

Nuoren motivoiminen savuttomaan elämäntapaan

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja
Opinnäytetyö
Syksy 2017
Johanna Paronen

Lahden ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma

PARONEN, JOHANNA:
elämäntapaan

Nuoren motivoiminen savuttomaan
Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Hoitotyön opinnäytetyö, 40 sivua, 4 liitesivua

Syksy 2017

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia ja tutkimusten perusteella selvittää, kuinka nuoria voidaan motivoida savuttomaan elämäntapaan. Tavoitteena työssä oli toteuttaa kuvailevan kirjallisuuskatsauksen metodia mukailien selkeä, uusimman aihetta käsittelevän tiedon sisältävä paketti, josta lukija voi yhdestä paikasta saada käsiinsä tärkeimmät uudet löydökset aiheesta.

Toteutustapana tässä opinnäytetyössä oli kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Aihetta tutkittiin työssä neljän kotimaisen ja neljän kansainvälisen lähdeaineiston pohjalta. Lähteinä käytetty aineisto koostui vertaisarvioituista tutkimuksista ja tutkimusartikkeleita, jotka löydettiin luotettavista hoito- ja lääketieteellisistä tietokannoista. Tutkittu aineisto oli korkeintaan kuuden vuoden ikäistä.

Tutkimuskysymys oli: Kuinka motivoida nuorta savuttomuuteen. Lähdemateriaalin perusteella voitiin löytää neljä tärkeää seikkaa, jotka kukin osaltaan vastasivat tutkimuskysymykseen. Nämä neljä seikkaa olivat: Fyysinen aktiivisuus, koulumenestys, aloitusikä ja sosiaaliset suhteet. Lisäksi käsiteltiin tutkimuksissa ilmi tulleita erilaisia tapoja toteuttaa tupakoinnin vastaista työtä nuorten keskuudessa ja näissä ilmi tulleita tuloksia.

Asiasanat: Tupakka, nikotiini, nuoret, motivaatio, kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in nursing

PARONEN, JOHANNA: Motivating adolescents to smoke-free lifestyle
A descriptive literature review

Bachelor's Thesis in nursing
appendices

40 pages, 4 pages of

Autumn 2017

ABSTRACT

The objective of this bachelor's thesis was to examine and find out how, according to studies, adolescents could be motivated to smoke-free lifestyle. The aim in this work was to create an easy-to-read package that includes the newest information of the subject, so that the reader could find the most important new findings of the subject from one place.

The method used in this thesis was descriptive literature review. The subject was studied based on four Finnish and four international studies. The material used in this work was peer reviewed and from respective health- and medical databases. The material used was no more than six years old maximum.

The research problem was: How to motivate adolescents to smoke-free lifestyle. Four factors, which all answered the research question partly, were found from the study material. These four factors were: Physical activity, school achievements, age of starting to use tobacco products and social relationships. The thesis also discusses about different ways of how tobacco cessation could be done among adolescents, and what kind of findings could be found from them.

Key words: Tobacco, nicotine, adolescents, motivation, descriptive literature review

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TARKOITUS JA TAVOITE	2
3	TUPAKOINNIN VAIKUTUKSIA	3
3.1	Tupakkariippuvuus ja nikotiiniriippuvuus	3
3.2	Vaikutus kansanterveyteen	5
3.3	Tupakkalaki	5
4	NUORET JA TUPAKKA	7
4.1	Nuoret ja nikotiiniriippuvuuden kehittyminen	8
4.2	Nuuska, sähkötupakka ja nuoret	9
4.3	Nuorten tukipilarit ja riskitekijät	9
4.4	Nuoren nikotiiniriippuvuuden arviointi	10
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	12
5.1	Kirjallisuuskatsaus	12
5.2	Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen erityispiirteitä	12
5.2.1	Tutkimuskysymyksen muodostaminen	14
5.2.2	Aineiston valinta	14
5.2.3	Tietokantojen ja aiheen valinta vaihe 1.	15
5.2.4	Mukaanotto- ja poissulkukriteerit	16
5.2.5	Tutkimusten valinta vaihe 2. ja laadun arviointi	19
6	TULOKSET	23
6.1	Fyysinen aktiivisuus	24
6.2	Koulumenestys ja koulutustaso	25
6.3	Perhe, ystävät ja muut sosiaaliset suhteet	25
6.4	Kokeiluikä ja geenien vaikutus	27
6.5	Tupakkasauhde rakentuu nuoruudessa	28
6.6	Valistuksen tuloksellisuus tutkimuksissa	28
7	TULOSTEN POHDINTA	30
8	TUTKIMUKSEN ETIIKKA, LUOTETTAVUUS JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET	33
	LÄHTEET	37
	LIITTEET	41

1 JOHDANTO

Nuorten nikotiiniriippuvuus ja motivointi tupakkatuotteettomaan elämään on aihe, joka kiinnostaa minua henkilökohtaisesti tulevana hoitotyön ammattilaisena. Aiheen tutkiminen tarjoaa mahdollisuuden syventää tietoa aiheesta ja lisätä ohjausosaamistaitojani. Pidän tärkeänä, että löydettäisiin tehokkaita, toimivia keinoja ja apuvälineitä tukemaan nuorten savuttomuutta. Keskittymällä nuorten tupakkatuotteettomuuteen ja tukemalla heitä siinä voidaan vaikuttaa koko nuoren väestönsosan hyvinvointiin ja elämänlaatuun koko elämän ajalle.

Opinnäytetyö on tehty pitäen mielessä työelämän tarpeet, ja siinä on pyritty luomaan hyödyllinen katsaus käsiteltävästä aiheesta. Katsauksen tarjoamaa tietoa on mahdollista hyödyntää laajalti sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden ja toimijoiden työkentällä. Jokainen sosiaali- ja terveysalaa opiskeleva ja alalla työskentelevä henkilö tulee työssään kohtaamaan nikotiinia sisältäviä tupakkatuotteita käyttäviä potilaita ja heidän omaisiaan.

Yhteiskunnalliselta kannalta katsottuna aihetta on tärkeää tutkia ja kehittää keinoja, joilla mahdollisesti elinikäinen riippuvuus tupakkatuotteista saadaan ennaltaehkäistyä. Terveydellisesti haitallisia aineita sisältävien tupakkatuotteiden käytöllä on yhteiskunnallisesti ja kansantaloudellisesti merkittäviä seurauksia, eikä seurauksia yksilötasolla sovi unohtaa. Terveystieteiden tutkimuksia ja hoidon laatua ajatellen ennaltaehkäisy ja motivointi voivat tuottaa suurta säästöä, joka voidaan ohjata toisaalle, esimerkiksi nuorten mielenterveyttä tukeviin ja syrjäytymistä ehkäiseviin palveluihin.

Opinnäytetyö koostuu kahdeksasta luvusta, jotka mukailevat tutkimusartikkelin tai tutkimuksen rakennetta. Halutessaan lukija voi tutustua aiheeseen syvemmin perehtymällä käyttämiini lähteisiin, jotka on selkeästi merkitty työn loppuun. Opinnäytetyön lopusta löytyy myös liitteenä kaksi erilaista nuorten nikotiiniriippuvuuden arvioinnissa käytettävää testiä.

2 TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on toimia konkreettisena tietopakettina, joka tarjoaa tuoretta ja tutkittua tietoa nuorten nikotiinia sisältävien erilaisten tupakkatuotteiden käytöstä ja siitä, kuinka nuorta voidaan motivoida nikotiinittomaan elämäntapaan. Tarkoituksena on myös, että tietämykseni nuorten tupakoinnista, muiden tupakkatuotteiden käytöstä ja nikotiiniriippuvuuden syntymekanismista kasvavat, ja opinnäytetyöntekijänä minun on mahdollista saada tiedon kautta valmiuksia ja työkaluja toteuttaa tupakkavalistusta ja nikotiinittomaan elämäntapaan tähtäävää motivointia nuorten keskuudessa. Välillisenä tarkoituksena on näin tukea nuoria tekemään terveyden kannalta oikeita valintoja ja näin lisätä nuorten hyvinvointia.

Tavoitteenani on tutkia, kuinka motivoida nuorta tupakkatuotteettomuuteen. Tutkimusten ja tutkimusartikkeleiden pohjalta on tavoitteenani ollut laatia kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoin tiivis, selkeä kokonaisuus, josta lukija voi löytää uusimman aihetta käsittelevän tiedon. Tutkimuskysymys muotoutui kuvailevalle kirjallisuuskatsaukselle tyypillisesti lähdelähtöisesti ja tarkentui prosessin edetessä muotoutuen lopulliseen muotoonsa vasta prosessin loppuvaiheessa. (Stolt, Axelin & Suhonen 2015)

3 TUPAKOINNIN VAIKUTUKSIA

Teoreettisen viitekehyksen valinta ja muodostaminen ovat lähtöisin itse tutkimusaiheesta. Tämän valinnassa onkin tärkeää se, että valinta on tehty perustellusti. (Vilka 2015, 112.) Tässä luvussa tutustutan lukijan opinnäytetyön aiheeni keskeisiin käsitteisiin käyttämällä luotettavia ja tuoreita aihetta käsitteleviä lähteitä tietoni perustana. Työni käsittelee nuorta väestön osaa ja nuorten nikotiini- ja tupakkariippuvuutta. Työn tarkoituksena on selvittää, kuinka nuorta voidaan motivoida savuttomuuteen. Jotta lukija pääsee sisään aiheeseen, tutustutan lukijan aluksi tupakoinnin moninaiisiin vaikutuksiin yleisesti. Taustalla tupakoinnissa ja tupakkatuotteiden käytössä on riippuvuus näistä tuotteista. Perehdytän siksi lukijan aiheeseen käsittelemällä aluksi aiheita tupakkariippuvuus ja nikotiiniriippuvuus. Tämän jälkeen kerron lyhyesti tupakkatuotteiden käytön kansanterveydellisistä seurauksista ja siitä, mitä Suomen laki sanoo tupakasta.

Tupakoinnin ja tupakkatuotteiden käytön aloittamisen ja jatkamisen taustalta voidaan löytää monia eri tekijöitä, osansa aiheuttaa perimä, sosiaaliset sekä psyykkiset tekijät. Perintötekijöillä on vaikutusta yksilön yleiseen addiktioherkkyyteen, nikotiiniherkkyyteen ja nikotiinimetaboliaan. Tausta- ja ympäristötekijöistä sosiodemografiset, psykologiset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät vaikuttavat yksilöön. Aikuisväestönosan kohdalla geneettisillä tekijöillä on suhteellisesti suurempi merkitys aloittamisen ja jatkamisen suhteen, kun taas nuorilla ympäristön tekijät ovat merkitsevempiä. Tavallisin tupakkakokeiluikä on noin 13-15 vuotta, mutta kokeilleiden määrä kasvaa jo 10 ikävuodesta alkaen. (Käypä hoito -suositus 2012.)

3.1 Tupakkariippuvuus ja nikotiiniriippuvuus

Tupakkariippuvuudessa on monta ulottuvuutta, sillä se kattaa niin fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen kuin ympäristön riippuvuutta aiheuttavan ja ylläpitävän osan. Nikotiiniriippuvuus on osa tupakkariippuvuutta, mutta usein termejä käytetään rinnakkain. (Ollila, Broms, Kaprio, Laatikainen &

Patja 2010.) Tupakkariippuvuudessa keskeistä on riippuvuus nikotiinista, mutta siihen liittyy myös tapariippuvuus eli voimakkaasti ehdollistunut käytös (Käypä hoito -suositus 2012). Tupakoinnista johtuva riippuvuus on määritelty sairaudeksi niin kansainvälisissä kuin suomalaisissa tautiluokituksissa (Heloma, Kiiänmaa, Korhonen & Winell 2017, 9).

Nikotiiniriippuvuus on fyysinen sairaus, joka johtuu etupäässä tupakan ja muiden nikotiinia sisältävien tupakkatuotteiden sisältämästä riippuvuutta aiheuttavasta nikotiinista. Riippuvuus nikotiinista kehittyy nopeasti, mutta siinä on yksilöllisiä eroja, jotka johtuvat geenien ja ympäristön yhteisvaikutuksista. (Käypä hoito -suositus 2012.)

Altistumisesta seuraava askel on tupakan tai muun nikotiinituotteen satunnainen käyttö. Nikotiini muovaa mielialaa ja tuottaa mielihyvän kokemuksia. Nikotiinia sisältävien tuotteiden käyttö vahvistaa aivojen nikotiinireseptoreja ja herkistää niitä nikotiinin vaikutuksille. (Patja 2016.) Nämä keskushermostoperäiset vaikutukset ovat pääasiallinen syy siihen, että ihmiset käyttävät tupakkatuotteita. Toistuvat nikotiinin tuomat mielihyvän kokemukset johtavat siihen, että tupakkatuotteita käyttävä herkistyy näille vaikutuksille, ja tämä voimistaa nikotiinin vaikutuksia. Tämä saa kokeilijan jatkamaan nikotiinin käyttöä. (Heloma ym. 2017, 9-12.) Jo niinkin lyhyt, kuin 3-6 viikon säännöllinen tupakointi aiheuttaa muutoksia aivoihin (Huovinen 2004,118).

Jatkuva nikotiinin käyttö johtaa nikotiiniriippuvuuden syntymiseen, jolloin toleranssi nikotiinin vaikutuksille kasvaa. Nikotiiniriippuvuus kehittyy tupakoivalle asteittain, ja se voi olla niin psyykkistä kuin fyysistä riippuvuutta. (Heloma ym. 2017, 12.) Nikotiiniriippuvuuden muodostuttua vieroitusoireiden välttäminen on tärkein seikka, joka ylläpitää tupakointitapaa (Ollila ym. 2010).

Nikotiiniriippuvuus on aivojen sairaus, ja tätä riippuvuutta on verrattu sellaisen huumeiden, kuin kokaiini tai heroini, aikaansaamaan riippuvuuteen (Heloma ym. 2017, 12). Mikäli tupakoitsijan nikotiinin saanti keskeytyy syystä tai toisesta, kehittyy tupakoitsijalle vieroitustila.

Vieroitustilan fyysisiä oireita voivat esimerkiksi olla pahoinvointi, ärtyneisyys, päänsärky, kärsimättömyys, levottomuus, painon kohoaminen ja univaikeudet. Suurin osa näistä vieroitusoireista johtuu nikotiinipitoisuuden pienenemisestä veressä. (Käypä hoito -suositus 2012.) Tupakointitavan taustalta voidaan löytää useita erilaisia virikkeitä, jotka lauetessaan voivat johtaa lopettajan retkahdukseen. Tällaisina tupakoinnin laukaisijoina voivat toimia lopettamista yrittävälle esimerkiksi stressi, alkoholi tai tupakoiva seura. (Heloma ym. 2017, 12.)

Tupakoinnin lopettaminen ei siis useinkaan ole tupakoitsijalle helppoa. Tupakoitsijoista suuri osa haluaisi kuitenkin lopettaa tupakoinnin. Lopettaminen ei tupakoijalla kuitenkaan usein onnistu ilman, että hän saa lopettamispäätöksensä tueksi ulkopuolista apua. Suuri osa tupakkariippuvaisista tarvitsee lopettamispäätöksen tueksi seurantaa ja hoitoa, osa pitkäaikaisestikin. (Heloma ym. 2017, 9.)

3.2 Vaikutus kansanterveyteen

Tupakoinnin seurauksilla on suuri vaikutus Suomen kansanterveyteen. Väestöryhmien sosioekonomisia eroja vertailtaessa voidaan nähdä, että tupakka on tärkein terveyseroja aiheuttava tekijä. Eniten tupakointi on vähentynyt ylemmissä sosioekonomisissa väestönosissa. Nämä erot näkyvät jo nuoren väestönosan keskuudessa. Tupakoinnin aiheuttamia haittoja on edullisempaa ennaltaehkäistä kuin koettaa korjata sen jo aiheuttamia vaurioita. (Katainen 2011, 11, 26.) Tupakka on alkoholin ohella tärkein yksittäinen, kokonaan ehkäistävissä oleva tekijä, joka aiheuttaa niin sairastavuutta kuin ennenaikaisia kuolemia maassamme. Tupakkaan kuolee puolet tupakoitsijoista, heistä enemmistö vielä työikäisinä. (Hara, Ollila & Simonen 2010, 14.)

3.3 Tupakkalaki

Suomen tupakkalaki on uudistettu vuonna 2016, ja uuteen lakiin on nyt sisällytetty EU:n vuonna 2014 hyväksymän tupakkatuotedirektiivin määräykset. Aiemmasta laista poiketen lain tavoitteena on nyt

tupakkatuotteiden lisäksi myös nikotiinituotteiden käytön loppuminen. Näin ollen nykyinen, uudistettu laki, kattaa aiempaa laajemmin tupakka- ja nikotiinituotteiden koko kirjon ja huomioi täten myös aiemmasta tilanteesta yleistyneet nikotiinia sisältävät sähkösavukkeet ja tätä vastaavat tuotteet. Savuton Suomi 2030 pitää sisällään tavoitteen siitä, että vuonna 2030 maamme olisi savuttomuuden lisäksi myös nikotiinivapaa. (Heloma 2017, 18-19.) Jotta tähän tavoitteeseen päästään, on tärkeää ehkäistä nuorten tupakoinnin aloittaminen, mutta tämän lisäksi myös löytää entistä tehokkaampia tapoja auttaa nuoria ja nuoria aikuisia jotka jo käyttävät tupakkatuotteita, jotta nämä kykenisivät lopettamaan niiden käytön. (Tuisku 2016, 95)

4 NUORET JA TUPAKKA

Nuorten tupakointitavat ja tupakkatuotteiden käyttö eroavat joiltakin osin aikuisväestön tavoista, ja esimerkiksi sähkösavuke ja nuuska ovat yleistyneet. Käsittelen tästä syystä lyhyesti nuorten nuuskan ja sähkösavukkeiden käyttöä. Kerron lyhyesti myös, mitkä ovat nuoren riskitekijöitä ja mitkä taas tukipilareita tupakkatuotteiden käytön ja savuttomuuteen motivoimisen suhteen. Koska kyseessä on riippuvuussairaus, on nuorekin kohdalla kyettävä arvioimaan riippuvuuden astetta. Tästä syystä esittelen kappaleen lopussa kaksi nikotiiniriippuvuutta mittaavaa testiä, jotka olen liittänyt työni loppuun liitteiksi.

Käypä hoito -suosituksessa (2012) todetaan, että nuorille on tarjottava heidän erityispiirteensä huomioivaa, matalan kynnyksen tupakasta vieroitushoitoa. Vieroituslääke -tai nikotiinikorvaushoidon pitkäaikaisista hyödyistä nuorten kohdalla ei ole näyttöä, mutta jos nuori on selkeästi riippuvainen nikotiinista, voidaan näitä käyttää muun hoidon ohella, suosituksessa todetaan. Motivoivan, kognitiivis- behavioristisen ohjauksen käytöstä, joka huomioi muutosvaiheen, ja sosiaaliset vaikuttimet, on näyttöä nuorten tupakkavieroituksessa. (Käypä hoito -suositus, 2012.)

Lapsella ja nuorella on oikeus terveyteen, hyvinvointiin ja turvattuun elämään sekä tupakoimattomuutta edistävään elinympäristöön, todetaan Sosiaali- ja terveysministeriön toimintasuosituksessa (2010). Terveys 2015 ohjelmassa nuorten tupakoinnin vähenemistavoitteeksi päätettiin, että vuonna 2015 tupakoivia nuoria olisi 16-18 vuotiaiden kohdalla oltava enimmillään 15% (Hara ym. 2010, 16). Tavoitteeseen pääsemiseksi luotiin kattava toimenpideohjelma, jonka toteutumisen edellytyksinä pidettiin seuraavia kohtia.

1. Vanhemmat, muut kasvattajat ja aikuiset välittävät lapsista ja nuorista ja ottavat vastuun heidän tupakoimattomuutensa edistämisestä suhtautumalla negatiivisesti nuoren tupakointiin ja kokeiluihin huolimatta siitä, polttavatko he itse. Nuorta on kasvatettava tupakoimattomuuteen ja

puututtava kokeiluihin aktiivisesti, tärkeää olisi, että aikuinen itse ei tupakoisi.

2. Tupakoimattomuuden edistäminen on osa yhteiskuntapolitiikkaa ja yhteiskunnan rakenteita.

3. Lapsille ja nuorille taataan tupakaton, terveellinen ja turvallinen kasvu-, kehitys- ja elinympäristö.

4. Positiivista mielikuvaa hyvästä terveydestä ja tupakoimattomuudesta tavoiteltavana elämänarvona vahvistetaan.

5. Annetaan lapsille ja nuorille kulloiseenkin ikäkauteen sopivat tiedot ja taidot, jotta he ymmärtävät terveellisten elintapojen arvon edellytyksenä hyvinvoinnille ja tuntevat elintapojen ja ympäristön yhteydet hyvinvointiin, jotta voivat asettaa tavoitteensa näiden suhteen korkealle jo nuorina. Nuorten pyritään oppivan arvioimaan ympäristön antamia terveyteen vaikuttavia tietoja, mielikuvia sekä malleja, jotta he pystyvät itsenäisesti edistämään omaa terveyttään ja hyvinvointiaan elinpiirissään, kuten koulussa tai nuorisotoiminnassa. Nuorten toivotaan hallitsevan sellaiset valmiudet, että he pystyvät torjumaan vertaisryhmän asettamat paineet tupakointikokeiluissa ja pystyvän kieltäytymään kokeilusta.

6. Lapsille ja nuorille tarjotaan tarpeeksi laajasti tupakoinnin lopettamiseen tarkoitettuja tukipalveluita. (Hara ym. 2010, 17-18.)

4.1 Nuoret ja nikotiiniriippuvuuden kehittyminen

Lasten ja nuorten aivot ovat aikuisten aivoja herkemmat riippuvuuden syntymiselle, sillä aivojen kehitys on vielä keskeneräinen. Nuoren aivot ovat aikuisen aivoja plastisemmat, eli ne muovautuvat nikotiinin käytön seurauksena. (Ollila ym. 2010.) Nikotiini ja muut tupakkatuotteiden yhdisteet muuttavat nuoren aivoja pysyvästi ja näin aikaansaavat elinikäisen voimakkaan riippuvuuden (Hara ym. 2010, 13).

Tupakkatuotteiden käytön suhteen puhutaan autonomiasta ja sen menettämisestä. Autonomian menetyksellä tarkoitetaan sitä, että

lopettaminen estyy tai vaikeutuu ja muuttuu epämiellyttäväksi yhden tai useamman tupakkatuotteen aiheuttaman fyysisen tai psyykkisen oireen takia. Tutkimusolosuhteissa näin kävi jo yhden kuukauden kuluttua, kun tupakoita oli poltettu viikossa noin kaksi kappaletta. Riippuvuuden syntymiseen ei siis tarvita päivittäistä tupakkatuotteiden käyttöä. (Ollila ym. 2010.)

4.2 Nuuska, sähkötupakka ja nuoret

Nuorten keskuudessa nuuska on kasvattanut suosiotaan. Vuonna 2012 nuuskaa oli kokeillut kolmannes 16-18 vuotiaista pojista, ja näistä jopa 12-14 prosenttia ilmoitti käyttävänsä nuuskaa joko satunnaisesti tai päivittäin, vaikka nuuskan myynti Suomessa on kielletty kokonaan. Myös aiempaa useampi tyttö on kokeillut nuuskaa. Nuuska sisältää runsaasti nikotiinia. Säännöllisesti nuuskaavien veren nikotiinipitoisuus on säännöllisesti tupakoivien luokkaa. Tupakka nostaa nikotiinipitoisuuden korkealle nopeasti, nuuska taas pitää sen korkealla pitkään. Nuuska ei usein ole tupakan korvike, vaan näitä käytetään rinnakkain. (Wickholm, Lahtinen, Ainamo & Rautalahti 2012.)

Vuonna 2013 sähkösavukkeita oli kokeillut 17% nuorista. Käyttö on tämän jälkeen ollut nousussa. Sähkösavukkeistakin on mahdollista saada tupakointiin verrattavissa oleva määrä nikotiinia. Tuotteiden käytöstä tupakasta vieroitukseen ei ole riittävää näyttöä, mutta viitteitä siitä on, että ne voivat jopa ylläpitää riippuvuutta sisältämänsä nikotiinin johdosta. (Salonen, Mäkitaro, Harju & Kaarteenaho, 2016.) Sähkösavukkeet ovat haasteena täten myös nuorten kohdalla nikotiiniriippuvuuden aikaansaajana ja ylläpitäjänä (Heloma ym. 2017, 55-57.)

4.3 Nuorten tukipilarit ja riskitekijät

Parhaiten tuloksia pyrittäessä savuttomuuteen saadaan aikaan, kun kaikki nuoren elämän osa-alueista ovat mukana edistämässä tätä (Hara ym. 2010, 18). Koulujen, harrastusseurojen, järjestöjen ja perheen aktiivinen puuttuminen varhaisvaiheen tupakkatuotekokeiluihin on tärkeää. Etenkin

perheisiin kohdistuneet ohjelmat on koettu tuloksellisiksi. Näille ohjelmille tyypillisiä piirteitä ovat välittäminen, kannustus sekä rajat. (Heloma ym. 2017, 13.) Huono koulumenestys peruskoulussa kaksinkertaistaa riskin tupakoinnin aloitukselle. Usein tupakoinnin aloitus on myös ensimmäinen terveydellisen riskikäyttäytymisen askel, ja voi olla oire huonosta psyykkisestä voinnista tai merkki nuoren syrjäytymisvaarasta. (Hara ym. 2010, 14.) Usein nuorilla tupakointiin liittyvä taustatekijä liittyy myös päihteidenkäyttöön, seksuaaliseen riskikäytökseen ja epäterveelliseen ravitsemukseen (Käypähoito 2017).

4.4 Nuoren nikotiiniriippuvuuden arviointi

Nuorille ei ole kehitetty omaa nikotiiniriippuvuutta mittaavaa testiä, joka huomioisi nuoren nikotiinituotteiden käytön erityispiirteet. On kuitenkin suositeltavaa käyttää aikuisväestölle suunnattuja nikotiiniriippuvuutta arvioivia diagnosoivia testejä, tai vaihtoehtoisesti nimenomaan nuorille tarkoitettuja, ei- diagnosoivia testejä, jotta saadaan viitteellinen arvio nuoren nikotiiniriippuvuuden tasosta. (Heloma ym. 2017,123.)

Sähkösavukkeiden käyttäjille on jo kehitetty oma testinsä, mutta se on vielä tuoreutensa vuoksi validoimatta, joten sähkösavukkeiden käyttäjien nikotiiniriippuvuuden arvioinnissa on suositeltavaa soveltaa esimerkiksi Fagerströmin testiä (Heloma ym. 2017,114). Konkreettinen testi voi toimia keskustelun avaajana, ja herättää nuoren pohtimaan omaa nikotiinin käyttöään.

Fagerströmin nikotiiniriippuvuustesti FTND (liite 1.) mittaa kuuden kysymyksen avulla nikotiiniriippuvuuden tasoa, ja sopii aikuisväestön lisäksi käytettäväksi päivittäin nikotiinituotteita käyttävillä nuorilla. Heikkoutena voidaan kuitenkin nähdä se, että keskeinen kysymys arvioitaessa nikotiiniriippuvuuden voimakkuutta jää nuoren, vanhempiansa kanssa asuvan henkilön kohdalla luotettavasti arvioimatta. Vaikka nuori kokisi tarvetta nikotiinin käytölle heti heräämisen jälkeen, ei se käytännön syistä useinkaan toteudu kodin rajoitusten vuoksi. (Heloma ym. 2017, 123.)

Ei-diagnosoivaa Hooked on Nicotine Checklistiä, eli HONC-testiä (liite 2.) voidaan käyttää arvioimaan kaikkien nuorten nikotiiniriippuvuuden tasoa. Tämän testin avulla voidaan havaita jo nikotiiniriippuvuuden ensimmäiset merkit. Testi ei ole myöskään sidonnainen savukkeiden polttamiseen, joten se sopii yleisemmin nikotiiniriippuvuuden arvioimiseen. Tämä testi sopii käytettäväksi myös harvemmin nikotiinituotteita käyttävän nuoren kohdalla. (Heloma ym. 2017, 123.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsausta voidaan käyttää muodostamaan aihealuetta tai asiakokonaisuutta kuvaileva kokonaiskuva. Katsauksen avulla on myös mahdollista löytää valikoidusta kohdeilmiöstä ongelmia tai ristiriitoja. Lyhyesti ilmaistuna kirjallisuuskatsauksen voidaan sanoa olevan tutkimus tutkimuksista. (Stolt ym. 2016, 23.) Kirjallisuuskatsaus käsitteen alla on monia erilaisia tapoja toteuttaa katsaus, jotka sopivat erilaisiin tarkoituksiin ja erilaiselle aineistolle. Riippumatta siitä, minkä tyyppinen katsaus on kyseessä, siihen sisältyy aina tietyt vaiheet, jotka tekevät tästä aikaisemmin julkaistuun aineistoon perehtymisestä katsauksen. Prosessin vaiheisiin tutustuminen tekee katsaukseen valitun aineiston ymmärtämisestä helpompaa, ja tekee niiden kriittisen arvioinnin mahdolliseksi. Näin ollen tuntemus prosessin eri vaiheista on edellytys katsauksen toteuttamiselle. (Stolt ym. 2016, 23.)

Opinnäytetyöni toteutustapaa pohdittuani olen päätenyt kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen. Valinta on tehty perustellusti; toteutustapa on valittu niin, että se sopii aiheen käsittelyyn, ja jotta opinnäytetyöntekijänä kykenen omaamaan tarvittavat taidot kyseisen toteutustavan soveltamiseen. Perustelen valintani tehdä työ kuvailevana kirjallisuuskatsauksena myös sillä, että toteutusmuoto sopii aikatauluihini ja työskentelytapoihini. Olen pyrkinyt välttämään turhaa itsekkriittisyyttä, ja ottamaan tämän prosessin hyödyt vastaan kehittääkseni näitä yllämainittuja taitoja, osatakseni tulevana hoitotyön ammattilaisena hyödyntää hoitoalan alati kehittyvää ja uudistuvaa tietoa käytännön työssäni.

5.2 Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen erityispiirteitä

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleisimpiä kirjallisuuskatsaustyyppisiä (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Jääskeläinen, & Liikanen 2013, 291). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus jaetaan monesti kahteen perustyyppiin, jotka

ovat narratiivinen ja integroitu katsaus. Narratiivinen katsaus tunnetaan myös nimellä traditionaalinen kirjallisuuskatsaus, ja se tarkoittaa tiivistelmää joka on tehty kuvailevin keinoin ja jonka aiheena on jatkotutkimuksien kannalta kiinnostava aihe tai ilmiö. Integroitu katsaus taas on narratiivista jäsennellympi, rajatumpi, ja sillä on yhtymäkohtia systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. (Stolt ym. 2015, 110.) Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tuottama tieto on aineistolähtöistä ja tarkoituksena on ymmärtää lähteiden kautta tutkittua ilmiötä. Huomioitava erityispiirre kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa on se, että prosessin eri vaiheet limittyvät osin päällekkäin toistensa kanssa. (Kangasniemi ym. 2013, 291-301.)

Kuvailevalle kirjallisuuskatsaukselle tyypillistä on myös, että lähteiden prosessoinnin aikana aihe tarkentuu ja tutkimuskysymys saattaa muotoutua alkuperäisestä kysymyksestä poikkeavaksi. Työtä tehdessäni olen varautunut siihen, että alkuperäinen ajatukseni täsmentyy aiheeseen tutustumisen kautta ja tarkentuu kohti valmista tuotosta mentäessä. (Stolt, ym. 2015.) Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen prosessin vaiheet voidaan luokitella seuraavan kuvion mukaisesti.



Kuvio 1. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheet Stoltin ym. (2015) mukaan.

5.2.1 Tutkimuskysymyksen muodostaminen

Kirjallisuuskatsaus alkaa aiheen rajaamisella, jotta mukaan saadaan ne tutkimukset ja artikkelit, jotka parhaiten vastaavat tutkimuskysymykseen (Stolt ym. 2017, 51). Hakalan (2004, 66.) mukaan aiheen rajaukselle on varattava aikaa, ja aihe voi tarkentua vielä työn loppuvaiheessa.

Rajaamalla hyvin aiheen, voi välttyä tekemästä turhaa, ylimääräistä työtä. Rajaamalla aiheen koskemaan vain tiettyä aihepiirin osaa on myös mahdollista saavuttaa syvempi tiedon taso tällä pienellä osa-alueella ottaen huomioon projektin asettamat rajat.

Tupakointi ja tupakoinnin lopettaminen ovat aiheita, joista on saatavilla runsaasti materiaalia. Motivaatiota on myös tutkittu paljon. Jotta aihe ei olisi liian laaja, rajasin aihetta, ja määrittelin tutkimukseni koskemaan nuoren väestöosan tupakkatuotteiden käytön erityispiirteitä ja nikotiiniriippuvuuden kehittymistä nuoruusiässä. Tässä tutkimuksessa nuoret käsitetään kattamaan ikäluokka yläasteikäisistä nuoriin aikuisiin. Koska tutkimuksen yksi painopiste on tupakoinnin ja muiden nikotiinipitoisten tupakkatuotteiden käytön ehkäisy, tarkoittaa se sitä, että huomio tässä aiheessa keskittyy siinä ikävaiheessa oleviin nuoriin, missä tupakointikokeilut alkavat ja nikotiiniriippuvuus alkaa muodostua. Mukaan halusin ottaa motiivoinnin näkökulman, ja näin muodostui tutkimuskysymys:” Kuinka motivoida nuorta savuttomaan elämäntapaan?”

Tässä työssä pyrin löytämään vastauksen kysymykseen, kuinka tutkimuksista saatavilla oleva tieto on hyödynnettävissä nuoren väestön kohdalla otettaessa tarkasteluun nuorten nikotiiniriippuvuus ja motivaatio. Minua kiinnostaa, onko jokin tietty lähestymistapa tehokkaampi lopettamista tukeva motivoija kuin toinen, kun kyseessä on nimenomaan nuori henkilö, joka käyttää jotakin nikotiinia sisältävää tupakkatuotetta.

5.2.2 Aineiston valinta

Siihen, mitkä tietokannat tiedonhakuun valitaan, vaikuttaa se, mistä aiheesta tietoa halutaan saada. Jotta tietoa löytyisi mahdollisimman

kattavasti käsiteltävästä aiheesta, haku kannattaa tehdä monesta eri tietokannasta. (Stolt ym. 2016, 42.) Työhöni valitsin informaation avustuksella sellaisia tietokantoja, joiden kautta on löydettävissä hoitotieteellistä ja lääketieteellistä tietoa valitusta aiheesta. Tietoa on haettu Masto- Finnan kautta Melinda tietokannasta, Medicistä, Cinalhista, Ebscosta ja Terveysportista. Valituista tietokannoista osa on suomalaisia, osa kansainvälisiä. kaikki valitut tietokannat ovat luotettavia, ja sisältävät tietoa joka on luotettavan tahon tutkimaa ja arvioitua.

Melinda on Suomen yliopistokirjastojen yhteistietokanta. Medicistä löytyy terveystieteiden artikkeliviitteitä suomalaisista lääketieteellisistä julkaisuista, suomalaisia lääketieteellisiä väitöskirjoja, kokousjulkaisuja ja kirjoja vuodesta 1978 alkaen. Ebsco pitää sisällään laajasti englanninkielisiä aineistoa. Cinalh on osa Ebscoa, ja se on kansainvälinen hoito- ja lähtitieteiden tietokanta vuodesta 1981. Se sisältää myös fysioterapian ja kuntoutuksen lehtiartikkeliviitteitä, ja linkkejä kokoteksteihin. Terveysportti pitää sisällään lääkärin ja sairaanhoitajan tietokannat, lääketietokannan, tauti- ja toimenpideluokitukset, ja runsaasti muuta lääke- ja hoitotieteeseen liittyvää materiaalia.

5.2.3 Tietokantojen ja aiheen valinta vaihe 1.

Teoriapohjaa olen käsitellyt tuoreiden tupakointia ja nikotiiniriippuvuutta käsittelevien luotettavien teosten pohjalta. Lähteinä olen käyttänyt niin sähköistä materiaalia, kuin korkeakoulukirjastosta löytämiäni perinteisiä paperiversioita. Tiedonhaun aloitin Masto-Finnan kautta tutustumalla Melinda tietokannan tuloksiin hakusanoilla tupakka, nuoret ja savuttomuus. Hain myös Terveysportista tietoa termillä tupakointi. Hoitajankadun kirjaston ja Felmannian tietokeskuksen hyllyistä löysin jonkin verran aihettani käsittelevää kirjallisuutta. Näin löysin soveltuvaa materiaalia työni teoriapohjaa varten, ja materiaalia itse tutkimuksen lähdemateriaaliksi. Teoriapohjaa luodessani olen hyväksynyt mukaan myös muutaman mukaanotto kriteerejäni vanhemman lähteen, tällöin

kyseessä on ollut sellainen perus tieto tupakasta tai nikotiinista, joka ei muutu, ja täten vanhene.

Apuna tiedonhaussa olen käyttänyt Felmannian tietokeskuksen informaation asiantuntemusta ja tarkempaa tiedonhakua varten varasin ajan tiedonhankintaklinikalle. Informaation avulla haimme Ebscosta tutkimuksia ja tutkimusartikkeleita termeillä tobacco AND adoles* AND motiv*. Hakutuloksia rajasimme koskemaan vuotta 2011 ja sitä uudempia tutkimustuloksia. Melindasta aineiston haku suoritettiin termeillä nikotiini ja nuoret. Suomenkielistä materiaalia löytyi englanninkielistä niukemmin. Myöhemmin hain vielä Cinalhista termeillä nicotine AND adoles*.

Tein myös käsin hakua ja tutustuin aiheetta käsittelevään, ns. harmaaseen kirjallisuuteen. Käsin haku eli manuaalinen haku voidaan toteuttaa valitun aineiston lähdeluetteloon tutustumalla tai tieteellisten lehtien sisällysluettelon läpikäynnillä. Tällä tavoin voi löytyä sellaista materiaalia, joka ei ole tullut esiin sähköisessä tiedonhaussa. (Stolt ym. 2016, 26, Metsämuuronen 2009, 46-50) Harmaalla kirjallisuudella tarkoitetaan esimerkiksi julkaisemattomia tutkimuksia. Tällainen voi olla tutkimus, jossa toimenpiteen vaikuttavuus on jäänyt osoittamatta. Julkaistujen tutkimusten mukaan ottaminen takaa sen, että ne ovat käyneet läpi vertaisarvioinnin, joka lisää niiden luotettavuutta. Toisesta näkökulmasta tarkasteltuna harmaan kirjallisuuden poisjätö voidaan nähdä heikkoutena, sillä se voi johtaa toimenpiteiden vaikutusten yliarviointiin. (Stolt ym. 2016, 26.)

5.2.4 Mukaanotto- ja poissulkukriteerit

Tässä vaiheessa valitsin mukaan ne aineistot, joiden otsikko vastasi tutkimuskysymykseen parhaiten. Mukaan otettavien tutkimusten tuli olla tuoreita, jolloin katsauksen tuottama tieto olisi luotettavaa, tähän pyrin rajaamaan aineiston vuoteen 2011. Näin ollen tutkittava aineisto oli korkeintaan 6 vuoden ikäistä. Työssäni olen käyttänyt lähdemateriaalina suomenkielistä ja englanninkielistä materiaalia. Suomenkielinen materiaali tarjoaa tietoa, joka koskee nimenomaisesti suomalaista väestöä ja suomalaisten nuorten keskuudessa tehtyä tutkimusta. Kansainvälinen

aineisto taas tarjoaa tietoa, jota suomenkielisissä tutkimuksissa ei välttämättä ole tutkittu. Haun rajasin koskemaan englannin kielistä aineistoa, sillä uskon hallitsevani riittävän hyvin tämän aineiston ymmärtämisen ja käsittelyn mutta muun kielinen materiaali jäi hakujen ulkopuolelle kielitaidon puutteellisuuden vuoksi. Englanti on laajalti käytössä oleva kieli tutkimusmaailmassa, ja tutkimuksia ja artikkeleita löytyi runsaasti. Päädyin työssäni pitäytymään vertaisarvioidun, julkaistun materiaalin tutkimisessa, ja jätin syrjään harmaan kirjallisuuden saatavuuden ja rajallisten resurssien vuoksi. Vertaisarvioidun materiaalin mukaanotolla pyrin myös varmistamaan tutkimuksen luotettavuuden.

Tutkimuksen toteutus ja materiaalin hankinta ajoittuivat pääosin kesäaikaan, joka asetti omat haasteensa ja esteensä kaiken haluamani materiaalin hankinnalle, sillä Felmannian tietokeskus oli osan kesästä suljettuna, ja osittain rajoitetusti auki, jolloin esimerkiksi kaukolainapalvelu ei ollut käytettävissäni. Jotta pääsin tutkimuksessa eteenpäin rajallisessa ajassa, hyväksyin mukaan vain materiaalin, joka oli saatavilla koulun kirjastossa tai internetin avulla PDF- muotoisena julkaisuna koulun tunnuksilla.

Taulukko 1. Mukaanotto- ja poissulkukriteerit

. Mukaanotto kriteeri	Poissulku kriteeri
+ Aineisto on julkaistu vuonna 2011 tai tämän jälkeen	- Aineisto on julkaistu ennen vuotta 2011.
+ julkaisu on helposti saatavilla kirjaston kautta tai PDF-muotoisena veloitusetta koulun tunnuksilla.	- julkaisu on saatavilla maksullisena, tai koulun tunnuksilla ei pääse käsiksi julkaisuun.
+ Julkaisu on suomen- tai englannin kielinen	- Julkaisu on jollain muulla kielellä
+ Julkaisu on vertaisarvioitu	- Julkaisu ei ole vertaisarvioitu
+ Julkaisu on saatavilla luotettavassa tietokannassa	- Julkaisu ei ole saatavilla luotettavassa tietokannassa
+Julkaisusta on saatavilla koko teksti	- Julkaisun koko teksti ei ole saatavilla

5.2.5 Tutkimusten valinta vaihe 2. ja laadun arviointi

Seuraavaan taulukkoon kokosin eri hakujen antamat tulokset eriteltyinä tietokannoittain ja hakusanoittain. Toiseksi viimeisessä sarakkeessa näkyvät luvut kuvaavat saatuja osumia näillä hakusanoilla ja edellä mainittuja rajauksia käyttämällä. Viimeisessä sarakkeessa on otsikon perusteella lähemmin tarkastellut osumat ja kauttaviivan jälkeen näkyvät ne osumat jotka lopulta päätyivät abstraktiin tutustumisen jälkeen mukaan tutkimuksen lähdemateriaaliksi. Valittuihin aineistoihin kuuluu kotimaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia ja tutkimusartikkeleita.

Taulukko 2. Aineiston valinta

Tietokanta	Hakusanat	tulokset	tarkasteluun mukaan/lopulliset valinnat
Medic	tupakka or nikotiini and nuoret	9	7/3
Ebsco	tobacco and adoles* and motiv*	23	9/3
Cinalh (Ebsco)	nicotine and adoles*	93	5/1
Melinda	tupakka ja nuoret	14	5/1
Melinda	tupakka ja nuoret ja motiv*	2	1/0
Medic	nuoret and motiv*	8	0/0

Seuraavaksi perehdyin lähteiden kokoteksteihin tehden samalla muistiinpanoja tekstin pohjalta. Tarkemman tutkiskelun alle otin tiivistelmän jälkeen tutkimusten ja artikkeleiden tulokset ja johtopäätökset. Tutustuin myös valittujen aineistojen lähdeluetteloihin. Mukaan otetut aineistot ovat tutkimuksia ja tutkimusartikkeleita. Kotimaisia väitöskirjoja aineistossa on mukana kolme kappaletta, ja yksi tutkimus joka on Nuorisotutkimusverkoston rahoittama. Tutkimukset ovat vuosilta 2011-2016. Mukaan päätyivät seuraavat kotimaiset aineistot:

Heikkisen väitöskirja (2011) on hammaslääketieteen osa-alueelta. Heikkinen on tutkinut nuorten tupakoinnin vaikutuksia suun terveyteen. Väitöskirja tarjoaa suun terveyden osa-alueen lisäksi arvokasta tietoa myös nuorten tupakointiin vaikuttavista moninaisista seikoista ja nikotiiniriippuvuuden aivokemiallisesta syntymekanismista nuoruudessa.

Pennanen on tutkinut (2012) Helsingin yliopistossa julkaistussa väitöskirjassaan koulussa menestymistä ja perhetekijöiden vaikutuksia tupakoinnin ehkäisemisessä. Tutkimus on toteutettu kolmen vuoden mittaisena seurantatutkimuksena helsinkiläisissä kouluissa. Mukana oli myös tupakoinninhäikäisyohjelma, jonka tuloksia seurattiin tässä kolmen vuoden seurannassa.

Anna Puuronen (Ft, sosiologian dosentti) on tutkinut Nuorisotutkimusverkoston (2012) tutkimuksessa laadullisin menetelmin nuorten tupakoimattomuuden edistämistä. Tutkimus vastaa muun ohella siihen, kuinka tupakkatuotevalistus tavoittaa nuoret, ja miten nuori tekee valintoja tupakoinnin ja tupakoimattomuuden välillä. Tutkimuksessa arvioidaan myös erilaisten ympäristöjen kuten ammattikoulu/ lukio välisiä eroja asenneilmapiirissä tupakointia kohtaan.

Anna Tuiskun (2016) väitöskirjassa kuvaillaan tapoja joilla pohjois-suomalaiset nuoret aikuiset käyttävät tupakkatuotteita. Mukana on kolme eri tutkimusta, joista ensimmäisessä tutkittiin miespuolisia alokkaita, toisessa pohjois-suomalaisia nuoria aikuisia kummastakin sukupuolesta. Aineistossa vertaillaan tupakoivien ja tupakoimattomien nuorten aikuisten

terveyttä ja elintapoja. Tuisku tutkii myös nikotiiniriippuvuutta ja tupakoivien nuorten aikuisten lopettamismotivaatiota. Kolmannessa tutkimuksessa hän tutkii sekä mies- että naispuolisia nuoria tupakoitsijoita jotka käyttivät tupakastavieroituslääkkeitä. Tuisku tutki lääkkeellisten lopettamismenetelmien tehokkuutta ja turvallisuutta nuorten aikuisten kohderyhmässä. Väitöskirja on julkaistu Oulun lääketieteen laitoksella.

Mukaan päätyneet kansainväliset aineistot otin mukaan lähdeaineistoon, sillä niiden otsikon ja abstraktin perusteella ne käsittelivät tutkimaani aihetta eri näkökulmista. Aineistoksi valikoitui neljä tutkimusartikkelia vuosilta 2014-2017. Tutkimusartikkelit ovat monipuolisia ja kansainvälisiä.

Thrulin, Buhlerin ja Herthin (2014) julkaistussa tutkimusartikkelissa käsitellään tupakoinnin ehkäisyä negatiivisen tiedon antamisen avulla. Artikkelin käsittelee Saksassa tehtyä tutkimusta, jossa mukana oli kattava yli 800 oppilaan otanta oppilaita kahdeksastatoista koulusta. Oppilaille suunnattiin kahta erilaista tupakkavalistusta. Näiden vaikutusta nuorten asenteisiin ja konkreettisiin tupakointipäätöksiin ja tupakointiin seurattiin tiedonannon jälkeen.

Kandelin, Griesnerin ja Hun (2015) American journal of public health-julkaisussa julkaistussa yhdysvaltalaisessa tutkimusartikkelissa käsitellään sukupolvien ketjua ja sen vaikutuksia nuoren tupakkakäyttämiseen. Artikkelin käsittelemä laaja, 98 prosenttisesti Yhdysvaltojen väestön huomioiva tutkimus pyrki vastaamaan seuraaviin kysymyksiin: millaisia yhteyksiä voidaan löytää vanhemman tupakoinnin ja nuoren elinikäisen tupakoinnin ja nikotiiniriippuvuuden välillä ja millaisia uniikkeja vaikutuksia vanhemman tupakoinnilla ja riippuvuudella on, kun otetaan huomioon muut nuoren tupakoinnin aloituksen riskitekijät. Artikkelin vastaa myös kysymykseen, kuinka vanhemman riippuvuuden ja tupakoinnin ja nuoren tupakkakäyttämisen suhteen löydetään eroja, kun huomioidaan sukupuoli ja etninen tausta.

Yhdysvaltalaisessa tuoreessa tutkimusartikkelissa vuodelta 2017 kerrotaan fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista tavoitteena nuorten

tupakoinnin väheneminen. Blank, Ferris, Metzger, Gentzler, Duncan, Jarret ja Dino muodostivat tutkimusryhmän, jonka tavoitteena oli tutkia kolmen toisistaan eroavan tupakkavalistustavan tehokkuutta nuorten tupakkakäytöksen muuttamisessa.

Hwang ja Park ovat tutkineet vuonna 2016 Plos One- nimisessä julkaisussa julkaistussa maanlaajuisessa tutkimuksessa vertaisryhmän tupakoinnin ja sähkösavukkeen käytön yhteyttä perinteistä tupakkaa polttamattomien nuorten tulevaan suhtautumiseen tupakointia kohtaan.

Kiinalais- amerikkalainen tutkimusryhmä, Zhu, Cai, Ma, Li, Zhu, He, Redmon & Qiao tutki vuonna 2013 julkaistussa, laajassa, Kiinan suurimmassa kaupungissa, Shanghaissa toteutetussa yläasteikäisten (Junior- high school) keskuudessa toteutetussa tutkimuksessaan IBM-mallin käyttöä tupakoinnin ennustajana. Tutkimusta oli rahoittamassa Shanghai terveydenhoitajakoulu, Atlantan yliopiston kansallisen terveyden instituutti Yhdysvalloista ja Shanghai terveydenedistämisinstituutti.

6 TULOKSET

Aineiston analyysin tarkoitus on järjestellä ja luoda yhteenveto valitun aineiston tuloksista. Menetelmä riippuu katsausmenetelmän valinnasta. Useimmissa kandidaatintutkielmana luoduissa katsauksissa tekijä järjestellee ja luokittelee aineiston ja etsii siitä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Viimeiseksi tekijä kirjoittaa, ja tulkitsee tulokset. Tarkoituksena on luoda ymmärrystä lisäävä kokonaisuus, eli synteesi käsiteltävästä aiheesta. (Stolt ym. 2016, 107-115.) Tutkimuksista löytyi tietoa tutkitusta aiheesta erilaisista näkökulmista, ja jaottelin tämän tiedon neljään luokkaan, jotka toistuivat useassa aineistossa. Nämä neljä luokkaa ovat:

1. fyysinen aktiivisuus
2. koulumenestys ja koulutustaso
3. kokeiluikä
4. sosiaaliset suhteet.

Näiden otsikoiden alle keräsin teoksista löytyneen tiedon eriteltynä. Kirjasin ylös usein toistuvat termit ja luokittelin aineistoa näiden neljän kategorian alle, joista jokainen vastaa osaltaan esittämäni tutkimuskysymykseen.

Osassa tutkimuksista käsiteltiin konkreettisia tupakoinnin vastaisia toimenpiteitä ja väliintuloja, joita nuoren väestön keskuudessa oli tehty. Näiden tuloksista kirjasin havaintoja omaan kappaleeseensa. Tutkimusten kautta voi saada kuvan siitä, kuinka nuoria on pyritty kannustamaan savuttomuuteen ja terveellisiin elintapoihin. Tuisku (2016) kertoo, että Cengellin, O`Loughlinin, Lauzonin ja Cornuzin mukaan (2012) on löydettävissä useita nuorten tupakkavalistuksen vaikuttavuuteen merkittäviä tekijöitä. Tuisku (2016) mainitsee Cengellin ym. (2012) systemaattisessa katsauksessa tulleen esiin viisi nuorten onnistuneen tupakkavalistuksen osa-alueita, jotka koskivat nuoria ja nuoria aikuisia. Nämä viisi kohtaa ovat osittain samoja, kuin omassa työssäni esiin tulleet

seikat. Osa-alueet ovat: 1. Ei ystäviä jotka polttavat. 2. Ei suunnitelmia tupakoida tulevaisuudessa. 3. Kyky vastustaa vertaisryhmän painetta. 4. Korkeampi ikä polttaessa ensimmäisen savukkeen ja 5. Nuoren negatiiviset uskomukset tupakasta. (Cengelli ym. 2012, Tuiskun 2016, 38 mukaan.) Tähän työhön mukaan otetuista aineistoista esille nousi seuraavia seikkoja.

6.1 Fyysinen aktiivisuus

Tutkittaessa pohjois-suomalaisia alokkaita, jotka olivat tutkimuksen aikaan keskimääräiseltä iältään 19 vuotiaita, voitiin todeta päivittäin tupakoivien alokkaiden olevan huomattavasti vähemmän aktiivisia fyysisesti, kuin tupakoimattomien alokkaiden. Fyysisen aktiivisuuden, tupakointi vuosien ja päivittäin poltettujen tupakoiden määrällä oli yhteyttä toisiinsa. Fyysinen aktiivisuus oli matalinta niillä alokkailla, jotka polttivat eniten, ja joilla tupakointi vuosia oli takanaan eniten. (Tuisku 2016, 67.)

Yhdysvaltalaisista high school nuorista 16% polttaa tupakkaa. Näille 14-19 vuotiaille tupakoiville nuorille suunnattiin näyttöön perustuva ohjelma, NOT on Tobacco. Osallistujilta pyydettiin oma-arviointia tupakoinnistaan ohjelmassa, jonka tarkoituksena oli ohjata nuorta terveellisiin elämäntapoihin. Ohjelmassa huomioitiin mm. stressinhallinta, rakentavat ihmissuhteet ja laadukas ruokavalio. Kolmen kuukauden osallistumisjakson lopulla 19% nuorista oli lopettanut tupakoinnin. Kun ohjelmaa muokattiin, ja siihen lisättiin mukaan fyysistä aktiivisuutta mittaava osuus, NOT FIT, tämä nosti lopettaneiden määrää aiempaa korkeammaksi. Mikäli fyysistä aktiivisuutta oli lisätty 30 minuutilla, saatiin korkeimmat lopettamistulokset. Tutkimuksen mukaan nuoret hyötyvät siitä, että heitä tuetaan kohtaamaan muutos, joka lopettamisyritystä seuraa. Tämä sisältää motivoinnin muutokseen ja nuoren tarvitseman tuen siihen, että tämä motivoituu huolehtimaan terveydestään muiden toimenpiteiden ohella lisäämällä fyysistä aktiivisuutta päivittäisessä elämässään. (Blank, Ferris, Metzger, Gentzler, Duncan, Jarrett & Dino 2017, 420-424.)

6.2 Koulumenestys ja koulutustaso

Nuoren heikko koulumenestys seitsemännellä luokalla ennusti nuoren tupakoivan yhdeksännellä luokalla. Koulussa huonosti menestyvillä oppilailla on hyvin koulussa suoriutuvia oppilaita positiivisempi suhtautuminen tupakkaan ja tupakoinnin aloittamiseen. Huono koulumenestys ennustaa näin ollen tupakointia, mutta Pennanen (2012) mukaan asia on myös toisinpäin, ja tupakoinnin aloituksen jälkeen koulumenestys on heikentynyt tupakoinnin aloittaneilla oppilailla. Tupakoinnin voidaan näin ollen sanoa ennustavan huonoa koulumenestystä. (Pennanen 2012, 53-55.)

Tutkittaessa noin 19- vuotiaita alokkaita huomattiin, että tupakoivat alokkaat olivat vähemmän koulutettuja kuin tupakoimattomat alokkaat. Tupakoivat alokkaat olivat harvemmin suorittaneet lukion tai akateemisen tutkinnon, ja sen sijaan heidän koulutustasonsa oli useammin peruskoulu tai ammatillinen oppilaitos. Tupakan lisäksi samansuuntaisia löydöksiä saatiin nuuskan käyttäjien keskuudesta, nuuskaa käyttämättömillä oli useammin lukio- tai akateeminen koulutus, kun taas joko päivittäin tai satunnaisesti nuuskaavilla se ei ollut yhtä yleinen. (Tuisku 2016, 63-54.)

6.3 Perhe, ystävät ja muut sosiaaliset suhteet

Perhesuhteilla on vaikutusta siihen, tuleeko nuoresta tupakoitsija. Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa havainnoitaessa vanhempi-nuori pareja, voitiin todeta, että vanhemman tupakoinnilla on yhteys siihen, tupakoiko nuori, tai aloittaako hän myöhemmin tupakoinnin. Vanhemman ei-riippuvaisella satunnaisella tupakoinnilla oli yhteyttä nuoren tupakointiin, mutta ei niin paljon, kuin sillä, jos vanhempi oli nikotiiniriippuvainen. Vanhemman nikotiiniriippuvuus ennusti nuoren nikotiiniriippuvuutta. Varsinkin äidin nikotiiniriippuvaisuus oli voimakkaasti yhteydessä tyttären nikotiiniriippuvuuteen. Vanhemman satunnaisella tupakoinnilla ja aiemmalla tupakoinnilla oli yhteyttä, mutta se ei ollut niin voimakas, kuin vanhemman tutkimuksen aikainen nikotiiniriippuvuus. Syinä vanhemman tupakoinnin ja nikotiiniriippuvuuden vaikutuksista nuoren tupakointiin

nähtiin vaikuttavina tekijöinä esimerkiksi tupakoivissa perheissä vallitsevat löysemmät tupakointikiellot, vanhemman toimiminen roolimallina tupakoinnin suhteen ja geeniperimän vaikutus. (Kandel, Griesler & Mei-Chen 2015, e66 - e69.) Pennasen (2012, 50-57) tutkimuksessa käy niin ikään ilmi selkeä yhteys vanhempien tupakoinnin ja nuoren tupakoinnin välillä. Vanhempien tupakointi oli yhteydessä heikkoon koulumenestykseen 7. luokalla, ja kodeilta puuttuviin tupakointikieltoihin, jotka taas olivat yhteydessä siihen, oliko nuori 9. luokalla aloittanut tupakoinnin.

Vanhemman matala koulutustaso tai ero ja yksinhuoltajuus voidaan nähdä nuoren tupakointia ennustavina riskitekijöinä, sillä mikäli vanhemmalla oli korkeintaan high school- koulutus, tai vanhempi oli eronnut, ennusti se amerikkalaistutkimuksessa nuoren nikotiiniriippuvuutta (Kandel ym. 2015, e 66). Pennasen (2012, 49) tutkimuksessa yksinhuoltajuus tuli esiin yhtenä tupakointia ennustavana tekijänä. Sekä vanhempien, että sisarusten asenteilla ja omalla tupakoinnilla on vaikutusta ennustettaessa nuoren tupakkakäyttämistä. Perhettä voimakkaampi vaikutus on Pennasen (2012) mukaan kuitenkin nuoren parhaalla ystävällä, ja sillä onko tämä tupakoitsija vai savuton. (Pennanen, 2012, 49.) Mikäli nuoren kaveripiirissä ei käytetä tupakkatuotteita, on todennäköistä, että nuori itsekin lopettaa ennen 23 ikävuotta (Heikkinen 2011, 17, 50-52). Kandelin ym. (2015, e70) tutkimuksen mukaan nuoren nikotiiniriippuvuutta ennustaa myös se, jos moni tai kaikki nuoren luokkatoverit ovat nikotiiniriippuvaisia. Puurosen (2012, 187) mukaan lukioissa vallitsee laaja tupakoimattomuuskulttuuri, ja tupakoimattomuutta tukeva sosiaalinen asenneilmasto. Ammattikoulussa voidaan myös todeta olevan tupakoimattomuuskulttuuri, mutta verrattuna lukioihin, ammattikouluissa sosiaalinen asenneilmasto tupakointia kohtaan on neutraali. Puuronen toteaa, että tämä neutraali asenneilmasto ei välttämättä parhaalla mahdollisella tavalla tue ammatillisten oppilaitosten tupakoinnin vastaista työtä.

Sähkösavukkeiden käytön kohdalla todennäköisyys sille, että nuori aloittaa sähkösavukkeiden käytön on myöskin yhteydessä läheisten ystävien

tupakointikäytökseen. Mitä useampi nuoren läheisistä ystävistä tupakoi, sitä todennäköisempää oli, että nuori itsekin aloitti sähkösavukkeiden käytön. Vertaisryhmän tupakoinnilla on olemassa suuri yhteys nuorison sähkösavukkeiden käyttöön, käy ilmi Hwangin ja Parkin (2016.) tutkimusartikkelista. Tämä suhde on näkyvissä sekä aikaisemmin tupakoinneilla, että niillä nuorilla, jotka eivät ole koskaan perinteisesti tupakoineet. Niiden nuorten kohdalla, jotka eivät koskaan olleet polttaneet tavallista tupakkaa, suhde on jopa suurempi kuin entisillä tupakoitsijoilla. Sähkösavukkeita käyttävien nuorten suhtautuminen sähkösavukkeisiin oli positiivista ja heidän suhtautumisensa mahdolliseen tulevaisuuden tupakointiin muuttui liberaalimmaksi. Sallivampi asenne tupakointia kohtaan lisää riskiä siihen, että tulevaisuudessa nekin, jotka aloittavat sähkösavukkeilla, siirtyvät sähkösavukkeen ohella myös perinteisen tupakan polttajiksi. (Hwang & Park 2016)

6.4 Kokeiluikä ja geenien vaikutus

Vanhempien korkeampi koulutustaso myöhäistää tupakkakokeilujen aloitusikää. (Heikkinen 2011. 8, 15-16.) Nuoren vanhempien nikotiiniriippuvuudella oli myös yhteyttä nuoren tupakointikokeilujen alkamisikään (Kandel ym. 2015, e66.) Tutkimuksen mukaan fyysinen riippuvuus nikotiiniin on sitä suurempi, mitä varhaisemmassa iässä tupakointikokeilut ovat alkaneet. On myös tutkittu, että, mikäli nuori ei ole kokeillut tupakkaa 14 ikävuoteen mennessä, on epätodennäköistä, että hänestä tulisi tupakoitsijaa. (Heikkinen 2011,16)

Ikävuodet 10-25 ovat kriittisiä aivojen kehitykselle ja riippuvuussairauksien synnylle. Aivojen etulohko vastaa impulssikontrollista, ja siitä, valitaanko lyhyt- vai pitkäkestoinen palkinto. Nuoren aivot ovat aikuisen aivoja plastisemmat, mutta tämä muovautuvuus vähenee aikuistumisen myötä, ja näin ollen nikotiininkäytön aiheuttamat muutokset voivat olla pysyviä. Nikotiiniriippuvuudella on osittain geneettinen tausta. Ihmisen vuorokausirytmä on 50% periytyvä. On todettu, että aamuihmisille lopettaminen on 2,2 kertaa helpompaa, kuin niille jotka ovat luonnostaan

iltaihmissiä vuorokausirytmiltään. Tämä fakta voi vaikuttaa esimerkiksi siihen, miten valistusta toteutetaan, ja kuinka vastaanottavainen nuori on kyseisenä ajankohtana. (Heikkinen 2011, 52.)

6.5 Tupakkasauhde rakentuu nuoruudessa

Puurosen (2012, 102-103) laadullisessa tutkimuksessa tutustutaan kokeilemisen ja kokeilemattomuuden kulttuuriin. Kokeilemattomuuden kulttuuri on laajaa ja sillä on omat kannattajansa niin lukioissa kuin ammatillisissa oppilaitoksissa. Osa niistä, jotka kokeilevat, eivät jää tupakoitsijoiksi. Heidän asenteensa kokeiluun on usein erilainen kuin niillä jotka kokeilun jälkeen jatkavat tupakointia. Ne, jotka päätyvät tupakoimaan kokeilun jälkeen, kokevat usein kokeilun olevan jotakin jännittävää, se saattoi antaa yhteenkuuluvuuden tunteen kaverin kanssa, ja koska kaveritkin polttivat, haluttiin olla kuten he. Ne nuoret, jotka eivät päädy tupakoitsijoiksi, ovat saattaneet jo omata negatiivisen mielikuvan tupakoinnista, ja kokeilu on vielä vahvistanut tätä. Tupakkakielteinen kanta on jäsentynyt kokeilukokemuksen kautta. (Puuronen 2012, 91-102)

6.6 Valistuksen tuloksellisuus tutkimuksissa

Valtaosa nuorista kokee tupakkavalistuksen olevan tärkeää ja tarpeellista. Koulu on tässä suhteessa tärkeä nuoren terveystajun kehittäjä. Kampanjoiden tavoitteet eivät aina suoraan ole luettavissa nuorten kirjallisista kannanotoista. Pitkällä aikavälillä valistuksesta jää parhaiten mieleen sen herättämät tunteet ja mielikuvat. Nuoret ovat halukkaita käymään keskustelua ja vaihtamaan ajatuksia ja näin osallistumaan valistukseen. (Puuronen 2012, 156.) Saksassa tutkittiin 563 nuorta opiskelijaa tutkimuksessa, jossa haluttiin selvittää, kuinka tunteita herättävä, negatiivinen tieto vaikuttaa nuorten asenteisiin tupakointia kohtaan. Tutkimuksessa osa nuorista otti osaa kliiniseen kokonaisuuteen, joka sisälsi luennon tupakoinnin vaaroista, suoran videovälitteisen session keuhkoendoskopiasta ja keuhkosyöpöpotilaan haastattelun. Osa sai tupakkavalistusta tarjoavan opaskirjasen. Kahden viikon kuluttua tuloksia

arviointiin, samoin kahden ja puolen kuukauden kuluttua, jolloin arvioitiin riskejä ja suojaavia tekijöitä ja tarkastettiin osallistujien tupakointistatus. Elämyksellisempään ryhmään kuuluneet antoivat paremmat arviot väliintulon luotettavuudesta, henkilökohtaisesta merkittävydestä ja tunteiden herättämisestä, kuin opaskirjan saanut ryhmä. Tupakointiin liittyvien uhkien, selviytymisstrategioiden, suojautumismotivaation ja käyttäytymisen ja tupakointistatuksen välillä ei ryhmissä havaittu merkittäviä eroja. Vaikka kliininen interventio sai aikaan välittömän reaktion, sillä ei saatu aikaan merkittävästi parempia tuloksia seurannassa. (Thrul, Buhler & Herth 2014, 37-40)

Tieto, käyttäytyminen ja motivaatio ovat yhteydessä toisiinsa. Sanghaissa tutkijat käyttivät aiemmin kehitettyä IMB- mallia tutkimuksessaan. IBM mallissa I tarkoittaa tietoa eli information, M motivaatiota ja B behavioral skills eli käyttäytymistaitoja. Mallin pohjalta tutkittiin nuorten 11-17 vuotiaiden tupakointiasenteita ja tapoja. Mallin ajatuksena on, että tieto ja motivaatio vaikuttavat käyttäytymistapoihin ja sen myötä käytökseen. Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että IBM- malli lisäsi ymmärrystä ja selitti, mitkä tekijät vaikuttivat nuoren tulevaan tupakointikäytökseen. Tulosten mukaan tulevaisuudessa olisi tärkeää suunnata fokus motivoinnin kehittämiseen ja käyttäytymistä ohjaavien taitojen kartuttamiseen. (Zhu, Cai, Ma, Li, Zhu, He, Redmon & Qiao 2013, 3-6.)

7 TULOSTEN POHDINTA

Tupakan ja nikotiinia sisältävien tupakkatuotteiden kuten nuuskan ja sähkösavukkeiden riippuvuutta ja terveyshaittoja ajatellen on selvää, että kaikki tupakoinnin vähenemisen eteen tehtävä työ on tärkeää. Osa toimenpiteistä on tuloksellisempia kuin toiset, ja osa vaatii vielä jatkotutkimusta ja menetelmien kehittämistä. Se, että kaikki haluamani materiaali ei ollut saatavilla koulun tunnuksilla PDF-muotoisina tiedostoina tai kirjaston kautta konkreettisenä kirjana, aiheutti omat rajoituksensa, ja jätti tutkimuksen ulkopuolelle muutamia mielenkiintoisia ulkomaisia artikkeleita. Tämä saattoi osaltaan vaikuttaa tämän tutkimuksen tuloksiin heikentäen niiden luotettavuutta. Toisaalta, nytkin mukaan otettujen aineistojen perusteella syntyy selkeä kuva nuorten tupakkatutkimuksen tämänhetkisestä tilasta ja uusimmat tutkimustulokset tulevat esiin. Saaduista tuloksista voidaan päätellä, millaisia toimenpiteitä on käytetty nuorten tupakkatuotevalistuksessa, ja kuinka tuloksellisia niiden voi olettaa olevan. Tutkimusten tarjoaman tiedon turvin voidaan vastata opinnäytetyön tutkimuskysymykseen, kuinka motivoida nuorta savuttomuuteen.

Tuloksista käy ilmi, että vanhemmillä on suuri merkitys nuoren tupakkakäyttäytymiseen. Vanhemman tupakointi voi mahdollistaa sen, että tupakkatuotteita on helpommin nuoren saatavilla, ja tämä kotona saatavilla oleva tupakka saattaa laskea kynnystä kokeilla tupakkatuotteiden käyttöä. Kuvailevasta kirjallisuuskatsauksesta selviää myös, että tupakoivat vanhemmat omaavat löyhemmän suhtautumisen nuoren tupakkakokeiluihin ja tupakointiin. Tupakointikielloista ei pidetä niin tiukasti kiinni, tai niitä ei ole. Voidaan siis päätellä, että nuoren vanhemmille tulisi suunnata tupakasta vieroitusta. Valistus tupakan vaaroista, etenkin nuorelle aiheutuvista haitoista, jotka eivät ole olleet tiedossa vanhempien itsensä ollessa nuoria, ja aloittaessa omat tupakointi kokeilunsa, ehkäisee ennalta myös nuoren tekemiä tupakkatuotekokeiluja. Tällä tavoin voitaisiin pyrkiä katkaisemaan sukupolvien ketju, joka johtaa nikotiiniriippuvuuden muodostumiseen.

Nuoren ystäväpiirin vaikutukset nuoren itsensä tupakointiin tulevat nekin selkeästi esiin lähteinä käytettyä materiaalia tarkasteltaessa. Nuori haluaa kuulua ryhmään, ja olla kuten muutkin. Jos kaveripiiri koostuu tupakoitsijoista, nuori saattaa kokea ulkopuolisuuden tunnetta, mikäli ei halua tupakoimalla samaistua vertaisryhmäänsä. Tästä syystä syytä on puuttua ja valistaa nuoria tupakkatuotteiden terveydelle haitallisista vaikutuksista, ja vahvistaa negatiivisia mielikuvia tupakasta ja tupakoinnista jo ennen kuin nuori ensimmäistä kertaa kokeilee tupakkaa. Vahvistamista vaatii myös nuoren konkreettinen kyky kieltäytyä tarjotusta tupakasta, joten tällaisia taitoja olisi syytä harjoitella jo ennen kuin tällainen tilanne tulee nuoren eteen. Siitä, kuinka tämä valistus annetaan ja millainen väliintulo on tehokkainta, tuli osittain vastatuksi tutkimukseen valitun materiaalin perusteella. Mielenkiintoista oli huomata, kuinka tupakoivan nuoren kohdalla parhaan ystävän tai ystäväpiirin tupakoimattomuus vaikuttaa siihen, minkälaisia lopettamispäätöksiä nuoret tekevät. Tupakkatuotteita käyttämättömät nuoret voimavarana voitaisiin valjastaa motivoimaan ja tukemaan nikotiiniriippuvaista ystäväänsä savuttomaan elämään.

Liikunta vaatii hyvää hapenottokykyä ollakseen nautinnollisinta, ja jotta nuori jaksaa liikkua alun innon laannuttuakin. Liikunnan lisäys vaikutti tupakkavalistuksen vaikuttavuuteen. Nuorille tupakoitsijoille voisi tarjota liikunnallisia ryhmiä, joissa jokainen löytäisi oman lajinsa, jonka parissa viihtyy. Toiselle sopii ryhmäliikunta, kun toinen lenkkeilee mieluummin yksin. Tärkeintä on, että mukana on liikunnan ilo. Vaikka nuori ei kykenisikään kokonaan irtautumaan tupakasta, tarjoaa liikunta kuitenkin savuttoman hetken, ja yksikin tupakka vähemmän on positiivinen asia.

Heikon koulumenestyksen omaavilla tupakkakokeilut ja myöhemmin nikotiiniriippuvuus ovat tutkimusten mukaan yleisempiä kuin niillä, jotka pärjäävät koulussa paremmin. Tupakkavalistusta voi tarjota monin eri keinoin, ja tärkeää olisi ymmärtää ja löytää erilaisten oppijoiden erilaiset kyvyt ja vahvuudet, jotta jokaisen nuoren olisi mahdollista sisäistää saamansa tieto. Tupakkavalistusta kannattaisi suunnata niin, että se tavoittaisi paremmin juuri nämä riskiryhmässä olevat nuoret. Saksassa

toteutetussa tutkimuksessa eroja elämyksellisen tietoiskun saaneiden ja vihkosen saaneiden välillä ei juuri löytynyt, mutta kun toiselle sopii luentotyyppinen tietoisku, toinen taas oppii ja ymmärtää paremmin elämyksellisesti, esimerkiksi ”tupakkaputken” tyyppisesti tarjoillun tiedon, olisi tämä tärkeä seikka huomioitava suunniteltaessa erilaisia tupakointivalistuksen muotoja.

8 TUTKIMUKSEN ETIIKKA, LUOTETTAVUUS JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET

Opinnäytetyössäni en ole haastatellut ketään, enkä käsitellyt arkaluonteista materiaalia, vaan kaikki käyttämäni materiaali on kenen tahansa koulun tunnukset omaavan saatavilla. Työni eettiset haasteet ja pohdinta tältä osin eroavat monista muilla tavoin toteutettujen opinnäytetöiden eettisistä haasteista. Kirjallisuuskatsauksen kohdalla eettistä pohdintaa voidaan käydä esimerkiksi luotettavuuden näkökulmasta. Tutkimuksen luotettavuuden vuoksi tutkimus edellyttää tietojen raportointia täsmällisesti ja peilaten näin saatuja tuloksia niin että ne soveltuvat niin ajallisesti, paikallisesti, kulttuurillisesti kuin tilanteeseen ja kohderyhmään nähden oikein. (Vilkkä 2015, 158-159.) Tuotoksessani olen käyttänyt sekä kotimaisia että kansainvälisiä lähteitä. Kansainväliset lähteet tarjoavat mahdollisuuden laajempaan tutkimusmateriaaliin, mutta niiden kohdalla on myös muistettava se, että eroavaisuudet niin laeissa, yhteiskunnassa, kulttuurissa, terveydenhuollossa kuin koulutuksessa voivat vaikuttaa tutkimustuloksiin ja siihen, pätevätkö samat tulokset meillä Suomessa. Olen kuitenkin pyrkinyt siihen, että mukaan otettavissa tutkimuksissa on sellaista yleispätevää tietoa, jonka voidaan katsoa pätevän kansainvälisesti. Kansainvälisen aineiston mukaanotto on toisaalta myös vahvuus, sillä tupakointi on maailmanlaajuinen ongelma, joka vaatii toimenpiteitä. Luotettavuuden vuoksi myös jotkin muuten aihepiirinsä suhteen soveltuvat kansainväliset lähteet jätin työni ulkopuolelle, sillä ne käsittelevät aihetta paikallisesti, ja niin ettei tämä tieto mielestäni ollut sovellettavissa koskemaan suomalaista ja Suomessa asuvaa nuorta väestönosaa.

Tekstini olen pyrkinyt pitämään mahdollisimman selkeänä ja johdonmukaisena, jotta lukija voi tarvittaessa ja halutessaan toistaa johtopäätöksiini johtaneen polun. Tästä syystä olen pyrkinyt lähdeviitteiden täsmällisyyteen. Lähdeviitteet on merkitty tekstiin, ja mukaan olen liittänyt sivunumeron tai sivunumerot, joiden avulla lukija voi tarkastaa kertomani tiedon paikkansapitävyyden ja syventää tietämystään aihepiiristä. Informaatikon avulla tutustuin RefWorksiin, jonka avulla kaikki lähdeviitteet

ovat tallessa yhdessä paikassa. RefWorksia käytin myös apuna luodessani opinnäytetyön lähdeluettelo. Osin pitäydyin kuitenkin käsin lähteiden merkitsemisessä tietoteknisistä syistä. Lähteisiin tutustuttaessa tärkeää on huomata, että päästäkseen käsiksi kaikkeen tietoon, on koneelle oltava kirjautuneena koulun tunnuksilla. Tästä syystä esimerkiksi kaikkia linkkejä aineistoon en saanut suoraan toimimaan. Tämä heikentää lukijan mahdollisuuksia tutustua kaikkiin tutkimustuloksiin ja voidaan nähdä eettisesti katsottuna luotettavuutta heikentävänä, joskin välttämättömänä seikkana.

Oikea viittaus lähteisiin antaa myös kunnian tekijälle, joka sen ansaitsee, jolloin oma pohdintani ja päätelmät erottuvat selkeästi lähdekirjallisuudesta. Näin toimien olen pyrkinyt eettisesti kestävään toimintaan työssäni. Mäkinen (2006,130) toteaa, että asianmukainen viittaaminen lähteisiin on osoitus tutkimuksen tieteellisyydestä ja laadusta. Sen avulla tutkija todistaa lukeneisuutensa ja perehtyneisyytensä tutkimuskenttäänsä, sekä osoittaa kunnioituksensa niitä tutkijoita kohtaan, joita on oman työnsä teossa lainannut. Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen on velvollisuus jokaiselle tutkijalle yhtäläisesti, Vilka (2015) toteaa (134-135) Apuna eettisesti oikeiden valintojen teossa on ollut Tutkimuseettisen neuvottelukunnan sivusto, jonka sisältöön tutustumalla olen saanut ajankohtaista tietoa hyvästä, tieteellisestä käytännöstä, ja jonka sisältöä olen hyödyntänyt opinnäytetyöni teossa ja eettisiä valintoja pohtiessani.

Hyvän tieteellisen käytännön loukkaukset pitävät sisällään piittaamattomuuden hyvästä tieteellisestä käytännöstä, vilpin tieteellisessä toiminnassa, sepittämisen, havaintojen vääristelyn ja luvattoman lainaamisen (Kuula 2006, 36-38). Aina ei ole helppoa erottaa, milloin kyse on osaamattomuudesta, milloin tahallisesta toiminnasta. Tästä syystä olen omalla kohdallani halunnut tutustua aihetta käsittelevään kirjallisuuteen välttääkseni osaamattoman ja aloittelevan tutkijan sudenkuoppia.

Eettisestä näkökulmasta tarkasteltuna kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella on omat vahvuutensa ja heikkoutensa. Tuotettu kuvaileva, syvempi

ymmärrys tutkittavasta kohteesta voi avata uusia näkökulmia tutkittuun ilmiöön. Tämä avaa mahdollisuuksia tarkastella tutkimuksen kohdetta kriittisistä näkökumista. Tutkijan on kuitenkin pyrittävä suhtautumaan tutkimaansa ilmiöön ilman ennako-oletuksia, jotka saattavat ohjata lähteiden valintaa ja johtaa näin tutkijaa harhaan. Olen pyrkinyt työssäni objektiivisuuteen ja siihen, että pidän prosessin aikana koko ajan mielessä, mitä olen tutkimassa, ja miksi, jotta työ ei lähtisi harhailemaan pois tutkimuskysymykseen vastaavasta aihealueesta.

Tutkimusmetodin perusteellinen tarkastelu ja metodin tunteminen ovat oleellinen osa tutkimuksen luotettavuutta (Kangasniemi ym. 2013, 301). Omalta osaltani olen pyrkinyt tutustumaan saatavissa olevaan menetelmäkirjallisuuteen monipuolisesti, keskittyen etenkin kirjallisuuteen, joka käsittelee kirjallisuuskatsausta, ja tästä nimenomaisesti kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Olen toiminut näin ymmärtääkseni valitsemani menetelmän ja sen kautta tuotetun informaation eettiset haasteet ja vahvuudet. Tutkimuksen tekijänä olen kuitenkin varsin kokematon, joka on tutkimuksen laadun, luotettavuuden ja eettisyyden näkökulmasta tarkasteltuna edellä mainittuja heikentävä tekijä.

Jatkotutkimuksen kohteena mielenkiintoinen aihe olisi tupakasta ja nikotiini tuotteista vieroituksen käytännön toteutus nuorella väestöllä. Jatkokehittelyä vaatisi myös nuorille suunnattu nikotiinivieroitukseen motivoiva materiaali, esimerkiksi toiminnallisena opinnäytetyönä toteutettava nuorille suunnattu motivointikansio. Huolimatta siitä, että tupakointia on tutkittu paljon, ja tietoa on saatavilla, on työtä vielä edessä, jotta tämä tieto tavoittaisi kaikki, ja jotta tiedon tarjoama hyöty saataisiin käytäntöön. Aihe koskettaa yhtäläisesti kaikkia sosiaali- ja terveysalan toimijoita, joten monialainen yhteistyö opinnäytetyössä olisi aiheen tiimoilta mahdollista ja mielenkiintoista.

Sairaanhoitajan työ erilaisissa sosiaali- ja terveydenhuollon ympäristöissä vaatii erilaisia työkaluja nuoren tupakoitsijan auttamiseksi. Keuhko-osastolla tarvitaan nopeita ratkaisuja, joiden avulla esimerkiksi astmaatikka voidaan motivoida luopumaan tupakoinnista otettaessa

huomioon nuoren perussairaus. Psykiatrinen sairaanhoitaja taas kohtaa nuoren henkisesti kuormittuneessa tilanteessa, ja kaipaa erilaisia työkaluja työn tuloksellisuuden takaamiseksi. Sairaanhoitajan vastaanotolla terveysasemalla toimiva sairaanhoitaja kohtaa työssään nuoria, jotka kärsivät erilaista terveysongelmista, joiden vuoksi ovat vastaanotolle tulleet. Tupakoinnin puheeksi otto on tärkeä osa hoitoa ja terveydenedistämistä nuorekin kohdalla, huomioiden erilaiset tilanteet ja toimintaympäristöt. Tämä olisi aihe jota voisi tutkia monesta näkökulmasta, haastatteleamalla erilaisissa ympäristöissä toimivia sairaanhoitajia heidän käyttämistään metodeista ja siitä, millaista materiaalia ja millaisia työkaluja he kaipaisivat työnsä tueksi.

LÄHTEET

Blank, M.D., Ferris, K. A., Metzger, A., Gentzler, A., Duncan, C., Jarrett, T., & Dino, G. 2017. Physical Activity and quit motivation moderators of adolescent smoking reduction. Artikkel. Am J Health Behav 2017;41(4):419-427. [viitattu 26.8.2017]. Saatavissa: <http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?T=P&P=AN&K=123267085&S=R&D=c8h&EbscoContent=dGJyMNxb4kSeqLA4zOX0OLCmr0%2Bep65Ss6i4SLWWxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGrs0y0qrdQuePfgex44Dt6fIA>

Hakala, J.T. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. e-kirja. Helsinki: Gaudeamus.

Hara, M., Ollila, H., & Simonen, O. (toim.) 2010. Lasten ja nuorten tupakoimattomuuden edistäminen. Yhteinen vastuumme. Toimintasuositukset lasten ja nuorten terveyden ja tupakoimattomuuden edistämiseksi Suomessa vuosina 2010-2013. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki.

Heikkinen, A-M.2011. Oral health, smoking and adolescence. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Helsinki. [viitattu 26.8.2017]. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/27848/oralhealth.pdf?sequence=1rlescence>

Heloma, A., Kiiänmaa, K. Korhonen, T. & Winell, K. (toim.) Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. 2017. Kustannus Oy Duodecim. Tallinna: Printon.

Huovinen, M. Tupakka. 2004. Kustannus Oy Duodecim. Jyväskylä: Gummerus.

Hwang, J.H. & Park, S-W. 2016. Association between peer cigarette smoking and electronic cigarette smoking among adolescent nonsmokers: a national representative survey. Tutkimusartikkeli. Plos One,10/3, 2016. [viitattu 26.9.2017]. Saatavissa: <https://doi.org/article/f41e21b0154e4b2b916b08bdb17f44d1>

Kandel, D.B., Griesler, P.C. & Mei-Chen, H. 2015. Intergenerational Patterns of Smoking and Nicotine Dependence Among US Adolescents. Tutkimusartikkeli. Washington, District of Columbia: American Public Health Association. American Journal of Public Health 105/11, e63-e72. [viitattu 24.9.2017]. Saatavissa:

<http://web.a.ebscohost.com.aineistot.lamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=45b88532-8db1-4009-819b-fa50b0e9f40e%40sessionmgr4009>

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Jääskeläinen, P.& Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede 25/2013. 295-301.

Katainen, A. Tupakka, luokka ja terveyskäyttäytymisen ongelma. 2011. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2011:2. Helsinki: Unigrafia.

Kuula, A. 2016. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Mattila, L-R., Rekola, L, & Vuorijärvi, A. 2008. Kirjallisuuskatsaus opinnäytetyönä. Metropolia ammattikorkeakoulu. Terveys- ja hoitoala. Hoitotyön ja ensihoidon koulutusohjelmat.

Metsämuuronen, J. 2009. TTP4- Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä.4. laitos. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus.

Mäkinen O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

Ollila, H., Roms, U., Kaprio, J., Laatikainen, T., & Patja, K.2010. Nuorten tupakkariippuvuuden arviointi ja hoito terveydenhuollossa. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Katsaus. [viitattu 20.8.2017] Saatavissa: <http://duodecimlehti.fi/lehti/2010/11/duo98862>

Patja, K. 2016. Tietoa potilaalle: tupakkariippuvuuden mekanismit. Lääkirikirja Duodecim. [viitattu 26.6.2017]. Saatavissa: http://www.terveysportti.fi.aineistot.lamk.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01125&p_hakusana=tupakkariippuvuuden

Pennanen, M. 2012. School achievement, family factors and smoking prevention. A three year follow-up of a smoking prevention programme in Helsinki. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. Tampere: Juvenes Print. [viitattu 26.8.2017] Saatavissa:

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/32618/schoolac.pdf?sequence=1>

Puuronen, A. 2012. Ei pala, palaa, ei pala... Laadullinen tutkimus nuorten tupakoimattomuuden edistämisestä. Nuorisotutkimuseuran julkaisuja 126.

Salonen, J., Makitaro, R., Harju, T. & Kaarteenaho, R. 2016. Sähkösavukkeen vaikutukset terveyteen ja käyttö tupakasta vieroituksessa. Yleiskatsaus. Suomen Lääkärilehti 2016;71(7): 479-485. [viitattu 26.5.2017] Saatavissa:

http://www.terveysportti.fi/aineistot.lamk.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=nikotiini%20nuoret

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2015. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto, Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja. Turku: Juvenes Print.

Thrul, J., Buhler, A. & Herth, F. J.F.1.2. 2014.21(1) sivut 35-42. Prevention of teenage smoking through negative information giving, a cluster randomized controlled trial. Drugs, Education, prevention & Policy. [viitattu 14.8.2017] Saatavissa:

<http://web.a.ebscohost.com/aineistot.lamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=e0b5b65e-3f21-4bf4-96da-72075d5ad520%40sessionmgr4007>

Tuisku, A. 2016. Tobacco and health. A study of young adults in northern Finland. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Lääketieteen laitos. Oulu. [viitattu 26.8.2017] Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526211565.pdf>

Käypä hoito -suositus. Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2012. [viitattu 26.8.2017] Saatavissa: www.käypähoito.fi

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4., uudistettu painos. e- kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Wikholm, S., Lahtinen, A., Ainamo, A. & Rautalahti, M. 2012. Nuuskan terveyshaitat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. [viitattu 10.7.2017] Saatavissa:

http://www.terveysportti.fi.aineistot.lamk.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=nikotiini%20nuoret

Zhu, C., Cai, Y., Ma, J., Li, N., Zhu, J., He, Y., Redmon, P. & Qiao, Y. Predictors of intention to smoke among junior high school students in Shanghai, China: An empirical test of the information-motivation-behavioral skills (IBM) model. Tutkimusartikkeli. PloS ONE.11/2013, Vol. 8 numero 11. sivut 1-8. [viitattu 10.8.2017] Saatavissa:

<http://web.a.ebscohost.com.aineistot.lamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=15&sid=f79c6ec3-cccb-4915-ae2-77cf958e3ea7%40sessionmgr4010>

LIITTEET

LIITE 1.

Fagerströmin nikotiiniriippuvuustesti (FIND).

1. Kuinka pian heräämisen jälkeen tupakoit ensimmäisen kerran?

- | | | |
|---|--------------------------|----|
| a | Viiden minuutin kuluessa | 3p |
| b | 6-30 minuutin kuluessa | 2p |
| c | 31-60 minuutin kuluessa | 1p |
| d | 60 minuutin jälkeen | 0p |

2. Onko sinusta vaikeaa olla tupakoimatta tiloissa joissa se on kielletty?

- | | | |
|---|-------|----|
| a | kyllä | 1p |
| b | ei | 2p |

3. Mistä tupakointikerrasta sinun olisi vaikeinta luopua?

- | | | |
|---|---------------------|----|
| a | Aamun ensimmäisestä | 1p |
| b | Jostakin muusta | 0p |

4. Kuinka monta savuketta poltat vuorokaudessa?

- | | | |
|---|-------|----|
| a | 1-10 | 0p |
| b | 11-20 | 1p |
| c | 21-30 | 2p |

d 31 savuketta tai enemmän

3p

5.Poltatko aamun ensimmäisinä tunteina enemmän kuin loppupäivän aikana?

a kyllä 1p

b en 0p

6.Tupakoitko, jos olet niin sairas, että joudut olemaan vuoteessa suurimman osan päivää?

a kyllä 1p

b en 0p

Tulkinta, yhteispisteet

0-2 Vähäinen riippuvuus

3-6 Kohtalainen riippuvuus

7-10 Voimakas riippuvuus

(Heloma ym. 2017)

LIITE 2.

Hooked on nicotine Checklist (HONC) -testi.

Oletko koukussa nikotiiniin?

1. Oletko joskus yrittänyt lopettaa siinä onnistumatta?
kyllä ei

2. Tupakoitko tai nuuskaatko nyt, koska tupakoinnin lopettaminen on tosi vaikeaa? kyllä ei

3. Oletko koskaan tuntenut olevasi riippuvainen tupakasta?
kyllä ei

4. Onko sinulla joskus voimakas tupakan himo? kyllä ei

5. Oletko joskus tuntenut, että todella tarvitset savukkeen tai nuuskaa? kyllä ei

6. Onko sinulle vaikeaa olla tupakoimatta tai käyttämättä nuuskaa paikoissa, joissa se ei ole sallittua, kuten koulussa? kyllä ei

Kun yritit lopettaa tupakoinnin tai nuuskaamisen tai kun et ole käyttänyt tupakkatuotteita vähään aikaan...

7. Oliko keskittyminen hankalaa siksi, ettet voinut tupakoida tai käyttää nuuskaa? kyllä ei

8. Tunsitko itsesi ärtyneemmäksi, koska et voinut tupakoida tai käyttää nuuskaa? kyllä ei

9. Oliko sinulla voimakas halu tai tarve tupakoida tai käyttää nuuskaa? kyllä ei

10. Olitko hermostunut, rauhaton, tai ahdistunut, koska et voinut tupakoida tai käyttää nuuskaa? kyllä ei

Pisteet

ei, en 0 pistettä

kyllä 1 piste

Tulkinta

Jos sait yhdenkin pisteen, kannattaa pysähtyä miettimään. Se on merkki siitä, että riippuvuus on alkanut kehittyä, ja omaa tupakointia tai nuuskaamista voi olla hankala hallita. Lopettamisessa onnistumisen eteen voi joutua tekemään töitä. Mitä useamman pisteen sait, sitä voimakkaammin alat olla koukussa nikotiiniin. (Heloma ym. 2017.)