



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Alle 18-vuotiaiden jääkiekkoilijoiden nuuskan käyttö pääkaupunkiseudulla

Korhonen Jemina

Luntinen Emma

2018 Laurea



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

Laurea-ammattikorkeakoulu

Alle 18-vuotiaiden jääkiekkoilijoiden nuuskan käyttö  
pääkaupunkiseudulla

Korhonen Jemina & Luntinen Emma  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Huhtikuu, 2018

Korhonen Jemina, Luntinen Emma

### Alle 18-vuotiaiden jääkiekkoilijoiden nuuskan käyttö pääkaupunkiseudulla

Vuosi 2018 Sivumäärä 44

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää alle 18 -vuotiaiden jääkiekkoilijoiden nuuskan käyttöä pääkaupunkiseudulla. Tavoitteena oli saada tietoa siitä, kuinka paljon ja missä tilanteissa urheilevat nuoret jääkiekkoilijat käyttävät nuuskaa, ja myös siitä ovatko he tietoisia nuuskan terveyshaitoista. Tutkimuksessa kartoitettiin myös valmentajien ja huoltajien suhtautumista nuorten nuuskan käyttöön. Lisäksi selvitettiin kuinka paljon rahaa nuoret käyttävät nuuskaan ja käyttävätkö nuoret samanaikaisesti sekä nuuskaa että tupakkaa. Tarve opinnäytetyön aiheeseen tuli Vantaan ehkäisevän päihdetyön yksiköltä, ja sitä työstettiin yhteistyössä heidän kanssaan.

Teoreettisessa viitekehityksessä käsiteltiin nuuskan terveyshaittoja, siihen liittyvää lainsäädäntöä sekä nuoruutta ja nuorten nuuskan käyttöä yleisesti. Vertailupohjaa ja taustatietoja haettiin aikaisemmin tuotetuista nuorten päihteiden käyttöä koskevista tutkimuksista ja kirjallisuudesta. Aikaisempaa tutkimusta nuuskan käytöstä näin rajatulla joukolla ei oltu tehty.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta. Opinnäytetyö toteutettiin sekä sähköisten että paperisten kyselylomakkeiden avulla tammikuussa 2018. Tutkimuslupa saatiin nuorten jääkiekkoilijoiden vanhemmilta joukkueen valmentajien lähettämän viestin välityksellä. Määrällinen kysely oli helppo toteuttaa isolle joukolle ja siihen vastattiin anonymisti. Vastaukset analysoitiin SPSS -ohjelman avulla. Tutkimukseen vastasi yhteensä 103 nuorta. Vastausprosentti oli 100%.

Tulosten perusteella (N=103) suurin osa pääkaupunkiseudun alle 18 -vuotiaista jääkiekkoilijoista ei käytä eikä ole kokeillut nuuskaa. Suurin osa vastaajista piti nuuskan käyttöä terveydelle haitallisena ja oli tietoinen nuuskan käyttöön liittyvistä terveysriskeistä. Nuuskan suurimmaksi terveysriskiksi nousi nuorten keskuudessa syöpä sekä suun vaurioituminen. Nuoren hankkivat käyttämänsä nuuskan enimmäkseen kavereiden kautta ja kertoivat käyttävänsä sitä muun muassa rentoutumiseen. Jatkossa samaa aihetta voisi kartoittaa laajemmin esimerkiksi koko Suomen alueella.

Asiasanat: Nuuska, Nuoruus, Nuori, Jääkiekko, Määrällinen tutkimus, Terveysriskit

Korhonen Jemina, Luntinen Emma

**The use of snus amongst the teenage icehockey players in the Helsinki area**

Year	2018	Pages	44
------	------	-------	----

---

The objective of this thesis was to research the consumption of snus amongst teenage icehockey players in Helsinki area. The purpose was to gather information about how much and how often young icehockey players consume snus. The aim of this research was to find out if the youth are aware of the healthrisks of snus. Furthermore, we wanted to know how much money adolescents spend on snus and if they were using both tobacco and snus simultaneously. In this research, we also surveyed the parents' and icehockey coaches' attitudes towards the use of snus. The need to conduct this type research was requested by the Unit for Substance Abuse Prevention of Vantaa. This thesis was done in co-operation with the unit.

The theoretical framework consists of healthrisks and legislation concerning snus and the use of snus amongst youth in general. Background information and relevant research were sought from previous studies and literature. Prior study of such a limited target group has not been conducted before.

The research method used in this thesis is quantitative. Implementation of this thesis was conducted by using electronic and paper questionnaires. 103 adolescents answered the survey that was conducted in January 2018. The research permit was obtained from the icehockey players parents' via email. The survey was anonymous and easy to implement to a large target group. The results of the survey were analyzed by using the SPSS program.

Based on the results the majority of the participants either do not consume snus or have tried it. Most of the respondents were aware of the fact that snus is harmful for their health and acknowledged the healthrisks related to the consumption of snus. According to the findings, the adolescents consider cancer and gum disease as the biggest healthrisks related to the use of snus. The adolescents get snus mainly from their friends and use it to relax. A recommendation for further study would be to research this topic using a larger target group e.g. the youth population in Finland.

Keywords: Snuff, Snus, Youth, Adolescents, Icehockey, Quantitative research, Healtrisk

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Nuuska .....	7
	2.1 Nuuskan terveyshaitat .....	7
	2.2 Nuuska ja lainsäädäntö.....	9
	2.3 Tupakka.....	9
3	Nuori .....	10
	3.1 Nuorten nuuskaaminen .....	11
	3.2 Nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käyttö .....	12
	3.3 Nuuskan käytön vähentäminen ja ehkäisy.....	13
4	Tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset .....	13
5	Toteutus .....	14
	5.1 Tutkimusmenetelmä .....	14
	5.2 Aineistonkeruu .....	15
6	Tulokset .....	16
7	Eettisyys ja luotettavuus.....	29
8	Johtopäätökset ja pohdinta .....	30
	Lähteet .....	35
	Sähköiset lähteet .....	36
	Kuviot.....	38
	Taulukot.....	39
	Liitteet .....	40

## 1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on saada tietoa siitä, kuinka paljon ja missä tilanteissa nuoret käyttävät nuuskaa sekä ovatko he tietoisia nuuskan terveyshaitoista. Tavoitteena on tutkia alle 18 -vuotiaiden jääkiekkoilijoiden nuuskan käyttöä pääkaupunkiseudulla. Opinnäytetyössä kartoitetaan myös valmentajien ja huoltajien suhtautumista nuorten nuuskan käyttöön. Lisäksi selvitetään kuinka paljon rahaa nuoret käyttävät nuuskaan ja käyttävätkö nuoret samanaikaisesti sekä nuuskaa että tupakkaa. Tarve opinnäytetyölle tuli Vantaan ehkäisevältä päihdetyön yksiköltä. Valitsimme tämän aiheen ja pidimme sitä mielenkiintoisena, koska olemme molemmat kiinnostuneita nuorten terveystottumuksista ja vaikuttamaan niihin positiivisesti tulevassa työssämme sairaanhoitajina.

Nuuska on savutonta tupakkaa, jota käytetään ikenen ja ylähuulen välissä. Nuuskan käyttö vaikuttaa kokonaisvaltaisesti elimistöön ja se on monien sairauksien aiheuttaja. Nuuska sisältää paljon karsinogeenia, jotka pääsevät imeytymään limakalvoilta suoraan elimistöön kasvattaen pitkäaikaiskäyttäjien riskiä sairastua kurkku-, suu- ja haimasyöpiin. (THL 2017.) Nuuskan korkean nikotiinipitoisuuden takia sydämen syketaaso ja verenpaine nousevat. Myös lihasten palautuminen hidastuu ja liikuntavammojen määrä lisääntyy, koska lihasten verenkierto laskee. Nuuskaavilla urheilijoilla on verenkiertomuutosten takia suurempi riski saada luusto- ja lihasvaurioita kuin nuuskaamattomilla. Tässä opinnäytetyössä tullaan käsittelemään nuuskan terveysriskejä vielä laajemmin. (Sedergren 2010.)

Nuuskan myyminen on kiellettyä kaikissa EU-maissa, Ruotsia lukuunottamatta. Suomessa voi saada sakkoa tai enintään kuukauden vankeutta myymällä tai välittämällä nuuskaa alaikäisille. Myös hallussapito on kiellettyä alaikäisiltä. (A-klinikkasäätiö 2012.)

Urheiluseurat ovat vahvassa roolissa nuorten arjessa. Suomalaisista lapsista ja nuorista hie-  
man alle puolet 3-18 vuotiaista harrastaa urheiluseurassa. Pääkaupunkiseudulla nuorten har-  
rastaminen seuroissa on yleisempää kuin muualla Suomessa. Aktiivisemmin urheiluseuroissa  
harjoitellaan jääkiekon parissa. (Nuori Suomi ry., Suomen liikunta ja urheilu SLU ry., Suomen  
kuntaliikuntaliitto., Suomen Olympiakomitea., Helsingin kaupunki., Suomen gallup Oy. 2010 s.  
12-24.)

Suomalaisten 16-18-vuotiaiden yläkoululaisten, lukiolaisten sekä ammattiin opiskelevien poi-  
kien nuuskan käyttö on moninkertaistunut viime vuosikymmenien aikana. (Kinnunen, Lindfors,  
Ollila, Pere & Rimpelä 2015.) Erityisesti jääkiekon harrastajien nuuskaamisen on todettu ole-  
van yleistä. Vuoden 2006 päihdekyselyn mukaan nuuska on jääkiekkoilijoiden parissa laajempi  
ongelma kuin tupakointi. Nuoret ovat sitä mieltä, että urheiluharrastuksissa on salliva ilma-  
piiri nuuskan käytön suhteen. (Pitkänen 2006.) Jääkiekon kohdalla nuuskan nähdään olevan

syvänä osana lajikuluttuuria. Perussyynä nuuskan käytölle urheilijoiden parissa on se, ettei se piilaa keuhkoja tai haittaa hengitystä samalla tavalla kuin tupakka. (Piispa 2017, 48-50.)

## 2 Nuuska

Nuuska on yksi monista tupakkatuotteiden eri valmisteista. Nuuska on savutonta tupakkaa, jota käytetään ikenen ja ylähuulen välissä. (THL 2017.) Nuuskaa on kahta eri valmistetta, kuivaa ja kosteaa. Käyttötapa on molemmissa tuotteissa samanlainen. Kosteaa nuuskaa asetetaan ikenen ja ylähuulen väliin nuuskatykin avulla, kun taas kuiva nuuska on valmiissa käyttöpussissa. Suun limakalvolta nuuskan sisältämät kemikaalit pääsevät imeytymään verenkiertoon. Nuuska koostuu jauhetusta tupakasta, nikotiinista, vedestä, suolasta, natriumvetykarbonaattista, humektanteista ja aromeista. Näistä aineista riippuvuutta aiheuttaa nikotiini. Nikotiinilla on stimuloiva ja rauhoittava vaikutus. Nuuskan kautta nikotiini imeytyy tupakkaa hitaammin elimistöön, mutta se pysyy korkealla tasolla pidempään. Nuuskassa on moninkertainen määrä nikotiinia verrattuna tupakkaan, josta johtuu nuuskaajien keskimääräistä korkeampi nikotiiniriippuvuus. Kaksikymmentä savuketta sisältää saman verran nikotiinia kuin 15g nuuskaa. (Vierola 2010, 240-243.) Nikotiinin tavallisimpia vieroitusoireita ovat keskittymisvaikeudet ja ärtymys (THL 2017.).

Nuuskan valmistusmenetelmät voivat olla erilaisia eri maissa. Tästä riippumatta kaikki nuuskatuotteet ovat terveydelle haitallisia. Nuuskan käyttö on lisääntynyt Pohjoismaissa, mutta ennen sitä käytetään Ruotsissa. (THL 2017.)

### 2.1 Nuuskan terveyshaitat

Terveyshaitta määritellään terveydensuojelulaissa ihmisessä todettavaksi sairaudeksi tai terveyden häiriöksi. Terveyshaitalla tarkoitetaan myös sellaisen tekijän tai olosuhteen esiintymää, joka vähentää yksilön tai väestön elinympäristön terveellisyyttä. (Finlex 1994.)

Nuuskan käyttö vaikuttaa kokonaisvaltaisesti elimistöön ja se on monien sairauksien aiheuttaja. Nuuskaaminen hankaloittaa sairauksien hoitoa ja heikentää paranemistuloksia. (Käypä hoito 2012.) Nuuska sisältää paljon karsinogeenia, jotka ovat syöpää aiheuttavia aineita (THL 2017). Karsinogeenien jäämiä erittyy nuuskaajien virtsaan moninkertainen määrä tupakoitsijoihin verrattuna. Syöpää aiheuttavat aineet pääsevät imeytymään limakalvoilta suoraan elimistöön, joka kasvattaa nuuskan pitkäaikaiskäyttäjien riskiä sairastua kurkku-, suu- ja haimasyöpiin. Nuuskan käyttäjillä ei kuitenkaan ole samanlaista riskiä saada keuhkosairautta kuin tupakoitsijoilla. Nuuskan sisältämät kemikaalit imeytyvät elimistöön limakalvojen kautta, eikä vaarallisia aineita kulkeudu suoraan keuhkoihin. (Käypä hoito 2011.)

Nuuska aiheuttaa huulen alle limakalvoille harmahtavaa, paksuuntunutta ja rypyyistä vauriota, jota kutsutaan nuuskaleesioksi. Tämä on tyypillisin nuuskan aiheuttama suuvaurio. Mitä

useammin nuuskaa käyttää, ja mitä korkeampi sen PH- ja nikotiinipitoisuus on, sitä vakavampia vaurioita se myös aiheuttaa. Kaikki nuuskan aiheuttamat suuvauriot eivät kuitenkaan ole pysyviä, vaan valtaosa paranee nuuskan käytön lopettamisen jälkeen. Mahdollinen nuuskaamisesta johtuva ikenien vetäytyminen sen sijaan on pysyvää. Jos nuuskaaminen on säännöllistä, on tärkeää kiinnittää huomiota muutoksiin suussa ja käydä usein hammaslääkärissä. (Ainamo, Lahtinen, Rautalahti & Wickholm 2012.)

Nuuskan korkean nikotiinipitoisuuden takia sydämen syketaaso ja verenpaine nousevat. Verisuonet supistuvat nikotiinin vaikutuksesta, jolloin sydämen työtaakka kasvaa ja hapetus-taso laskee. Myös lihasten palautuminen hidastuu ja liikuntavammojen määrä lisääntyy, koska lihasten verenkierto laskee. Nuuskaavilla urheilijoilla on verenkiertomuutosten takia suurempi riski saada luusto- ja lihasvaurioita kuin nuuskaamattomilla. Lisäksi monet nuuskaajat tulevat vahingossa nielleeksi nuuskaa, jolloin se vahingoittaa myös vatsalaukun, sisäelinten ja sydämen toimintaa. (Sedergren 2010.)

Nuuskan käyttö raskauden aikana voi aiheuttaa sikiövaurioita, koska nikotiini kulkeutuu istukan kautta sikiöön. (THL 2017.) Nuuskan on todettu lisäävän sikiön kuolleen syntymisen riskiä jopa tupakkaa enemmän. Riski kuolleen syntymiseen voi olla jopa 60 % korkeampi ja riski enenaikaiseen syntymään 25-38 % korkeampi kuin heillä, jotka eivät käytä nuuskaa tai tupakkaa. Myös riski raskausmyrkytykseen ja tulevan lapsen neonataaliapneaan eli vastasyntyneen lapsen hengityskatkoksiin kasvaa. Nuuskaa käyttävän äidin imettäessä nuuskan nikotiini välittyy vauvalle rintamaidon mukana. (Ainamo ym. 2012.)

Vuonna 2013 tehdystä Nuuska nuorten maailmassa -tutkimuksesta käy ilmi, että nuoret eivät juurikaan olleet tietoisia nuuskan terveyshaitoista. Syöpäriski ja haitat suun terveydelle korostuivat tutkimuksessa nuorten haastatteluissa. Osa nuorista kuitenkin epäili nuuskan vaikutusta näihin terveyshaittoihin. Nuoret eivät olleet havainneet nuuskan käytön haittoja itsessään eivätkä he myöskään tienneet oliko nuuskan käyttö aiheuttanut haittaa kavereille tai tutuille aikuisille. Nuuskan käyttö tuntui nuorista terveellisemmältä kuin tupakointi, sillä nuuskan haittavaikutukset eivät näy päällepäin. Tutkimukseen osallistuneet nuoret eivät kovinkaan usein miettineet omaa nuuskariippuvuuttaan. Osa nuorista myös uskoi, että riippuvuutta ei esiinny ollenkaan ja he kielsivät olevansa riippuvaisia. (Salomäki & Tuisku 2013.)

Nuuska nuorten maailmassa -tutkimuksessa nuuskan käytön lopettaminen nousi esiin marginaalisesti verrattuna tutkimuksiin, joita on tehty tupakan käytön lopettamisesta. Nuorilla ei juurikaan ollut omia kokemuksia nuuskan käytön lopettamisesta. Heillä ei myöskään ollut motivaatiota tai vahvoja syitä käytön lopettamiselle. (Salomäki ym. 2013.)

Tutkimuksessa (Salomäki ym. 2013) kävi ilmi, että nuorilla on heikosti tietoa nuuskan haittavaikutuksista sekä etenkin siitä, kuinka nuuska vaikuttaa suorituskykyyn. Nuoria urheilijoita



valistetaan enemmän ruokavaliosta ja levosta kuin päihteistä. (Salomäki ym. 2013.) Tämän opinnäytetyön tarkoituksen on selvittää pitävätkö pääkaupunkiseutulaiset nuoret jääkiekonharrastajat nuuskaa terveydelle haitallisena ja ovatko he tietoisia nuuskan käytön terveysriskeistä.

## 2.2 Nuuska ja lainsäädäntö

Nuuskaa koskevat säädökset on kirjattu tupakkalakiin. Tupakkalain tarkoituksena on saada ihmiset vähentämään nikotiinipitoisia tuotteita. (Finlex 2016.) Nuuskan myyminen on kiellettyä kaikissa EU-maissa, paitsi Ruotsissa. Suomessa voi saada sakkoa, tai enintään kuukauden vankeutta myymällä tai välittämällä nuuskaa alaikäisille. Myös hallussapito on kiellettyä alaikäisiltä. (A-klinikkasäätiö 2012.)

Suomen laindäädännön mukaan yksityishenkilö saa tuoda ulkomailta omaan käyttöönsä kerrallaan korkeintaan 30 nuuskarasiaa, joka vastaa noin 50 grammaa nuuskaa. Tavallisesti yksi kuivanuuskarasia painaa noin 20 grammaa ja kosteanuuskarasia 40 grammaa. Koko kalenterivuoden aikana yksityishenkilö saa tuoda maahan enintään 1000 grammaa savuttomia tupakkatuotteita. Suomeen tuotuja nuuskarasioita ei kuitenkaan saa myydä tai lahjoittaa esimerkiksi kavereille. Tupakan myyntirikos on tapahtunut, kun joku tahallisesti myy tai muulla tavalla vastiketta vastaan luovuttaa tai välittää savuttoman tupakkatuotteen. (Finlex 2016.)

## 2.3 Tupakka

Poltettava tupakka on yleisimmin käytetty tupakkatuote, joka koostuu noin 5000:sta kemiallisesta yhdisteestä, joista yleisimmin tiedettyjä ovat häkä, tupakkaterva ja nikotiini.

Häkä on kaasu, joka heikentää fyysistä suorituskykyä ja aiheuttaa pahoinvointia, päänsärkyä ja väsymystä. Tupakkaterva vaurioittaa hengitysteiden puhdistusmekanismia ja aiheuttaa syöpää. Nikotiini on pistävän makuinen ja hajuton aine, joka aiheuttaa tupakkariippuvuuden. Nikotiini johtaa aivoissa lisääntyneeseen dopamiinin eritykseen, mikä ilmenee tupakoitsijalle mielihyvän tunteena. Viidenkymmenen muunkin tupakassa esiintyvän ainesosan on todettu aiheuttavan syöpää. (Dahl & Hirschovits 2002, 123-125.)

Tupakoinnin vaikutuksia elimistössä ovat muun muassa verenpaineen nousu, sydäninfarktien, sepelvaltimotaudin ja aivoverenkierronhäiriön riskit. Se myös vaurioittaa verisuonten seinämiä, makunystyröitä, hajuaiastia ja suun limakalvoja sekä nopeuttaa ihon vanhenemisprosessia. Tupakointi aiheuttaa hengitysteiden ärsytystä, yskää, äänen käheytymistä sekä saa aikaan väsymystä, päänsärkyä ja suorituskyvyn heikentymistä. (Dahl ym. 2002, 123-125.) Tupakointi aiheuttaa voimakasta psyykkistä ja fyysistä riippuvuutta ja sen lopettamisesta seuraa monia fyysisiä vieroitusoireita kuten hermostuneisuutta, levottomuutta, stressiä, vapinaa, ärtyneisyyttä, unettomuutta ja ahdistuneisuutta. (Patja, Iivonen & Aatela 2005, 78-80.)

### 3 Nuori

Nuoruus on aikaa, jolloin siirrytään lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoren psykologista kehitystä määrää fyysinen kasvu, ajattelutaitojen kehitys, puberteetti, siirtymät eri kouluasteille, muutokset perhe- ja kaverisuhteissa sekä kehitystehtävät. (Ahonen, Lyytinen, Nurmi, Pulkkinen & Ruoppila 2010, 127.)

Nuoruuden voi jakaa teoreettisesti kolmeen vaiheeseen. Varhaisnuoruudessa, 11-14-vuotiaana, nuoren kehossa tapahtuu paljon muutoksia. Tämä voi olla hämmentävää ja kehon hallitseminen voi tuntua nuoresta vaikealta. Varhaisnuoruuden aikana kehittyä myös seksuaalisuus. Keskinuoruudessa, 15-18-vuotiaana, nuoren suhde vanhempiin muuttuu. Nuori etsii omaa itseään ja minuuttaan sekä on haavoittuvainen ja herkkä erilaisille erokokemuksille. Oman itsensä löytämiselle ovat ensiarvoisen tärkeitä nuoren ystävyysuhteet sekä kuuluminen kaveripiiriin. Nuoruusiän loppuvaiheessa, 19-22-vuotiaana, minäkuva lujittuu ja lopullinen aikuisuuden persoonallisuus eheytyy. Tällöin nuoruuden terveellä tavalla läpikäynyt nuori on valmis itsenäistymään sekä päästämään irti vanhemmistaan. (Almqvist, Kumpulainen, Moilanen, Piha, Räsänen & Tamminen 2004, 46-47.)

Nuoren sosiaaliin suhteisiin kuuluu pääsääntöisesti perhe ja kaverit. Nuoruuden aikana nuori itsenäistyy ja alkaa viettää enemmän aikaa ikäkavereidensa parissa. Suurimmalla osalla nuorista on jokin ryhmä, johon he kuuluvat, tai ainakin yksi ystävä. (Niemi 2010, 148.) Kavereista tulee nuorelle entistäkin tärkeämpiä, kun hän alkaa irtautua vanhemmistaan ja itsenäistyä. Aiemmin perheestä saatu läheisyys ja yhteenkuuluvuus saadaankin nyt ystävästä. Porukkaan kuulumisen on nuoren identiteetin kehitykselle erityisen arvokasta ja tärkeää. Varhaisnuoruudessa kaveripiirit voivat olla isoja ja avoimia, mutta vanhetessa ne muuttuvat pienemmiksi ja intiimeimmiksi. Samaa sukupuolta olevat kiinteät ja pitkät ystävyysuhteet perustuvat samoihin arvoihin, ajattelutapoihin ja kiinnostuksen kohteisiin. Nuoret käsittelevät kasvamiseen liittyviä asioita keskenään ja osoittavat toisilleen luottamusta ja välittämistä. Kavereiden kanssa opitaan ottamaan toiset huomioon, selviämään riidoista ja luottamaan toiseen ihmiseen. Kavereiden kesken nuoret kokeilet uusia asioita ja etsivät omia rajojaan. Yhteenkuuluvuuden tunne on nuorelle tärkeää ja nuori oppii toimimaan ryhmässä. Kavereiden kanssa koetut asiat vaikuttavat suuresti nuoren minäkuvaan. (Kinnunen, Pajamäki-Alasara & Tallgren 2007-2009.) Nuorten kaverisuhteet eroavat toisistaan monin tavoin, mutta yksi tärkeä elementti on suhteen pysyvyys. Nuoret siirtyvät usein ryhmästä toiseen ja vaihtavat kaveripiirejä. Myös ystävyysuhteet muuttuvat nuorten itsensä myötä, vaikka ne olisivatkin pysyvämpiä. (Niemi 2010, 148-149.)

### 3.1 Nuorten nuuskaaminen

Nuuskaa käyttävät enimmäkseen miehet, mutta sen käyttö nuorten naisten keskuudessa on yleistynyt. Suomalaisten 16-18-vuotiaiden yläkoululaisten, lukiolaisten sekä ammattiin opiskelevien poikien nuuskan käyttö on moninkertaistunut viime vuosikymmenien aikana. Nuuskaa käytti vuonna 2015 päivittäin kahdeksan prosenttia yläkoululaisista, yhdeksän prosenttia lukiolaisista ja 13 prosenttia ammattiin opiskelevista pojista. Suomessa nuuskaa käytetään eniten Pohjois-Suomessa. (Kinnunen, Lindfors, Ollila, Pere & Rimpelä 2015.)

Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan 8.-9. luokkalaisista nuorista 75,3 % ei käyttänyt nuuskaa lainkaan. 9,4 % nuorista käytti nuuskaa silloin tällöin ja 7,6 % päivittäin. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 73,7 % ei käyttänyt nuuskaa lainkaan, 4,9 % käytti silloin tällöin ja 3,7 % päivittäin. Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista 52,5 % ei käyttänyt nuuskaa lainkaan, 12,4 % käytti silloin tällöin ja 10,3 % päivittäin. (THL 2017)

On tutkittu, että Suomessa tupakoinnin taustalla vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi heikko koulumenestys ja lyhyt koulutus. Nuuskan käyttöön liittyviä taustatekijöitä ei kuitenkaan olla näin selvästi havaittu, sillä nuuskaaminen näyttäisi olevan yhtä yleistä koulutusmenestyksestä riippumatta. (Heloma, Kiiänmaa, Korhonen & Winell 2017, 31.)

Salomäen ym. (2017) mukaan suurimmalla osalla nuorista on enemmän positiivisia kuin negatiivisia mielikuvia nuuskasta. Nuoret mieltävät nuuskan käyttäjän usein urheilulliseksi, rennoksi, hauskaksi ja sosiaaliseksi. Varsinkin nuoret miehet näkevät nuuskan käytön maskuliinisenä, mikä houkuttelee heitä nuuskan käyttöön. Kiinnostuksen herääminen ja mielikuvien syntyminen nuuskaa kohtaan voi olla yhteydessä nuorten suosimien urheilijoiden ja artistien nuuskan käyttöön. (Heloma ym. 2017, 31.)

Tässä opinnäytetyössä pyrimme myös selvittämään käyttävätkö nuoret sekä nuuskaa että tupakkaa vai ainoastaan jompaa kumpaa. Aiempien tutkimusten mukaan nuoret kokevat tupakan olevan terveydelle haitallisempaa sekä vahingoittavan enemmän keuhkoja kuin nuuska. Terveystietokyselyjen perusteella nuorilla oli nuuskasta positiivisemmat mielikuvat kuin tupakasta. Mielikuvat perustuivat siihen, ettei nuuska ole niin aikaan ja paikkaan sidonnainen kuin tupakka, jota voi käyttää vain sille sallituilla paikoilla. Osa nuorista kertoi käyttävänsä nuuskaa lopettaakseen tai vähentääkseen tupakointia. He myös ajattelevat nikotiinin olevan nuuskassa paremmassa muodossa kuin tupakassa, eli tiiviissä pussissa. Nuuskaa käyttävät nuoret saattavat myös käyttää tupakkaa nuuskan korvikkeena, esimerkiksi silloin kuin nuuskaa ei ole saatavilla. (Salomäki ym. 2013.)

Vuonna 2011-2013 Savuton pääkaupunkiseutu -hankkeen tarkoituksena oli tutkia, miksi nuuskaaminen on lisääntynyt nuorten keskuudessa. Tutkimuksessa haastateltiin 26:ta 16-19 -vuotiasta nuuskaavaa poikaa. Puolet tutkittavista käytti nuuskaa säännöllisesti ja puolet satunnaisesti. Säännöllisesti nuuskaa käyttävillä sitä kului kiekko eli nuuskarasia noin 1-3 päivän aikana. Satunnaisesti nuuskaavilla käyttävillä määrät vaihtelivat paljon, esimerkiksi saatavuudesta riippuen. Haastatteluista kävi ilmi, etteivät nuoret olleet juurikaan tietoisia nuuskan terveyshaitoista. Nuoret kertoivat käyttävänsä nuuskaa niin koulussa kuin vapaa-ajallakin. Nuoret olivat sitä mieltä, että urheilupiireissä nuuskan käyttöä pidetään hyvinkin sallivana (Savuton pääkaupunkiseutu -hanke 2011-2013.)

### 3.2 Nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käyttö

Urheiluseurat ovat vahvassa roolissa nuorten arjessa. Nuorten liikkuminen on siirtynyt vuosien saatossa yhä enemmän eri urheilulajien harjoittamiseksi määrättyinä aikoina, ja harrastaminen urheiluseuroissa on yleistynyt. Suomalaisista lapsista ja nuorista hieman alle puolet 3-18 -vuotiasta harrastaa seurassa. Pääkaupunkiseudulla nuorten harrastaminen seuroissa on yleisempää kuin muualla Suomessa. Aktiivisemmin urheiluseuroissa harjoitellaan jääkiekon parissa. (Nuori Suomi Ry. ym. 2010 s. 12-24.)

Tutkimuksissa on noussut esiin nuuskan yleinen käyttö joukkueurheilua harrastavilla, erityisesti pojilla. (Salomäki ym. 2013.) Urheiluseuroilla on siis merkittävä rooli nuuskan käytön ehkäisyssä ja sen käytön sallimisessa. (Heloma ym. 2017, 31.) Nuori Suomi Ry:n tekemässä selvityksessä tarkoituksena oli kartoittaa tavoitteellisesti urheilevien 11-15 -vuotiaiden nuorten elämäntapoja ja terveystottumuksia. Tutkimuksessa mukana olleista nuorista lähes 16 % oli kokeillut nuuskaa. Joukkueurheilijoista 18 % oli kokeillut nuuskaa, kun taas yksilölajeja harrastavista sitä oli kokeillut 10 % nuorista.

Erityisesti jääkiekon harrastajien nuuskaamisen on todettu olevan yleistä. Suomen jääkiekkoliiton tekemässä päihdekyselyssä (2006) tutkittiin 10-18 -vuotiaiden juniorikiekkoilijoiden päihdeiden käyttöä ja suhtautumista päihdeiden käyttöön. Kysely toteutettiin 11:ssä urheiluseurassa valtakunnallisesti. Yhteensä 1509 kiekkoilijaa vastasi kyselyyn. Tutkimuksen mukaan vuonna 2006 päivittäin tai silloin tällöin nuuskaa käyttivät 15-16 -vuotiaista jääkiekkoilijoista 25 % ja 17-18 -vuotiaista 40 %. Päihdekyselyn mukaan nuuska on jääkiekkoilijoiden parissa laajempi ongelma kuin tupakointi. Nuoret olivat sitä mieltä, että urheiluharrastuksissa on salliva ilmapiiri nuuskan käytön suhteen. Tähän vaikutti se, että nuorten lisäksi myös valmentajat käyttävät nuuskaa. (Pitkänen 2006.)

Yläkoululaisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista tehdyn tutkimuksen mukaan jääkiekkoilijat ovat suurin nuuskaa käyttävä ryhmä. Kaikki haastatellut nuoret

kertoivat nuuskaa käytettävän jääkiekon parissa. Nuuska yhdistettiin myös muihin urheijaryhmiin, mutta voimakkaimmin esille nousi jääkiekon ja nuuskan yhteys. Jääkiekon kohdalla nuuskan käytön koettiin olevan merkittävänä osana lajikulttuuria. Perussyy nuuskan käytölle urheilijoiden keskuudessa oli se, ettei se pilaa keuhkoja tai haittaa hengitystä samalla tavalla kuin tupakka. (Piispa 2017, 2017 48-50.) Aiemmissa tutkimuksissa on todettu jääkiekkoilievien nuorten nuuskaavan erityisesti rentoutumisen ja hyvän, rauhoittavan olon saamiseksi. Neljäs osa nuorista kertoi käyttävänsä nuuskaa nikotiinin tarpeen vuoksi, ja koska ajattelevat nuuskan olevan tupakkaa parempi vaihtoehto. Osa nuorista kertoi nuuskaamisen syyksi kaverit ja ryhmäpaineen. Loput eivät osanneet kertoa erityistä syytä nuuskaamiselle. (Pitkänen 2006.)

### 3.3 Nuuskan käytön vähentäminen ja ehkäisy

Keskeistä nuuskan käytön vähentämisessä ja lopettamisessa on nuuskakokeiluiden ja nuuskan käytön aloittamisen ehkäisy. Nuuskan käytön lopettamiseen sopivat samat keinot kuin tupakan polttamisen lopettamiseen. Toisin kuin tupakoitsijaan, nuuskaajaan ei välttämättä kohdistu samanlaista ympäristön painetta lopettamiselle, koska nuuskan käytöstä ei aiheudu terveyshaittoja ympärillä oleville. Nuuskan käyttäjää on tärkeä valistaa nuuskasta itselle aiheutuvista terveyshaitoista, ja perustella sillä käytön lopettamista. (Heloma ym. 2012.) Nuorten tulee nähdä nuuska yhtä haitallisena terveydelle kuin muutkin päihteet. (Salomäki ym. 2013.)

Nuoria pitää motivoida ja tukea nuuskan käytön lopettamisessa sekä antaa heille käytännön ohjeita. Avun ja tuen pitää olla nuorten ikäryhmän erityispiirteet huomioivaa. Ohjauksen tulee olla ymmärtävää, välittävää sekä empaattista. Tärkeässä roolissa ovat nuorten parissa työskentelevät aikuiset kuten opettajat, urheiluseurojen valmentajat ja kouluterveydenhuollon ammattilaiset. Ohjauksen lisäksi nuuskasta riippuvaisille nuorille voi sopia nikotiinikorvaushoidot. Nikotiinikorvaushoidojen tarkoituksena on lopullinen nikotiinista vieroittuminen. (Salomäki ym. 2013.)

## 4 Tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää alle 18 -vuotiaiden jääkiekkoilijoiden nuuskan käytön yleisyyttä sekä käyttötapoja pääkaupunkiseudulla.

Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää kehitettäessä ja toteutettaessa Vantaan ehkäisevää päihdetyötä.

## Tutkimuskysymykset:

1. Kuinka yleistä nuuskan käyttö on nuorten jääkiekkoilijoiden keskuudessa?
2. Miksi, missä tilanteissa ja kenen kanssa nuoret jääkiekkoilijat nuuskaavat?
3. Pitävätkö nuoret nuuskaa haitallisena terveydelle?
4. Kumpaa nuoret pitävät haitallisempana, nuuskaa vai tupakkaa?
5. Käyttävätkö nuoret samanaikaisesti sekä nuuskaa että tupakkaa?
6. Ovatko nuoren vanhemmat tai huoltajat tietoisia nuuskan käytöstä?

## 5 Toteutus

Tästä eteenpäin opinnäytetyössä nuorella tarkoitetaan alle 18-vuotiasta jääkiekon harrastajaa ja keskitytään erityisesti heidän nuuskan käyttöön. Tässä opinnäytetyössä pyritään selvittämään, miksi nuoret jääkiekkoilijat käyttävät nuuskaa ja kuinka yleistä se on heidän keskuudessaan. Opinnäytetyössä pyritään tutkimaan myös kuinka moni jääkiekkoilija joukkueesta käyttää nuuskaa. Opinnäytetyössä keskitytään jääkiekkoilijoiden nuuskan käytön kartoittamiseen, koska se näyttäisi olevan selvästi muita yleisempää. Opinnäytetyössä keskitytään koko Suomen jääkiekkoilijoiden sijaan pääkaupunkiseutulaisten jääkiekkoilijoiden nuuskan käyttöön.

### 5.1 Tutkimusmenetelmä

Tämä opinnäytetyö toteutettiin määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusmenetelmää käyttäen. Kvantitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on saada vastauksia ennalta määritettyihin tutkimuskysymyksiin. Vastausten saaminen edellyttää apukysymysten laatimista. Apukysymykset voivat olla kyselylomakkeessa esitettyjä yksityiskohtaisia mielipide- tai faktapohjaisia kysymyksiä. (Kananen 2015, 73-74.) Määrällisessä tutkimuksessa käytetään erilaisia mittaustutkimusmenetelmiä, joiden avulla voidaan kuvata ja selittää ilmiöitä numeeristen tutkimusaineistojen avulla. Näiden tutkimusaineistojen avulla saadaan ensisijaisesti vastauksia kysymyksiin: kuinka paljon, kuinka usein ja kuinka moni. Tutkimustulokset esitetään numeraalisesti ja sen jälkeen selitetään sanallisesti. (Vilkkä 2005.)

Opinnäytetyössä käytettiin aineistonkeruumenetelmänä kyselylomaketta, joka on yleisin määrällisessä tutkimuksessa käytettävä aineistonkeruumuoto. Käytetty kyselylomake on vakioitu, eli jokaiselta vastaajalta kysytään samat asiat tismalleen samalla tavalla. Kyselyyn vastaaja lukee lomakkeessa esitetyt kysymykset ja vastaa niihin kirjallisesti. Tällainen aineistonkeruumenetelmä sopii erinomaisesti suurelle ja laajalle ihmisjoukolle. Kyselylomakkeeseen vastaaja pysyy aina tuntemattomana. Kysely on hyvä tiedonkeruumenetelmä, jos tutkimuksessa

tarkastellaan arkaluontoisia asioita. Tutkimusaineistoa voidaan hankkia tutkimukseen osallistuvilta joko sähköisesti tai paikan päällä. Paikan päällä tehdyt kyselyt voidaan toteuttaa esimerkiksi tapahtumassa tai tapaamalla osallistujat sovitusti tietyinä ajankohtana. Paikan päällä tehty kysely sopii hyvin, jos kyselyyn osallistujat ovat jollain tapaa rajattu. Paikan päällä tehdyn kyselyn etuna on, että aineistonkerääjä tai tutkija saa mukaansa heti kyselyssä täytetyt lomakkeet ja näin hän pystyy seuraamaan tutkimusaineiston kertymistä ja vastausten laadukkuutta. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara, 2007, 188-199.)

## 5.2 Aineistonkeruu

Yleensä määrällistä tutkimusta tehdessä käytetään aineistonkeruumenetelmänä kyselylomaketta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 87.) Kyselylomake suunniteltiin aiemmin esitettyjen tutkimusongelmien pohjalta. Kyselylomaketta työstettiin yhdessä Vantaan ehkäisevän päihdetyön työntekijöiden kanssa. Tarkoituksena oli saada kyselylomakkeesta mahdollisimman selkeä ja ymmärrettävä, sekä saada mahdollisimman kattavaa tietoa nuorukaamistottumuksista.

Kysely muodostui saatekirjeestä (Liite 1) ja kyselylomakkeesta (Liite 2). Saatekirjeen tarkoituksena oli informoida vastaajia kyselyn tarkoituksesta. Saatekirjeessä kerrottiin vastaajille, ettei heitä voida kyselyn perusteella tunnistaa ja että vastaukset tullaan käsittelemään ehdottoman luottamuksellisesti.

Kyselylomake sisälsi monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä ja niiden välimuotoja. Avoimissa kysymyksissä ei ollut valmiita vastausvaihtoehtoja, vaan vastaaja sai vastata kysymyksiin omin sanoin. Tällainen menettelytapa voi tuoda esille näkökulmia, joita tutkijat eivät välttämättä ole aiemmin osanneet ajatella. Monivalintakysymyksissä on annettu valmiita vastausvaihtoehtoja, joista kyselyyn vastaaja valitsee itselleen parhaiten sopivan vastausvaihtoehdon. Monivalintakysymysten hyvä puoli on se, että vastaaminen on yksinkertaista ja saatuja vastauksia on helppo vertailla ja analysoida. Monivalintakysymysten ja avointen kysymysten välimuodossa vastaaja voi valmiiden vastausvaihtoehtojen jälkeen myös täydentää vastausta omin sanoin. (Hirsijärvi ym. 2007, 193-194.)

Kysymyksiä oli yhteensä joko seitsemän tai viisitoista, riippuen siitä käyttikö vastaaja nuuskaa tai ei. Kysymyksissä 1.-2. kysyttiin vastaajien ikää ja sitä, käyttäkö vastaaja nuuskaa. Jos vastaaja ei kertonut käyttävänsä nuuskaa, ohjattiin hänet siirtymään suoraan kysymykseen 11. ja täyttämään lomakkeen loppuun. Kohdissa 3.-4. kysyttiin nuuskan käyttötavoista. Näissä kysymyksissä vastaaja pystyi valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi vastaamaan myös omin sanoin. Kohdissa 5.-6. kysyttiin valmentajien ja huoltajien suhtautumisesta vastaajan nuuskan käyttöön. Kysymys 7. oli avoin kysymys, johon nuori sai vastata omin sanoin, mistä hankkii käyttämänsä nuuskan. Kohdissa 8.-9. kysyttiin onko nuuskan käyttö kallista ja kuinka paljon

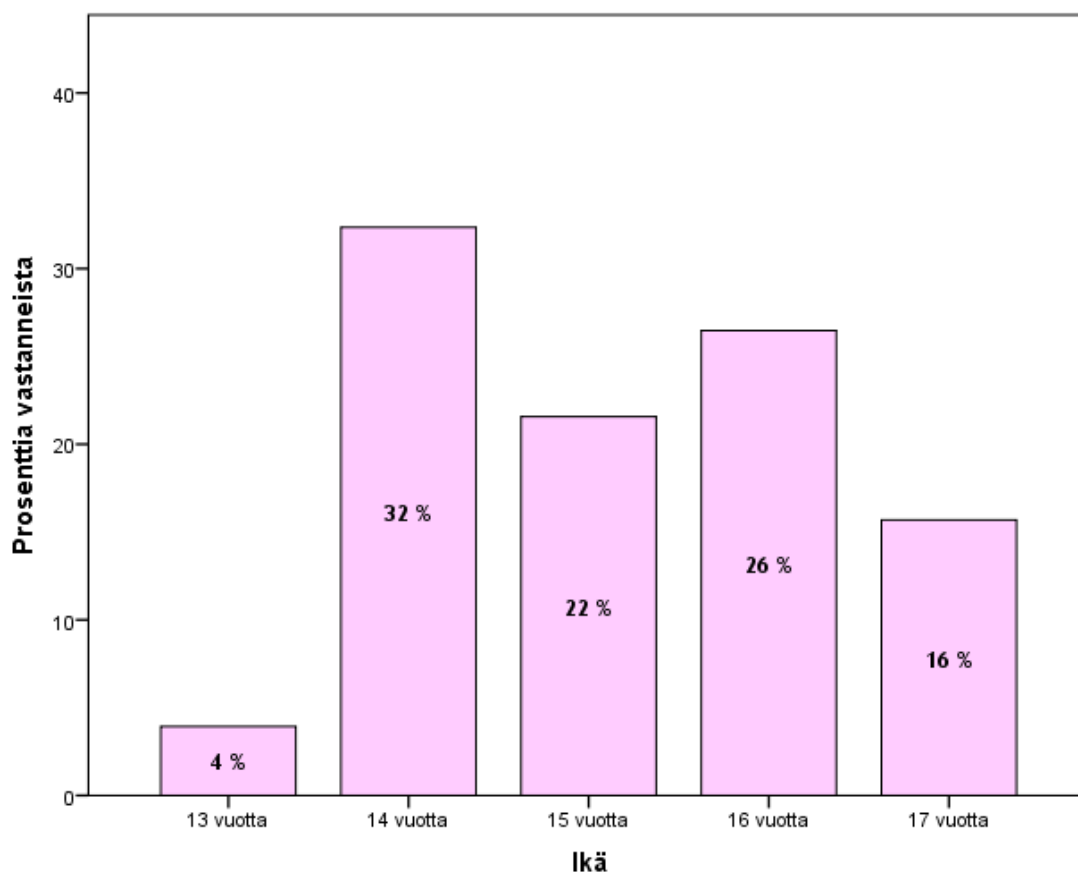
rahaa vastaaja siihen kuluttaa. Kohdissa 10.-11 vastattiin kysymyksiin nuuskan käyttöön liittyvistä terveyshaitoista. Näihin kysymyksiin toivottiin vastattavan myös avoimesti, mikäli vastasi vaihtoehdon ”Kyllä”. Kysymykset 12.-13. liittyivät tupakointiin nuuskan käytön ohella. Viimeisissä kysymyksissä 14.-15. kysyttiin vastaajan tietämyksestä valmentajien ja huoltajien ja/tai vanhempien nuuskan käytöstä.

Otimme yhteyttä pääkaupunkiseudun jääkiekkoseurojen valmentajiin. Kysyimme olisiko mahdollista saada tiettyjen jääkiekkoseurojen joukkueet osallistumaan opinnäytetyön kyselyyn jääkiekkoilijoiden nuuskaamistottumuksista. Kysytyjen jääkiekkoseurojen valmentajista kaikki halusivat joukkueensa osallistuvan kyselyyn. Koska opinnäytetyöhön osallistujat olivat alaikäisiä, valmentajat kysyivät myös vanhemmilta tai huoltajilta luvan kyselyyn osallistumiseen. Yksi valmentajista tarjoutui lähettämään sähköisen kyselylomakkeen kahdelle joukkueelle Whatsapp -ryhmän välityksellä. Muiden joukkueiden kohdalla toteutimme kyselyn jääkiekkajoukkueen harjoituksissa. Siellä kyselylomakkeet jaettiin koko joukkueen ollessa paikalla ja vastaajat täyttivät kyselyn itsenäisesti.

## 6 Tulokset

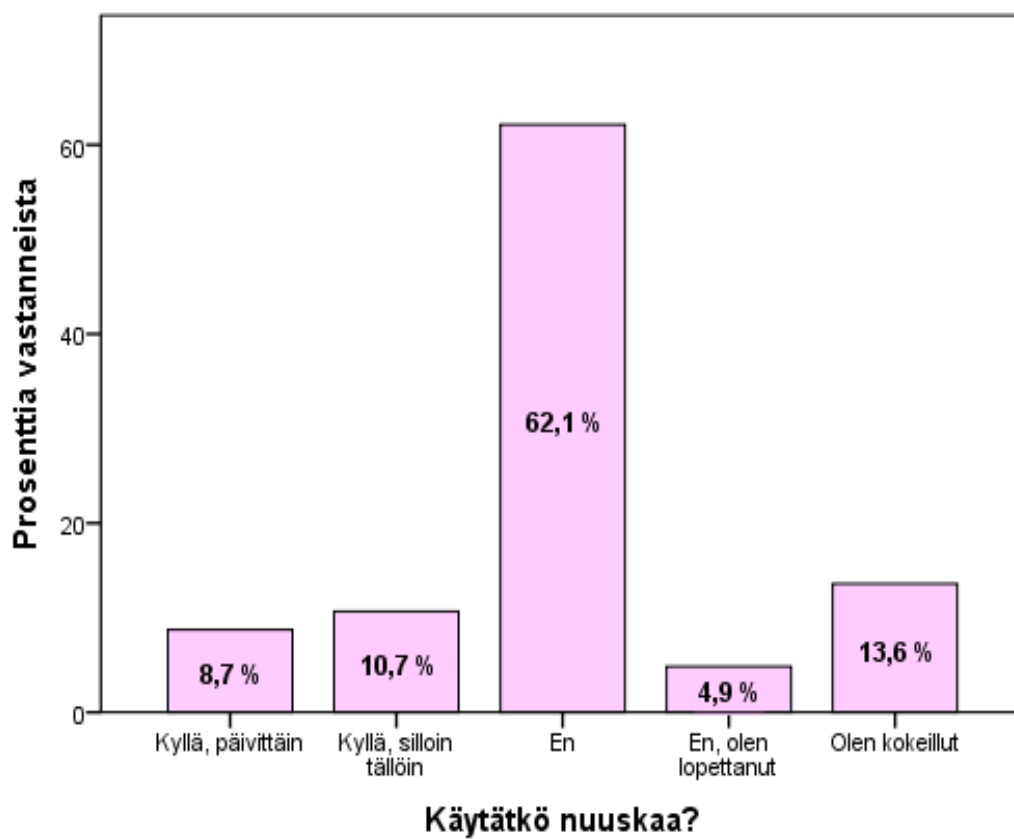
Kyselylomakkeet toimitettiin neljälle eri jääkiekkajoukkueelle, joissa pelaajia oli yhteensä 104. Kaikki paikalla olleet pelaajat vastasivat kyselyyn, joten vastausprosentti oli 100,0. Yhden vastaajan vastauksia ei ole tässä opinnäytetyössä otettu huomioon, sillä vastaaja oli ilmoittanut iäkseen 19 vuotta (N=103). Ensimmäisenä kysyttiin vastaajien ikää. Vastaajat jakautuivat 13-17 -vuotiaisiin, joista suurin osa oli 14-vuotiaita (32 %). Ikäryhmästä 16-vuotiaita oli 26 % ja 15-vuotiaita 22 %. 17-vuotiaita 16 % ja 13-vuotiaita 4 %.





Kuvio 1 Vastanneiden ikä prosentuaalisesti (N=103)

Toisessa kysymyksessä vastaajilta kysyttiin käyttävätkö he nuuskaa. Vastausvaihtoehtoina olivat Likertin asteikon mukaisesti ”Kyllä, päivittäin”, ”Kyllä, silloin tällöin”, ”En”, ”En, olen lopettanut” ja ”Olen kokeillut”. Mikäli vastaaja ei ollut kokeillut tai käyttänyt nuuskaa, hänet ohjattiin siirtymään kysymyksissä eteenpäin kohtaan 11, sillä sitä edeltävät kysymykset oli suunnattu nuuskaa käyttäville tai nuuskaa kokeilleille vastaajille. Suurin osa vastaajista 62,1 % (n=64) ei ollut käyttänyt nuuskaa. Vastaajista 13,6 % (n=14) oli kokeillut nuuskan käyttöä ja 4,9 % (n=5) heitä valitsi vaihtoehdon ”En, olen lopettanut”. Silloin tällöin nuuskaa kertoi käyttäneensä 10,7 % (n=11) ja vain 8,7 % (n=9) kertoi nuuskaavansa päivittäin.



Kuvio 2 Vastaajien nuuskan käyttö (N=103)

Käytätkö nuuskaa?	Ikä					Yhteensä
	13 vuotta	14 vuotta	15 vuotta	16 vuotta	17 vuotta	
Kyllä, päivittäin	0 0,0%	0 0,0%	3 13,6%	4 14,8%	2 12,5%	9 8,8%
Kyllä, silloin tällöin	0 0,0%	1 3,0%	2 9,1%	4 14,8%	4 25,0%	11 10,8%
En	4 100,0%	28 84,8%	13 59,1%	11 40,7%	7 43,8%	63 61,8%
En, olen lopettanut	0 0,0%	0 0,0%	1 4,5%	2 7,4%	2 12,5%	5 4,9%
Olen kokeillut	0 0,0%	4 12,1%	3 13,6%	6 22,2%	1 6,3%	14 13,7%
Yhteensä	4 100,0%	33 100,0%	22 100,0%	27 100,0%	16 100,0%	102 100,0%

Taulukko 1 Ristiintaulukointi vastanneiden ikä ja nuuskan käyttö (N=102)

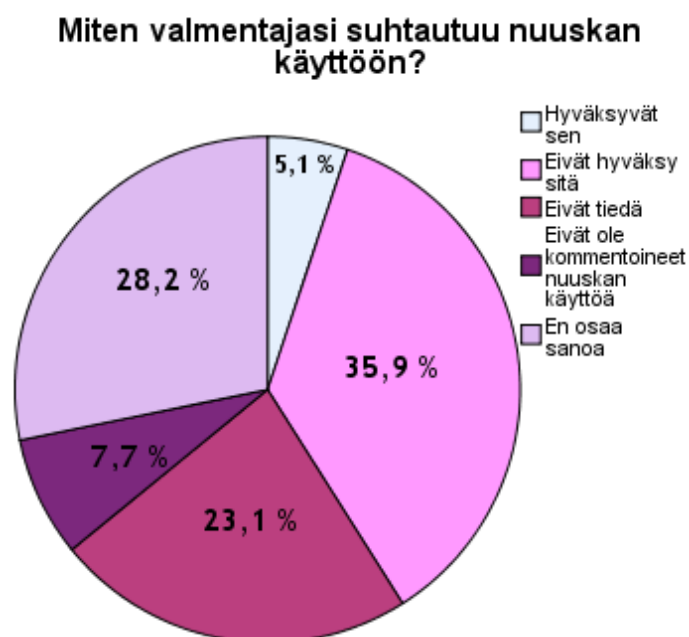
Ristiintaulukoinnin avulla selvitettiin näiden kahden muuttujan, iän ja nuuskan käytön, riippuvuutta toisiinsa. Kukaan 13-vuotiaista (n=4) ei käyttänyt nuuskaa. Kyselyyn vastanneista 14-vuotiaista (N=33), 84,8% (n=28) ei käyttänyt nuuskaa. Ikäryhmästä nuuskaa kertoi kokeilleensa 12,1% (n=4) ja vain yksi vastaajista 3,0% (n=1) käytti nuuskaa silloin tällöin. 15-vuotiaista (N=22) yli puolet (59,1%) ei käyttänyt nuuskaa (n=13). Ikäryhmästä 13,6% (n=3) oli kokeillut nuuskan käyttöä ja yhtä moni vastaaja kertoi käyttävänsä nuuskaa päivittäin (n=3). Silloin tällöin nuuskaa kertoi käyttävänsä 9,1% (n=2) ja 4,5% (n=1) oli lopettanut nuuskan käytön. Kyselytulosten perusteella enemmistö 16-vuotiaista 40,7% (n=11) ei käyttänyt nuuskaa, mutta 22,2% heistä kertoi kokeilleensa nuuskan käyttöä (n=6) ja 7,4% vastasi lopettaneensa nuuskan käytön (n=2). ”Kyllä, päivittäin” ja ”Kyllä, silloin tällöin” 16-vuotiaista vastaajista 14,8% (n=4) nuuskasi. 17-vuotiaita vastaajia oli yhteensä 16. Heistä suurin osa 43,8% (n=7) ei käyttänyt nuuskaa. Neljäsosa 17-vuotiaista (n=4) vastasi käyttävänsä nuuskaa silloin tällöin ja vain 6,3% vastaajista oli kokeillut nuuskaa (n=1). Vastaajista 12,5% (n=2) nuuskasi säännöllisesti ja 12,5% kertoi lopettaneensa nuuskan käytön.

Kolmannessa kysymyksessä kartoitettiin nuorten nuuskankäyttötapoja kysymällä ”Miksi käytät tai olet käyttänyt nuuskaa?”. Kysymykseen vastasivat vain pelaajat, jotka käyttivät tai olivat

käyttäneet nuuskaa. Vastaajia oli yhteensä 38. Vastausvaihtoehdoista pystyi valitsemaan itselleen yhden tai useamman sopivan vastausvaihtoehdon sekä halutessaan vastaamaankysymyksen lisäksi omin sanoin. Suurin osa nuuskan käyttäjistä tai nuuskan käytön lopettaneista eli 12,6 % (n=13) ei osannut sanoa miksi käyttää/ on käyttänyt nuuskaa. Annetuista vaihtoehdoista toiseksi eniten 8,7 % vastattiin kohtaan ”Se rentouttaa”, ja 7,8 % (n=8) kertoi käyttävänsä nuuskaa sen keskittymiskykyyn auttavan vaikutuksen vuoksi. Vaihtoehdon ”Kaveritkin käyttävät” valitsi 3,8 % (n= 4) ja ”Siitä on tullut tapa” 2,9 % (n= 3). Nuuskaajista tai nuuskan käytön lopettaneista 5,8 % (n= 6) kertoi käyttävänsä nuuskaa jostain muusta syystä, ja tällaisia syitä olivat muun muassa ”Olen koukussa”, ”Se on jees”, ”Parantaa suorituskykyä jäällä”, ”Heittää kivasti päässä” sekä ”Olen vain testannut”.

Neljännessä kysymyksessä selvitettiin missä tilanteissa nuuskaa käyttävät nuoret ja nuuskan käytön lopettaneet nuoret sitä käyttivät/olivat käyttäneet. Myös tässä kysymyksessä oli vastausvaihtoehtoja valmiina sekä mahdollisuus vielä tarkentaa vastausta omin sanoin. Neljännteen kysymykseen vastasi 34 nuorta. Suurin osa vastaajista 16,5 % (n= 18) kertoi käyttävänsä nuuskaa kavereiden kanssa. Seuraavaksi eniten 12,6 % (n= 13) nuuskaa käytettiin kotona. Nuuskaa käyttäneistä vastaajista 5,8 % (n=6) vastasi käytti nuuskaa yksin ja 4,8 % (n= 5) koulussa. Vain kolme vastaajista (2,9 %) käytti nuuskaa urheillessaan. Jossain muissa tilanteissa nuuskaa käytti 6,8 % (n=7), esimerkiksi ”Kaikissa tilanteissa”, ”Ruuan jälkeen”, ”Ulkona” ja ”Muijalla”.

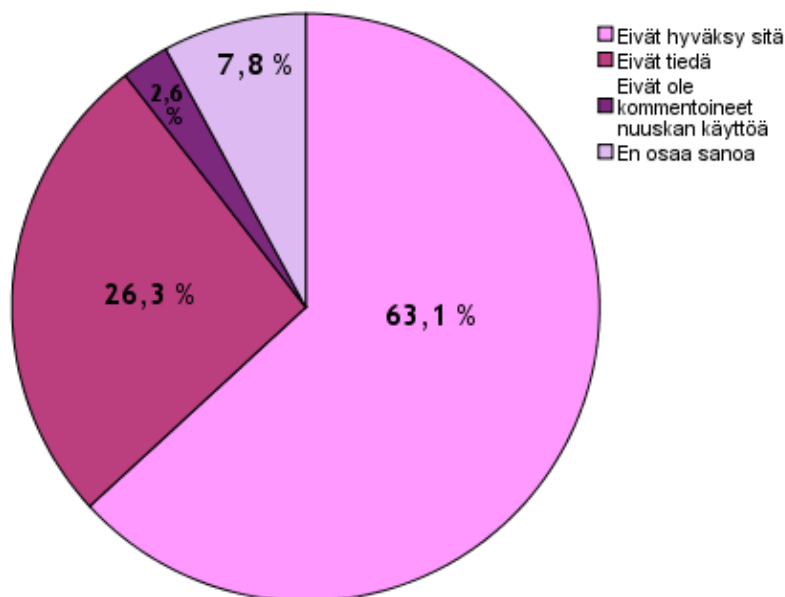
Kysymyksissä 5. ja 6. Selvitettiin vastaajien käsityksiä valmentajien ja vanhempien tai huoltajien suhtautumista nuuskan käyttöön. Kysymykseen valmentajien suhtautumisesta nuuskan käyttöön vastasi yhteensä 39 nuorta. Suurin osa heistä 35,9 % (n=14) kertoi, että valmentajat eivät hyväksy nuuskan käyttöä. Nuorista 28,2 % ei osannut arvioida valmentajan suhtautumista nuuskan käyttöön, ja 23,1 % (n=9) mukaan valmentajat eivät olleet tietoisia heidän nuuskan käytöstään. Vastaajista 7,7 % (n=3) oli sitä mieltä, etteivät valmentajat ole julkisesti kommentoineet nuuskan käyttöä. Nuorista vain 5,1% (n=2) vastasi valmentajien hyväksyneen nuorten nuuskan käytön.



Kuvio 3 Nuorten mielipiteet valmentajan suhtautumisesta nuuskan käyttöön (N=39)

Kysymykseen vanhempien tai huoltajien suhtautumisesta nuuskan käyttöön vastasi nuorista 38. Enemmistön mielestä 63,2 % (n= 24) vanhemmat tai huoltajat eivät hyväksyneet nuuskan käyttöä. 10 nuorta (26,3 %) ilmoitti vastauksessaan, etteivät vanhemmat tai huoltajat tiedä nuuskan käytöstä. Vastaajista 7,9 % (n=3) ei osannut arvoida vanhempien tai huoltajien suhtautumista nuuskan käyttöön ja vain yksi (2,6 %) vastasi, etteivät vanhemmat tai huoltajat ole kommentoineet nuuskan käyttöä. Kukaan nuorista ei vastannut vanhempien tai huoltajien hyväksyvän nuuskan käyttöä.

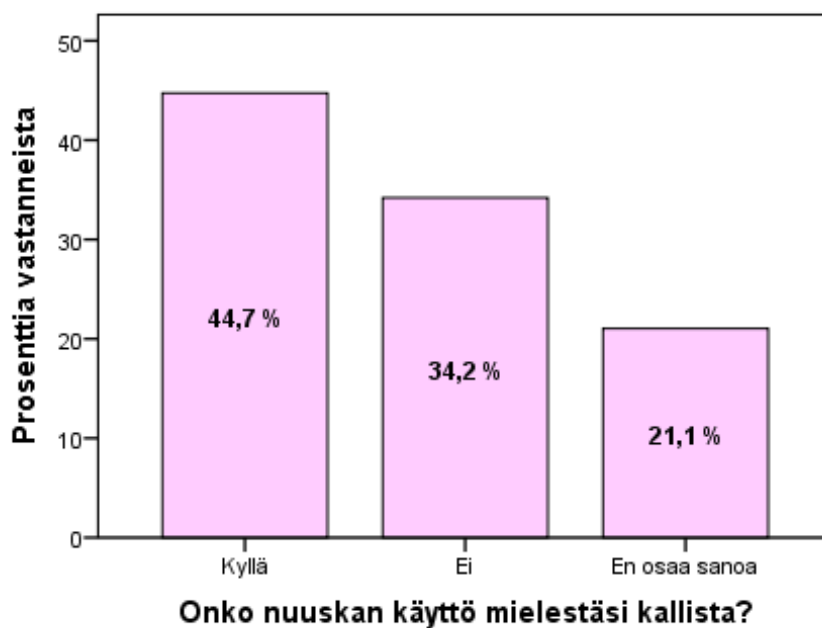
**Miten vanhempasi/huoltajasi suhtautuu nuuskan käyttöön?**



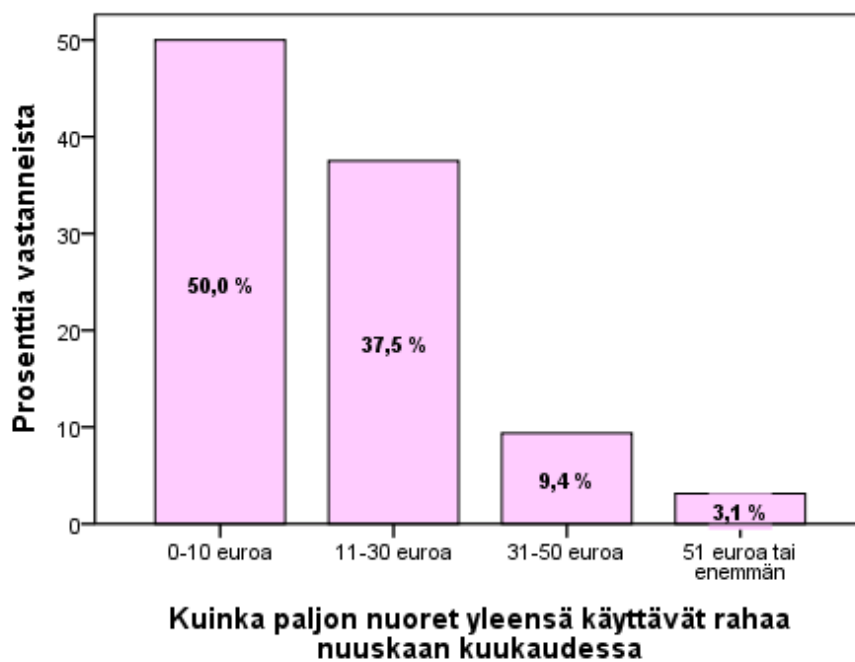
Kuvio 4 Nuorten mielipiteet vanhempien tai huoltajien suhtautumisesta nuuskan käyttöön (N=38)

Avoimella kysymyksellä haluttiin selvittää, mistä nuori hankkii käyttämänsä nuuskan. Kysymykseen vastasi yhteensä 29 nuorta. Suurin osa heistä kertoi hankkivansa nuuskaa kavereilta. Muita nuuskan hankintapaikkoja tai -tapoja olivat ”Koulusta”, ”Metro-Mikalta”, ”Myyjiltä”, ”K-marketista” ja ”Ostan”.

Kyselykaavakkeessa haluttiin myös selvittää nuorten rahankäyttöä ja suhtautumista nuuskan taloudellisiin kustannuksiin. ”Onko nuuskan käyttö mielestäsi kallista?” -kysymykseen saatiin yhteensä 38 vastausta. Heistä suurin osa 44,7 % (n= 17) piti nuuskan käyttöä kalliina, tosin 34,2 % (n=13) oli sitä mieltä, ettei se sitä ole. Loput vastaajista 21,1 % (n=8) eivät osanneet sanoa mielipidettä asiasta. ”Kuinka paljon yleensä käytät rahaa nuuskaan kuukaudessa?” -kysymykseen vastasi 32 osallistujaa. Puolet vastaajista 50,0 % (n= 16) käytti nuuskaan 0-10 euroa kuukaudessa, 37,5 % (n= 12) 11-30 euroa ja 31-50 euroa kuukaudessa käytti 9,4 % (n= 3). Yksi (3,1 %) vastaaja käytti 51 euroa tai enemmän kuukaudessa nuuskan oston.



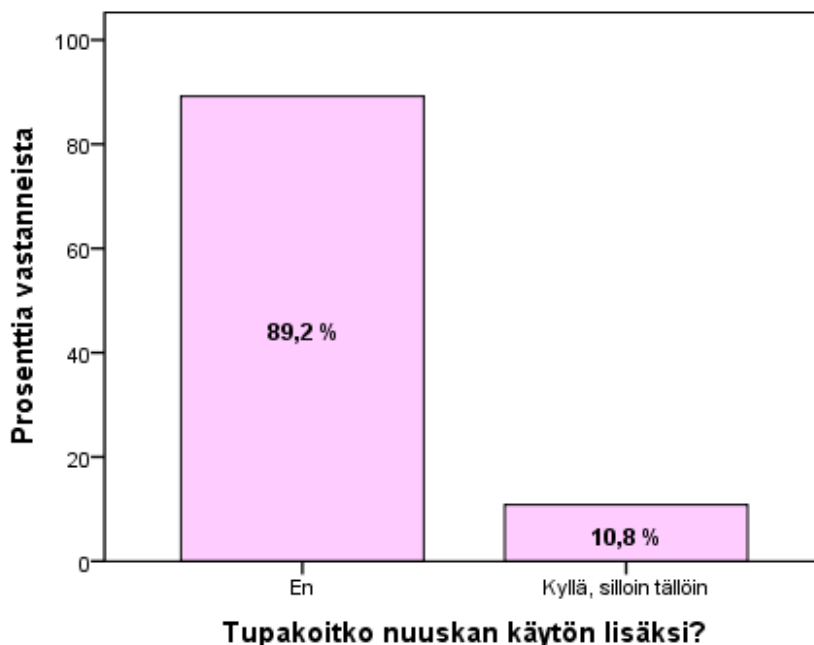
Kuvio 5 Mielipiteet nuuskan kalleudesta (N=38)



Kuvio 6 Nuorten nuuskan käyttöön käyttämät rahat kuukaudessa (N=32)

Kyselylomakkeella haluttiin selvittää tupakoivatko nuoret nuuskan käytön lisäksi. Vastauksia kyselyyn saatiin 37. Enemmistö 89,2 % (n= 33) nuorista ei tupakoinut nuuskan käytön ohella,

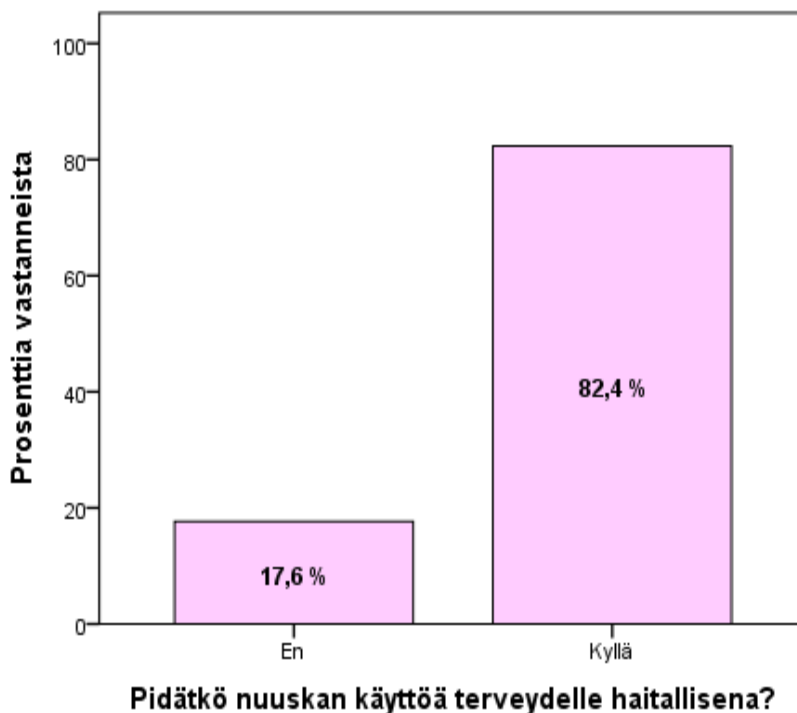
ja vain muutama 10,8 % (n= 4) tupakoi silloin tällöin nuuskan käytön lisäksi. Kukaan nuuskaa käyttäneistä ei tupakoinut säännöllisesti.



Kuvio 7 Nuoren tupakointi nuuskan käytön ohella (N=37)

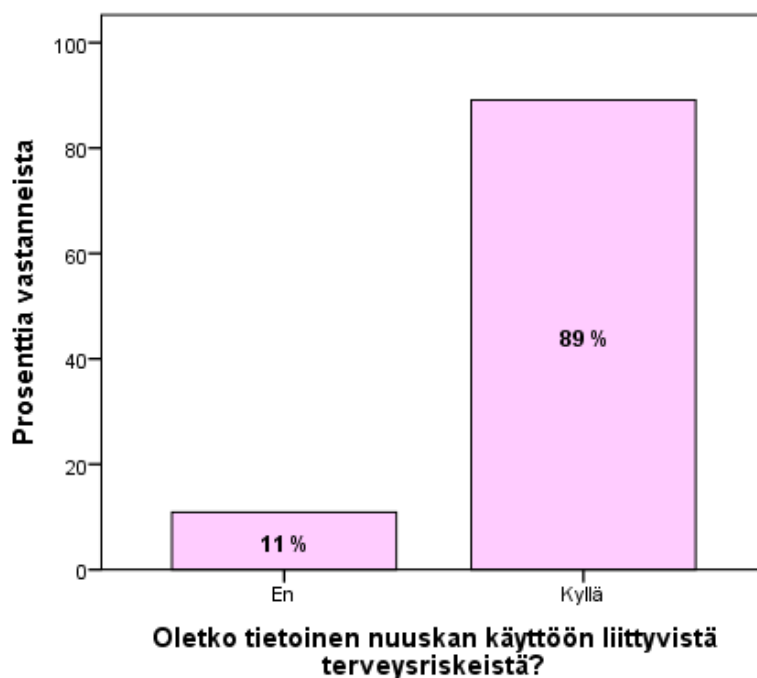
Opinnäytetyössä kartoitettiin nuorten tietämystä nuuskan terveyshaitoista. Lomakkeessa kysyttiin pitääkö nuori nuuskan käyttöä terveydelle haitallisena. Jos nuori vastasi kysymykseen ”Kyllä”, toivottiin hänen perustelevan vastauksensa. 18 nuorta (17,6 %) ei pitänyt nuuskan käyttöä terveydelle haitallisena. Vastanneista 82,4 % (n=84) oli sitä mieltä, että nuuskan käyttö on terveydelle haitallista. He perustelivat nuuskan haitallisuutta eniten sillä, että se aiheuttaa syöpää. Monet vastasivat myös sen heikentävän kuntoa ja suorituskykyä. Nuuskan käytön haittatekijöiksi nuoret tunnistivat myös suuontelimen lisääntymisen nikotiinin myrkyllisyyden. Perusteltuja syitä miksi nuuskan käytön koettiin olevan terveydelle haitallista oli nuorten mielestä muun muassa: ”Ei siinä mitään hyvääkään oo, huonontaa suorituskykyä ja verenpaine nousee”, ”Suuontelimen riski kasvaa suureksi ja suuri määrä nikotiinia ei tietenkään ole hyväksi” ja ”Ei oo hyvä jos urheilee niin käyttää nuuskaa”.





Kuvio 8 Nuuskan käytön haitallisuus terveydelle

Opinnäytetyössä haluttiin saada tietoa nuorten tietoisuudesta nuuskan käyttöön liittyvistä terveysriskeistä. Melkein kaikki osallistujat vastasivat aiheeseen (N=100). Mikäli nuori vastasi tietävänsä nuuskan terveysriskeistä, tuli hänen vastata myös mistä riskeistä oli tietoinen. 11 nuorta (11,0 %) ei ollut tietoisia nuuskan terveysriskeistä, mutta suurin osa 89,0 % (n= 89) oli tietoisia. Enemmistö vastasi nuuskan aiheuttavan syöpää. Vastauksissa nousi esille myös nikotiiniriippuvuus sekä nuuskan vaikutukset ikeniin ja suun limakalvoihin.



Kuvio 9 Nuorten tietoisuus nuuskan käyttöön liittyvistä terveysriskeistä (N=100)

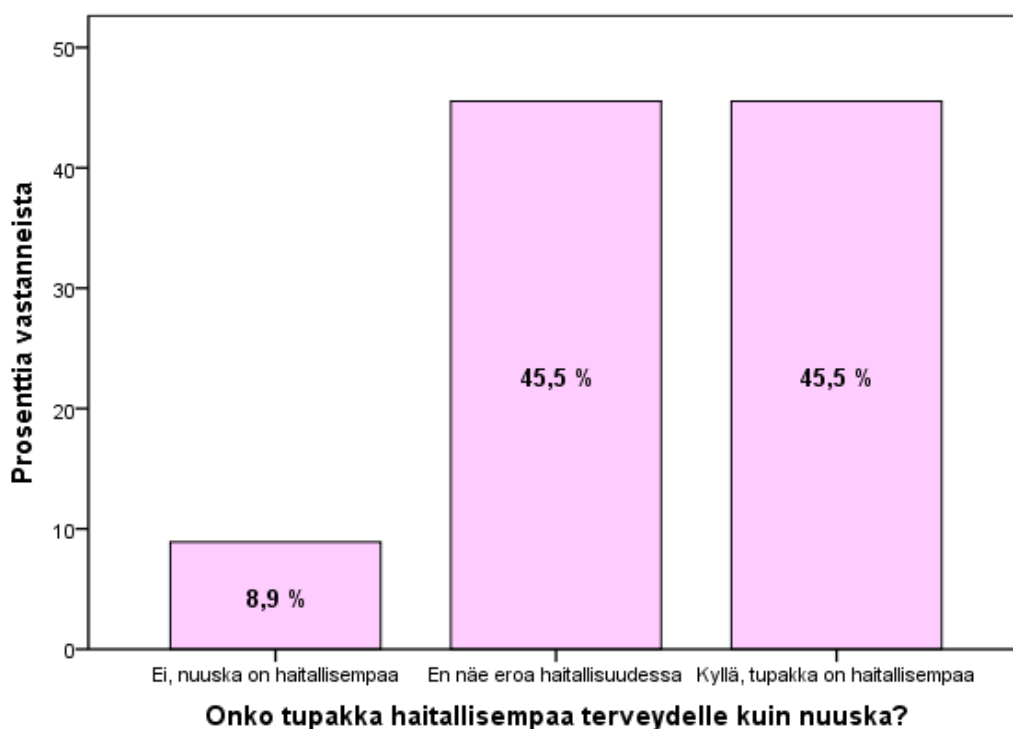
		Ikä					Yhteensä
		13 vuotta	14 vuotta	15 vuotta	16 vuotta	17 vuotta	
Oletko tietoinen nuuskan käyttöön liittyvistä terveysriskeistä?	En	2 50,0%	3 9,1%	4 18,2%	0 0,0%	2 13,3%	11 11,0%
	Kyllä	2 50,0%	30 90,9%	18 81,8%	26 100,0%	13 86,7%	89 89,0%
Yhteensä		4 100,0%	33 100,0%	22 100,0%	26 100,0%	15 100,0%	100 100,0%

Taulukko 2 Vastanneiden ikä ristiintaulukoituna tietoisuuteen nuuskan käytön riskeistä (N=100)

Ristiintaulukoinnilla selvitettiin oliko nuorten iällä vaikutusta tietämykseen nuuskan käyttöön liittyvistä terveysriskeistä. 13-vuotiaista (n=4) puolet oli tietoisia riskeistä ja puolet ei. Enemmistö 14-vuotiaista (n=33) tiesi nuuskan käyttöön liittyvistä terveysriskeistä ja vain muuta-

malla ei ollut niistä tietoa. Myös 15-vuotiaista (n=22) selvä enemmistö oli tietoinen terveysriskeistä muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Kaikki 16-vuotiaat (n= 26) olivat tietoisia terveysriskeistä. 17-vuotiaista lähes kaikki olivat tietoisia nuuskan terveysriskeistä ja kaksi ei ollut.

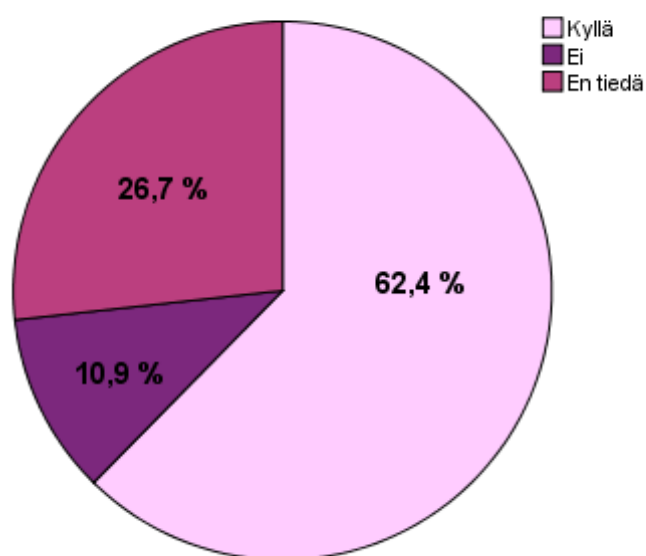
Kyselylomakkeessa kysyttiin nuorilta, oliko tupakka vai nuuska heidän mielestään terveydelle haitallisempaa (N=101). Vastanneista 45,5 % (n=46) oli sitä mieltä, että tupakka on nuuskaa haitallisempaa. Saman verran (45,5%) vastaajista ei nähnyt eroa haitallisuudessa tupakan ja nuuskan välillä (n=46). Vain 8,9 % (n=9) vastasi nuuskan olevan tupakkaa haitallisempaa. Vastauksessa toivottiin perusteluja, mikäli oli sitä mieltä, että jompikumpi päihteistä oli toista haitallisempaa. Suurin osa perusteli tupakan suurempaa haitallisuutta sillä, että se pilaa keuhkot ja aiheuttaa keuhkosityöpää. Myös tervan ja savun haitalliset vaikutukset itselle sekä muille ympärillä oleville nousivat esille vastauksissa. Nuoret perustelivat annettuja vastauksiaan muun muassa seuraavasti: ”Tupakalla on suora vaikutus hengitys- ja verenkiertoelimistöön, joka asettaa vakavampia terveysriskejä”, ”Muuten sama vaikutus, mutta tupakassa on savua” ja ”Se pilaa keuhkot ja suurempi riski kuolla”. Suurin peruste sille, että nuuska on tupakkaa haitallisempaa, oli nuuskan suuri nikotiinipitoisuus. Nuoret vastasivat myös ”Niistä ei tiiä mitä niissä on” ja ”Oon kuullut, että nuuska on haitallisempaa”.



Kuvio 10 Mielipiteet tupakan haitallisuudesta suhteessa nuuskan haitallisuuteen (N=101)

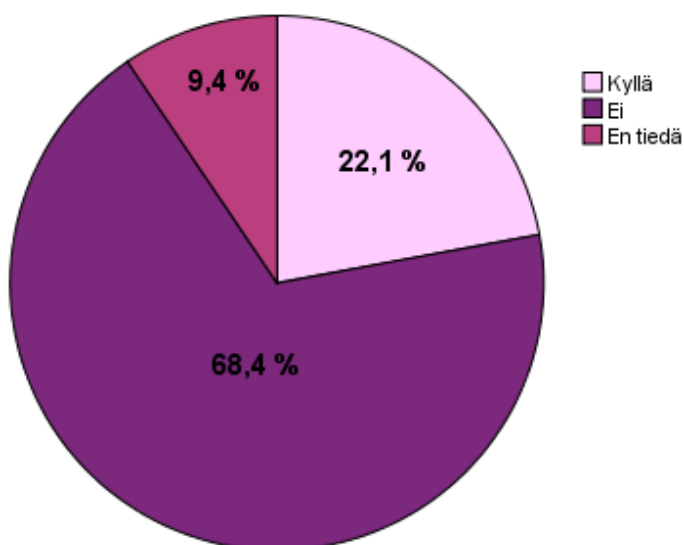
Nuorilta kysyttiin myös olivatko he tietoisia valmentajiensa ja huoltajiensa tai vanhempiensa nuuskan käytöstä (N=101). Suurin osa 62,4 % vastasi valmentajan käyttävän nuuskaa (n=63). Vastanneista 10,9 % kertoi, ettei valmentaja käyttänyt nuuskaa (n=11) ja 26,7 % eivät olleet tietoisia asiasta (n=27). Kysymykseen huoltajien tai vanhempien nuuskan käytöstä saatiin yhteensä 95 vastausta. Enemmistö 68,4 % oli sitä mieltä, että huoltaja tai vanhempi ei käyttänyt nuuskaa (n=65) ja 22,1 % käytti (n= 21). Nuorista 9,5 % ei tiennyt heidän nuuskan käytöstään (n=9).

### Käyttääkö valmentajasi nuuskaa?



Kuvio 11 Nuorten tietämys valmentajien nuuskan käytöstä (N=101)

### Käyttääkö huoltajasi tai vanhempasi nuuskaa?



Kuvio 12 Nuorten tietämys huoltajien tai vanhempien nuuskan käytöstä (N=95)

## 7 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimus pitää laatia niin, ettei siihen osallistuvalla koidu vastaamisesta minkäänlaista haittaa. Tutkimus tulee myös toteuttaa rehellisesti ja puolueettomasti. Tehdessään hyvää eettistä tutkimusta tulee tutkijoiden toimia hyväksytyjen toimintatapojen mukaisesti ja tutkimuksen tulee sisältää tieteellisiä tietoja. Näihin eettisiin toimintatapoihin kuuluu huolellisuus, rehellisyys ja tarkkuus. Aineistoa hankittaessa, tietojen tallentamisessa sekä saatujen tutkimustulosten analysoinnissa, esittämisessä ja arvioinnissa tulee ottaa huomioon asetetut eettiset vaatimukset. (Kuula, 2011. 60-63.) Tätä opinnäytetyötä tehdessä ja aineistoa kerätessä on otettu eettiset toimintatavat huomioon. Kyselylomakkeet käytiin läpi ja vastaukset analysoitiin sellaisenaan. Kaikki saatu aineisto säilytettiin huolellisesti ja pidettiin salassa koko opinnäytetyöprosessin ajan. Näin ollen ainoastaan opinnäytetyön tekijät ovat nähneet alkuperäisaineiston ja käsitelleet sitä.

Ihmisiä tutkittaessa tulee ottaa huomioon eettiset periaatteet eli itsemääräämisoikeus, yksityisyyden kunnioitus ja vahingoimattomuus. Tämän vuoksi on tärkeää, että tutkittavat henkilöt saavat riittävästi tietoa tutkimuksesta. Tutkimukseen osallistuvan pitää tietää millainen tutkimus on kyseessä, kuka sen toteuttaa ja mihin kerättäviä tietoja käytetään. Itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan tutkimuksen vapaaehtoisuudella. Tutkimustuloksia julkaistaessa ei tuloksista saa selvittää tutkimukseen osallistuneiden henkilöllisyyttä, eikä koitua minkäänlaista vahinkoa osallistuneille. (Kuula, 2011. 60-63.) Tässä opinnäytetyössä kaikki vastaajat olivat alaikäisiä ja myös aihe oli arkaluontoinen, joten vastaajien yksityisyyden suojaaminen oli erittäin merkittävää. Nuorille kerrottiin opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite tarkasti. Nuorille painotettiin saatekirjeessä ja vastaustilanteessa ettei heitä ole mahdollista tunnistaa vastauksista. Osallistujille tiedotettiin, että heidän antamansa vastaukset käsitellään työn eri vaiheissa luottamuksellisesti.

Määrällisen tutkimuksen laatuun ja luotettavuuteen vaikuttavat tilastolliset, sisällölliset, kulttuuriset, kielelliset sekä tekniset tekijät. Tutkimukselle pitää asettaa tarkat tavoitteet, jotta ei tutkittaisi vääriä asioita. Valideja eli päteviä mittaustuloksia saadaan silloin, kun mitattavat käsitteet ja muuttujat on määritelty tarkasti. Tutkimuslomakkeen kysymyksistä pitää selvittää koko tutkimusongelma ja niiden pitää mitata oikeita asioita täsmällisesti. Opinnäytetyön kyselylomakkeessa käytetyt kysymykset oli johdettu teoreettisesta viitekehystä ja tutkimusongelmista. (Vehkalahti, 2008. 40-41.) Kyselylomake suunniteltiin siten, että se vastasi Vantaan ehkäisevän päihdetyön yksikön tarpeita. Kyselylomakkeen luotettavuutta ja toimivuutta varmistettiin testaamalla lomaketta ennen kyselyn toteuttamista testihenkilöiden avulla. Esitestauksen avulla saatiin kommentteja lomakkeen toimivuudesta.

Validin tutkimuksen toteutumista edistää korkea vastausprosentti ja perusjoukon selkeä määrittely. Perusjoukko tässä opinnäytetyössä oli määritelty selkeästi, koska siihen kuuluvat pääkaupunkiseudulla asuvat alle 18-vuotiaat jääkiekon harrastajat. Kaikkien kyselyyn mukaan pyydettyjen joukkueiden jäsenet osallistuivat kyselyyn (N=104). Kukaan joukkueen pelaajista ei kieltäytynyt kyselyyn vastaamisesta. Puolet vastaajista vastasi kyselylomakkeeseen paperisena ja puolet sähköisenä. Sähköiset vastaukset siirtyivät automaattisesti Excel -taulukkoon ja paperiset vastaukset siirrettiin yksitellen samaan taulukkoon. Vastausten siirtäminen paperilta sähköiseen muotoon voi heikentää tulosten luotettavuutta mahdollisten näppäilyvirheidensä takia.

Onnistuneen tutkimuksen takaamiseksi tulee saada luotettavia vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen luotettavuus eli reliabiliteetti on sitä parempi, mitä vähemmän se pitää sisällään mittausvirheitä. (Vehkalahti 2008. 41.) Tutkimuksen luotettavuutta voivat horjuttaa esimerkiksi satunnaisvirheet. Niitä voi tapahtua silloin, kun vastaaja ymmärtää jonkin asian eri tavoin kuin tutkija on sen tarkoittanut tai muistaa jotain väärin vastatessaan tutkimuskysymykseen. Jos satunnaisvirheitä esiintyy ja tutkija on niistä tietoinen, on tärkeää ottaa niihin kantaa tutkimuksessa. (Vilka 2005, 150.) Luotettavuuteen vaikuttavia virheitä voi syntyä myös tietoja syötettäessä, kerätessä, käsiteltäessä ja tulkittaessa. (Heikkilä, 2008, 30-31.) Tämän opinnäytetyön yksi luotettavuutta heikentävä tekijä on yhden kyselyyn vastanneen täysi-ikäisyys. Vastaaja oli ilmoittanut iäkseen 19-vuotta, joten kaavake jätettiin pois tulosten analysoinnista.

## 8 Johtopäätökset ja pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää alle 18-vuotiaiden jääkiekkoilijoiden nuuskan käyttöä pääkaupunkiseudulla. Opinnäytetyön suunnittelu alkoi helmikuussa 2017, ja ehdotus opinnäytetyön aiheeseen saatiin Vantaan ehkäisevän päihdetyön yksiköltä. Alunperin tarkoituksena oli tutkia kaikkien pääkaupunkiseudun alle 18-vuotiaiden joukkueurheilijoiden nuuskan käyttöä. Rajasimme aiheen kuitenkin jääkiekkoilijoihin, sillä otannasta olisi tullut liian laaja. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet toteutuivat, ja saimme esittämiimme tutkimuskysymyksiin vastaukset.

Teoreettista viitekehystä varten etsimme yleistä tietoa nuuskasta sekä aikaisempia tutkimuksia ja kirjallisuutta nuuskan käytöstä ja siihen liittyvistä terveystarpeista. Huomasimme, ettei nuuskan käytöstä ollut paljon tutkittua tietoa, joten vertailukohdetta opinnäytetyölle oli vaikea löytää. Vähäinen aiempi tutkimusaineisto antoi meille motivaatiota ja innostusta opinnäytetyön toteuttamiseen sekä teki aiheesta erityisen kiinnostavan.

Lähdimme rakentamaan kyselylomaketta teoreettisen viitekehysten mukaisesti esiin tulleiden tutkimusongelmien pohjalta. Työstimme kyselylomaketta yhdessä Vantaan ehkäisevän päihdetyön yksikön työntekijöiden kanssa, kunnes kyselylomake oli molempien osapuolten mielestä sopiva käytettäväksi. Pyrimme tekemään kyselylomakkeesta mahdollisimman selkeän ja helpposti ymmärrettävän. Testasimme kyselyn toimivuutta aluksi useiden nuuskaa käyttävien henkilöiden avulla. Esitestausten vastausten perusteella ei ilmennyt mitään epäselvää kysymyksissä, joten totesimme kyselylomakkeen olleen riittävän selkeä.

Kun teoreettinen viitekehys oli valmis ja kyselylomake suunniteltu, otimme yhteyttä jääkiekkokoukkueiden valmentajiin. Kysyimme valmentajilta kiinnostusta osallistua opinnäytetyömme toteuttamiseen. Kaikki mukaan pyytämämme joukkueet olivat siihen halukkaita. Koska opinnäytetyömme koski alle 18 -vuotiaita, tarvitsimme siihen osallistuvien nuorten vanhemmilta tutkimusluvan kyselyn suorittamiseksi. Saimme tutkimusluvut valmentajien lähettämän ryhmäviestin kautta. Toteutimme kyselyn sekä sähköisten että paperisten kyselylomakkeiden avulla. Muutamalle joukkueelle lähetettiin sähköinen kyselylomake sekä saatekirje Whatsapp-sovelluksen kautta ryhmäviestinä, johon osallistujat pystyivät vastaamaan rauhassa oman aikataulunsa mukaan. Muita joukkueita menimme henkilökohtaisesti tapaamaan jääkiekkoharjoituksiin. Jaoimme paperiset kyselylomakkeet yhdessä saatekirjeen kanssa. Esittelimme itsemme ja opinnäytetyön aiheen sekä toimme esille kyselyn vapaaehtoisuuden ja sen, että vastauksista ei tulla tunnistamaan ketään yksittäistä vastaajaa.

Kokonaisuudessaan täytettyjä kyselylomakkeita kertyi yhteensä 104 kappaletta. Emme huomioineet yhden vastaajan vastauksia, koska hän oli 19-vuotias eikä näin ollen kuulunut opinnäytetyön kohderyhmään. Tutkimuksesta ilmeni, että suurin osa alle 18-vuotiasta jääkiekkoliijoista ei käytä eikä ole kokeillut nuuskaa. Tämä tulos ei juurikaan yllättänyt, sillä nuuskan käyttö, osto sekä maahantuonti on alaikäisille laitonta. Suurin osa kyselyyn vastaajista oli 14-vuotiaita ja siinä iässä nuorilla ei vielä oletettavasti ole paljon päihdeiden käyttöön liittyviä kokemuksia. Uskomme suurimman osan nuuskan käyttäjistä olevan täysi-ikäisiä tai ainakin lähempänä täysi-ikäisyyden kynnystä.

Halusimme tehdä ristiintaulukoinnin vastaajien iästä suhteessa nuuskan käyttöön. Tarkoituksena oli selvittää kuinka suuri osa mistäkin ikäluokasta käyttää tai on kokeillut nuuskaa. Eniten nuuskan käyttöä oli 16-vuotiaiden keskuudessa. Oli ajatuksia herättävää, että saamiemme tuloksien mukaan kaikki 16 -vuotiaat olivat tietoisia nuuskan terveyshaitoista ja kuitenkin juuri heidän joukossaan oli eniten nuuskan käyttäjiä. Tästä ikäluokasta hieman yli puolet olivat kokeilleet nuuskaa tai käyttivät sitä. Pidämme tulosta melko huolestuttavana, koska kyse on alaikäisistä urheilijoista. 16-vuotiaat ovat juuri siirtyneet lukioon tai ammatilliseen oppilai-

tokseen, mikä aiheuttaa useita muutoksia nuoren elämässä ja kaveripiireissä. Koulussa ja harrastustoiminnassa voisi tehostaa päihdekasvatusta juurikin tämän ikäisille. Tällä saattaisi olla positiivisia vaikutuksia nuorten päihdekokeiluille ja käytölle.

Nuoret antoivat useita syitä nuuskan käytölle, vaikkakin suurin osa nuorista ei osannut kertoa erityistä syytä nuuskan käytölle. Nuoret saattoivat vastata vaihtoehdon "En osaa sanoa" senkin takia, että pääsisivät nopeasti pois kyselytilanteesta. Myös Pitkäsen (2006) tutkimuksessa monet nuorista eivät osanneet sanoa tiettyä syytä nuuskan käytölle. Samassa tutkimuksessa suurin osa nuorista kertoi nuuskaavansa erityisesti sen rentouttavan vaikutuksen takia. Myös meidän tuloksistamme tuli ilmi, että nuuskaa käytettiin eniten rentoutumiseen. Voimme todeta, että nuoret käyttävät nuuskaa erinäisistä syistä, eivätkä nämä syyt ole juurikaan muuttuneet vuosien varrella. Tuloksistamme selvisi, että nuoret käyttävät nuuskaa eniten viettäessään aikaa kavereidensa kanssa. Ryhmäpaine voisi siis olla yksi iso tekijä sille, miksi nuoret käyttävät nuuskaa. Pohdimme myös, olisiko jotain vaihtoehtoista tuotetta tai tekemistä joka saisi nuoret rentoutumaan nuuskan sijasta. Koulussa voitaisiin tutkia mitkä asiat saavat nuoret rentoutumaan tai auttavat heitä rentoutumisessa. Esille tulleita asioita voisi yrittää lisätä nuorten arjessa ja varsinkin niiden nuorten keskuudessa, jotka käyttävät nuuskaan rentoutukseen.

Kysyimme vastaajilta valmentajien ja vanhempien tai huoltajien suhtautumisesta nuorten nuuskan käyttöön. Tuloksista selvisi, että nuoret ajattelevat valmentajien suhtautumisen nuuskan käyttöön olevan myönteisempää kuin vanhempien tai huoltajien. Tämä ei juurikaan yllättänyt, koska tutkimuksen mukaan suurin osa jääkiekkoilijoiden valmentajista käyttää nuuskaa. Nuoret saattavat pitää omia valmentajiaan esimerkkeinä ja ajatella nuuskan käytön olevan jääkiekkopiireissä enemmän hyväksyttävää, koska valmentajatkin käyttävät. Tämä puolestaan voi johtaa nuuskan kokeiluihin ja sen käyttöön. Myös Pitkäsen (2006) tutkimuksen mukaan nuoret olivat sitä mieltä, että urheiluharrastuksissa on salliva ilmapiiri nuuskan käytön suhteen juurikin sen takia, että valmentajat käyttävät nuuskaa.

Kysyimme nuorilta, mistä he hankkivat käyttämänsä nuuskan. Kysymys oli mielenkiintoinen, koska kohderyhmäämme kuuluvat nuoret olivat alaikäisiä, eivätkä saisi laillisesti hankkia tai käyttää nuuskaa. Suurin osa nuorista kertoi hankkivansa nuuskaa kavereilta. Tästä voimme päätellä, että nuorilla voi olla täysi-ikäisiä kavereita, jotka käyvät ostamassa nuuskaa esimerkiksi Ruotsista. Saimme kysymykseen myös hämmäntäviä vastauksia kuten "koulusta" ja "K-marketista". Koska edellämaituista paikoista ei ole mahdollista ostaa nuuskaa, on loogista päätellä, ettei osa nuorista ole vastannut kysymykseen tosissaan.

Kysyttäessä nuorten mielipidettä nuuskan hinnasta, suurin osa kertoi nuuskan käytön olevan kallista. Enemmistö kertoi käyttävänsä nuuskaan 0-10 euroa kuukaudessa. Mielestämme on



positiivista, että nuoret näkevät nuuskan käytön kalliina, koska se voi osaltaan vähentää nuorten nuuskan käyttöä. Koska kohderyhmäämme kuuluvat nuoret eivät yleensä käy töissä, heillä ei myöskään ole yhtä paljon rahaa käytettävissä verrattuna täysi-ikäisiin. Osa nuorista oli vastannut käyttävänsä yli 50 euroa kuukaudessa nuuskaan. Tämä herätti meissä kysymyksen, mistä nuori saa näin paljon rahaa ja oliko kysymykseen vastattu tosissaan. Suurin osa nuorista vastasi hankkivansa nuuskaa kavereilta, joten voi olla, että osa nuorista käytti paljon rahaa kuukaudessa nuuskaan vain myydäkseen sitä eteenpäin.

Kysyimme nuorilta polttavatko he nuuskan käytön lisäksi tupakkaa. Tulokset olivat positiivisia, koska kukaan ei kertonut polttavansa vakituisesti ja vain pieni osa kertoi polttavansa silloin tällöin. Monet vastaajista kertoivat tupakan pilaavan keuhkot. Voimme olettaa nuorten urheilijoiden kokevan hapenottokyvyn niin tärkeäksi, etteivät he halua keuhkojensa vaurioituvan tupakan poltolla. Selvä enemmistö vastaajista oli myös sitä mieltä, että tupakka on terveydelle vaarallisempaa kuin nuuska. Tulos vaikuttaa varmasti siihen, että lähes 90% vastaajista ei polta nuuskan käytön lisäksi, vaikka tupakkaa on helpompi hankkia Suomessa kuin nuuskaa. On myös mahdollista, että tupakan terveyshaittoja käsitellään koululaitoksessa nuuskan terveyshaittoja enemmän. Tätä tukevat myös omat kokemuksemme. Toisaalta suurin osa vastaajista oli tietoisia nuuskan terveyshaitoista, joten tietämys päihhteiden terveyshaitoista ei välttämättä estä nuorta aloittamasta nuuskan tai tupakan käyttöä.

Ajatuksia herättävää oli, että yli puolet nuorista vastasi valmentajien käyttävän nuuskaa. Valmentajat toimivat esimerkkinä kasvaville nuorille ja näin ollen heidän nuuskan käyttö nuorten seurassa on erittäin huolestuttavaa. Nuorille voi helposti syntyä nuuskan käytöstä positiivisia mielikuvia. He saattavat ajatella valmentajien esimerkin ohella nuuskaamisen olevan maskuliinista ja hyväksyttävää.

Myös vanhempien ja huoltajien nuuskan käyttöä kysyttäessä selvisi, että noin 20 % vastaajien vanhemmista tai huoltajista käyttää nuuskaa. Myös tämä voi vaikuttaa nuoriin negatiivisesti valmentajienkin esimerkin tavoin. Jälkeenpäin ajateltuna olisimme voineet muokata huoltajia koskevia kysymyksiä paremmin, sillä sana "huoltaja" saattoi hämmentää joitakin pelaajia. He mahdollisesti ajattelivat huoltajan tarkoittavan joukkueen huoltajaa, eivätkä omaa vanhempansa. Näin ollen tulokset, joita saimme koskien huoltajien nuuskan käyttöä tai sitä, olivatko huoltajat tietoisia nuorten nuuskan käytöstä, saattoivat olla virheellisiä.

Jatkossa nuuskan käytön ja jääkiekon suhdetta voisi tutkia laajemmalla alueella, kuten koko Suomen alueella tai rajatumminkin Pohjois-Suomessa. Tutkimusehdotuksena voisi tutkia myös miksi nuuskan käyttö on yleisintä juuri jääkiekon parissa ja mitä nuuska merkitsee jääkiekolle. Nämä voisivat olla hyviä tutkimusaiheita ehkäisevän päihdetyön kannalta. Kouluissa

voisi käsitellä myös enemmän nuuskan käyttöä ja sen terveyshaittoja, sekä vertailla kattavammin tupakan ja nuuskan vaikutuksia. Päihdevalistuksen voisi aloittaa myös nuoremmille ikäluokille

Kokonaisuudessaan materiaalia jääkiekon pelaajilta oli suhteellisen helppoa hankkia ja olimme voineet tutkia mahdollisesti suurempaakin joukkoa pelaajia luotettavampien tulosten saamiseksi. Opinnäytetyötä oli hyvin mielenkiintoista työstää, koska olemme molemmat tulevana sairaanhoitajina kiinnostuneita työskentelemään nuorten parissa. Myös terveyden edistäminen ja nuorten terveysvalistus ovat ammatillisesti hyvin kiinnostavia aiheita molemmille. Saimme opinnäytetyön teon myötä innostusta nuorten päihteidenkäytön monipuolisempaan tutkimiseen tulevaisuudessa sekä valistuksen antamiseen päihteiden terveyshaitoista.

## Lähteet

- Almqvist, F., Kumpulainen, K., Moilanen, I., Piha, J., Räsänen, E., Tamminen, T. 2004. Lasten- ja nuorisopsykiatria. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, J-E., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2010. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.-4. painos. Helsinki: WSOY.
- Dahl, P., Hirschovits, T. 2002. Tästä on kyse -Tietoa päihteistä. 4. Painos. Helsinki: Hakapaino Oy
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7. painos. Helsinki: Edita.
- Heloma, A., Kiiänmaa, K., Korhonen, T., Winell, K. 2017. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Heloma A, Ollila H, Danielsson P, Sandström P, Vakkuri J (toim.) 2012. Kohti savutonta Suomea. Tupakoinnin ja tupakkapolitiikan muutokset. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas: Näin kirjoitat opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Porvoo: WSOYpro Oy.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Toinen painos. Jyväskylä: Bookwell Oy.
- Niemi, A-M. 2010. Työ ja työelämä nuorten ammattiopiskelijoiden ja opettajien puheessa. Teoksessa Anttila, A-H., Kuussaari, K., Puhakka, T. (toim.) Ohipuhuttu nuoruus? Nuorten elinkeinot vuosikirja. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Valtion nuoriasian neuvottelukunta, 144-154.
- Patja, K., Iivonen, K., Aatela, E. Pystyt kyllä -Eroon tupakasta. Jyväskylä: Gummerus
- Piispa, M. 2017. Sammuuko savuke, nouseeko nuuska? Tutkimus yläkoululaisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista. Helsinki: Unigrafia
- Pitkänen, S. 2006. Huvin ja urheiluhengen vuoksi? - Suomen jääkiekkoliiton valtakunnallinen juniorikiekkoilijoiden päihdekysely 2006. Sosiaalikehitys Oy.
- Raisamo, S., Pere, L., Lindfors, P., Tiirikainen, M., & Rimpelä, A. (2011). Nuorten terveystapatutkimus 2011. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2011. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Vammala: Tammi.
- Vierola, H. 2010. Tyttöjen ja naisten tupakkatietokirja. 5. painos. Helsinki: Tietosanoma Oy.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. 1.-3. painos. Jyväskylä: Tammi.

## Sähköiset lähteet

A-klinikkasäätiö. 2012. Nuuska. Viitattu 8.6.2017.  
<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/pikatieto/nuuska>

Ainamo A., Lahtinen, A., Rautalahti, M. & Wickholm, S. 2012. Nuuskan terveyshaitat. Duodecim. Viitattu 7.6.2017.  
<http://www.duodecimlehti.fi/duo10270>

Finlex. Terveysturvallisuuslaki. 1994. 1§. Viitattu 8.6.2017.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940763>

Finlex. Tupakkalaki. 2016. Viitattu 8.6.2017.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20160549>

Kinnunen, JM., Lindfors, P., Ollila, H., Pere, L., Rimpelä, A. 2015. Nuorten terveystapatutkimus 2015 Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2015. Viitattu 5.6.2017.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126379/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3592-1.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126379/URN_ISBN_978-952-00-3592-1.pdf?sequence=1)

Kinnunen, S., Pajamäki-Alasara, T. & Tallgren, S. 2007-2009. Keskinuoruuden kasvu ja kehitys - vanhempi nuoren kasvun tukena. Viitattu 8.6.2017.  
<http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/53cdc759ae12158c82b17c78388f9225/1425288526/application/pdf/11828266/MLL%20-%20Keskinuoruuden%20kasvu%20ja%20kehitys.pdf>

Käypä hoito. 2006. Nuuskan epidemiologiasta ja käytöstä. Viitattu 7.6.2017.  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nix00253>

Käypä hoito. 2011. Tupakkasairaudet. Viitattu 7.6.2017.  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=nix00256>

Käypä hoito. 2012. Tupakka riippuvuus ja tupakasta vieroitus. Viitattu 7.6.2017.  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus;jsessionid=DB686259088E2C09F0D3610B42CA67B1?id=hoi40020>

Nuori Suomi ry., Suomen liikunta ja urheilu SLU ry., Suomen kuntaliikuntaliitto., Suomen Olympiakomitea., Helsingin kaupunki., Suomen Gallup Oy. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Lapset ja nuoret. Helsinki. Viitattu 6.6.2017.  
[http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkvMTNfNDRf-MzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcvV0ZlZlWMDlMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus\\_nuoret\\_2009\\_2010.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjkvMTNfNDRf-MzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcvV0ZlZlWMDlMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf)

Salomäki, S-M. & Tuisku, J. 2013. Nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä. Nuuska nuorten maailmassa. Suomen Syöpäyhdistys ry. Viitattu 6.6.2017.  
[http://www.socca.fi/files/2910/Nuuska-nuorten\\_maailmassa\\_julkaisu\\_2013.pdf](http://www.socca.fi/files/2910/Nuuska-nuorten_maailmassa_julkaisu_2013.pdf)

Savuton pääkaupunkiseutu -hanke. 2011-2013.  
[http://www.socca.fi/files/3547/Savuton\\_paakaupunkiseutu\\_-hankkeen\\_loppuraportti\\_2014.pdf](http://www.socca.fi/files/3547/Savuton_paakaupunkiseutu_-hankkeen_loppuraportti_2014.pdf)

Sedergren, J. 2010. Nuuska. Päihdelinkki. Viitattu 2.6.2017.  
<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/tupakka-ja-muut-nikotiinituotteet/nuuska>

Terveysturvallisuuslaitos. 2017. Nuuska. Viitattu 2.6.2017.  
<https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Kouluterveyshuollon kyselyn tulokset nuorilla 2017.  
Viitattu 4.4.2018  
[https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=200537&mittarit\\_1=200573&mittarit\\_2=200465&vuosi\\_2017\\_0=v2017](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200573&mittarit_2=200465&vuosi_2017_0=v2017)

## Kuviot

Kuvio 1	Vastanneiden ikä prosentuaalisesti (N=103) .....	17
Kuvio 2	Vastajien nuuskan käyttö (N=103).....	18
Kuvio 3	Nuorten mielipiteet valmentajan suhtautumisesta nuuskan käyttöön (N=39)	21
Kuvio 4 (N=38)	Nuorten mielipiteet vanhempien tai huoltajien suhtautumisesta nuuskan käyttöön	22
Kuvio 5	Mielipiteet nuuskan kalleudesta (N=38).....	23
Kuvio 6	Nuorten nuuskan käyttöön käyttämät rahat kuukaudessa (N=32) .....	23
Kuvio 7	Nuoren tupakointi nuuskan käytön ohella (N=37) .....	24
Kuvio 8	Nuuskan käytön haitallisuus terveydelle .....	25
Kuvio 9	Nuorten tietoisuus nuuskan käyttöön liittyvistä terveysriskeistä (N=100).....	26
Kuvio 11	Nuorten tietämys valmentajien nuuskan käytöstä (N=101).....	28
Kuvio 12	Nuorten tietämys huoltajien tai vanhempien nuuskan käytöstä (N=95) .....	28

## Taulukot

Taulukko 1	Ristiintaulukointi vastanneiden ikä ja nuuskan käyttö (N=102) .....	19
Taulukko 2 (N=100)	Vastanneiden ikä ristiintaulukoituna tietoisuuteen nuuskan käytön riskeistä	26

Liitteet

Liite 1	Saatekirje.....	41
Liite 2	Kyselylomake.....	42



Liite 1      Saatekirje

Hei nuoret,

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Laurea-ammattikorkeakoulusta Tikkurilasta. Teemme opinnäytetyötä Vantaan ehkäisevälle päihdetyölle alle 18-vuotiaiden jääkiekkoilijoiden nuuskan käytöstä.

Oheisen kyselylomakkeen avulla keräämme tietoa opinnäytetyötämme varten. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja vastauksista ei tule ilmi kenenkään henkilöllisyyttä. Vastaukset käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Lomakkeessa on monivalintakysymyksiä, joista valitaan parhaiten omaa näkemystä vastaava vaihtoehto. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista.

Ystävällisin terveisin,  
Emma Luntinen & Jemina Korhonen

Liite 2 Kyselylomake

## KYSELYLOMAKE

Rastita sopivin vastausvaihtoehto (x) tai kirjoita vastauksesi viivalle. Jos sopivia vaihtoehtoja on monta, voit rastittaa ne kaikki.

1. Ikä \_\_\_\_\_ vuotta

2. Käytätkö nuuskaa?

- Kyllä, päivittäin
- Kyllä, silloin tällöin
- En
- En, olen lopettanut
- Olen kokeillut

Jos et ole käyttänyt nuuskaa, voit siirtyä suoraan kysymykseen 11.

3. Miksi käytät, tai olet käyttänyt nuuskaa?

- Se rentouttaa
- Se auttaa keskittymään
- Kaveritkin käyttävät
- Siitä on tullut tapa
- En osaa sanoa
- Jotain muuta, mitä? \_\_\_\_\_

4. Missä seuraavissa tilanteissa käytät nuuskaa?

- Kotona
- Koulussa
- Urheillessa
- Kavereiden kanssa
- Yksin
- Jossain muussa tilanteessa. Missä? \_\_\_\_\_

5. Miten valmentajasi suhtautuu nuuskan käyttöön?

- Hän/he hyväksyvät sen
- Hän/he eivät hyväksy sitä
- Hän/he eivät tiedä
- Hän/he eivät ole kommentoineet nuuskan käyttöä
- En osaa sanoa

6. Miten huoltajasi suhtautuu nuuskan käyttöön?

- Hän/he hyväksyvät sen
- Hän/he eivät hyväksy sitä
- Hän/he eivät tiedä
- Hän/he eivät ole kommentoineet nuuskan käyttöä
- En osaa sanoa

7. Mistä hankit käyttämäsi nuuskan?

---

8. Onko nuuskan käyttö mielestäsi kallista?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

9. Kuinka paljon yleensä käytät rahaa nuuskaan kuukaudessa?

- 0-10 euroa
- 10-30 euroa
- 30-50 euroa
- 50 euroa tai enemmän

10. Tupakoitko nuuskan käytön lisäksi?

- En
- Kyllä
- Kyllä, silloin tällöin

11. Pidätkö nuuskan käyttöä terveydelle haitallisena?

- En
- Kyllä. Miksi? \_\_\_\_\_

12. Oletko tietoinen nuuskan käyttöön liittyvistä terveysriskeistä?

- En
- Kyllä. Mistä? \_\_\_\_\_

13. Onko mielestäsi tupakka terveydelle haitallisempaa kuin nuuska?

- Ei. Miksi? \_\_\_\_\_
- En näe eroa haitallisuudessa
- Kyllä. Miksi? \_\_\_\_\_

14. Käyttääkö valmentajasi nuuskaa?

- Kyllä
- Ei
- En tiedä

15. Käyttääkö huoltajasi nuuskaa?

- Kyllä
- Ei
- En tiedä

Kiitos vastauksistasi!