socca.fi/files/2910/Nuuska-nuorten\\_maailmassa\\_julkaisu\\_2013.pdf](http://www.socca.fi/files/2910/Nuuska-nuorten_maailmassa_julkaisu_2013.pdf). 21.11.2020.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2018. Työryhmä: Tupakka- ja nikotiinipolitiikkaa kehittämällä Suomi savuttomaksi. <https://stm.fi/-/tyoryhma-tupakka-ja-nikotiinipolitiikkaa-kehittamalla-suomi-savuttomaksi>. 12.10.2020.
- Suusyöpä. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Hammaslääkäriseura Apollonian asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019 (viitattu 05.11.2020). Saatavilla internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)
- Syöpäjärjestöt. 2020. Tupakkatuotteet. <https://www.ilmansyopaa.fi/tunne-syopariskit/tupakka-nuuska-sahkosavuke-vesipiippu/>. 01.12.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Kouluterveyskyselyn tulokset. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset#alueittain>. 18.11.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Nikotiini. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nikotiini>. 13.10.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020a. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Nuuska. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>. 17.9.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Ehkäisevä päihdetyö. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto>. 28.2.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020c. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Pakka-toimintamalli ehkäisevään päihdetyöhön. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/verkko-pakka-ehkaisevaan-paihdeytohon>. 28.2.2021.
- Tulli. 2018. Nuuska – Tietopaketti. <https://tulli.fi/documents/2912305/3727159/Nuuska%2C+tietopaketti/>. 12.10.2020.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018 (viitattu 12.10.2020). Saatavilla internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)
- Tupakkalaki 549/2016.
- U.S. Department of Health and Human Services. 2014. The Health Consequences of Smoking – 50 Years of Progress. A Report of the Surgeon General. Atlanta GA: U.S. Department of Health and Human Services. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179276/pdf/Bookshelf\\_NBK179276.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179276/pdf/Bookshelf_NBK179276.pdf). 16.11.2020.

- Valli, R. & Perkkilä, P. 2018. Sähköinen kysely ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. Ellibs, 225-227. 17.1.2021.
- Valtion nuorisoneuvosto. 2016. Nuorten oma käsitys nuoruuden "ikärajoista" selvitetty. <https://tietoanuorista.fi/nuorten-oma-kasitys-nuoruuden-ikarajoista-selvitetty/>. 4.11.2020.
- Venäläinen, J., Fonselius, R. & Salminen, P. 2019. Nuuska nuorten urheilijoiden arjessa. Selvitys nuuskan välittämisestä ja nuuskaan liittyvistä asenteista joukkueurheilun toimintaympäristössä. Suomen Syöpäjärjestöt. Vantaa: Tikkurilan paino Oy.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vuorenrinne, V. 2015. Ole hyvä. Ole ystävällinen. Käsikirja Nuori Nuorelle -ystävöitymistään. Suomen punainen risti. <https://rednet.punainenristi.fi/system/files/page/Nuori%20nuorelle%20-opas.pdf>. 1.12.2020.
- Wickholm, S., Lahtinen, A., Ainamo, A. & Rautalahti, M. 2012. Nuuskan terveyshaitat. Aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo10270>. 8.10.2020.
- Winell, K., Kurko, T. & Korhonen, T. 2018. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Duodecim Terveyskirjasto. <https://www.kaypahoito.fi/nix00254>. 13.10.2020.
- WHO. 2010. Gender, women, and the tobacco epidemic. [https://www.who.int/tobacco/publications/gender/en\\_tfi\\_gender\\_women\\_addiction\\_nicotine.pdf?ua=1](https://www.who.int/tobacco/publications/gender/en_tfi_gender_women_addiction_nicotine.pdf?ua=1). 30.11.2020.
- Zandonai, T., Tam, E., Bruseghini, P., Pizzolato, F., Franceschi, L., Baraldo, M., Capelli, C., Cesari, P. & Chiamulera, C. 2016. The effects of oral smokeless tobacco administration on endurance performance. *Journal of Sport and Health Science*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6226421/>. 16.11.2020.

## Kyselylomake

### Ammattikoululaisten ajatuksia ja kokemuksia nuuskan käytöstä

Kysely kuuluu osaksi Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajakoulutuksen opinnäytetyötä. Kyselyn tarkoituksena on saada tietoa nuorten ajatuksista ja kokemuksista nuuskailmiötä ja nuorten nuuskan käyttöä kohtaan.

Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja se tapahtuu anonymisti. Antamiasi vastauksia hyödynnetään opinnäytetyössä ja saatua aineistoa käsitellään luottamuksellisesti. Kerätty aineisto hävitetään asiaan kuuluvalla tavalla opinnäytetyön valmistuttua.

Kysely on henkilökohtainen, joten vastaathan siihen yksin rauhallisessa tilanteessa. Kyselyn alussa on muutama monivalintakysymys, jonka jälkeen on avoimia kysymyksiä, joten vastaathan niihin omin sanoin ja mahdollisimman kattavasti. Lomakkeessa voit myös palata milloin vain takaisin aiemmin vastaamiisi kysymyksiin.

Lomakkeessa on yhteensä viisi kysymysosiota ja kysymyksiä on yhteensä 13 kappaletta.

#### 1) Taustatiedot

(Valitse vain yksi vaihtoehto)

##### 1. Sukupuoli

- Nainen
- Mies
- Joku muu
- En halua vastata

##### 2. Ikä

- 15 vuotta
- 16 vuotta
- 17 vuotta
- 18 vuotta
- 19 vuotta tai enemmän

##### 3. Nuuskan käyttö

- En ole koskaan kokeillut nuuskaa
- Olen kokeillut nuuskaa
- Olen käyttänyt nuuskaa, mutta lopettanut sen
- Käytän nuuskaa satunnaisesti (kerran viikossa tai harvemmin)
- Käytän nuuskaa säännöllisesti (päivittäin/ vähintään 2 kertaa viikossa)

2) Asenne nuuskaamista kohtaan

4. Millaisia ajatuksia nuorten nuuskan käyttö herättää sinussa?
5. Kuinka itse suhtaudut, jos ystäväpiirissäsi käytetään/käytettäisiin nuuskaa?

3) Nuuskan käytön aloittamisen syitä

6. Millaiset asiat mielestäsi vaikuttavat nuorten nuuskan käytön aloittamiseen?
7. Millaiset asiat vaikuttivat sinun kohdallasi siihen, että kokeilit nuuskaa ensimmäisen kerran? (Jos et ole koskaan kokeillut nuuskaa, voit jatkaa seuraavaan kysymykseen.)

4) Keinoja nuuskan käytön aloittamisen ennaltaehkäisyyn

8. Millaisin keinoin nuuskan käytön aloittamista on pyritty ennaltaehkäisemään perheessäsi?
9. Millaisin keinoin nuuskan käytön aloittamista on pyritty ennaltaehkäisemään koulussasi?
10. Miten sinun mielestäsi nuuskan käytön aloittamisen ennaltaehkäisyä voitaisiin parantaa/kehittää (esim. kotona, koulussa, vapaa-ajalla)?

5) Nuuskaamisen lopettamiseen vaikuttavat tekijät

11. Mitkä asiat mielestäsi voisivat auttaa nuoria nuuskan käytön lopettamisessa?
12. Jos olet lopettanut nuuskaamisen, mitkä asiat vaikuttivat lopettamispäätökseesi?
13. Haluatko vielä lisätä jotain?

**Kiitos vastauksistasi!**

Lähetä lomake painamalla "Lähetä" -painiketta.

## Saatekirje

Hyvä Liiketoiminnan opiskelija!

Olemme Karelia-ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelijoita ja teemme kyselyä opinnäytetyötämme varten. Työmme tarkoituksena on selvittää ammattikoululaisten nuorten ajatuksia ja kokemuksia nuuskailmiöstä ja nuorten nuuskan käytöstä. Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Joensuu kaupungin hyvinvoinnin toimiala.

Tutkimusaineisto kerätään sähköisellä haastattelulomakkeella, jonka linkin löydät tästä: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeMKNUwOCW7HtdwiVkd-rwDbG9xaBaTS8\\_HPnbpVRFZfM56Pg/formResponse](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeMKNUwOCW7HtdwiVkd-rwDbG9xaBaTS8_HPnbpVRFZfM56Pg/formResponse) sekä tämän saatekirjeen lopusta\*. Haastattelulomakkeeseen vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja se tapahtuu anonyymisti. Tutkimukseen osallistumisen voi myös keskeyttää tai perua missä tutkimuksen vaiheessa tahansa. Kysymyksiä on yhteensä 13 kappaletta. Haastattelulomake aukeaa ma 22.3.2021 klo 13 ja vastauksia voi lähettää su 4.4.2021 klo 16 asti. Lomake on auki kahden viikon ajan.

Osallistumalla tutkimukseen ja vastaamalla kysymyksiin suostut siihen, että antamiasi tietoja voidaan hyödyntää tutkimuksessa. Saatuja vastauksia käsitellään luottamuksellisesti ja ne hävitetään asiaan kuuluvalla tavalla aineiston analysoinnin jälkeen. Opinnäytetyö tulee olemaan julkinen ja sen voi myöhemmin lukea theseus.fi -sivustolta.

\*Linkki kyselylomakkeeseen:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeMKNUwOCW7HtdwiVkd-rwDbG9xaBaTS8\\_HPnbpVRFZfM56Pg/formResponse](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeMKNUwOCW7HtdwiVkd-rwDbG9xaBaTS8_HPnbpVRFZfM56Pg/formResponse)

Kiitos osallistumisestasi!

Jos Sinulla herää kysymyksiä, ole rohkeasti yhteydessä sähköpostitse: [katriina.ketolainen@edu.karelia.fi](mailto:katriina.ketolainen@edu.karelia.fi) tai [emilia.h.koljonen@edu.karelia.fi](mailto:emilia.h.koljonen@edu.karelia.fi)

Ystävällisin terveisin,

Terveystenhoitajaopiskelijat  
Katriina Ketolainen ja Emilia Koljonen  
Karelia-ammattikorkeakoulu

## Aineistolähtöisen sisällönanalyysin luokittelu

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka	Yhdistävä luokka
En pidä nuuskasta tai sen käytöstä.	Kielteisyys	Kielteiset ajatukset	Ajatuksia nuorten nuuskan käytöstä	Asenne nuuskaimista kohtaan
Harmillista.				
Ei ole oma juttu.				
Huono asia.	Terveellinen haitta			
Haitallista terveydelle.				
Haitallista.	Ulkoinen haitta			
Ällöttävää.				
Hajun sietämättömyys.	Yleisyys			
Aika yleistä.				
Liian yleistä.	Valinnanvapaus	Neutraalisuus		
Oma valinta.				
Nuoret käyttävät nikotiinituotteita, vaikka vaaroista varoteltaisiin.	Hyödyllisyys	Puolustaminen		
Nuuska on terveellisempää kuin tupakka.				
Hyvä asia, että nuoret käyttävät mieluummin nuuskaa kuin tupakkaa.	Häiritsemättömyys	Hyväksyminen	Suhtautuminen kavereiden nuuskan käyttöön	
Ei haittaa.				
Aikuisten valinnat eivät haittaa.				
Ei haittaa.				
En ota kantaa.				
Oma päätös.				
Henkilökohtainen asia.	Yksityisasia			
Alaikäisten käyttöön puuttuisin.				
Saatan kaverille sanoa.	Puheeksiotto	Käyttöön puuttuminen		
En pidä siitä.				
Ei olisi hyvä asia.	Kielteisyys	Paheksunta		
Pahalla.				
Arkipäiväistä.	Tuttuus	Neutraali suhtautuminen		

<b>Pelkistetyt ilmaukset</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>	<b>Pääluokka</b>	<b>Yhdistävä luokka</b>
Tuntemattomuus.	Vieras asia	Tuntemattomuus	Nuuskan käytön aloittamisen syyt nuorilla	Nuuskan käytön aloittamisen syytä
Painostus.	Sosiaalisen verkoston paine	Ryhmäilmiö		
Seurapiirin paine.				
Sosiaalinen paine.				
Kavereiden nuuskan käyttö.				
Seurapiiri.				
Kokeilunhalu.	Kiinnostuneisuus	Kokeilunhaluisuus		
Satunnaiset kokeilut.				
Kapinallisuus.	Uhmakkuus	Vastustaminen		
Helppo nikotiinin saanti.	Helppo nikotiini	Nikotiini		
Nuuskan mystisyys.	Kiinnostus tuntemattomaan	Tuntemattomuus	Henkilökohtaiset syyt nuuskan käytön aloittamisessa	
Tuntematon asia.				
Halu kokeilla.	Kokeilunhalu	Kokeilunhaluisuus		
Kokeilunhalu.				
Kaveripiiri.	Sosiaalinen piiri	Ryhmäilmiö		
Kaveri tarjosi.				

<b>Pelkistetyt ilmaukset</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>	<b>Pääluokka</b>	<b>Yhdistävä luokka</b>
Ei ole ehkäisty.	Passiivisuus	Ennaltaehkäisyn puute	Kotona tapahtuva ennaltaehkäisy	Keinoja nuuskan käytön aloittamisen ennaltaehkäisyyn
Ei ole mainittu mitään.				
Ei ole puhuttu.				
Ei mitenkään.				
Kerrottu, ettei ole fiksua.	Haitoista puhuminen	Tiedon antaminen		
Kerrottu, ettei ole terveellistä				
Vanhemmat maksavat ajokortin, jos ei käytä.	Palkitseminen	Motivointi		
Ei ole tullut esille.	Käyttöön puuttumattomuus	Ennaltaehkäisyn puute	Koulussa tapahtuva ennaltaehkäisy	
Ei mitenkään.				
Yläkoulussa haitoista puhuminen.	Haitoista puhuminen	Tiedon lisääminen		
Haitoista puhuminen.				
Käytön kieltäminen.	Kieltäminen	Koulun henkilökunnan puuttuminen		
Ratsiat.	Takavarikoiminen			
Kertomalla haittavaikutuksista enemmän.	Haitoista puhuminen	Tiedon lisääminen	Ennaltaehkäisyn parantaminen	
Kertomalla haittoista enemmän koulussa.				
Kotona mukava perhepiiri.	Mukava ympäristö	Ympäristön tuki		
Koulussa mukava olla.				
Ei millään tavalla.	Ennaltaehkäisyn turhuus	Kehittämisen tarpeettomuus		



<b>Pelkistetyt ilmaukset</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>	<b>Pääloukka</b>	<b>Yhdistävä luokka</b>
Korvaustuotteet nuuskalle.	Vieroitustuotteet	Nikotiinikorvaushoito	Nuuskan käytön lopettamista auttavat tekijät	Nuuskaamisen lopettamiseen vaikuttavat tekijät
Terveellisempi vaihtoehto nuuskalle.				
Elämäntapamuutos.	Oma päätös	Motivaatio		
Oma halu lopettaa.				
Tuki.	Sosiaalisen piirin kannustaminen	Sosiaalinen tuki		
Hyvä ystäväpiiri.				
Piirissä ei pidettäisi hienona juttuna.				
Valistus nuuskan haitallisuudesta.	Haitoista puhuminen	Tiedon lisääminen		
Turhaa rahan tuhlausta.		Hinta	Lopettamis päätöstä edistäneet asiat	

## Opinnäytetyöprosessi

---

### Elokuu 2020

Opinnäytetyön I info  
Aiheen pohtiminen ja valitseminen  
Aihesuunnitelman tekeminen  
Toimeksiantajan etsiminen  
Ensimmäinen pienryhmäohjaus

---

### Syyskuu 2020

Toimeksiantajan varmistuminen  
Toimeksiantajan tapaaminen  
Pienryhmäohjaus ja aihesuunnitelman hyväksyminen  
Tiedonhakujen aloittaminen  
Tietoperustan kirjoittaminen  
Opinnäytetyön suunnitelman kirjoittaminen

---

### Lokakuu 2020

Pienryhmäohjauksiin osallistuminen  
Palaveri toimeksiantajan kanssa  
Tiedonhaun klinikalle osallistuminen  
Opiskelijoiden seminaariesitysten seuraaminen  
Tiedonhaun jatkaminen  
Tietoperustan ja suunnitelman kirjoittaminen  
Opinnäytetyön II info

---

### Marraskuu 2020

Tietoperustan ja suunnitelman kirjoittaminen  
Haastattelulomakkeen hahmottelu ja haastateltavien etsiminen  
Pienryhmäohjaukseen osallistuminen  
Yhteydenotto Riveriaan tutkimusluvan saamiseksi  
Palaveri toimeksiantajan kanssa  
Aihe- ja ohjauslomakkeen täyttäminen

---

Joulukuu 2020

Pienryhmäohjaukseen osallistuminen  
Opinnäytetyön suunnitelman hyväksyminen  
Tietoperustan ja raportin kirjoittaminen  
Tutkimuslupahakemuksen lähettäminen  
Kyselylomakkeen suunnittelu

---

Tammikuu 2021

Haastattelulomakkeen tekeminen  
Saatekirjeen suunnitleminen  
Yhteydenpito toimeksiantajan kanssa  
Toimeksiantosopimuksen allekirjoittaminen  
Pienryhmäohjaukseen osallistuminen  
Raportin kirjoittaminen  
Väliluento äidinkielen opettajalla

---

Helmikuu 2021

Haastattelulomakkeen esitestaaminen  
Tutkimusluvan saaminen  
Raportin kirjoittaminen

---

Maaliskuu 2021

Pienryhmäohjaukseen osallistuminen  
Raportin kirjoittaminen ja viimeistely  
Haastattelulomakkeen lähettäminen vastaajille ja aineiston keruu

---

Huhtikuu 2021

Aineiston keruun jatkaminen  
Pienryhmäohjauksiin osallistuminen  
Aineiston analyysi  
Tulosten raportoiminen  
Raportin viimeistely

---

Toukokuu 2021

Tiivistelmän ja abstraktin kirjoittaminen

Tiivistelmän tarkastuttaminen äidinkielen opettajalla

Abstraktin tarkastuttaminen englannin kielen opettajalla

Seminaariesitys

Opinnäytetyö Urkundiin

Opinnäytetyön lähettäminen tarkastettavaksi

Kypsyysnäytteen antaminen

---