

Anna Kosklin

Maria Linko

**TUPAKOINNIN MERKITYS
KOTKALAISILLE NUORILLE JA
VERTAISVAIKUTTAMISEN
MAHDOLLISUUDET TUPAKOINNIN
VÄHENTÄMISESSÄ**

2018

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutusohjelma

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijät	Tutkinto	Aika
Anna Kosklin Maria Linko	Sairaanhoidaja (AMK)	Toukokuu 2018
Opinnäytetyön nimi		
Tupakoinnin merkitys Kotkalaisille nuorille ja vertaisvaikuttamisen mahdollisuudet tupakoinnin vähentämisessä	32 sivua 10 liitesivua	
Toimeksiantaja		
Savuton Suomi 2030 / Versus-hanke		
Ohjaaja		
Sari Engelhardt		
Tiivistelmä		
<p>Tämä opinnäytetyö toteutettiin osana VERSUS-hanketta eli tupakkatuotteisiin liittyviin nuorten vertaisuskomuksiin vaikuttaminen pelillisin ja kuvallisin menetelmin. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tarvittava taustatieto pelisovellukselle, joka muuttaisi nuorten tupakointiin liittyvän mielipideilmaston tupakoimattomuutta arvostavaksi.</p>		
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia ammattiopistossa aloittavien kotkalaisten nuorten vallitsevia, nyt olemassa olevia uskomuksia tupakoinnista. Halusimme selvittää, minkälainen merkitys tupakoinnilla on heidän elämässään sekä miten he näkevät vertaisensa, jotka tupakoivat tai eivät tupakoi.</p>		
<p>Opinnäytetyö toteutettiin määrällisenä ja laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin puolistrukturoidulla kyselylomakkeella, joka sisälsi monivalinta- sekä avoimia kysymyksiä. Tämän lisäksi toteutettiin pienryhmähaastattelu, jossa keskustelun avaamiseen käytettiin tupakkaan tai tupakointiin liittyviä kuvia.</p>		
<p>Tutkimuksemme tulosten perusteella nuorten tietämys tupakan haitallisista terveysvaikutuksista on kattava. Nuoret tuntevat tupakointiin liittyvää lainsäädäntöä eivätkä kyseenalaista sitä. Erityisesti nuoret ymmärtävät raskaana olevan naisen tupakoinnin olevan haitallista sikiölle ja pitävät lasten tupakointia vääränä. Nuoret eivät mainitse vertaisensa tupakoinnin vaikuttavan kaverisuhteiden muodostumiseen. Nuoret eivät myöskään itse ajattele vertaistensa mielipiteiden vaikuttavan omiin mielipiteisiinsä tai valintoihinsa. Suuri osa nuorista kuitenkin pitää nimenmaan tupakoimattomuutta tärkeänä mahdollisen tyttö- tai poikaystävän valinnassa. Nuoret myös neuvovat toisille nuorille tupakoinnin olevan haitallista tai epämiellyttävää. Nuoret eivät usko yksistään tupakoinnin tekevän vertaisestaan suositumpaa. Nuorille tupakointia tärkeämpää oli esimerkiksi urheilullisuus.</p>		
<p>VERSUS-hankkeen tuottama pelisovellus on suunnattu ensisijaisesti samalle kohderyhmälle, jota olemme käyttäneet tutkimuksessamme. Tällä tutkimuksella saatuja tuloksia voidaan näin ollen hyödyntää pelisovelluksen suunnittelussa.</p>		
Asiasanat		
nuoret, tupakointi, vertaisvaikuttaminen, peli		

Author (authors)	Degree	Time
Anna Kosklin Maria Linko		May 2018
Thesis Title		
The Significance of Smoking for Adolescents in Kotka And Possibilities of Peer Influence in Smoking Cessation		32 pages 10 pages of appendices
Commissioned by		
Savuton Suomi 2030 / Versus-project		
Supervisor		
Sari Engelhardt		
Abstract		
<p>This thesis was carried out as a part of VERSUS-project, i.e. affecting smoking-related peer beliefs among adolescents by gamification and visual methods. The purpose of this thesis was to provide the necessary background information for a game application that would change the smoking climate among young people to value non-smoking.</p> <p>The aim of this thesis was to study the prevailing beliefs of smoking of adolescents in the vocational school. We wanted to find out what meaning smoking has in their lives and how they see peers who smoke or do not smoke.</p> <p>The thesis was carried out as quantitative and qualitative research. The material was collected by a semi-structured questionnaire that included multiple choice and open questions. In addition to this, a small group interview was conducted in which tobacco or smoking images were used to open the discussion.</p> <p>Based on the results of our research, the knowledge of young people about the harmful health effects of tobacco is comprehensive. Young people are familiar with smoking-related legislation and do not question it. In particular, young people understand that a pregnant woman's smoking is harmful to the fetus and find it wrong for children to smoke. Young people do not mention that smoking would affect the formation of friendships. Young people do not think that the opinions of their peers affect their own opinions or choices. Most young people, however, value non-smokers when choosing a possible girl- or boyfriend. Young people also advise other teenagers that smoking is harmful or unpleasant. Young people do not believe that smoking alone will make their peers more popular. For young people more important than smoking was, for example, sports.</p> <p>The game application produced by the VERSUS project is primarily targeted at the same target group we have used in our research, so the results obtained can be utilized in the design of the game application.</p>		
Keywords		
Adolescents, Smoking, Peer Influence, Gamification Methods		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	NIKOTIINI JA TUPAKOINTI	7
2.1	Nikotiini- ja tupakkatuotteet.....	8
2.2	Nikotiinin farmakologia ja riippuvuuden neurobiologia	8
2.3	Tupakan tupakan aiheuttamat sairaudet sekä kustannukset yhteiskunnalle	9
3	NUOREN SOSIOPSYKOLOGINEN KEHITYS	10
3.1	Nuoret ja vapaa-aika.....	11
3.2	Nuoret ja harrastukset	12
4	VERTAISVAIKUTTAMINEN JA PELILLISET MENETELMÄT	13
4.1	Vertaisvaikuttaminen	14
4.2	Nuorten terveystietämisen tutkiminen	14
4.3	Pelillisuus ja vertaistoiminta sosioekologisen vaikuttamisen muotona	16
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	17
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	18
6.1	Tiedonkeruumenetelmä	18
6.2	Kohderyhmä ja kyselylomake	19
6.3	Tulosten analyysi	20
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET	20
7.1	Kyselylomakkeen puolistrukturoidut kysymykset	21
7.2	Kyselylomakkeen avoimet kysymykset.....	24
7.3	Pienryhmähaastattelu	25
8	POHDINTA	27
8.1	Tulosten tarkastelu	27
8.2	Tutkimuksen luotettavuus.....	29
8.3	Tutkimuksen eettisyys	30
8.4	Mahdolliset jatkotutkimuskohteet.....	31
9	PROSESSIN KUVAUS	32

LIITTEET

Liite 1. Tutkimustaulukko

Liite 2. Kyselylomake ja saatekirje

Liite 3. Haastattelussa käytetyt kuvat

1 JOHDANTO

Toimenpiteet tupakoinnin vähentämiseksi Suomessa alkoivat ensimmäisestä tupakkalaista, joka säädettiin vuonna 1976 (THL 2012, 24). Neljänkymmenen vuoden aikana tupakkalakiin on tehty muutoksia: viimeisimmän, kesäkuussa 2016 voimaan tulleen uudistuksen tavoitteena on ihmisille myrkyllisiä aineita sisältävien ja riippuvuutta aiheuttavien tupakkatuotteiden ja muiden nikotiinipitoisten tuotteiden käytön loppuminen (Tupakkalaki 29.6.2016/549, 1 §). Tupakkalain uudistuksen tueksi perustetun Savuton Suomi 2030 -verkoston tavoitteena on nimensä mukaisesti tupakaton Suomi vuoteen 2030 mennessä. Verkostossa toimii 18 eri järjestöä, muun muassa Allergia- ja astmaliitto ry, HUS Sydän- ja keuhkokeskus HYKS, Suomalainen lääkäriseura Duodecim sekä Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Verkostoa koordinoi Suomen Action on Smoking and Health (ASH) ja sen toiminta rahoitetaan sosiaali- ja terveysministeriön Veikkauksen tuotoilla. (THL 2017.)

Savuton Suomi 2030 -verkoston hanke Tie kohti savuttomuutta sisältää neljä olennaista askelta. Nämä ovat: vahvistaa väestön myönteistä asennoitumista tupakoimattomuuteen, ehkäistä nuorten tupakoinnin aloittamista, tukea tupakkatuotteiden käytön lopettamista sekä vahvistaa tupakkalain täytäntöönpanoa. (THL 2017.) Savuton Suomi 2030 -kattohankkeen alla toimiva VERSUS-hanke pureutuu askelista erityisesti kahteen ensimmäiseen.

VERSUS - eli vertaisuskomusten, pelillisyyden ja kuvallisuuden vaikutukset nuorten tupakkatuotteiden käytön ehkäisyssä - pyrkii selvittämään nuorten vertaisuskomuksia tupakointiin liittyen sekä vaikuttamaan niihin pelillisin menetelmin. Hankkeen päämääränä on tuottaa valtakunnalliseen levitykseen saatava sovellus, työnimeltään Versus, jota nuori voi pelata ja jossa hän voi kilpailla vertaisiaan vastaan. Sovelluksessa esitetään kysymyksiä, joihin vastataan valitsemalla erilaisista vaihtoehtoisista kuvista. Kuvallinen viestintä ja vastavuoroisesti kuvallista reagoitua edellyttävä toimintatapa pyrkii tietoisena ajattelun sijaan tuomaan esiin intuitiivisempia nuorten tupakointiin liittyviä asenteita, normeja, uskomuksia ja mielikuvia. Näihin vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen edellyttää kohderyhmän tietämyksen ja kokemuksen hyödyntämistä. VERSUS-hanketta rahoittaa THL. Tämä opinnäytetyö on tilattu

tuottamaan tarvittava taustatieto pelisovelluksen kehittämistä varten. Tässä opinnäytetyössä selvitämme nuorten mielipiteitä tupakoinnista sekä heidän uskomuksia omaan ja vertaistensa tupakointiin liittyen. Pelisovelluksella pyritään sittemmin muokkaamaan näitä uskomuksia ja mielikuvia sellaiseen suuntaan, että ne vastaisivat näyttöön perustuvaan tietoon tupakoinnin terveystriskeistä ja –haitoista sekä lisäksi nuorten arvostusta tupakoimattomuuteen.

2 NIKOTIINI JA TUPAKOINTI

Tupakointi aloitetaan Suomessa tyypillisesti 14–18-vuotiaana, ja vain harva aloittaa sen jälkeen. Suurimpia huolenaiheita ovat sosioekonomisten ryhmien väliset erot aloittamisessa: ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat tupakoivat yli nelinkertaisesti verrattuna lukiolaisiin. Tupakointi lisää entisestään eriarvoisuutta näiden ryhmien välillä, sillä tupakoinnin aiheuttamat terveyserot kestävät usein läpi elämän. (Duodecim 2017, 56.) Aloittamisen ehkäisy ja käytön vähentäminen tulisivat siksi suunnata ensisijaisesti ikänsä ja opiskelupaikkansa puolesta riskiryhmään kuuluviin nuoriin.

Suomen lainsäädäntö on viimeisten vuosikymmenten ajan ohjannut tupakoinnin vähentämiseen vaikeuttamalla tupakkatuotteiden saatavuutta, vähentämällä tupakkatuotteiden näkymistä katukuvassa sekä rajaamalla tupakoinnin sallivia ympäristöjä (THL 2012, 27–30). Lisäksi tupakkaveroa on kiristetty asteittain vuodesta 1976 lähtien ja etenkin vuosina 2009–2010, jolloin tupakkatuotteiden hintoja nostettiin reaalisesti yli 14 %. Näin on saatu tupakkatuotteille lisää hintaa, joka on edelleen keskeinen tupakkatuotteiden kysyntään vaikuttava tekijä. (THL 2012, 53–57.) Näillä muutoksilla nuorten savukkeiden poltto onkin vähentynyt merkittävästi uudella vuosituhanella. Pojilla väheneminen alkoi jo 1990-luvulla ja tytöilläkin 2000-luvun alkuvuosina. Savukkeiden tilalle on tosin tullut muita nikotiinia sisältäviä tuotteita, kuten nuuska, vesipiippu ja sähkötupakka, joiden käytön lisääntyminen voi vaarantaa tupakoinnin vähenemisellä saavutettuja väestötason terveyshyötyjä. (Duodecim 2017, 57.)

2.1 Nikotiini- ja tupakkatuotteet

Tupakkatuotteet ovat tuotteita, jotka sisältävät tupakkakasvin (*Nicotiana tabacum*) kuivaamalla valmistettua lehteä. Tupakkaa käytetään sen sisältämän nikotiinin takia. Nikotiini on pyridiini-alkaloidi, jota tupakka sisältää 1–3 % sen kuivapainosta (Koulu & Tuomisto 2007, 424). Yleisin tupakkatuote länsimaissa on poltettava tupakka. Poltettavaa tupakkaa käytetään savukkeissa, sikareissa, piipussa ja vesipiipussa. Tupakkaa sisältävät myös savuttomat tupakkatuotteet, kuten suunuuska ja purutupakka. (Duodecim 2017, 22.)

Nikotiinituotteet eivät sisällä tupakkaa, vaan ainoastaan tupakkakasvista saatavaa nikotiinia. Nikotiini imeytyy verenkiertoon hengitysteiden lisäksi suun limakalvolta, suolistosta ja iholta (Koulu & Tuomisto 2007, 427).

Nikotiinituotteita ovat sähkösavuke sekä erilaiset nikotiinikorvaustuotteet, kuten purukumit, laastarit ja sumuttimet. Sähkösavuke on vuodesta 2016 alkaen kuulunut Suomessa tupakkalain piiriin, EU:n uuden tupakkatuotedirektiivin mukaisesti. (THL 2016.) Nikotiinikorvaustuotteet ovat lääkkeitä, mutta Suomessa on lailla hyväksytty niiden myyminen käsikauppatavarana. Muut nikotiinia sisältävät tuotteet, esimerkiksi virvoitusjuomat, eivät ole Suomessa sallittuja. (Duodecim 2017, 22.)

Keskitymme opinnäytetyössämme nuorten tupakointiin. Tupakoinnilla tarkoitamme tässä yhteydessä savukkeiden käyttöä. Tutkimusteknisistä syistä olemme rajanneet tutkimuksen käsittelemään ensisijaisesti nuorten savukkeiden käyttöä.

2.2 Nikotiinin farmakologia ja riippuvuuden neurobiologia

Nikotiini imeytyy erityisen hyvin poltettavasta tupakasta tupakansavun sisältämän suuren nikotiinipitoisuuden sekä syvän inhalaation ansiosta. Poltetusta savukkeesta imeytyy nikotiinia 0,5–2 mg ja imeytyminen on nopeampaa kuin muilla tavoin käytettynä. Nikotiini läpäisee solukalvot nopeasti, keskushermostovaikutuksia voidaan todeta noin 7 sekunnin kuluttua inhalaatiosta. (Koulu & Tuomisto 2007, 427).

Nikotiinilla on lukuisia vaikutuskohtia elimistössä. Se sitoutuu perifeerisiin nikotiinireseptoreihin aktivoiden sekä sympaattista että parasympaattista hermostoa. Nikotiinin verenkiertoaikutukset vaihtelevat hermostojen aktivoitumisen keskinäisen suhteen mukaan. Vaikutukset ovat myös erilaisia eri yksilöiden välillä. Pääsääntöisesti nikotiinin stimuloimana herkimmin reagoi hankarauhanen (glomus caroticum), mikä johtaa hengityksen voimistumiseen ja sydämen lyöntitiheyden harvenemiseen. Toisaalta nikotiini vapauttaa aivolisäkkeestä vasopressiiniä, mikä lisää verisuonten supistumista. Vatsassa suuri nikotiinipitoisuus vähentää ruokahalua. (Koulu & Tuomisto 2007, 427–428.)

Riippuvuuden kannalta merkittävää on nikotiinin dopamiinia ja lukuisia muita välittäjäaineita vapauttava vaikutus keskushermostossa.

Dopamiiniaktiivisuuden lisäys on kuitenkin lyhytaikainen. Sitä, kuten kaikkia, nikotiinin vaikutuksia kohtaan kehittyy toleranssi. Tästä syystä aamun ensimmäinen tupakka tuntuu parhaalta ja toisaalta suurelta nikotiinimäärät kroonisilla tupakoijilla eivät aiheuta samanlaisia reaktioita kuin vasta-alkajilla. Dopaminergisen järjestelmän kautta välittyvän riippuvuuden lisäksi tupakointiin liittyy myös sosiaalisia ja psykologisia tekijöitä, jotka myötävaikuttavat riippuvuuden syntyyn. (Koulu & Tuomisto 2007, 428–429.)

2.3 Tupakan tupakan aiheuttamat sairaudet sekä kustannukset yhteiskunnalle

Vuosittain tupakan arvioidaan aiheuttavan Suomessa noin 4300 kuolemaa, jotka johtuvat pääosin verenkiertoelinten sairauksista, pahanlaatuisista kasvaimista ja erityisesti keuhkosityövistä sekä hengityselinten sairauksista (Duodecim 2017, 17). Tupakansavu sisältää myrkyllisiä yhdisteitä muutaman sata ja näistä noin 70 on karsinogeenisiä eli syöpää aiheuttavia. Uusimpien tutkimusten mukaan nikotiini itsessään on myös karsinogeeninen lisäten syöpäsolujen jakaantumista. Tupakointi heikentää lisääntymisterveyttä, sillä se aiheuttaa muutoksia hormonitoimintaan sekä DNA-vaurioita sukusoluihin. Nikotiini läpäisee myös istukan, eli se vaikuttaa haitallisesti kehittyvään sikiöön. (Duodecim 2017, 79–85.)

Hengitysteissä tupakansavun krooninen ärsytys ja sen sisältämät karsinogeenit aiheuttavat ja ylläpitävät keuhkoputkien patologisia muutoksia. Yleinen ja invalidisoiva sairaus tupakoitsijoilla on krooninen bronkiitti ja siitä johtuva keuhkojen laajentuma. Pitkäaikainen tupakointi on tärkein keuhkosyövän syntyä edistävä tekijä. (Koulu & Tuomisto 2007, 428.)

Tupakointi on myös sydän- ja verisuonitautien riskitekijä useiden vaikutusmekanismien kautta. Olennaista on tupakansavun sisältämä häkä eli hiilimonoksidi, joka inaktivoi 10–20 % hemoglobiinista ja vaikeuttaa siten hapenkuljetusta. Savun pienet hiukkaset voivat myös aiheuttaa tulehdussolujen aktivaatiota. Lisäksi nikotiinin aikaansaama sympaattisen hermoston jatkuva kiihotustila on haitallista, sillä se supistaa verisuonia ääreisverenkierrossa, mikä on erityisen haitallista sepelvaltimotautia sairastaville. (Koulu & Tuomisto 2007, 428–429.)

Tupakointi aiheuttaa kustannuksia yhteiskunnalle sekä välittömästi että välillisesti. Tupakoinnin välittömät eli suorat haitat yhteiskunnan kustannusrakenteeseen aiheutuvat pääasiassa terveydenhuollon ja sosiaaliturvan menoista. Näitä ovat esimerkiksi tupakoinnin aiheuttamien sairauksien vuoksi käytettävien terveydenhuollon palveluiden tuottamisen kustannukset sekä tupakoinnin aiheuttamien tulipalojen sekä tupakoinnin ehkäisyn ja valvonnan synnyttämät kulut. Välillisesti tupakointi aiheuttaa kustannuksia sairauspoissaolojen, työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisien sekä tupakkakuolemien muodossa. Tupakointi vaikuttaa myös sosiaalihuollon menoihin ainakin tulonsiirtojen osalta. Tällaisia menoja ovat esimerkiksi sairauspäivärahat ja työkyvyttömyyseläkkeet. (Duodecim 2017, 109.)

3 NUOREN SOSIOPSYKOLOGINEN KEHITYS

Ihmisen elämään ja kehittymiseen kuuluu eri vaiheita, joista yksi on nuoruusaika. Tänä aikana tapahtuu siirtyminen lapsuudesta aikuisuuteen sekä lukuisia muutoksia, jotka vievät henkilön kehitystä eteenpäin. Nuoruudessa ihminen kokee sekä henkisiä että fyysisiä mullistuksia. Sopeutuminen muutokseen vaatiikin paljon voimavaroja niin nuorelta itseltään kuin hänen läheisiltään. Hänestä kehittyy aikuinen ihminen, mies tai nainen. Nuoruusikä

sijoittuu ikävuosien 12–22 välille. Nuoruus jaotellaan kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen 12–14-vuotiaana, varsinaiseen nuoruuteen, joka ajoittuu 15–17 vuoden ikäkauteen sekä jälkinuoruuteen, johon katsotaan kuuluvan 18–22-vuotiaat nuoret. (Aalberg & Siimes 2007 15, 67.)

Prosesseja, joissa ihmisellä on tarve sekä muuttaa että saavuttaa uusia asioita, kutsutaan kehityshaasteiksi. Näitä haasteita ihminen kohtaa jokaisessa ikäkaudessa ja niitä kutsutaan kehitystehtäviksi. Itsenäistyminen on nuoruuden päämäärä ja sen saavuttaminen vaatii nuorelta, että hän ratkaisee ikäkauteensa liittyvät kehitystehtävät. Tämä mahdollistaa siirtymisen seuraavaan elämänvaiheeseen. (Aalberg & Siimes 2007, 68; Kronqvist & Pulkkinen 2007 53–54.)

Nuoren tunne-elämässä tapahtuu suuria muutoksia ja myös sosiaaliset suhteet muuttuvat merkittävästi. Ystävyys-suhteista tulee nuorille tärkeitä yhteisessä päämäärässä kohti aikuisuutta. Vanhemmista irrottautuminen aikaansaa usein itsenäistymiskriisin, joka aiheuttaa ahdistusta ja tällöin ystävien merkitys korostuu. Ystävästä muodostuu ryhmä, jossa sen jäsenet tuntevat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Ryhmä myös mahdollistaa rajojen kokeilun ja itsensä ilmaisun. Yksilön kehityksen kannalta ryhmään kuuluminen on välttämätön vaihe. Nuoren psyykkisen kehityksen kannalta ryhmän ulkopuolelle jääminen on haitallista. Nuori alkaa tehdä omaa elämäänsä koskevia valintoja ja päätöksiä. Oman identiteetin rakentaminen ja vakiinnuttaminen on tarpeen, koska nuori kohtaa ympäristön paineita ja rooliodotuksia. Nuori myös etsii ja muodostaa itselleen arvoja ja normeja. Itsensä hyväksyminen, tulevaisuuteen luottaminen, minäkuvan selkeytyminen sekä oman arvomaailman näkeminen ja siihen sitoutuminen auttavat nuorta tasapainoisen identiteetin rakentamisessa. (Aalberg & Siimes 71 -73.)

3.1 Nuoret ja vapaa-aika

Nykyään vapaa-aikaa pidetään itsestäänselvyytenä. Kaikilla ihmisillä on vapaa-aikaa tai ainakin ajatuksia siitä, millaista se voisi olla. Vapaa-ajan määrittäminen voi olla vaikeaa. Yleensä sen ajatellaan olevan hyvää, iloa ja onnellisuutta tuottavaa. Vapaa-aikaa pidetäänkin tavoittelemisen arvoisena. Edelleenkin jotkut määrittelevät sen laiskuudeksi ja turhuudeksi kuten muinoin maatalousyhteiskunnassa tehtiin. Saatetaan myös pelätä, mitä liika vapaa-aika

voi aiheuttaa. Vapaa-aika nähdään vahvasti työhön liittyvänä ja se kuvaa työn ulkopuolelle jäävää aikaa. Sillä voidaan tarkoittaa myös omaa henkilökohtaista aikaa. Yhteiskunnan muuttuessa siitä on tullut entistä tärkeämpää. (Liikkanen 2009, 7–8.) Nuorelle vapaa-ajan määrittäminen on usein aikuista haastavampaa. Jos nuoren vapaa-aikaan kuuluu paljon aktiivista harrastamista, voi se melkein vastata työtä. Pääsääntöisesti nuoren vapaa-ajalla tarkoitetaan kuitenkin aikaa, joka jää koulun ja opiskelun ulkopuolelle. Nuorelle vapaa-aika voi olla myös täysin passiivista oleskelua. Vapaa-aikaa voi viettää nukkumalla, televisiota katsellen tai arkisia asioita tekemällä. (Helve 2009, 250.)

Nuorelle kavereiden hyväksyntä on tärkeää. Mallia kaikkeen katsotaan siitä, mistä kaverit pitävät. Samoin vapaa-aikana tehtävät asiat ovat kavereiden mieleisiä. Jos ei toimi näin, on riskinä ryhmästä ulosjoutuminen. Lähes jokainen nuori kuuluu johonkin ryhmään, ja heillä on ainakin yksi hyvä kaveri. Nuoret hakeutuvat usein samankaltaisten nuorten ryhmiin. Usein heillä on samoja harrastuksia tai mielipiteitä. Ryhmän valikointiin vaikuttaa myös se, poltetaanko siinä tupakkaa tai käytetäänkö alkoholia. Yleensä ryhmä hyväksyy joukkoonsa vain tietynlaisia nuoria. Nuori voi kuitenkin kuulua samanaikaisesti useampaan ryhmään ja vaihtaa sitä, jos ei enää tunne siihen kuuluvansa. (Nurmi ym. 2014, 166-168.)

3.2 Nuoret ja harrastukset

Sukupuoli vaikuttaa nuoren vapaa-aikaan sekä siihen, mitä ja miten paljon hän harrastaa. Esimerkiksi 15–19-vuotiaista tytöt viihtyvät enemmän kotona ja pojat käyvät enemmän kodin ulkopuolisissa harrastuksissa. Vuonna 2013 tehdyn kyselyn mukaan 85 prosentilla nuorista oli joku harrastus. (Myllyniemi & Berg 2013, 39.) Nuoren harrastuksiin vaikuttavat niin kotitausta, vanhempien koulutus, sukupuoli kuin sosiaaliluokkakin. Nämä ovat tekijöitä, joihin nuori ei voi itse vaikuttaa, mutta hän voi vaikuttaa siihen, keiden kanssa on ystävä ja siihen millaisia arvoja he omaavat.

Nuoret harrastavat paljon liikuntaa ja ulkoilua etenkin kesäisin. Aikaa menee myös kesätöihin, seurusteluun ja muihin harrastuksiin. Tällä hetkellä nuorten urheiluseuroissa harrastaman säännöllisen liikunnan määrä lisääntyy. Samalla

kuitenkin nuorten fyysinen kunto on huonontunut ja huonontuu entisestään. (Myllyniemi & Berg 2013,6.) Musiikki ja siihen liittyvä konserteissa käyminen on myös monien nuorten harrastus. Luovuus kuuluu vahvasti nuoruusikään, ja se saakin monen nuoren toteuttamaan omia visioitaan.

Nuoruus ja internet kuuluvat erottamattomasti yhteen (Joensuu 2011, 14). Nuoret elävät tiiviisti kehittyneen tieto- ja viestintätekniiikan keskellä. Monet viettävät vapaa-aikansa multimedialaitteiden parissa. Internetistä ja sen virtuaalimaailmoista on tullut paikkoja, joissa nuori rakentaa identiteettiään ja kerää sosiaalista pääomaa. Samalla se myös mahdollistaa yhteydenpidon kavereihin. (Nurmi ym. 2014, 177.) Sosiaalisella mediallyalla tarkoitetaan sovelluksia ja sivustoja, joiden toiminta perustuu käyttäjien väliseen vuorovaikutukseen, sekä sisältöjen tuottamiseen ja jakamiseen. Aiemmin nämä toimivat lähinnä www-pohjaisen käyttöliittymän kautta, mutta nykyisin monet niistä ovat saatavissa sovelluksina myös mobiililaitteille. (Pönkä 2014, 36.) Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksesta vuodelta 2016 ilmeneekin, että nuorten vapaa-ajan mediankäyttö on lisääntynyt huimasti. Esimerkiksi Facebook, Snapchat, Instagram sekä Twitter ovat suosituimpia sovelluksia, ja ne haukkaavatkin ison osan nuoren vapaa-ajasta. Tutkimuksesta käy myös ilmi se, että lisääntynyt mediankäyttö vie luonnollisesti aikaa muilta nuoren harrastuksilta erityisesti liikkumiselta.

4 VERTAISVAIKUTTAMINEN JA PELILLISET MENETELMÄT

Pelillistäminen on aikamme kulttuuria ja yhteiskuntaa muokkaava ilmiö. Sillä tarkoitetaan pelimekaniikkojen laittamista palveluihin tai järjestelmiin tai yksilön käyttäytymisen ja motivaatioiden muovaamista. (Vastamäki 2016.) Tampereen teknillisen yliopiston pelillistämisen professori Juho Hamarin mukaan (Vastamäki 2016) pelillisyyden tukee innostunutta tekemistä ja voi muokata epämiellyttäväksi koetuista tehtävistä motivoivampia. Erityistä hyötyä hän näkee pelillistämisyllä toiminnassa, joka vaatii pitkäjänteistä ponnistelua ja jossa tulokset nähdään vasta pitkän ajan kuluttua, kuten oppimisessa tai hyvien elintapojen ylläpitämisessä.

4.1 Vertaisvaikuttaminen

Vertaisella tarkoitetaan johonkin rinnastettavissa tai verrattavissa olevaa, jonkin toisen arvoista tai veroista, saman- tasa- tai yhdenvertaista (Kotimaisten kielten keskus 2017). Saman ikäinen, samassa elämäntilanteessa ja samassa kulttuurisessa ympäristössä elävä nuori on toiselle vertainen. Vertaissuhteita ovat esimerkiksi paras ystävä, tyttö-/poikaystävä ja kaverijoukko (Nurminen 2010, 9).

Nuoret kokevat sisäistä tarvetta kuulua ryhmään (Nurminen 2010, 10). Ikätoverit ovat nuorille usein tärkeämpiä kuin perhe ja suhteissa ikätovereihin eli vertaissuhteissa esiintyy vahvoja siteitä, normeja ja odotuksia. Vertaissuhteet tuottavat nuorelle kognitiivisia, emotionaalisia ja sosiaalisia resursseja, jotka ovat tärkeitä tämän terveyden, itsetunnon ja hyvinvoinnin kannalta. (Korkiamäki 2013, 42–43, 48.) Erilaiset vertaissuhteet vaikuttavat nuoren käyttäytymistä koskeviin valintoihin. Nuori kokee, että vertaisryhmän hyväksyntä edellyttää ryhmän normien mukaista käyttäytymistä. Parhaalla kaverilla on merkittävin vaikutus tupakointia koskeviin valintoihin. (Nurminen 2010, 9–10.)

Vertaisuskomukset ovat oletettavia ja käsityksiä, todellisia tai fiktiivisiä, joita nuoret tekevät toisistaan. Vertaisvaikuttaminen on nuoren itsensä mahdollisuutta vaikuttaa toisiin nuoriin. Terveyden edistämisen muotona se tarkoittaa nuorten keskuudessa tapahtuvaa, nuorten keskinäistä terveyden edistämistä.

4.2 Nuorten terveyskäyttäytymisen tutkiminen

Nuorten terveyskäyttäytymistä on tutkittu kolmesta eri näkökulmasta, lääketieteellisenä tutkimuksena sekä interventio poliittisena ja sosiologisena tutkimuksena. Lääketieteellinen tutkimus on tuottanut tietoa tupakoinnin terveysvaikutuksista, sekä sen vaikutuksesta kuolleisuuteen. (Puuronen 2012, 9.) Tupakointi on merkittävin elintapoihin liittyvä kuolleisuuteen vaikuttava riskitekijä (Duodecim 2017, 97).

Interventio poliittisessä lähestymistavassa tutkitaan, miten ihmisten käyttäytymistä voidaan muuttaa toivotumpaan suuntaan. Merkittävänä

esimerkkinä tämän tyyppin tutkimuksesta voidaan pitää yhtä maailman ensimmäisiin kuuluvaa tupakan vastaista koko väestötason yhteisöohjelmaa, Pohjois-Karjala-projektia 1970-luvulla. Sen myötä käynnistyi myös suomalaisille koululaisille suunnattu interventio-ohjelma, Pohjois-Karjalan nuorisoprojekti (1978–1980). Nuorten tupakointitottumuksia on pyritty muuttamaan myös 1980-luvulla Itä-Suomen nuorisoprojektissa, 1990-luvun taitteessa toteutetussa projektissa Helsingin yläasteilla ja viimeisimpänä 2000-luvun alussa Savuton luokka -kilpailuprojektissa. (Puuronen 2012, 9.)

Merkittävä nuorten tupakointitottumuksia ja asenteita seuraava tutkimusohjelma on Tampereen Yliopiston vuonna 1977 aloittama Nuorten terveystapatutkimus (NTTT) (THL 2012, 27). Merkittäväksi tutkimuksen tekee sen laajuus ajallisesti sekä otoksellisesti: NTTT:ssä seurataan 12–18-vuotiaiden nuorten terveyttä ja terveystottumuksia valtakunnallisin postikyselyin joka toinen vuosi. Alkuvuosinaan NTTT keskittyi seuraamaan erityisesti tupakkalain vaikutuksia, mutta nykyään se tuottaa laajasti tietoa nuorten terveyden ja terveystottumusten kehityksestä, sosioekonomisista terveyseroista sekä terveyden riski- ja suojatekijöistä. (Puuronen 2012, 13; Nuorten terveystapatutkimus 2016.)

Uusimmat 2010-luvun tutkimukset ovat myös avanneet nuorten tupakoimattomuuden edistämistä mahdollistavia ja sitä estäviä tekijöitä nuorten itsensä tuottamista luokituksista käsin. Yksi tällainen tutkimus on sosiologian dosentti Anne Puurosen Nuorisotutkimusverkostolle tuottama laadullinen tutkimus nuorten tupakoimattomuuden edistämisestä (2012). Tutkimus pyrkii ymmärtämään nuorten tupakkakäyttäytymistä holistisesti kulttuurisena ilmiönä, nuorten tekeminä elämäntapavalintoina tupakointi nähdään sosiaalisen ongelman sijaan osana nuoriso- ja kulttuuriskulttuuria. (Puuronen 2012.)

Myös Riikka Korkiamäki on tutkinut Tampereen yliopistolle tuottamassa väitöskirjassaan (2013) Kaveria ei jätetä! – Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa nuorten keskinäistä yhteisyyttä, sosiaalista tukea ja solidaarisuutta. Hän on todennut, että nuorten vertaissuhteissa esiintyvää sosiaalista pääomaa on aiemmin usein tarkasteltu negatiivisessa valossa, mutta se toimii myös voimavarana nuorille sekä hedelmällisenä kasvualustana

positiivisten toimintamallien luomiselle. Edelleen hänen mukaansa nuorten ryhmän sisäinen arvomaailma näyttäytyy yhtenäisinä olemisen ja toimimisen tapoina, vaikka nuorten ulkopuolisiin kohdistamat moraaliset kannanotot usein ovatkin jyrkkiä ja mustavalkoisia.

4.3 Pelillisuus ja vertaistoiminta sosioekologisen vaikuttamisen muotona

Tupakointiin liittyviä tekijöitä on tutkittu paljon perheen sosioekonomisen tason, perhesuhteiden, vanhempien tupakoinnin, tupakkatuotteiden saatavuuteen ja koulun politiikkaan liittyen löytämättä kuitenkaan tätä kautta lopullista keinoa tupakoinnin vähentämiseen. Kannustimena tupakoimattomuuteen nuoret pitävät sen vaikutusta urheiluasuorituksiin sekä terveyteen, tupakointi on myös alettu nähdä kielteisemmässä valossa kuin ennen (Österholm, 2017). Tämän vuoksi uutena tutkimuksen kohteena on vaikuttaminen yhteisön asenteisiin ja arvoihin tupakoinnin aloittamisesta. Nuorten tupakoinnin ehkäisyssä kodilla ja vanhemmilla on keskeinen rooli, samoin kouluissa annettavalla terveystiedon opetuksella sekä valtakunnallisella tupakkapolitiikalla. Haasteelliseksi ryhmäksi näidenkin vaikuttimien jälkeen jäävät kuitenkin huonosti koulussa menestyvät nuoret, jotka keskimääräistä useammin tupakoivat ja käyttävät päihteitä ja kärsivät oppimisvaikeuksista, koulu-uupumisesta ja kotoa saaduista heikommista lähtökohdista. He tarvitsevat muutakin tukea. (Duodecim 2017, 56–57.)

Nuorten vertaissuhteet toimivat terveydenedistämisen keinona esimerkiksi tupakoimattomuuspäätöksiä tehtäessä (Korkiamäki 2013, 42–43). Nuorten on todettu muuttavan tupakointiin liittyviä mielipiteitään ystäväpiirin mielipiteiden suuntaisiksi (Ragan 2016) ja näin ollen ystäväpiirin antava moraalinen hyväksyntä tai vastustus tupakoinnille on merkittävässä asemassa nuoren päättäessä tupakoinnista tai tupakoimattomuudesta.

Myös nuorten itsensä osallistamisesta tupakoinnin ehkäisemisessä on positiivista näyttöä (Nuorisotutkimusverkosto 2017; Parisod 2014). Osallistava viestintä on kaksisuuntaista viestintää, jonka on todettu lisäävän viestin vaikuttavuutta (Duodecim 2017, 51). Vertaisvaikuttamisen ja pelillisyyden

avulla tupakoinnin ehkäisyyn voidaan pureutua nimenomaan nuoria osallistavin menetelmin.

VERSUS-hanke pyrkii sosioekologiseen vaikuttamiseen, jossa tupakointiin liittyvän mielipideilmaston muuttamisessa käytetään vertaistoimintaa ja pelillisyyttä. Pelillisellä vertaisvaikuttamisella halutaan vahvistaa tupakoinnin ehkäisyn kattavuutta ja vaikuttavuutta. Tavoitteena on muuttaa nuorten tupakkatuotteiden käyttöä tukevia uskomuksia ja yhteisöön liittyviä toimintakäytäntöjä, ja siten heikentää tupakointiin liittyviä sosiaalisia hyötyjä.

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Nuorten vertaisvaikuttaminen on uusi tutkimuksen kohde ja uusi mahdollisuus tupakoinnin vähentämiseen tähtäävässä politiikassa. Pelillisten menetelmien käyttö terveyden edistämisen keinona etenkin nuorten keskuudessa näyttää aiempien kokemusten perusteella loogiselta ratkaisulta (Kuopio Innovation Oy 2015, 5.) Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa tarvittava taustatieto pelisovellukselle, joka muuttaisi nuorten tupakointiin liittyvän mielipideilmaston tupakoimattomuutta arvostavaksi.

Yhteistyötahoina toimivat tilaajatahona VERSUS-hanke sekä aineistonkeruuta varten Etelä-Kymenlaakson ammattiopisto Ekami. Pelisovelluksen kehityksessä hyödynnetään niin ikään Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Game designin sekä graafisen suunnittelun opiskelijoita ja hankkeen lopuksi sen tehokkuuden ja kustannustehokkuuden arviointiin Kaakkois-Suomen terveyden edistämisen ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opiskelijoita.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia ammattiopistossa aloittavien kotkalaisten nuorten vallitsevia, nyt olemassa olevia uskomuksia tupakointiin liittyen. Halusimme tietää, minkälainen merkitys tupakoinnilla on heidän elämässään sekä miten he näkevät vertaisensa, jotka tupakoivat tai eivät tupakoi.

Tutkimuskysymyksiämme olivat:

1. Mikä on tupakoinnin merkitys nuoren omassa elämässä?
2. Miten nuoret suhtautuvat vertaistensa tupakointiin?
3. Minkälainen vertaisvaikutus tupakoinnilla on nuoren omaan suhtautumiseen tupakkaan ja päinvastoin?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimusmenetelmäksi valitsimme kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen sekä kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen. Olemme käyttäneet tutkimusmenetelmiä rinnakkain. Hirsjärvi ja Hurmeen (2010, 28–30) mukaan menetelmiä voidaan käyttää ajallisesti rinnakkain esimerkiksi esittämällä tutkittaville kyselylomake ennen teemahaastattelua.

Valitsimme tutkimusmenetelmäksi ensisijaisesti laadullisen tutkimuksen, sillä se soveltuu syvällisen näkemyksen tuottamiseen ilmiöstä (Kananen 2010, 41–42). Tarkoituksenamme on tuottaa syvällinen näkemys nuorten vertaisuskomuksista tupakointiin liittyen, sillä tuottamamme tiedon perusteella lähdetään rakentamaan keinoa muuttaa nuorten vertaisuskomuksia sellaiseen suuntaan, että se tukee tupakoinnin vähentämistä. Tutkimusobjektiksi eli -kohteeksi tulee valita ne, joita asia koskettaa (Kananen 2010, 37), eli tässä tapauksessa kohderyhmämme nuoret. Laadullista tutkimusta täydentämään valitsimme määrällisen tutkimuksen, koska sillä voidaan saada selville ilmiön ajoitusta, toistuvuutta tai laajuutta (Hirsjärvi & Hurme 2010, 27–28). Erilaisten menetelmien käytöllä halusimme varmistaa, että saamme riittävästi aineistoa.

6.1 Tiedonkeruumenetelmä

Pääasialliseksi tiedonkeruumenetelmäksi valitsimme puolistrukturoidun kyselylomakkeen. Kyselylomakkeessa oli sekä määrällistä tietoa tuottavia monivalintakysymyksiä, että laadullista tietoa tuottavia avoimia kysymyksiä. Kyselylomakkeen etu verrattuna tutkimushaastatteluun on, että sillä voidaan taata parempi anonyymius, kuin haastattelulla (Hirsjärvi & Hurme 2011, 35). Tutkimuksemme kannalta oli tärkeää saada esiin nuoren aito ja intuitiivinen ajattelu, ilman että ympäristö eli varsinkin kavereiden läsnäolo vaikuttaa siihen. Aiheemme luonteen vuoksi emme halunneet pelkästään suljettuja tai strukturoituja kysymyksiäkään, ettei olennaista tietoa jäisi pois. Avointen ja puolistrukturoitujen kysymysten vastausten analysointi on työläämpää, mutta

tätä kompensoi se, että haastattelutallenteeseen verrattuna lomakkeet voidaan kuitenkin analysoida tehokkaammin (Hirsjärvi & Hurme 2011, 37).

Toiseksi laadullista tietoa tuottavaksi tiedonkeruumenetelmäksi valitsimme teemahaastattelun pienryhmissä. Aineistonkeruu suunniteltiin toteutettavaksi mahdollisesti osana nuorten terveystiedon opetusta ja teemahaastattelun muodossa se toimisi jo tutkimusvaiheessa nuoria osallistavana terveyden edistämisen muotona. Työmme myös liittyy kuvallisen viestinnän vaikuttavuuden tutkimiseen, joten halusimme kyselylomakkeen lisäksi toteuttaa pienryhmissä haastattelutilanteen, jossa käytettiin kuvia herättämään mielipiteitä nuorten keskuudessa. Tämän tutkimusmenetelmän kohdalla tutkimustilanne ja kavereiden läsnäolo saattoivat vaikuttaa tiedon saantiin, mutta haastattelu voi myös tuottaa lisää tutkimustietoa spontaaneista mielikuvista tupakointiin liittyen. Ryhmähaastattelun on todettu olevan mielekäs varsinkin kulttuurisia näkemyksiä ja arvoja tutkittaessa (Hirsjärvi ym. 2009, 211).

Usean aineistonkeruumenetelmän käyttöä perustelemme sillä, että kaikkiin liittyy hyötyjä ja haittoja, mutta nämä kompensoivat toisiaan. Laadullisen monimetodisen lähestymistavan hyötyjä ovat laajempien näkökulmien esiin saaminen sekä tutkimuksen luotettavuuden lisääntyminen (Hirsjärvi & Hurme 2011, 38–39). Kahden laadullisen menetelmän käyttö mahdollistaa mielestämme myös paremman tiedonkeruu- ja analyysivaiheen vuorovaikutuksen, mikä on olennaista kvalitatiivisessa tutkimuksessa (Kananen 2010, 54; Hirsjärvi & Hurme 2011, 59). Varsinkin haastattelutilanne antaa joustavuutta päättää, milloin tiedonkeruu on riittävää.

6.2 Kohderyhmä ja kyselylomake

Tutkimuksemme perusjoukko olivat ammattiopistossa aloittavat nuoret, sillä he kuuluvat ikänsä ja opiskelupaikkansa puolesta suurimpaan riskiryhmään tupakoinnin aloittamisen suhteen. Versus-projekti toteutetaan kokonaisuudessaan Kymenlaakson alueella, joten tutkimme kotkalaisia nuoria. Kohdejoukko valittiin kotkalaisen ammattiopiston ensimmäisen lukuvuoden nuorista harkinnanvaraisesti siten, että heitä olisi usealta eri koulutuslinjalta muun muassa neutraalin sukupuolijakauman saavuttamiseksi.

Pyrimme noin 12–15:ta nuoreen, sillä tämä havaintoyksikköjen määrä näyttää aiempien kvalitatiivisten tutkimusten perusteella olevan määrä, joka ylitettynä tuottaa vain aineiston saturaation (Hirsjärvi & Hurme 2011, 58; Kananen 2010, 54). Tämä määrä oli myös edelleen helppo jakaa pienryhmiin, jonka muodostivat vain 3 henkilöä, jotta haastateltavien äänet eivät olisi sekoittuneet haastattelutallennetta purettaessa.

Kyselylomakkeesta (liite 2) halusimme tehdä nuorille houkuttelevan ja siksi kiinnitimme huomiota kansilehden ulkoasuun ja tyyliin. Hirsjärvi ja Hurme (2011, 132) pitävät nuoria haastateltaessa erityisen tärkeänä välittää heille tunnetta siitä, että haastateltavasta nuoresta ja hänen mielipiteistään ollaan kiinnostuneita. He puhuvat nuoren saamisesta tutkimuksen ”puolelle” sen sijaan, että tämä kapinoi niitä instituutioita vastaan, joita hän kuvittelee haastattelijan edustavan. Tästä syystä sekä kyselylomake että saatekirje olivat visuaaliselta ja kielelliseltä ilmaisuiltaan laadittu erityisesti kohdejoukkomme nuoria ajatellen. Kyselylomakkeessa oli 16 kysymystä ja sen vastaamiseen arvioimme tarvittavan noin 15 minuuttia. Kysymykset etenivät helposti vastattavista ja yksinkertaisista puolistrukturoiduista kysymyksistä laajemmin arvomaailmaa kartoittaviin avoimiin kysymyksiin.

6.3 Tulosten analyysi

Kyselylomakkeella kerätyn laadullisen aineiston analysointiin käytimme merkitysten koodaamista ja teemoittelua. Merkitysten koodaaminen on yksi tapa tiivistää kerättyä aineistoa ja teemoittelulla aineistoa voidaan lajitella ja siitä voidaan muodostaa erilaisia luokkia. (Roulston 2010, 150–151.) Tuloksista on tehty määrällistä analyysiä kuvailevan tilastoanalyysin keinoin.

Teemahaastattelun tulosten analysointiin käytimme induktiivista sisällönanalyysiä eli saadun aineiston ehdoilla etenevää analyysiä (ks. Kyngäs ym. 2011, 139). Hirsjärven ym.:n (2009, 224) mukaan ymmärtämiseen pyrkivään lähestymistapaan sopii laadullinen analyysi ja päätelmien teko.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Aineistonkeruu toteutui suunnitellusti yhdellä kertaa. Jaoimme kyselylomakkeen 15 nuorelle, ja näistä 15 palautui sekä olivat analysointiin

kelpaavia, eli vastausprosenttimme oli 100%. Pienryhmissä toteuttamaamme haastatteluun jäi 11 kyselylomakkeeseen vastanneista, näistä muodostettiin 4 kpl 2–3 hengen pienryhmää eli saimme myös 4 nauhoitetta litteroitavaksi. Nauhoitteiden yhteiskesto oli noin 5 minuuttia ja jokainen pienryhmähaastatteluun osallistuneista sai ja käytti puheenvuoronsa.

Analyysi alkoi osittain jo haastattelutilanteessa ja litterointivaiheessa, kun aloimme hahmottaa vastauksissa toistuvuutta ja samankaltaisia piirteitä. Tarkempi analyysi toteutui haastattelua seuranneiden viikkojen aikana. Apuna käytimme erilaisia laadullisen ja määrällisen tutkimuksen aineistoanalyysin menetelmiä, jotka on tarkemmin kuvattu kyseisen aineiston osan analysoinnin yhteydessä.

7.1 Kyselylomakkeen puolistrukturoidut kysymykset

Kyselylomakkeen (liite 2) kaksi ensimmäistä kysymystä koskivat vastaajan ikää ja koulutuslinjaa. Vastaajat olivat 16–18-vuotiaita. Vastaajia oli kahdelta eri koulutuslinjalta.

Kysymykset 3–11 olivat monivalintakysymyksiä, joilla kartoitimme **tupakoinnin merkitystä nuoren omassa elämässä** sekä koulussa että vapaa-ajalla (kysymykset 3–5) ja **heidän suhtautumista vertaistensa tupakointiin** sekä **vertaisten tupakoinnin vaikutusta omaan tupakointiin** (kysymykset 6–11). Kaikissa kysymyksissä oli annettu ainakin yksi tupakkaan tai tupakointiin kielteisesti tai myönteisesti liittyvä vastausvaihtoehto. Myös tupakkaan liittymättömiä vastausvaihtoehtoja oli annettu runsaasti (4–6 kpl), paitsi yhdessä kysymyksistä (numero 9), jossa tupakka oli mainittu jo kysymyksen asettelussa (kaikki vastaukset liittyivät tupakkaan). Kaikissa kysymyksissä oli valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi myös yksi avoin vastausvaihtoehto. Missään kysymyksessä ei ollut rajoitettu vastausvaihtoehtojen määrää.

Monivalintakysymysten analysoinnissa käytimme apuna merkitysten koodaamista. Koodasimme vastaukset kolmeen luokkaan. Koodia 0 (nolla) käytimme vastauksille, joissa mitään tupakkaan tai tupakointiin liittyvistä vaihtoehtoista ei oltu valittu. Koodia – (miinus) käytimme vastauksille, joissa

vastaaja mainitsi polttavansa tai haluavansa polttaa tupakkaa tai tupakka oli nähty myönteisessä valossa. Koodia + (plus) käytimme vastauksille, joissa oli erikseen mainittu, että vastaaja itse ei polta tupakkaa tai tupakka oli erikseen mainittu kielteisessä valossa. Vastauksista kokosimme taulukon, josta vastauslinjoja on helppo hahmottaa visuaalisesti. Analysoimme kysymykset ja raportoimme analyysin siinä järjestyksessä, että aloitimme eniten plus-merkkisiä vastauksia saaneesta ja etenimme näin eniten informaatiota tuottaneista kysymyksistä vähiten informaatiota tuottaneisiin kysymyksiin. Yksikään kysymyksistä ei saanut merkittävää riviä miinus-vastauksia. Taulukon yksi ~ -merkki tarkoittaa yhtä vastauksista, jota ei voitu selkeästi koodata mihinkään luokkaan.

Taulukko 1. Monivalintakysymysten koodatut vastaukset. Koodi 0 (nolla) = vastaus ei liity tupakkaan. Koodi + (plus) = vastauksessa tupakointi negatiivisessa valossa. Koodi - (miinus) = vastauksessa tupakointi positiivisessa valossa. ~-merkki: vastausta ei voitu koodata em koodiluokkiin.

Kysymys Nro	v	a	s	t	a	u	k	s	e	t	1	-	1	5
3	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	0	+	0	+	0	0	0	0	+	0	0	+	0	0
7	0	0	0	+	+	+	0	0	+	+	+	0	0	0
8	0	0	0	0	0	0	0	0	+	0	+	0	0	0
9	+	+	~	+	+	+	+	+	+	+	+	+	0	+
10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	0	0	0	+	+	0	0	0	+	0	+	0	0	+

Kysymykseen numero 9 (ainut kysymyksistä, jossa kaikki valmiit vastausvaihtoehdot liittyivät tupakkaan) lähes kaikki vastaajat valitsivat jonkin vastausvaihtoehdon, jossa tupakointi ilmenee kielteisessä valossa (13/15 plus-vastausta). Tässä kysymyksessä kysytään: ”Jos kaverini kysyisi minulta tupakanpoltosta, neuvoisin häntä näin:”. Lähes kaikki vastaajat olisivat sanoneet kaverilleen, että tupakka jättää ikävän hajun hiuksiin ja vaatteisiin, että tupakka pilaa hampaat, tai että jos on raskaana, ei voi polttaa tupakkaa. Ainoastaan yhdellä vastaajista oli näennäisen välinpitämätön asenne tupakointiin. Hän oli myös vastaajista ainut, joka erikseen mainitsi itse polttavansa (taulukon ainoat miinus-vastaukset). Hänenkin vastauksensa kuitenkin sisälsi tupakointiin liittyvän asenneviestin:

itsepäähän pilaat keuhkos.

(Taulukon ainut ~-merkki, eli vastaus, jota emme voineet luokitella selkeästi kumpaankaan koodiluokkaan).

Seuraavaksi eniten + -vaihtoehtoja näkyy kysymyksessä numero 7: ”Haluaisin tyttö-/poikaystäväkseni ihmisen, joka...”. Lähes puolet vastaajista erikseen mainitsi, että ei halua tyttö- tai poikaystävänsä polttavan. Kukaan vastaajista ei erikseen maininnut, että haluaisi tyttö- tai poikaystävänsä polttavan.

Kysymyksessä 11 kysyttiin, mikä tekee nuoresta hyvännäköisen. Kolmasosa vastaajista korostaa tupakoimattomuuden merkitystä. Kukaan vastaajista ei erikseen maininnut, että tupakoiminen tekisi vertaisesta hyvännäköisen.

Kysymyksessä 6 kysyttiin, minkälaisen ihmisen vastaaja haluaisi kaverikseen. Lähes kolmasosa erikseen mainitsi, että haluaisi kaverikseen ihmisen, joka ei polta. Kukaan vastaajista ei erikseen maininnut, että haluaisi kaverikseen ihmisen, joka polttaa.

Kaksi vastaajista kertoi valitsevansa kaverinsa sen perusteella, että tämä ei polta tupakkaa (kohta 8: ” Valitsen kaverini sen perusteella, että he...”). Kukaan vastaajista ei kertonut valitsevansa kavereitaan sen perusteella, että tämä polttaa tupakkaa.

Omaa tupakointia koskevat kysymykset 3–5 saivat pelkkiä nolla- tai miinusvastauksia. Kysymyksille 3–5 ei ollut valmista vaihtoehtoa, jossa nuori voisi nimenomaan korostaa tupakoimattomuuttaan, sillä kysymykset olivat tyyppiä ”Mitä teet...?”, johon ei ole luonnollista vastata ”En polta”. Näin ollen suurin osa vastauksia kuului koodiluokkaan 0 (nolla), tosin osa vastaajista toi tupakoimattomuutensa kuitenkin erikseen esille myöhempien kysymysten kohdalla. Ainoastaan yksi vastaajista valitsi tupakointia koskevan vaihtoehdon kaikissa kysymyksissä (taulukon ainoat miinukset). Kukaan muu vastaajista ei kertonut polttavansa tupakkaa.

Kysymyksistä pelkän nollarivin sai vain numero 10. Tähän kysymykseen nuorten käsityksestä terveistä elintavoista kukaan vastaajista ei valinnut tupakkaa koskevaa vaihtoehtoa ”Tupakointi laihduttaa” eli tupakointia ei mainittu tässä kysymyksessä yhdessäkään vastauksessa.

7.2 Kyselylomakkeen avoimet kysymykset

Kyselylomakkeen viimeiset viisi kysymystä olivat avoimia kysymyksiä samoista aiheista kuin monivalintakysymykset. Teemoittelimme avointen kysymysten vastaukset myös sen mukaan, oliko tupakkaa ollenkaan mainittu vai ei sekä missä sävyssä se oli mahdollisesti mainittu. Kun vastaajat saivat vastata omin sanoin, tupakkaa ei mainittu käytännössä ollenkaan. Nämä avoimet kysymykset sisälsivät kuitenkin osittain samoja kysymyksiä, mutta hieman eri muodossa kuin monivalintakysymyksetkin, joten ne myös toimivat kontrollikysymyksinä.

Kukaan ei erikseen maininnut arvostavansa kaverissa tämän tupakoimista tai tupakoimattomuutta (kysymys 12). Tyttö- tai poikaystävässä muutama vastaajista kuitenkin erikseen mainitsi arvostavansa tupakoimattomuutta (kysymys 13). Kysymyksiin vastattiin siis samalla tavalla kuin samaa asiaa kartoittavien puolistrukturoitujen kysymysten kanssa (kysymykset 6 ja 7). Nyt osa vastaajista perusteli tätä sillä, että ei itsekään polta.

Kukaan vastaajista ei erikseen maininnut odottavansa täysi-ikäisyyden saavuttamisessa sitä, että voi ostaa tai polttaa tupakkaa (kysymys 14). Tosin yksi vastaajista mainitsi odottavansa tehdä kaikkea laillisesti, muttei erikseen tarkentanut mitä.

Kysymykseen 15 kaikki vastaajat yhtä lukuun ottamatta vastasivat kielteisesti (”Onko sinulla asioita, joita teet siksi, että kaverisikin tekevät niin?”). Yksi vastaajista vastasi joskus tekevänsä.

Kysymykseen 16 (”Jos kaverisi kysyisi sinulta, miten voi olla suosittu, miten neuvoisit häntä?”) ainoastaan yksi vastaajista antaisi kaverilleen neuvon:

älä polta osta vapo

Vapo eli vaporisaattori on sähkötupakaksi luokiteltava laite, jossa voidaan polttaa nestemäistä nikotiinia tai muita alkaloideja sisältäviä aineita kuten kannabiksen (Cannabis Sativa) kukintoa. Kukaan muu vastaajista ei maininnut mitään tupakkaan liittyvää, eli tupakka ei tullut sen enempää esille kielteisessä kuin myönteisessäkään valossa.

7.3 Pienryhmähaastattelu

Pienryhmähaastattelussa arvoimme ryhmille sattumanvaraisesti kuvaparin (liite 3). Kaikki kuvaparit liittyivät jotenkin tupakointiin ja kuvat oli asetettu pareiksi sen perusteella, että niitä piti vertailla keskenään tai vastaajien toivottiin keksivän asiayhteyksiä kuvaparin kuvien välille. Ensin haastateltavat saivat ryhmän kesken keskustella ajatuksista, joita kuvat herättivät. Lopuksi haastattelimme jokaisen ryhmän erikseen niin, että ryhmän jokainen jäsen sai puheenvuoron. Vastauksia ei voinut luokitella samalla tavalla kuin kyselylomakkeella kerättyjä vastauksia, sillä kaikkien vastaajien puheenvuoroissa kuului tietoa tupakan vaarallisuudesta tai negatiivinen suhtautuminen tupakointiin. Haastattelunalyysi toteutettiin siis kokonaisuudessaan induktiivisesti eli aineistolähtöisesti. Vastaukset erosivat toisistaan ainoastaan laajuudessaan sekä siinä minkälaisia huomioita nuoret tekivät.

Ensimmäisessä kuvaparissa on kuva raskaana olevasta naisesta, joka polttaa tupakkaa, sekä kuva kehitysvammaisesta lapsesta. Kaikkien vastaajien mielestä oli väärin, että raskaana oleva nainen polttaa. Kaikkien vastaajien mielestä kuvilla oli selkeä yhteys. Yksi vastaajista kiteytti mieleipiteensä ja tiedon aiheesta seuraavasti:

No onhan tä nyt väärin, et tää raskaana oleva nainen polttaa tupakkaa ja siirtää myrkyt sitte lapselle ja sit lapsesta voi tulla kehitysvammanen tai muuten vaa voi tulla semmonen alikehittynyt, lyhytkasvunen sen seurauksena. Että pitäis raskaana olevienki välil mieltii muutaki ku ittee ja sitä lastaki, et mitä tekee, ettei vaa oo hunningolla.

Toisessa kuvaparissa oli rinnakkain kuva uimarista sekä kuva tupakkaa polttavasta nuoresta aikuisesta. Kysyimme, kumpaa kuvien aikuisista nuoret haluaisivat muistuttaa ja miksi. Kaikki vastaajista halusivat muistuttaa uimaria. Kuvat oli valittu niin, että kuvien aikuiset olivat noin saman ikäisiä ja ulkoisilta ominaisuuksiltaan tasavertaisia. Yhdellä vastaajista tupakka vaikutti valintaan, hän mainitsi tupakan erikseen vastauksessaan:

Uimaria, koska oon absolutisti, enkä oikeastaan polta tai juo.

Muut vastaajista eivät erikseen maininneet tupakan vaikuttavan valintaansa, mutta pitivät urheilullisuutta suuremmassa arvossa.

No urheilija tai niinku et urheilu.

(Jatkokysymykseen "Miksi?".)

Kolmannessa kuvaparissa oli kaksi noin saman ikäistä ja ulkoisilta ominaisuuksiltaan toisiaan muistuttavaa nuorta naista, joista ainoastaan toinen poltti kuvassa. Kysyimme, kumman haastateltava haluaisi ystäväkseen tai tyttöystäväkseen. Toinen vastaajista vastasi rehellisesti, ettei voinut tehdä valintaa kuvien perusteella. Sama vastaaja kuitenkin pohti ja selitti mahdollisia syitä tupakointiin:

...tol voi olla vaikka huono päivä niin se polttaa, ku stressi vähenee...

Toisen vastaajan valintaan tupakointi vaikutti, ja hän mainitsi sen erityisesti vastauksessaan:

Mul on jotenki se tunne, kun mä katon sitä naista, joka polttaa, että hän pyytäisi joka päivä, että lainaisit hänelle rahaa tupakointiin ja ei ikinä maksais takas.

Neljännessä kuvaparissa oli kuva lapsesta, joka polttaa, sekä kuva kokista työvaatteissaan, joka polttaa. Kysyimme, onko kuvissa mitään outoa. Kaikkien vastaajien mielestä oli outoa, että lapsi polttaa. Kokin tupakointia osa vastaajista ei pitänyt outona. Vastaajat kuitenkin keksivät hyviä huomioita

kokista ja tupakanpoltosta. Yksi toi esiin, että koska kokilla oli työvaatteet päällä, hän ehkä olisi työajalla ja tupakointi olisi siksi väärin. Seuraava vastaajista lisäsi, että voihan kokilla olla menossa tauko, mutta että hän ei ehkä itse menisi polttamaan työvaatteet päällä. Hän huomasi myös, että kokki oli kaiken lisäksi sisätiloissa.

8 POHDINTA

Aineistoa kerätessämme yllätyimme positiivisesti nuorten motivaatiosta osallistua tutkimukseemme. Nuoret osallistuivat haastatteluun pakollisen liikunnan ja terveystiedon opetuksen aikana, mutta siihen osallistuminen oli vapaaehtoista. Nuoret täyttivät kyselylomakkeen hiljaa ja huolellisesti, jokainen omiin vastauksiinsa keskittyen. Pienryhmähaastattelun vastauksissa taas kuului aitoa ja spontaania pohdintaa tupakoinnista ja sen terveysvaikutuksista. Omasta mielestämme onnistuimme tutkimuksen toteuttamisessa nuoria osallistavana terveyden edistämisen muotona, sillä aineiston keruun aikana he pohtivat itse aktiivisesti omaa terveyskäyttäytymistään. Mielestämme pienryhmähaastattelu toi myös konkreettisesti esiin vertaisvaikuttamisen terveyden edistämisen muotona, sillä se sai nuoret jakamaan tutkimuksen aikana mieleen tulleita ajatuksia keskenään. Saimme erilaisilla menetelmillä paljon aineistoa, joiden tuottamat tulokset täydensivät toisiaan.

8.1 Tulosten tarkastelu

Tällä tutkimuksella kerätyt tulokset ovat pääosin linjassa uusimpien, lähivuosina toteutettujen tutkimusten kanssa. Tällä tutkimuksella kerättyjen tietojen mukaan nuoret liittyvät tupakan useammin negatiivisiin asioihin, kuten terveyden heikentymiseen ja rahan menoon, kuin positiivisiin asioihin, kuten arvostukseen ja hyvään sosiaaliseen statukseen. Tutkimuksestamme käy ilmi, että tupakointi ei yksinään tee nuoresta hyvännäköistä tai nosta nuoren sosiaalista statusta eli tee hänestä vertaistensa keskuudessa suositumpaa. Nuorilla on paljon oikeellista tietoa tupakan haitallisista terveysvaikutuksista sekä tupakkaa koskevasta lainsäädännöstä.

Aiempien tutkimusten mukaan tupakointi aloitetaan Suomessa tyypillisesti 14–18-vuotiaana, ja vain harva aloittaa sen jälkeen (Duodecim 2017). Nuorten tupakoimattomuutta koskevat käsitykset alkavat muodostua varhain (Nurminen 2010). Huonosti koulussa menestyvät nuoret tupakoivat keskimääräistä useammin (Duodecim 2017; Pennanen 2012). Puuronen (2012) pyrkii ymmärtämään nuorten tupakkakäyttäytymistä sosiaalisen ongelman sijaan osana nuorisokulttuuria. Tällainen tarkastelu, jossa nuoret määrittelevät suhteensa tupakkaan siihen liittyvän arvoilmapiiirin kautta, on tärkeää, jotta tupakoimattomuuden edistämisen menetelmiä voidaan kehittää. Tässä tutkimuksessa olemme saaneet tietoa **tupakan merkityksestä nuoren omassa elämässä**. Kukaan haastattelemistamme nuorista ei pitänyt tupakkaa erityisen tärkeänä omassa elämässään. Huomattavasti useampi nuori toi esiin tupakoimattomuutensa kuin tupakoimisensa, osa kertoi olevansa absolutisti eli ettei myöskään käytä alkoholia. Tupakoimattomuudestaan nuoret kertoivat ylpeänä, eli se nähtiin saavutuksena ja sen avulla pystyi kuulumaan tiettyyn ryhmään. Nuorilla on sisäinen tarve kuulua johonkin ryhmään (Nurminen 2010; Nurmi ym. 2014), ja on positiivista, että tupakoimattomuus tai absolutismi elämäntapavalintana tuo nuorille yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tupakoimattomuus vaikutti eniten tyttö- tai poikaystävävalintaan. Saimme samanlaiset tulokset sekä puoli-strukturoituihin että avoimiin kysymyksiin **tupakoinnin merkityksestä kaverin tai toisaalta tyttö- tai poikaystävävalintaan**. Kavereiden valinnassa nuoret olivat suvaitsevaisempia eli tupakoinnilla ei ollut merkitystä suhteessa omaan tupakointiin tai tupakoimattomuuteen. Tyttö- tai poikaystäväältä useat vastaajista erityisesti toivoivat savuttomuutta.

Aiempien tutkimusten mukaan (ks. Duodecim 2017) muut nikotiinia sisältävät tuotteet, kuten nuuska ja sähkötupakka, ovat säilyttäneet tai kasvattaneet suosiotaan. Nuoret eivät nähtävästi rinnasta näitä tupakkaan tai miellä näitä yhtä vaarallisiksi. Keskityimme tässä tutkimuksessa poltettavien savukkeiden tutkimiseen, eli emme erityisesti tutkineet muiden tupakkatuotteiden käyttöä. Muista tupakkatuotteista nuoret mainitsivat kuitenkin ainoastaan vaporisaattorin.

Samoin kuin Nuorisotutkimusseuran haastattelututkimuksessa (Österholm 2017), tässä tutkimuksessakin nuoret mainitsivat urheilun tärkeäksi syyksi

tupakoimattomuuteen. Tässä tutkimuksessa suuri osa mainitsi tupakoinnin myös jättävän ikävän hajun hiuksiin ja vaatteisiin ja että tupakka pilaa hampaat. Nuoret ymmärsivät raskaana olevan naisen tupakoinnin olevan vaarallista sikiölle sekä pitivät lasten tupakoimista vääränä. Nuoret ymmärsivät myös lain velvoittavan tupakoimattomuuteen työpaikoilla. Tämän lisäksi tupakointi merkitsi nuorille rahanmenoa.

Aiempien tutkimusten mukaan (esim. Korkiamäki 2013) vertaissuhteet ovat merkittävä resurssi nuorille. Vertaisvaikutusta on kuitenkin tutkittu enemmän negatiivisessa valossa, eli miten negatiivinen käytös ja toimintamallit toistuvat vertaisryhmissä. Ammattiopistoissa tupakointikulttuurin on todettu olevan edelleen paikoitellen hyvin vahva (Mäkelä 2011), nimenomaan sosiaalisista käytännöistä johtuen. Vertaissuhteet toimivat kuitenkin myös voimavarana ja ne voivat toimia terveyden edistämisen keinona (Korkiamäki 2013; Ragan 2016, Starkey ym. 2009). Tällä tutkimuksella saimme vertaisvaikuttamista koskevista kysymyksistä ristiriitaiset tulokset, sillä nuoret itse olivat sitä mieltä, että eivät ole alttiita **vertaisvaikuttamiselle**. Kuitenkin kun he itse saivat antaa neuvoja toiselle nuorelle eli vaikuttaa vertaisiinsa, oli kaikilla hyvin paljon neuvoja. Näissä kysymyksissä oli valittu kaikista eniten vastausvaihtoehtoja (neuvoja). Käytännössä kaikkien valittujen neuvojen viesti oli, että tupakassa on jotain negatiivista. Todennäköisesti nuorten oma käsitys vertaisvaikuttuvuudestaan ei ole täysin realistinen tai muiden vaikutusta omaan toimintaan ei helposti nähdä tai myönnetä. Kuitenkin myös esimerkiksi viime vuonna julkaistusta Nuorisotutkimusseuran nuoriin kohdistetusta haastattelututkimuksesta (Österholm, 2017) nousee selvästi esiin nuorten tupakointiin liittyvän asenneilmapiirin muutos kielteisempään suuntaan. Tällä yleisen asenteiden ja ilmapiiriin muutoksella on täytynyt olla vaikutusta meidänkin tutkimuksellamme saatuihin tuloksiin, joiden mukaan tupakka ja tupakointi nähdään kielteisemmässä valossa kuin ennen.

8.2 Tutkimuksen luotettavuus

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta eli reliabeliutta voidaan arvioida muun muassa tulkinnan ristiriidattomuuden ja toisaalta monesta näkökulmasta tehtävän tulkinnan kannalta. Kahden tutkijan tekemä samanlainen päätelmä ja

loputulos viestivät tutkimuksen reliabiliteetista (Kananen 2010, 70). Olemme tutkimuksessamme myös käyttäneet metodista triangulaatiota tai monimetodista tutkimusmenetelmää eli kahta laadullisen tutkimuksen menetelmää juurikin saatujen tulosten luotettavuuden lisäämiseksi.

Nauhoitettu tutkimusaineisto puhtaaksikirjoitettiin sanasta sanaan välittömästi tutkimuksen päätyttyä, kun haastattelut olivat vielä tuoreessa muistissa. Tällä halusimme varmistaa merkitysten välittymisen tekstiin oikeassa muodossaan. Pohdimme, onko haastateltavien vastauksiin saattanut vaikuttaa se, että he ovat tienneet olevansa terveystiedon tunnilla ja siksi vastanneet siten kuin ovat ajatelleet heiltä odotettavan. Toisaalta kuitenkin pohdimme, että vastaajien terveystiedon opettaja (auktoriteetti) ei ollut tilanteessa missään vaiheessa läsnä ja ennen tutkimuksen aloittamista selvensimme haastateltaville, ettei tutkimuksen missään vaiheessa ole oikeita tai väriä vastauksia, vaan että siihen tulisi vastata rehellisesti sen mukaan, mitä itse ajattelee. Toisaalta myös osa vastauksista toi esiin ajatuksia, joita meille tutkijoina ei ollut tullut mieleen eli emme olisi voineet odottaa niitä. Kyselylomakkeen kohdalla omia vastausvaihtoehtoja oli keksitty paljon ("Muu, mitä?") ja myös pienryhmähaastattelun nuorten kuvista tekemät huomiot olivat kekseliäitä ja tarkkasilmäisiä.

8.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusta arvioidaan myös sen pätevyyden eli validiuden kannalta. Validiutta arvioidessa sen tärkein osa-alue on tutkimuksen ulkoinen validiteetti eli yleistettävyyden (Kananen 2010, 69). Tutkimuksemme tuloksia käytetään saman kohderyhmän käyttöön tulevan pelisovelluksen kehittämiseen, joten kohdejoukon nuorilta itseltään saatavat tutkimustulokset ovat yleistettäviä ainakin heidän itsensä keskuudessa.

Kohderyhmä on valittu tupakoinnin aloittamisen kannalta riskiryhmään kuulumisen mukaan (14–18-vuotiaat ja toisaalta ammattikoululaiset). Kohderyhmän ikähaarukka on tutkimuseettisistä syistä rajattu yli 15-vuotiaisiin, sillä Suomessa lapsella on 15 vuotta täytettyään oikeus itsenäisesti, huoltajia kuulematta, päättää lääketieteelliseen tutkimukseen osallistumisesta, jos tutkimuksesta on odotettavissa hänelle terveydellistä

hyötyä. (Mäkinen 2006, 65.) Tutkimuksen liittymisen suureen valtakunnalliseen hankkeeseen voidaan katsoa todistavan mahdollisen saavutettavan terveydellisen hyödyn.

Kyselylomakkeella ja haastattelulla kerättyä aineistoa käytettiin ainoastaan tähän tutkimukseen. Kaikki yksittäisen vastaajan tunnistamisen mahdollistavat tiedot poistettiin. Täytettyjä kyselylomakkeita ja haastattelutallenteita säilytettiin tutkimuksen ajan ainoastaan tutkimuksen tekijöiden saatavilla ja tutkimuksen jälkeen ne hävitettiin paperisilppurissa ja äänitiedostot tuhottiin.

8.4 Mahdolliset jatkotutkimuskohteet

Tämän tutkimuksen pohjalta on tarkoitus kehittää pelisovellus, jonka tehokkuutta ja kustannustehokkuutta on jo suunniteltu tutkittavan Kaakkois-Suomen terveyden edistämisen ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opiskelijoiden toimesta ja osana VERSUS-hanketta.

Aiemmistä tutkimuksista (Nuorisotutkimusseuran haastattelututkimus, Österholm 2017) taas oli jo käynyt ilmi nuoria ympäröivien aikuisten vaikutus nuoriin. Niinpä pohdimme, että nuorten kouluissa, harrastus- sekä työharjoittelupaikoissa työskentelevien aikuistenkin tupakointiin liittyvä mielipideilmasto voisi tutkia sekä pohtia keinoja muuttaa sitä tupakoimattomuutta arvostavaksi. Pohdimme myös, että muiden nikotiini- ja tupakkatuotteiden kuin poltettavien savukkeiden, suosiota pitäisi myös tutkia sekä tutkia keinoja saada nuoret ymmärtämään niiden haitalliset terveysvaikutukset samalla tavoin kuin savukkeiden.

Erityisesti jäimme pohtimaan oman aineistomme tupakointiin liittymättömiä vastauksia ja näiden antamaa tietoa. Tutkimuksemme kyselylomakkeessa annoimme kysymyksiin muitakin vastausvaihtoehtoja kuin tupakointiin liittyviä. Mielestämme oli mielenkiintoista, että näissäkin tupakointiin liittymättömissä vastauksissa oli yhtäläisyyksiä vastaajien kesken. Erityisesti suurin osa vastaajista oli valinnut kysymykseen ”Haluaisin kaverikseni ihmisen, joka...” vastausvaihtoehdon ”Puhuu suomea”. Jäimmekin pohtimaan, johtuuko tämä ennakkoluuloista vai ei ja voisiko myös monikulttuurista asenneilmapiiriä ja siihen vaikuttamista tutkia samassa kohderyhmässä.

9 PROSESSIN KUVAUS

Valitsimme opinnäytetyömme aiheen valmiina olevista aiheista eli työllemme oli jo tilaaja, VERSUS-hanke. Aiheemme vahvistettiin keväällä 2017 juuri ennen lukuvuoden päätymistä. Tapasimme työme tilaajan vielä ennen kesälomaa. Työn tilaaja oli jo valmiiksi sopinut puolestamme yhteistyökoulun, jossa aineisto kerättäisiin. Tilaaja olisi toivonut meidän voivan edetä aineiston hankintaan jo elokuussa, sillä meidän opinnäytetyömme oli tarkoitus tuottaa vasta taustatieto myöhemmille saman hankkeen opinnäytetöinä teetettävälle projekteille. Emme kuitenkaan voineet edetä työssämme kesäloman aikana, vaan teoreettisen viitekehyksen laatiminen siirtyi syksyyn 2017, jolloin ohjaava opettajammekin oli taas paikalla. Kesän aikana teimme kuitenkin ajatustyötä ja pohdimme aiheitamme sekä mahdollisia lähestymistapoja siihen. Syksyn 2017 aikana tutustuimme kirjallisuuteen sekä aiempiin aiheitamme käsitteleviin tutkimuksiin ja laadimme tutkimustaulukon ja projektisunnitelman. Tutkimuslupaa anoimme Kotkan kaupungin hyvinvointipalveluilta heti joululoman jälkeen. Tutkimusluvan saimme maaliskuussa 2018, minkä jälkeen sovimme yhteistyökoulumme Ekamin kanssa heti aineistonkeruupäivästä. Kyselylomake hyväksytettiin vielä työelämäohjajalla ennen aineiston keruuta. Aineiston analyysi toteutettiin huhti–toukokuun aikana.

Aineistonkeruun onnistumiseen vaikutti tekemämme taustatyö aiheesta sekä tutustuminen erityisesti nuorten haastattelua käsittelevään kirjallisuuteen. Nuoret ottivat kyselylomakkeen vastaan hyvin ja innostuneesti sekä osasivat kaikki täyttää sen oikein, vaikka emme olleet testanneet sitä etukäteen. Aineistonkeruuta varten saimme Ekamilta käyttöömmme liikunnallisen luokkahuoneen, jossa nuoret viihtyivät hyvin ja muodostivat luontevasti pieniä keskusteluryhmiä.

Valitsimme aiheen itse aluksi sen takia, että meillä molemmilla on kouluikäisiä lapsia ja aiheen avulla pystyimme lähestymään heidän ajatusmaailmaansa. Prosessin aikana opimme aiheesta paljon uutta. Aiheemme tuntui koko ajan mielenkiintoiselta ja tuoreelta, mikä sai meidät säilyttämään motivaatiomme koko työn ajan.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Duodecim. 2017. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hirsjärvi, H., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. 1. painos. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Korkiamäki, R. 2013. Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Väitöskirja.

Kotimaisten kielten keskus. 2017. Kielitoimiston sanakirja. Verkkoersio. Saatavissa: <http://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?motportal=80> [viitattu 29.10.2017].

Koulu, M. & Tuomisto, J. 2007. Farmakologia ja toksikologia. 7.painos. Kustannusosakeyhtiö Medicina, Kuopio. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kronqvist, E.-L. & Pulkkinen, M.-L. 2007. Kehityspsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.

Kuopio Innovation Oy. 2015. Pelilliset menetelmät hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tukena ajalta 1.1.2014–31.3.2015 -raportti. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.kuopioinnovation.fi/uploads/aineistopankki/muut_fi/20150630-G4HFinland_julkinen.pdf [viitattu 5.10.2017].

Kyngäs, H., Elo, S., Pölkki T., Kääriäinen M. ja Kanste O. 2011. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Hoitotiede, nro 2, 138–148. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.researchgate.net/profile/Tarja_Poelkki/publication/261723764_Sisallönanalyysi_suomalaisessa_hoitotieteellisessä_tutkimuksessa/links/551b0ad80cf2fdce84384f32.pdf [viitattu 9.11.2017].

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. 1. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Nuorisotutkimusverkosto. 2017. Nuorten tupakoimattomuutta etsivässä nuorisotyössä ja työpajoilla kannattaa tukea. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.1.2017. Saatavissa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/ajankohtaista/uutiset/1530-nuorten-tupakoimattomuutta-kannattaa-tukea-etsivassa-nuorisotyossa-ja-tyopajoilla> [viitattu 20.9.2017].

Nuorten terveystapatutkimus (NTTT). 2016. Tampereen yliopiston Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. WWW-dokumentti. Päivitetty 26.10.2016. Saatavissa: http://www.uta.fi/hes/tutkimus/tutkimusryhmat/Kansanterveystiede/Nuorten_terveystapatutkimus.html [viitattu 20.9.2017].

Nurminen, E. 2010. Sosiokognitiivinen toimintamalli nuorten tupakoimattomuuden edistämiseksi – faktaa tupakasta tietopäivän arviointitutkimus. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro Gradu-tutkielma.

Pietilä, A-M. 2010. Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. 1.painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Puuronen, A. 2012. Ei pala, palaa, ei pala... Laadullinen tutkimus nuorten tupakoimattomuuden edistämisestä. Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja. Helsinki: Hakapaino.

Ragan, D. 2016. Peer beliefs and smoking in adolescence: a longitudinal social network analysis. The American Journal of Drug and Alcohol Abuse. Nro 42. WWW-dokumentti. Julkaistu 25.1.2016. Saatavissa: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.3109/00952990.2015.1119157> [viitattu 27.11.2017].

Roulston, K. 2010. Reflective Interviewing – A Guide to Theory & Practice. 1.painos. Lontoo: SAGE Publications Inc.

Suomen ASH. 2017. Suomalaisnuorten tupakointi on vähentynyt entisestään, nuuskakokeilut kasvussa. Suomen Action on Smoking and Health raportteja. WWW-dokumentti. Päivitetty 14.9.2017. Saatavissa: <http://www.suomenash.fi/fin/ajankohtaista/2017/09/suomalaisnuorten-tupakointi-on-vahentynyt-entisestaan-nuuskakokeilut-kasvussa/> [viitattu 19.9.2017]. [viitattu 10.4.2017].

THL. 2012. Kohti Savutonta Suomea. Tupakoinnin ja tupakkapolitiikan muutokset. 1.painos. Tampere: Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy.

THL. 2017. Savuton Suomi 2030. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen julkaisuja. WWW-dokumentti. Päivitetty 19.5.2017. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/savuton-suomi-2030> [viitattu 19.9.2017].

THL. 2016. Sähkösavukkeita koskeva lainsäädäntö. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen julkaisuja. WWW-dokumentti. Päivitetty 15.9.2016. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/sahkosavuke/sahkosavukkeita-koskeva-lainsaadanto> [viitattu 29.10.2017].

Tupakkalaki 29.6.2016/549.

Vastamäki, K. 2016. Juho Hamari aloitti pelillistämisen professorina. Tampereen yliopisto. WWW-dokumentti. 14.12.2016. Saatavissa: <http://www.tut.fi/fi/tietoa-yliopistosta/uutiset-ja-tapahtumat/arkisto/X173546C2> [viitattu 29.10.2017].

Österholm, P. 2017. Svenska.yle.fi. WWW-dokumentti. Ungdomar i undersökning: Att röka är dumt for det stör idrottandet, men att snusa är okej. Julkaistu 11.12.2017. Saatavissa: <https://svenska.yle.fi/artikel/2017/12/11/ungdomar-i-undersokning-att-roka-ar-dumt-for-det-stor-idrottandet-men-att-snusa>

Tutkimuksen nimi, julkaisutiedot ja tekijä	Aineiston ja tutkimusmenetelmän kuvaus	Keskeiset tutkimustulokset
Korkiamäki Riikka. Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa. 2013. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.	Yläkouluikäisten nuorten haastattelut sekä nuorten arkista elämää ikätovereiden kanssa käsittelevät kirjoitukset. Lisäksi valtakunnallinen kyselyaineisto.	Nuoret ovat monella tapaa resurssi toisillensa. Tuella on nuorelle käytännöllistä hyötyä, mutta sen merkitys on ennen kaikkea tunnepitoinen. Ystävät voivat olla nuorelle merkittävä hyvinvoinnin lähde.
Mäkelä Minttu. Savua ilmassa- tupakoinnin paikka ammattiin opiskelevien elämässä. 2011. Pro gradu. Helsingin yliopisto.	Viisi noin tunnin pituista fokusryhmähaastattelua, jotka järjestetty kolmella eri paikkakunnalla. Mukailtu teema-analyysi, jossa noudatettu fokusryhmähaastattelun analysoimisoheja.	Tupakointi on tärkeässä roolissa monien ammattiin opiskelevien elämässä. Oppilaitosten tupakointikulttuuri paikoitellen hyvinkin vahva, rajoituksista huolimatta. Tupakoinnin aloittamisen ja jatkamisen syinä korostuvat sosiaaliset käytännöt.

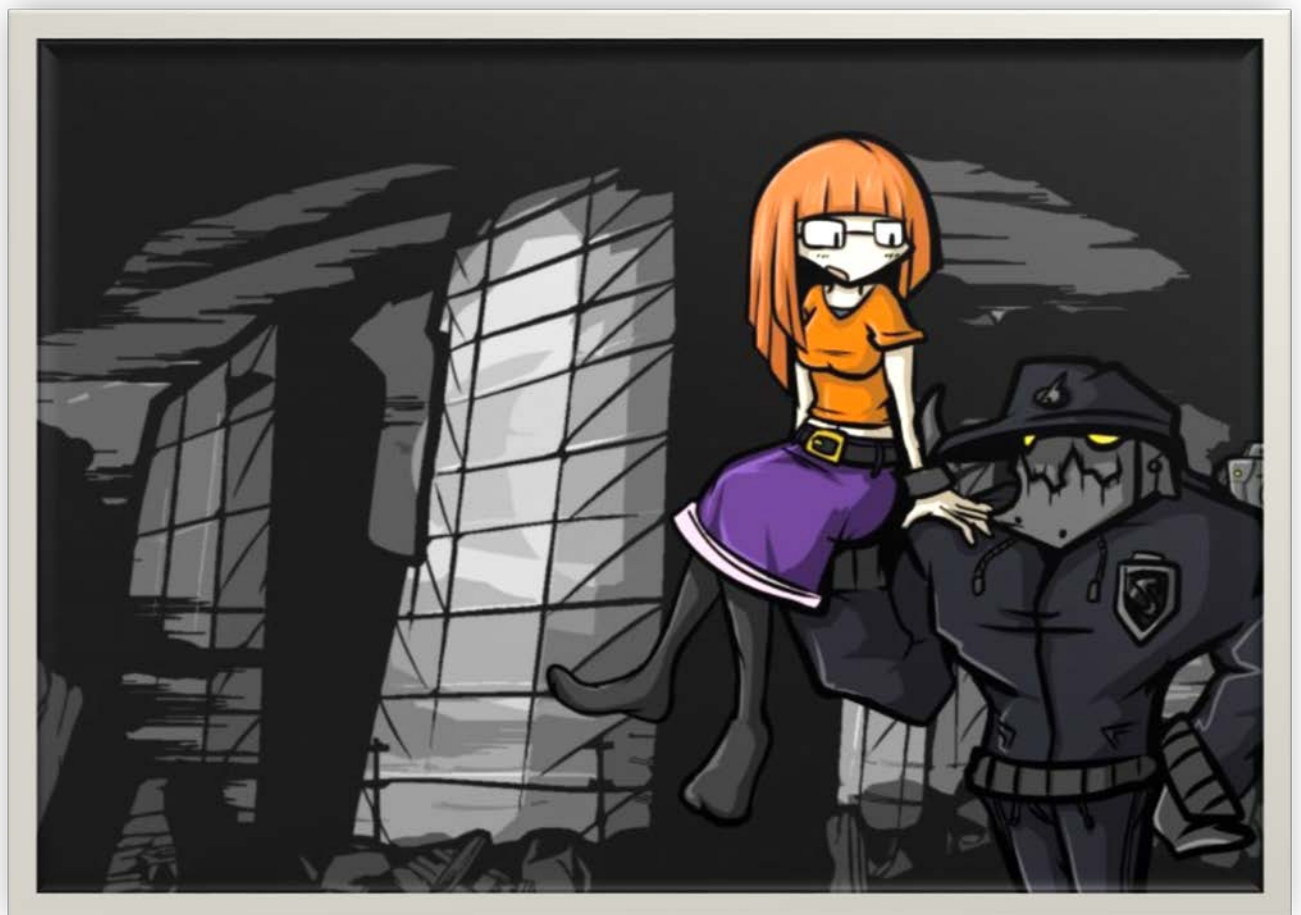
<p>Puuronen Anne. Ei pala, palaa, ei pala...Laadullinen tutkimus nuorten tupakoimattomuuden edistämisestä. 2012. Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja.</p>	<p>Laadullinen tutkimus. Kysely nuorten valistusmuistoista, otokset erilaisista valistusmateriaaleista ja eri toimialojen tupakkavalistusasiantuntijoiden haastattelut.</p>	<p>Edistää nuorten tupakkariippuvuuden laadullista tutkimusta.</p>
<p>Nuorten terveystapatutkimus (NTTT). 2016 Tampereen yliopiston Yhteiskuntatieteiden tiedekunnan www-sivut.</p>	<p>Monitieteinen tutkimusohjelma, joka käynnistynyt v. 1977. Toteutetaan joka toinen vuosi.</p>	<p>Tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttöä koskevia tuloksia vuosilta 1977 – 2017 nuorten osalta.</p>
<p>Parisod Heidi. Terveyspeli tupakoimattomuutta tukevan ohjauksen menetelmänä: yläkouluikäisten näkemyksiä Facebook – ja koulukyselyn välityksellä. 2014. Pro gradu. Turun yliopisto, hoitotieteen laitos.</p>	<p>Laadullinen tutkimus jonka aineisto kerätty sosiaalisen median kautta sekä yhdestä turkulaisesta yläkoulusta internet-pohjaisella kyselyllä.</p>	<p>Tuo esille nuorten näkemyksiä tupakoimattomuutta tukevasta terveyspelistä ja pelin hyödyntämisestä ohjauksessa. Osoitti, että nuorilla realistisia näkemyksiä kehitettävästä pelistä sekä siitä kuinka tupakoimattomuuteen tulisi tukea.</p>

<p>Ragan Daniel. Peer beliefs and smoking in adolescence: a longitudinal social network analysis. 2016. American Journal of Drug & Alcohol Abuse</p>	<p>Tutkimus jossa erittäin suurta määrää nuoria tutkittiin kuudennelta yhdeksänteen luokkaan. Nuoret vastasivat netin kautta.</p>	<p>Tutkimus osoittaa, että vertaisuskomukset vaikuttavat monella tapaa nuorten tupakointiin. Valistus ja vaikuttaminen nuorten tupakoimattomuuteen tulee alkaa jo varhaisessa vaiheessa.</p>
<p>Starkey, F., Audrey, S., Holliday, J., Moore, L. & Cambell, R. Identifying influential young people to undertake effective peer-led health promotion: the example of A Stop Smoking In Schools Trial (ASSIST). 2009. Terveystieteen tutkimus.</p>	<p>Tutkittiin kahta erittäin laajaa koululaisten joukkoa. Toinen ryhmä sai normaalia tupakkavalistusta ja toinen myös sen rinnalla uudenlaista. Tutkittavien joukko yli 10 000 nuorta.</p>	<p>Vertaistoiminta on hyvä tapa ehkäistä nuorten tupakointia.</p>
<p>Nurminen, Elina. Sosiokognitiivinen toimintamalli nuorten tupakoimattomuuden edistämiseksi: Faktaa tupakasta tietopäivän arviointitutkimus. 2010. Pro Gradu. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos.</p>	<p>Laadullinen tutkimus, jossa haastateltiin alakoululaisia avoimilla kysymyksillä.</p>	<p>Tutkimus vahvisti sitä käsitystä, että tupakoimattomuutta koskevat käsitykset alkavat muodostua jo varhain. Eri ikäryhmille tulee tarjota erilaisia opetussisältöjä. Nuorten tupakoimattomuutta edistävää toimintaa tulee kehittää eri tahojen</p>

		yhteistyönä siten, ettei se jäisi irralliseksi toimeksi.
<p>Pennanen, Marjaana. School achievement, family factors and smoking prevention: a three- year follow-up of a smoking prevention programme in Helsinki. 2012. Väitöskirja. Helsingin yliopisto.</p>	<p>Tutkittiin miten tupakoinnin kolmevuotinen ehkäisyohjelma vaikutti nuorten tupakointiin. ESFA tutkimukseen osallistui 27 helsinkiläistä yläkoulua. Neljä kyselymittauskertaa. Ensimmäinen seitsemännen luokan alussa ja viimeinen yhdeksännen luokan lopussa.</p>	<p>Tupakoinnin ehkäisyohjelmalla pystyttiin ehkäisemään nuorten tupakoinnin aloittamista. Huono koulumenestys, vanhempien ja ystävien tupakointi nosti todennäköisyyttä aloittaa tupakointi muihin nuoriin verrattuna.</p>

Ole osa tulevaisuutta!
Auta meitä rakentamaan pelisovellus, jota sinä ja
kaverisi voitte pelata ja jossa voitte oppia lisää
itsestänne ja toisistanne.

Kuva: Versus-hanke.



Tarvitsemme tietoja nuorista ja nuorten ajatuksista. Sinä olet
asiantuntija!

Vastaathan muutama kysymykseen – tietenkin rehellisesti ja
huolella! Aikaasi viemme silti vain noin 15 minuuttia. KIITOS!

Hei!

Olemme kaksi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun XAMK:in sairaanhoitajaopiskelijaa. Teemme opinnäytetyötämme pelillisistä menetelmistä, nuorten vertaisuskomuksista sekä niihin vaikuttamisesta. Saattaa kuulostaa sinusta tylsältä, mutta oikeasti teemme pohjatyötä kehitteillä olevaa pelisovellusta varten. Haluamme, että pelistä tulee sellainen, että sinäkin haluaisit sitä pelata ja siksi meitä kiinnostavat sinun ajatuksesi.

Kyselylomakkeen tarkoitus

Tämä tutkimus toteutetaan kotkalaisten ammattiopiston ekaluokkalaisten keskuudessa ja siihen osallistuvat sinä ja ne reilut kymmenen koulukaveriasi, jotka ovat saaneet tämän lomakkeen luettavakseen. Jokainen vastaus on tärkeä!

Tutkimus toteutetaan tilaustyönä Versus-hankkeelle. Versus tulee sanoista nuorten vertaisuskomuksiin vaikuttaminen pelillisin ja kuvallisoin menetelmin. Versus-hanke on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n rahoittama hanke.

Luottamuksellisuus

Vastaathan nimettömästi! Kaikki yksittäisen vastaajan tunnistamisen mahdollistavat tiedot poistetaan. Tällä kyselylomakkeella kerättyä aineistoa käytetään ainoastaan tähän tutkimukseen, jonka jälkeen aineisto hävitetään asianmukaisesti.

Noudatathan jokaisen kysymyksen kohdalla mahdollisia annettuja vastausohjeita!

Palautus

Vastattuasi kysymyksiin palauta lomake meille ja valmista tuli!

Kiitos osallistumisestasi!

Anna Koskén & Maria Linko

1. Ikäsi vastaushetkellä:

2. Koulutuslinja:

3. Rengasta ne asiat, joita on kiva tehdä välitunnilla:

1. Jutella kavereiden kanssa.
2. Pelata älypuhelimella.
3. Polttaa tupakkaa.
4. Tehdä koulutehtäviä.
5. Syödä välipalaa.
6. Olla ulkona.
7. Muu,
mikä? _____

4. Rengasta ne asiat, jotka teet ensimmäiseksi, kun pääset koulusta:

1. Soitan / laitan viestiä kavereille.
2. Poltan tupakkaa.
3. Syön.
4. Menen ulos/ harrastukseen.
5. Pelaan älypuhelimella / tietokoneella.
6. Teen koulutehtävät.
7. Muu,
mikä? _____

5. Rengasta ne asiat, joita on kiva tehdä kavereiden kanssa vapaa-ajalla:

1. Käydä kahvilla.
2. Käydä ulkona syömässä.
3. Pelata puhelin- / tietokonepelejä.
4. Polttaa tupakkaa.
5. Juoda alkoholia.
6. Harrastaa urheilua.
7. Muu,
mikä? _____

6. Rengasta lauseelle sopivat jatkot! Haluaisin kaverikseni ihmisen, joka...:

1. Puhuu suomea.
2. Pukeutuu muodikkaisiin vaatteisiin.
3. Juo alkoholia.
4. Ei juo ollenkaan alkoholia.
5. Polttaa tupakkaa.
6. Ei polta ollenkaan tupakkaa.
7. Omistaa koiran.
8. Omistaa mopon / moottoripyörän.
9. Muu, mikä?

7. Rengasta lauseelle sopivat jatkot! Haluaisin tyttö- / poikaystäväkseni ihmisen, joka...:

1. On hyvännäköinen.
 2. Harrastaa urheilua.
 3. Omistaa koiran.
 4. Polttaa tupakkaa.
 5. Ei polta tupakkaa.
 6. Juo alkoholia.
 7. Ei juo alkoholia.
 8. Omistaa mopon / moottoripyörän.
 9. Muu, mikä?
-

8. Rengasta lauseelle sopivat jatkot! Valitsen kaverini sen perusteella, että he...:

1. Kuuntelevat samaa musiikkia kuin minä.
 2. Pukeutuvat samantyyliisiin vaatteisiin kuin minä.
 3. Polttavat tupakkaa.
 4. Eivät polta tupakkaa.
 5. Pelaavat samoja pelejä kuin minä.
 6. Ovat hyviä koulussa.
 7. Ovat arvostettuja kavereita.
 8. Harrastavat samoja asioita kuin minä.
 9. Muu, mikä?
-

9. Rengasta sopiva vaihtoehto! Jos kaverini kysyisi minulta tupakanpoltosta, neuvoisin häntä näin:

1. Tupakointi on muodikasta.
 2. Tupakka jättää ikävän hajun hiuksiin ja vaatteisiin.
 3. Tupakka pilaa hampaat.
 4. Häntä arvostetaan enemmän, jos hän tupakoi.
 5. Jos on raskaana, ei saa polttaa tupakkaa.
 6. Tupakkaa voi polttaa, jos vanhemmat ja opettajat eivät huomaa.
 7. Muu, mikä?
-

10. Rengasta sopiva vaihtoehto: Jos kaverini alkaisi laihduttaa, neuvoisin häntä näin:

1. Kannattaa syödä enemmän kasviksia.
 2. Limut lihottavat.
 3. Aamupalan syöminen lihottaa.
 4. Laihuus on kaunista.
 5. On parempi kasvattaa lihaksia, kuin laihduttaa.
 6. Tupakointi laihduttaa.
 7. Muu, mikä?
-

11. Rengasta sopiva vaihtoehto! Mielestäni hyvännäköinen nuori:

1. Käyttää merkkivaatteita.
 2. Urheilee.
 3. On laiha.
 4. Polttaa tupakkaa.
 5. Omistaa hienon älypuhelimien.
 6. Ei polta tupakkaa.
 7. Muu, mikä?
-

12. Kerro omin sanoin kolme asiaa, joita arvostat kaverissa:

13. Kerro omin sanoin kolme asiaa, joita arvostat tyttö- / poikaystävässä:

14. Jatka lausetta omin sanoin! Parasta täysi-ikäiseksi tulemisessa on se, että voin...

15. Onko sinulla asioita, joita teet siksi, että kaverisikin tekevät niin? Esimerkiksi kuuntelet jotakin musiikkia tai harrastat jotakin. Kerro omin sanoin!

16. Vastaa omin sanoin! Jos kaverisi kysyisi sinulta, miten hän voisi olla suosittu, miten neuvoisit häntä?

KIITOS! Muistathan palauttaa vastauksesi.

Seuraavista kuvapareista jaettiin pienryhmille yksi kuvapari niin, että jokainen ryhmä sai oman kuvaparin käyttöönsä. Kysyimme jokaiselta ryhmältä ja sen jäseniltä erikseen, minkälaisia mielikuvia kuvat heissä herättävät.



Onko ensimmäisessä kuvassa mitään outoa? Mitä? Miten kuvat voisivat mielestäsi liittyä toisiinsa?



Onko kuvissa mitään outoa? Mitä?



Kumman haluaisit ystäväksesi / tyttöystäväksesi? Miksi?



Kumman haluaisit ystäväksesi / poikaystäväksesi? Miksi?



Kumpaa haluaisit muistuttaa? miksi?

