

Opinnäytetyö (YAMK)

Terveys ja hyvinvointi / Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen

2021

Riitta Inkilä

URHEILEVIEN NUORTEN NIKOTIINITUOTTEIDEN KÄYTÖN ENNALTAEHKÄISY

– Sosiaalisen median kampanjarungon laatiminen
NIKO-projektille

Riitta Inkilä

URHEILEVIEN NUORTEN NIKOTIINITUOTTEIDEN KÄYTÖN ENNALTAEHKÄISY

- Sosiaalisen median kampanjarungon laatiminen NIKO-projektille

Nuorten tupakointi on vähentynyt tasaisesti 2000-luvulla, mutta vaihtoehtoisten nikotiinituotteiden kuten nuuskan ja sähkösavukkeiden käyttö on lisääntynyt nuorten keskuudessa. Urheilevat nuoret eivät ole tietoisia eri nikotiinituotteiden terveydellisistä haitoista. Myös myönteistä asennetta eri päihteitä kohtaan esiintyy nuorten ja urheilevien nuorten keskuudessa. Nuoruudessa omaksutaan terveelliset elämäntavat sekä asenteet, joten nikotiinituotteiden ennaltaehkäisyn toimenpiteet on syytä kohdentaa juuri nuoriin.

Kehittämishanke toteutettiin osana Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektia, joka kehittää nuorille uudenlaisia toiminnallisia terveyden edistämisen ja syövän ennaltaehkäisyn malleja. Kehittämishankkeen tavoitteena oli nuorten ja urheilevien nuorten terveyden edistäminen sekä tiedon lisääminen nikotiinituotteiden terveyshaitoista sekä nikotiinituotteiden käytön aloittamisen ennaltaehkäisy.

Kehittämishanke toteutettiin hyödyntäen dialogista keskustelua ja tulevaisuusverstaamenetelmää. Kehittämishankkeen dialogiseen keskusteluun osallistui urheilupsykologi, tulevaisuusverstaassa toimittiin yhdessä varsinaissuomalaisen yläkouluikäisten urheilevien nuorten kanssa. Tulosten mukaan vertaispaineen merkitys nuorten elämässä on voimakas ja nuorten tiedontarve suuri. Vertaispaine esiintyy kaksiteräisenä miekkana: se painostaa kokeilemaan nikotiinituotteita ja toisaalta auttaa tekemään hyviä valintoja. Urheilevan nuoren vertaispaine esiintyy useimmiten positiivisena, sillä halu menestyä urheilussa kannustaa nuoria valitsemaan toisin kuin mihin vertaispaine voisi painostaa.

Tulosten perusteella luotiin sosiaalisen median kampanjan kampanjarunko ja sisällönsuunnitelma. Kampanjan sisällön pääteemat ovat: vertaispaine, nuorten toiminta ryhmässä, urheilevien nuorten valinnat, tieto ja tietoisuus sekä motivaatio. Pääteemoista luotiin nuorille ja urheileville nuorille sosiaalisen median kampanjarunko.

ASIASANAT:

dialogi, nikotiinituotteet, nuori, terveyden edistäminen

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Development and Leadership in Health Care and Social Services

2021 | 44 pages, 1 appendices (2 pages)

Riitta Inkilä

PREVENTION OF THE USE OF NICOTINE PRODUCTS AMONG ATHLETIC YOUNG PEOPLE

- Creating a Social Media Campaign Framework for the NIKO Project

The amount of Finnish youth who smoke has steadily declined during 21 st century, but the use of alternative tobacco products, such as snus and electronic cigarettes, has increased among the youth. Athletic youths are not aware of the negative health effects of nicotine products. Also, approving sentiment towards snus is common with the youth. People learn healthy lifestyles and approaches when they are young, so the teaching efforts should be aimed younger people.

The development project was done as a part of the Southwestern Finland Cancer Society's NIKO-project, which aims to develop ways to prevent cancer, and models to better the health of younger people. The aim of the project was to promote healthy lifestyles among young and athletic people, and to acquire information on the negative health effects of nicotine products and how to prevent future nicotine product usage.

The project was implemented using dialogical discussion and the future workshop method. A sports psychologist worked with the dialogical discussion side, and the future workshop was implemented in co-operation with athletic students from Southwestern Finland's high schools. According to the results, peer pressure is a large player is a double-edged sword, as it can pressure someone into trying out nicotine products, but it can also help them make good choices. Among athletic youths, peer pressure usually manifests as a positive force, as the drive to succeed in the sports drives youths to make better choices.

The framework and content for a social media campaign were created based on the results. The main points of the campaign are peer pressure, youths working in a group, the choices of an athletic youths, information, knowledge and motivation. A social media campaign structure aimed at both athletic and non-athletic youths was created from the main points.

KEYWORDS:

dialog, nicotine products, youth, promotion of health, future workshop, athletic youth

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1 Kehittämiprojektin tausta ja tarve	7
2.2 Kehittämiprojektin tarkoitus, tavoite ja tuotos	8
2.3 Kehittämiprojektin toimintaympäristö ja projektiorganisaatio	8
3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS	9
3.1 Tiedonhakua ohjaaviksi kysymyksiksi muodostuivat	9
3.2 Nuori ja nuoruus	11
3.3 Nuorten sosiaalinen kasvu	12
3.3.1 Nuori ja urheilujoukkue-toiminta	13
3.3.2 Nuori ja vertaispaine sekä vertaispaineen merkitys valintoihin	13
3.4 Urheileva nuori ja nikotiinituotteet	14
4 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOTEUTUS	17
4.1 Kehittämismenetelmät	17
4.2 Eteneminen ja aikataulutus	18
5 TUTKIMUKSELLINEN OSIO	20
5.1 Tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja tutkimustehtävät	20
5.2 Tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen toteutus	20
6 TUTKIMUSTULOKSET	25
6.1 Dialogisen keskustelun tulokset	25
6.2 Tulevaisuusverstastoiminnan tulokset	28
6.3 Johtopäätökset	31
7 KEHITTÄMISPROJEKTIN TUOTOS	33
7.1 Tuotos	33
8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	36
9 POHDINTA	38
9.1 Tulosten tarkastelu	38
9.2 Kehittämiprojektin pohdinta	39

10 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI	41
---	-----------

LÄHTEET	42
----------------	-----------

LIITTEET

Liite 1. Dialogisen keskustelun runko

KUVIOT

Kuvio 1. Teoreettisen viitekehyksen koonti prosessina (Inkilä).	10
Kuvio 2. Kehittämiprojektin eteneminen ja aikataulutukset pääpiirteittäin (Inkilä).	18
Kuvio 3. Dialogisen keskustelun luokittelu pääpiirteittäin (Inkilä 2021).	25
Kuvio 4. Tulevaisuusverstaas toiminnan luokittelu pääpiirteittäin (Inkilä 2021).	29
Kuvio 5. Some-kampanjan mallinnus (Inkilä 2021).	35

TAULUKOT

Taulukko 1. Esimerkki dialogisen keskustelun sisällönanalyysistä (Inkilä 2021).

Taulukko 2. Kehittämiprojektin arviointi (mukaillen Takala 2017.)

1 JOHDANTO

Kouluterveyskyselyn (THL 2019) mukaan 8. ja 9. luokkalaisilla tupakointi on vähentynyt, mutta päivittäinen nuuskan käyttö on hivenen lisääntynyt. Tytöistä päivittäin nuuskaa käyttää 4,9 % ja pojista 7.6%. Erityisesti tyttöjen päivittäisessä nuuskan käytössä on tapahtunut nousua. Nuorten nikotiinituotteiden käyttö on monipuolistunut sekä käytetään erilaisia nikotiinituotteita saman aikaisesti. Nikotiinituotteista tyypillisimmin kokeillaan ensin savuketta, jonka rinnalla kokeillaan myös nuuskaa tai sähkösavukkeita. Savukkeiden aiheuttamat terveyshaitat tunnetaan paremmin nuorten keskuudessa, kun taas nuuskan terveyshaitat ovat jääneet tuntemattommiksi. (THL, 2019; Piispa 2017, 59).

Nuoruus on kriittinen ajanjakso, tällöin sosiaaliset normit vahvistetaan sekä merkittävät fyysiset ja psyykkiset muutokset tapahtuvat nuoren elämässä. Selviytyäkseen näistä muutoksista, nuoret saattavat kokeilla riskikäyttäytymistä, kuten päihteitä. Tämä saattaa johtaa aikuisuudessa vakiintuneeseen päihteiden käyttöön. Nuorten nikotiinituotteiden käytön aloittamisen riskiä lisäävät vertaisten tupakointi, ystävät sekä erilaiset sosiaaliset ryhmät joihin nuori kuuluu. Nuori, jolla on suojaavia tekijöitä ei todennäköisimmin aloita nikotiinituotteiden käyttöä. Näitä suojaavia tekijöitä on hyvät sosiaaliset taidot, vanhempien tuki sekä hyvä koulumenestys. (Diehl ym. 2012, 201–220; Luomala 2020, 13).

Urheilevat nuoret kokeilevat nikotiinituotteita muiden nuorten tapaan. Savukkeiden haitallisuus on urheilevien nuorten tietoisuudessa paremmin kuin nuuskan haittavaikutukset. Urheilevien nuorten keskuudessa nuuskan käyttö koetaan kuuluvan urheilukulttuuriin sekä osana joukkuelajeja kuten jääkiekko ja jalkapallo. Nuoruudessa omaksutaan terveelliset elämäntavat ja asenteet. Tämän vuoksi urheilevien nuorten kannustaminen päihteettömyyteen on tärkeää. (Kulju & Kulju 2003, 39-40).

Kehittämiprojektissa luotiin urheileville nuorille terveyden edistämisen kampanja someympäristöön, pyrkimyksenä tiedon lisääminen nikotiinituotteiden terveyshaitoista sekä nikotiinituotteiden käytön aloittamisen ennaltaehkäisy. Kampanja perustuu tutkittuun tietoon sekä nuorten itsensä tuottamaan materiaaliin, jota on täydennetty asiantuntijan dialogisella haastattelulla.

2 KEHITTÄMISPROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämiprojektin tausta ja tarve

Savukkeiden polttaminen vähennee nuorten keskuudessa, mutta vaihtoehtoiset nikotiini tuotteet lisäävät suosiotaan kuten nuuska ja sähkösavukkeet. Yleistyvää ilmiötä on myös eri nikotiini tuotteiden rinnakkaiskäyttö. Kansainväliset tutkimukset antavat viitteitä siitä, että entuudestaan tupakoimattomien nuorten kokeilut lisääntyvät. Kehittämiprojektin tarve syntyy huolesta nuorten nikotiini tuotteiden lisääntyneestä ja monipuolistuneesta käytöstä. (Ollila ym. 2017, 2045.)

Nuoret etsivät identiteettiään, jolloin ryhmään kuulumisen on tärkeää. Ystävien arvot, asenteet ja käyttäytyminen vaikuttavat nuorten valintoihin voimakkaammin kuin vanhempien. Tutkimustulokset osoittivat, että identiteetin kehittyminen on erityisen tärkeää, kun nuoret aloittavat nuuskan käytön. (Edvardsson ym. 2012,2.)

Terveiden edistämiseksi tulee kiinnittää huomiota nuorten nikotiini tuotteiden kokeiluihin ja lisääntyneeseen kiinnostuneeseen. Suomessa esiintyy myönteistä suhtautumista päihteiden käyttöön. (Peltola 2019, 10.) Nikotiini tuotteita kokeillaan yleisimmin 14–18-vuotiaina, joten nikotiini tuotteiden ennaltaehkäisytoimenpiteet on syytä kohdentaa perustellusti tähän ikäryhmään. (Kinnunen ym. 2019 17–19.)

Tämän kehittämiprojektin toimeksiantajana oli Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen (LSSY). LSSY on itsenäinen ja alueellinen yhdistys, joka toimii aktiivisesti edistämällä ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Yhdistyksen tavoitteena on toimia innovatiivisesti ja luoda uusia toimintamalleja. Syöpäjärjestön valtakunnalliset eettiset arvot näkyvät yhdistyksen toiminnassa, joita ovat oikeuden mukaisuus, tasa-arvo, luotettavuus, saavutettavuus ja yhteisöllisyys. (Lounais-Suomen Syöpäyhdistys 2020; Syöpäjärjestöt 2020.)

Kehittämiprojekti oli Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektin osaprojekti. NIKO-projektin päätavoitteena on kehittää uudenlaisia toimintamalleja ja osallistamalla nuoria (12–20-vuotiaat) toimintamallien luomiseen ennaltaehkäistäessä nuorten nikotiini valmisteiden käyttöä. Kehittämiprojektin toiminnassa huomioitiin nuoret osallistamalla heidät toimintaan heidän omassa ympäristössään. (Salakari 2017.)

2.2 Kehittämiprojektin tarkoitus, tavoite ja tuotos

Kehittämiprojektin tarkoituksena oli tunnistaa nuorten sekä urheilevien nuorten vertaispaineen merkitys ryhmäytymiseen ja nikotiinituotteiden käytön aloittamiseen ja käyttöön. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, miten joukkueen ryhmäytyminen tapahtuu ja mikä merkitys vertaispaineella on nuorten elämäntapavalintoihin.

Kehittämiprojektin päätavoitteena oli nuorten ja urheilevien nuorten terveyden edistäminen sekä tiedon lisääminen nikotiinituotteiden terveyshaitoista sekä nikotiinituotteiden käytön aloittamisen ennaltaehkäisy.

Kehittämiprojektin tuotoksena syntyi tiedollinen ja kuvallinen sosiaalisen median kampanja- malli nuorilla ja urheileville nuorille sekä heidän läheisilleen. Sosiaalisen median kampanjamallin sisältö muodostui nuorten tuottamasta materiaalista.

2.3 Kehittämiprojektin toimintaympäristö ja projektiorganisaatio

Projektin toimintaympäristön muodostivat LSSY:n lisäksi Kaarinan Piispanlähteen yläkoulu, jossa toimivat liikuntaluokat. Piispanlähteen koulun toiminta-ajatuksena on antaa nuorille hyvät valmiudet kasvuun ja oppimiseen. Koulun päämääränä on yhteistyökykyinen ja vastuuseen kasvanut nuori, joka suojelee ympäristöään. Koulu on kasvu ympäristöltään terveellinen ja turvallinen. (Piispanlähteen koulu 2019,1.) Koulun toimintakulttuuriin kuuluu terveyttä edistävien tekijöiden opettaminen sekä ylläpitäminen, tämä tuki kehittämiprojektin tavoitteita.

Projektiorganisaation ohjausryhmän muodostivat Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen toimitusjohtaja, henkilöstöpäällikkö, vastaava hoitaja, NIKO-projektin projektipäällikkö, Turun ammattikorkeakoulun opettajatuutorit sekä opiskelijat. Ohjausryhmä kokoontuu säännöllisesti, jolloin kehittämiprojektin etenemiseen on saatavissa tukea ja ohjausta.

Osaprojektin projektipäällikkönä toimii ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelija, joka toimii kehittämiprojektinsa toimijana. Kehittämiprojektin aikana opiskelija suoritti itsearviointia projektin etenemisestä. Itsearvioinnin tarkoituksena on auttaa opiskelijaa jäsentämään omaa kehittämiprojektiaan.

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

3.1 Tiedonhakua ohjaaviksi kysymyksiksi muodostuivat

Kehittämiprojektin teoreettisen viitekehysten koonti suoritettiin kuvailevana katsauksena Finkin systemoidun katsauksen mallia soveltaen. Kirjallisuudesta etsittiin tutkimuksia ja artikkeleita, jotka käsittelivät nuorten ja urheilevien nuorten nikotiinituotteiden käyttöön vaikuttavia tekijöitä ja nikotiinituotteiden käytön aloitusta. Vertaispaineen merkityksestä nuorten valintoihin sekä ryhmän merkityksestä nuorten valintoihin.

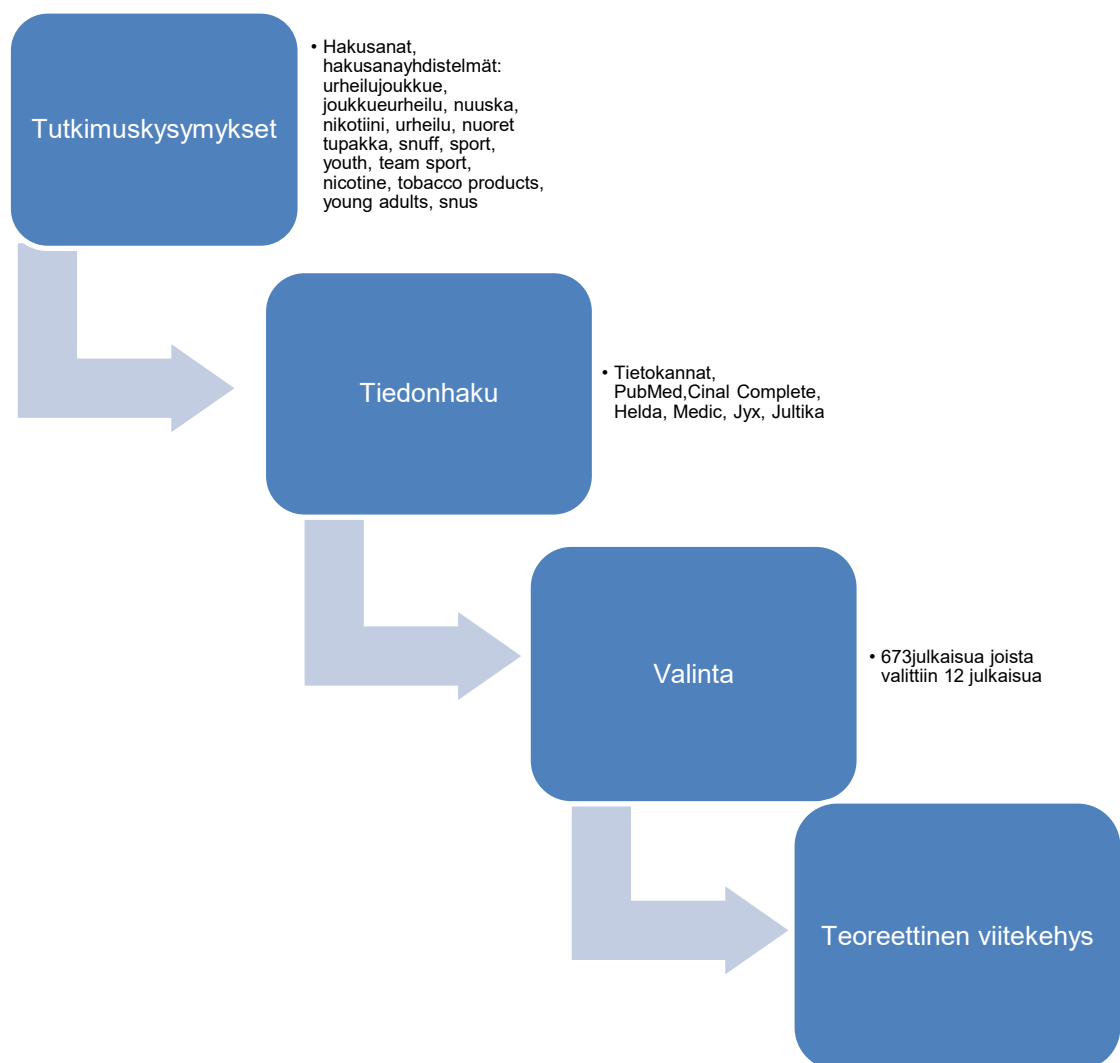
Tiedonhakua ohjaaviksi kysymyksiksi muodostuivat:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten nikotiinituotteiden käyttöön?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat urheilevien nuorten nikotiinituotteiden käyttöön?

Tiedonhaussa edettiin otsikkotasolta tiivistelmien lukemiseen, josta osa valikoitui koko tekstin lukemiseen. Haun rajauksen olivat enintään 10 vuotta vanhat artikkelit, tutkimukset ja väitöskirjat. Yhden tutkimuksen kohdalla tehtiin poikkeus ja aineisto otettiin sisään, vaikka kriteeri enintään kymmenen vuotta ei täyttnyt. Katsottiin, että tutkimuksen antama informaatio oli sellaista, jota voitiin hyvin käyttää. Sisäänotto kriteerinä tutkimuksen aineiston tuli käsitellä nikotiinituotteita tai tupakkatuotteita sekä tutkimuskohteena tuli olla nuoret tai nuoret urheilijat. Yleisimpiä nikotiinituotteita tässä työssä ovat tupakka, nuuska ja sähkösavukkeet. Nikotiinin korvaushoitoon käytettäviä tuotteita sisältävät artikkelit rajattiin pois. Tässä tutkimuksessa nuoret määriteltiin 13–18-vuotiaiksi. NIKO-projektin kohdenuorten ikä on 12–21 vuotta (Salakari 2017,24).

Hakusanoina tiedonhaussa olivat urheilujoukkue, joukkueurheilu, nuuska, nikotiini, urheilu, nuoret, tupakka, snuff, sport, youth, team sport, nicotine, tobacco products, young adults ja snus. Hakusanoista tehtiin erilaisia yhdistelmiä. Haut suoritettiin tietokannoista PubMed, Cinal Complete, Helda, Medic, Jyx ja Jultika. Tietokannoista saatiin 673 julkaisua, joista karsittiin osa pois otsikot silmäilemällä. Nämä eivät vastanneet tutkimuskysymyksiin.

Niko-projektiin on tehty paljon tiedonhakua nuorten terveyden edistämisestä, terveyden edistämisen malleista, nikotiinituotteiden käytöstä ja käytön lopettamisesta. Näitä kirjallisuuskatsauksia on hyödynnetty myös tässä työssä. Näitä hakuja on suoritettu manuaalisella haulla kirjallisuuskatsausten lähdeluetteloita hyväksi käyttämällä.



Kuvio 1. Teoreettisen viitekehysten koonti prosessina (Inkilä).

3.2 Nuori ja nuoruus

Nuori on tässä työssä määritelty 12–20-vuotiaaksi. Nuoruus jaetaan ajanjaksollisesti kolmeen osaan. Nuoruuden varhaisvaihetta eletään 12–15-vuotiaana, joka on biologinen murrosikä. Varhaisvaiheeseen liittyy fyysisiä muutoksia kehossa kuten kasvupyrähdys sekä sukukypsyys saavuttaminen. Tällöin nuori saattaa kapinoida auktoriteetteja kuten vanhempia, opettajia tai valmentajia kohtaan. Mielialat kokevat suuria vaihteluja sekä ajattelu edustaa mustavalkoisuutta. Nuoret ovat hyvin itsekeskeisiä sekä uudet ystävyysuhteet ikätovereihin korostuvat. Nuoruuden keskivaihetta 15–18 -vuotiaana pidetään rajojen kokeilun aikana. Ihmissuhteet syvenevät ja tapahtuu ihastumisia ja samaisumista toisiin nuoriin. Keskeisintä on muutos omiin vanhempiin sekä omaan itseensä. Nuoren oma seksuaalisuus kokee selkiintymisen. Nuoruuden loppuvaiheessa 18–20-vuotiaana aloitetaan itsenäinen elämä sekä tapahtuu kuohuntojen seestymistä. Nuori irtaantuu lapsuudenkodistaan sekä tekee merkittäviä valintoja opiskelun ja ammatin suhteen. Nuoruus on ajankohta, jossa siirrytään lapsuudesta aikuisuuteen ja nuoren yksilöllinen identiteetti ja persoonallisuus eheytyy kohti aikuisuutta. (Dunderfelt 2011, 84–85; Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 207–213; Counotte ym. 2011, 430–443.)

Murrosikä on elämänvaihe, jossa vakiintuvat mallit aikuisuuden terveydelle. Asetettaessa terveyden edistämiseksi murrosikä keskiöön saavutetaan parempia tuloksia kuin asettaessa yksittäinen ilmiö keskiöön kuten mielenterveys. Näin saavutetaan pysyvämpiä terveystavoitteita aikuisuuteen. (Sawyer ym. 2012, 1630–1640.)

Nuoruuden fyysinen kehittyminen tytöstä naiseksi ja pojasta mieheksi alkaa jo varhain ja sisältää monia rinnakkain kulkevia biologisia tapahtumaketjuja. Murrosikä kestää keskimäärin 3–5 vuotta, edeten yksilöllisesti kunkin nuoren kohdalla siihen vaikuttamatta. On viitteitä, että aikainen murrosikä voi johtaa myöhemmin nuoren ongelmalliseen käyttäytymiseen. Erityisesti tytöillä varhainen kehittyminen voi johtaa päihteiden kuten tupakan ja alkoholin riskikäyttöön. Myös varhain kehittyneet tytöt viettävät aikaa itseään vanhempien seurassa, joka lisää päihteiden ongelmakäyttöä. Aivot kypsyessään moninkertaistavat hormonituotannon. Pojilla testosteronitasot nousevat, joka lisää poikien aggressiivisuutta sekä ryhmässä pojilla saattaa esiintyä dominoivaa käyttäytymistä. Tytöillä taas estrogeenitasojen nousu voidaan liittää aggressiiviseen käyttäytymismalliin. Nuoren aivot ovat kehitykseltään vielä kesken, samoin sisäelimet. Tästä syystä päihteet ovat nuorelle erityisen haitallisia. Tyypillisiä piirteitä ovat nopea fyysinen kasvu, joka tekee nuoresta ajoittain kömpelön. (Aarnio ym. 2012, 145.)

3.3 Nuorten sosiaalinen kasvu

Nuoren sosiaalinen kasvu tapahtuu pääasiallisesti kodin ja perheen ympäröimänä sekä kaveripiirissä. Kodin ja vanhempien tärkeä vaikutus ja merkitys jatkuu myös nuoruudessa. Nuori saa enemmän autonomiaa vanhemmiltaan omaan elämäänsä mm. määrittelemällä itse vapaa-aikaansa ja vaatetuksensa. Ikätoverien merkitys korostuu nuoren elämässä. Nuorten ryhmät alkavat muodostua enemmän sekaryhmiksi koostuen siis tytöistä sekä pojista. Nuorten ajattelu ja toimintatavat saavat viitteitä vanhempien kasvatuskäytännöistä ja niiden soveltamisesta nuoren elämään. Näin samankaltaiset nuoret monesti ajautuvat samaan sosiaaliseen viitekehykseen. Nuoret omaksuvat toisiltaan monia ajatusmalleja, toimintatapoja sekä vuorovaikutustaitoja. Nuoret siis valitsevat kaltaisiaan ystäviä. Koulussa ja harrastustoiminnassa aktiiviset ja hyvin menestyvät hakeutuvat samankaltaisten seuraan. Kun taas heikommin menestyvät ja jopa rikollisiin pyrkimykseen taipuvaiset nuoret löytävät oman ryhmänsä. Voidaankin todeta, että ympäristön ja yksilön vuorovaikutuksella on merkitystä nuorten sosiaalisen kasvun kehityksessä. (Nurmi ym. 2014. 148).

Ryhmän merkitys on nuorelle tärkeä. Nuoret tarvitsevat paikan, josta he voivat tarkastella muita ja itseään suhteessa muihin. Ryhmä vahvistaa nuoren identiteettiä. Vertaisryhmä muodostuu esim. koululuokasta, jossa mallit nuorelle siitä millaiseksi haluaa sekä malli siitä millaiseksi nuori ei halua. Nuori kaipaa apua läheisimmiltä kavereiltaan vahvistaessaan käsitystä siitä, kuka ja millainen olen. (Hoikkala ym. 2013, 147–149.)

Nuoren toimintaa ryhmässä säätelevät ryhmän normit, jotka vaikuttavat siihen tuleeko käyttäytymisellään hyväksytyksi vai hyljättyksi ryhmässä. (Salmivalli 2008 130). Pojat viihtyvät suuremmissa ryhmissä, kun taas tytöt muodostavat kahden tai kolmen ystävän ryhmiä. Tyttöillä korostuu ryhmässä emotionaalinen läheisyys, uskoutuminen ja vastavuoroinen tukeminen. Pojilla korostuu ryhmätoiminnassa pelaaminen ja kilpaileminen. Pojat jakavat asioita toiminnan kautta. Niin pojat kuin tytötkin viettävät aikaa samankaltaistensa kanssa. (Nurmiranta ym.2009, 87.)

Normit eli käyttäytymissäännöt ryhmän sisällä voidaan jakaa virallisiin tai epävirallisiin normeihin. Ryhmä itse määrittelee norminsa ja tapansa toimia. Ryhmän ollessa nuorelle tärkeä hän hyväksyy nämä normit. Ryhmä voi epävirallisen normin rikkojalle asettaa sanktion esimerkiksi sulkemalla pois ryhmästä. Virallinen normi on taas yhteiskunnan

asettamia käyttäytymissääntöjä. Näitä rikkomalla voi saada sanktioksi esimerkiksi sakon poliisilta. (Aarnio ym. 2013, 123.)

3.3.1 Nuori ja urheilujoukkue toiminta

Joukkueurheilijoiden luonteenpiirteistä erottuu ulospäinsuuntautuneisuus, kun taas yksilöurheilijat ovat vastuullisempia ja tunnollisempia. Yksilölajeissa nuori on vastuussa henkilökohtaisesti suorituksestaan. Joukkueurheilussa suoritukseen vaikuttaa ryhmädynamiikan lisäksi joukkueen jäsenten keskinäiset suhteet sekä jokaisen joukkueen jäsenen panos. Urheilujoukkueen jäsenet jakavat keskenään yhteisen kullekin lajille ominaisen yhteisen identiteetin. Joukkueen jäsenet ovat riippuvaisia toisistaan urheilusuorituksen onnistumisen ja epäonnistumisen hetkellä. Joukkueen jäsenillä on yhteiset päämäärät ja tavoitteet, jotka koskevat menestystä urheilussa. Joukkueurheilussa korostuu koko joukkueen yhteinen vastuu suoriutumisesta, oli menestyminen sitten positiivista tai negatiivista. (Kuosmanen & Kyyrä 2020, 3–4, 16.)

Urheilujoukkue toiminta auttaa nuorta toimimaan ryhmässä, jossa myös jaetaan kokemukset. Joukkueurheilussa muodostuu tiiviitä ystävyssuhteita. Ihmissuhteista muodostuu nuorille tasaveroisia, kiinteitä ja yhtenäisiä kehittäen joukkueen toimintaa kohti yhteisesti sovittuja päämääriä sekä tavoitteita. Näin joukkueelle muodostuu sosiaalinen verkosto, jonka kautta koetaan ryhmään kuulumisen. Vertaisryhmän muodostuminen urheilun ympärille opettaa nuorelle yhdessä toimimista, kompromissien harjoittelua sekä johtajuutta. (Kärkkäinen & Mettovaara 2016, 19–20.)

Sosiaalipsykologia tuntee ryhmän muodostumisen viisi kehitysvaihetta; muodostuminen, kuohunta, normeista sopiminen, suoritussvaihe ja päätösvaihe. Ryhmän muodostumisen kannalta on välttämätöntä käydä kaikki kehitysvaiheet läpi. Näin ryhmä saavuttaa tavoitetilansa, jolloin se pystyy tehokkaasti käyttämään potentiaalinsa perustehtävän suorittamiseen. (Honkanen 2016, 171).

3.3.2 Nuori ja vertaispaine sekä vertaispaineen merkitys valintoihin

Nuorten vertaissuhteita ovat suhteet toisiin ikätovereihin. Vertaisverkosto on vertaissuhteista muodostuva sosiaalinen ympäristö johon nuori mieltää itsenä kuuluvaksi tai jonka jäseneksi nuori liitetään. Jokaisen nuoren vertaisverkosto on omanlaisensa ja se koostuu

nuoren henkilökohtaisista sekä yhteisöllisistä siteistä. Nuoren vertaisverkostoja voi olla koululuokka, asuinalueen tai kaupungin muut nuoret ja näihin nuori voi kiintyä vahvasti tai toisaalta hyvin löysästi ulkoapäin ohjatusti. Nuorten vertaisryhmät taas ovat suljettuja ja perustuvat yhteisille arvoille tai kokemuksille kuten urheilujoukkue. Nuorten vertaisryhmillä on positiivinen mielikuva, vaikka näin vertaisryhmät eivät aina esiinny. (Korkiamäki 2013, 49–50).

Urheilevan nuoren vertaissuhteet ovat erityisen tärkeitä itsetunnon kehittämisessä. Oman lajin vertaiselta saatu rehellinen palaute auttaa urheilijana kehittämisessä joko lisäävästi tai heikentävästi. Nuori voi ottaa negatiivista palautetta vertaiseltaan siitä pahastumatta. Hyvät vertaissuhteet omaava urheilija sitoutuu lajinsa harjoitteluun ja nauttii siitä. Huomion arvoista on että, vertaissuhteiden puuttuminen saattaa johtaa jopa nuoren urheilu-uran päättymiseen. (Ojala 2018, 276–277).

3.4 Urheileva nuori ja nikotiinituotteet

Kouluterveyskyselyn mukaan perusopetuksen 8. ja 9. luokilla 8 % käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta. Nuuskan käyttö samalla ikäluokalla päivittäin 4.9 %, silloin tällöin käyttää 5.3 %. (THL 2019.) Tupakan käyttö on yhä tärkein syy ennenaikaiseen kuolemaan Yhdysvalloissa, 30 % syöpäkuolemista ja 18 % kaikista kuolemista johtuu suoraan tupakoinnista. Noin 90 % aikuisista tupakoitsijoista on aloittanut tupakoinnin ennen 18 ikävuotta. Todennäköistä, että ne, jotka eivät aloita tupakointia nuorena eivät myöskään aikuisena aloita tupakointia. (Yuan ym. 2015.)

Tupakanpoltto on vähentynyt nuorten keskuudessa tasaisesti vuodesta 2010 alkaen. Huolestuttavana ilmiönä on havaittavissa nuuskan käytön lisääntyminen, erityisesti poikien keskuudessa. Nuoret eivät ole tietoisia eri nikotiinituotteiden terveydellisistä haitoista. Yleinen käsitys nuorilla on, että sähkötupakka ja nuuska ovat terveydelle vähemmän haitallista kuin savukkeet. Kaikkien nikotiinituotteiden käyttöön liittyy suuria terveysriskejä. (Mattila 2018, 18–17).

Syitä urheilevien nuorten nikotiinituotteiden käytölle löytyi useita Kuljun & Kuljun (2003, 34) tutkimuksessa. Merkittävimmäksi syyksi käyttää nikotiinituotteita nousi joukkuekavereiden nikotiinituotteiden käyttö sekä mielikuvat siitä, että lajiin kuuluu käyttää nikotiini-

nit tuotteita. Nuorten mainitsivat myös lajin parhaat käyttävät nikotiinituotteita. Myös joukkuekavereiden painostus sekä valmentajan esimerkki oli syitä käyttää nikotiinituotteita. (Kulju ym. 2003,34).

Kuljun & Kuljun (2003,28) tutkimuksessa verrattiin joukkuelajien ja yksilölajien harrastajien eroja tupakan ja nuuskan kokeilussa ja käytössä. Tupakkakokeiluissa ei ollut tilastollista eroa yksilölajien ja joukkuelajien harrastajien välillä. Sen sijaan joukkuelajien harrastajat kokeilivat nuuskaa selvästi yksilölajeja harrastavia useammin. Joukkuelajien harrastajien nuuskan käyttö erosi tilastollisesti erittäin merkittävästi yksilölajeista. (Kulju ym. 2003, 28).

Nuorilla jääkiekkoidolit linkittyvät lajikulttuuriin, joka ilmenee miehisyytenä, kovuutena ja suoraselkäisyytenä. Lajista ollaan kansallisylpeitä. Jääkiekkojunioreille jääkiekko on elämäntapa. Salibandyn ja jalkapallon harrastajilla ei esiintynyt yhtä vahvaa fani- ja lajikulttuuria kuin jääkiekkoilijoilla. Päihteet näkyvät nuorille urheilijoille pitkälti aikuisten kautta. (Salomäki & Tuisku 2013, 41.-43).

Jääkiekkojunioreilla on vahvoja mielikuvia nuuskan käytöstä. Mielikuvat liittyvät jääkiekon maailmaan, nuorisokulttuuriin ja positiivisiin käyttökokemuksiin. Nuoret mieltävät nuuskan haitattomana suorituskyvyn kannalta verrattuna tupakkaan. Jääkiekkoilijoilla on myös negatiivisia mielikuvia nuuskasta. Nuuska koetaan nuorten mielestä epäterveellisenä, epämiellyttävänä, vahingollisena, riippuvuutta aiheuttavana ja hyödyttömänä. Urheilevien nuorten tieto nuuskan haittavaikutuksista on heikko. (Salomäki & Tuisku 2013, 44–45).

Nuorten tiedoissa nuuskan haitallisuudesta on puutteita. Nuuskan haittavaikutuksista urheilusuoritukseen, kuten hapenottokyvyille ja keuhkoille ei ole riittävästi oikeaa tietoa. Tupakka mielletään hengityselimille vaarallisena. Nuorilla on käsitys, että nuuskaa voi käyttää urheilusuorituksen aikana, siitä ei ole hyötyä tai haittaakaan. Urheilijan imagolle nuorten mielestä sopii nuuska paremmin kuin savukkeet. Nuuska on nuorten ajatusten mukaan huomaamattomampi, se ei haise ja käyttö on helppoa. (Salomäki & Tuisku 2013, 44–45)

Nuorilla keskeisiä seikkoja tupakkatuotteiden kokeilemisessä on kaveriporukka, kokeilunhalu sekä tietämättömyys riskeistä. Nuorilla kaveriporukka ja sen tuomat paineet ovat ensisijainen syy tupakan kokeiluun tai tupakoinnin aloittamiseen. Myös kokeilunhalu toimii motiivina. Mikäli joku nuoren kavereista on kokeillut tupakkaa tai aloittanut tupakoin-

nin, silloin herää myös tupakoimattoman nuoren mielenkiinto tuotetta kohtaan. Näin syntyy kaveriporukan luoma paine tupakkatuotteiden kokeiluun. (Piispa 2017, 26–29).

Tärkeä huomioitava tekijä nuoren tupakoimattomuudelle tai tupakoinnille on omien vanhempien esimerkki. Vanhempien tupakointi tai tupakoimattomuus vaikuttaa nuorten tupakoinnin aloittamiseen. Toisaalta vaikutus voi olla myös päinvastainen: tupakoivien vanhempien nuori ei itse aloita tupakointia. Nikotiinituotteiden helppo saatavuus on nuorilla tiedossa, mikä saattaa lisätä nikotiinituotteiden käytön aloittamista. Suomessa nuuskan myynti on kielletty, mutta sitä tuodaan Ruotsista. Nuorilla on omat verkostonsa nuuskan hankintaan. Sosiaalisen median toimintaympäristöissä on helppo toimia anonyymisti ja huomaamattomasti. (Piispa 2017, 26–29; Mattila 2018, 17).

Nuoret korostavat, että on tärkeää kuulua ryhmään ja kokea vertaistensa tuki nuuskan kokeilussa. Nuuskan käyttöön vaikuttavat lisäksi nuuskaa käyttävät ystävät. Myös nuuskaa käyttävät perheenjäsenet toimivat roolimalleina nuorille, mistä syntyy yhteenkuuluvuuden tunne. (Edvardsson ym. 2012, 6). Nuoret eivät myöskään ole tietoisia nuuskan terveyshaitoista mikä osaltaan vaikuttaa käytön aloittamiseen ja jatkumiseen. Nuoret tunnistavat lähinnä haitat suun terveydelle. Nuorilla ei ole faktatietoa eikä omakohtaista kokemusta nuuskan haitoista, sekä nuoret mieltävät nuuskan käytön terveellisemmäksi kuin tupakan. Nuoret eivät myöskään osaa ajatella, että nuuska aiheuttaa riippuvuutta. (Salomäki & Tuisku 2013, 19).

Nuoret kuvaavat nuuskaavaa nuorta positiivisilla adjektiiveilla kuten: menestyvä, hauska, sosiaalinen, lahjakas, urheilullinen, joka on kaikkien kaveri. Taas mielikuvissa negatiivisesti esiintyy tupakoiva nuori, jota voidaan kuvailla sanoilla: menestymätön, heikot sosiaaliset taidot, harrastamaton päihteiden käyttäjä. Mielikuvat ohjaavat nuorten käytöstä ja valintoja. Jos nuuskaavan nuoren mielikuva on positiivinen ja tavoiteltava, nuori samaistuu mielikuvaan, koska se on houkutteleva. Nuoret haluavat olla menestyjiä, kuulua oikeaan viiteryhmään. Viitteitä on myös tyttöjen sallivammasta asenteesta nuuskan käyttöön. Tytöt hakevat hyväksyntää ja haluavat esiintyä poikien maailmassa huolettomina ja rohkeina. (Salomäki & Tuisku 2013, 15–16).

4 KEHITTÄMISPROJEKTIN TOTEUTUS

4.1 Kehittämismenetelmät

Kehittämiprojekti toteutui laadullisen tutkimuksen menetelmin. Menetelmiksi valittiin dialoginen keskustelu sekä tulevaisuusverstastoiminta. Molemmissa kehittämismenetelmissä osallistujien kokemukset ja näkemykset tulivat hyödynnetyiksi kehittämissuunnitelmassa. (Salonen ym. 2017, 55–56.) Menetelmät luokiteltiin tutkimukselliseksi lähinnä dialogisen keskustelun haastattelunomaisuuden ja uuden tiedon luomisen sekä tulevaisuusverstaan tulosten analyysin perusteella. Menetelmissä on sovellettu laadullisen tutkimusprosessin piirteitä.

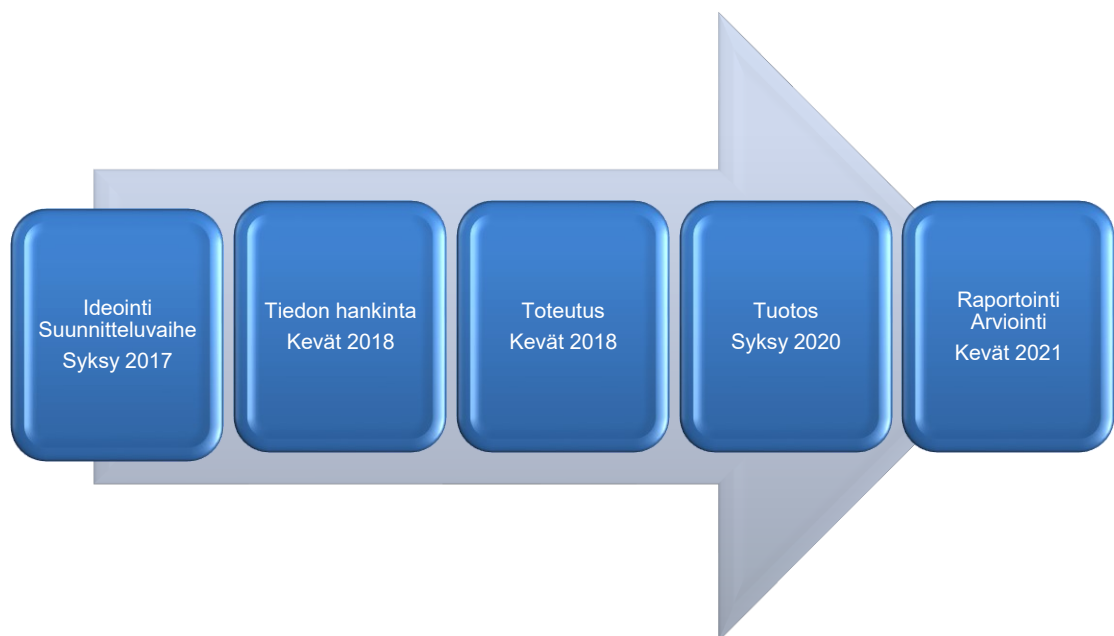
Dialogi on hyvää vuorovaikutusta, joka kehittyy vaikuttamisesta ja puhumisesta. Dialogissa keskustelijat oppivat ymmärtämään erilaisia näkökantoja. Näin löydetään uusia vaihtoehtoja, joista voidaan yhdessä luoda tietoa. Dialogiseen keskusteluun kuuluu erilaisia toimintatapoja ja periaatteita kuten, suoruus, rehellisyys ja aito toisen kuunteleminen mahdollistavat osallistujien tasavertaisuuden. Hyvän dialogin onnistumisen edellytyksiä on avoimuus sekä luottamus. (Alhanen 2016, 42–46, Loppela 2004, 94–98.)

Yhteiskunnallisesti dialogi on merkittävä, jota tarvitaan, jotta elämää ja ilmiöitä voidaan ymmärtää eri näkökulmista, kehittää toimintoja ja löytää entistä parempia ratkaisuja. (Englund & Sandström 2021.)

Tulevaisuusverstaan teema syntyy henkilökohtaisten, paikallisten tai alueellisten ongelmien mukaan. Työskentelyn päämääränä on, että kaikki kiinnostuneet tulevat mukaan tapahtumakulkuihin, joissa syntyy verstaaseen osallistuvia koskevia päätöksiä. Verstaas antaa yksittäiselle ihmiselle rohkeuden, että voi olla mukana suurista asioista puhuttaessa. Hän voi nostaa kokemuksensa ja niistä nousevat toiveet esille tulevaisuuden muovaamisessa. Tulevaisuusverstaas-menetelmä sisältää kaikkiaan neljä vaihetta: valmisteluvaihe ja kolme verstaasvaihetta, joista muodostuu lähtökohta toimintahankkeelle. (Junk ym. 1989, 11–13).

4.2 Eteneminen ja aikataulutus

Kehittämistoiminta etenee yleensä lineaarisena toimintana, jossa eri vaiheet limittyvät toisiinsa. Toiminta voidaan kuvata eheänä kokonaisuutena, jossa vaiheet suoritetaan loogisessa järjestyksessä. Näin edeten projektiin liittyvät riskit voidaan ennakoida sekä hallita. Lineaarisessa mallissa kehittämisprojektille asetetaan tavoite, joka perustuu tunnistettuun tarpeeseen. (Salonen ym. 2017, 52; Toikko & Rantanen 2009, 66.) Tälle kehittämisprojektille laadittiin alustava suunnitelma etenemiselle, mukaillen lineaarista toimintaa. Kehittämisprojektin eteneminen ja aikataulutus on kuvattu kuviossa 2.



Kuvio 2. Kehittämisprojektin eteneminen ja aikataulutus pääpiirteittäin (Inkilä).

Kehittämisprojekti eteni ideointi-, suunnittelu-, tiedon hankinta, - toteutus- ja arviontivaiheista projektin raportointiin. Ideointi ja suunnitteluvaiheessa määriteltiin projektille tavoite ja tarkoitus. Tällöin suunniteltiin myös kehittämisprojektin tuotos sekä menetelmät. Kehittämissuunnitelma esiteltiin suunnitteluseminaarissa sekä NIKO-ohjausryhmässä keväällä 2018. Tiedonhankintavaihe tapahtui kirjallisuuteen tutustuen sekä aikaisempien tutkimusten tuloksia hyödyntäen. Tiedon hakua täydennettiin koko projektin ajan.

Toteutusvaihe käsitti tiedon haun lisäksi nuorten tulevaisuusverstastoiminnan toteutuksen, dialogiseen keskusteluun perustuvan asiantuntijan tapaamisen sekä näistä saatujen tiedon analysoinnit. Saatujen tulosten analysoinnin perusteella sekä teoreettisen tiedon pohjalta aloitettiin sosiaalisen median kampanjarungon laatiminen.

Kehittämiprojektin väliseminaari pidettiin Uudenkaupungin Viikaisten yhteiskoululla marraskuussa 2018. Tapahtuma ajoitettiin ehkäisevän päihdetyön viikolle. Väliseminaari toteutettiin kolmen eri kehittämiprojektin yhteistyönä. Tilaisuudessa nuoret osallistettiin erilaisiin toiminnallisiin Cafe Learning-pisteisiin. Teemat olivat: Raha ja nikotiinituotteet, Nikotiinittomuuden liikennevalot, Nuuskanäyttely sekä Terveys ja nikotiinituotteet. Tilaisuus päättyi projektipäällikön nuorille pitämään tietoiskuun nikotiinituotteiden vaikutuksesta suun terveyteen. Suun terveyden tietoiskussa kerrottiin terveen suun merkityksestä sekä mitä terveen suun ylläpitäminen vaatii.

Väliseminaarissa käytiin keskusteluja nuorten kanssa eri pisteissä. Nuorten tuottama tieto tukee tutkittua tietoa, esimerkiksi siinä, että ryhmä- ja sosiaalinen paine ovat suuressa osassa nuorten nikotiinituotteiden kokeilussa tai käytön aloittamisessa. Yläkouluun siirtyminen on nuoren elämässä yksi merkittävä nivelkohta. Ympäriällä on uusia ihmisiä, kaveriporukat uusiutuvat ja laajenevat. Nuorten luontainen uteliaisuus lisääntyy. Tässä kohtaa myös tupakkatuotteet tulevat herkästi mukaan. Tupakointi myös saattaa auttaa nuorta sopeutumaan uuteen ympäristöön sekä kavereihin. (Piispa 2017. 26).

Kehittämiprojekti eteni NIKO-projektin sekä tämän kehittämiprojektin tavoitteiden mukaisesti. Ohjausryhmän kokouksissa projektin etenemistä seurattiin, jossa oli myös mahdollisuus saada tukea kehittämiprojektissa esiintyvien ongelmien kanssa. Kehittämiprojektin arviointi tapahtui ohjausryhmän tapaamisissa sekä projektipäällikön itsearviointin avulla.

Sosiaalisen median kampanjan toteuttaminen tapahtuu NIKO-projektin johdolla.

5 TUTKIMUKSELLINEN OSIO

5.1 Tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja tutkimustehtävät

Kehittämiprojektin tutkimuksellinen lähestymistapa oli kvalitatiivien eli laadullinen. Todellisen elämän kuvaaminen on kvalitatiivisen tutkimuksen perusajatus. Todellisuus on hyvin moninainen, joten laadullisessa tutkimuksessa tieto hankitaan todellisissa ympäristöissä. Kehittämiprojektissa tiedonkeruun menetelminä käytettiin nuorten työpajaa sekä asiantuntijan dialogista keskustelua. Näillä menetelmillä saatiin laadullisen tutkimuksen kriteerien mukaisesti tutkittavien näkökulmat ja ajatukset esiin. Kehittämiprojektin kohderyhmänä oli urheilevat nuoret. Tutkimuksen kohderyhmä on valittu tarkoituksenmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2007, 156–161.)

Tutkimuksen tarkoituksena ja tavoitteena oli tuottaa tietoa nuorten vertaispaineesta ja ryhmäytymisestä sekä ryhmäytymisen vaikutuksesta nikotiinituotteiden käytön aloittamiseen ja käyttöön. Tavoitteena oli tuottaa tietoa ja kuvallista materiaalia nuorille nuorten omiin ajatuksiin ja ideoihin perustuen.

Seuraavat tutkimuskysymykset muodostettiin kirjallisuuden pohjalta:

1. Mitkä tekijät vaikuttavat nuorten nikotiinituotteiden käyttöön?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat urheilevien nuorten nikotiinituotteiden käyttöön?

Tutkimuksen tuloksia tullaan hyödyntämään NIKO-projektin terveydenedistämisen työssä, jossa pääpaino on nikotiinituotteiden käytön ennaltaehkäisyssä.

5.2 Tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen toteutus

Kehittämiprojektin tutkimuksellinen osio toteutettiin dialogisen keskustelun ja tulevaisuusverstas-menetelmin.

Dialoginen keskustelu

Dialogi on hyvää vuorovaikutusta, joka kehittyy vaikuttamisesta ja puhumisesta. Pyrkimyksenä ei ole saavuttaa käsiteltävien aiheiden samanmielisyyttä keskustelijoiden välillä. Dialogissa keskustelijat oppivat ymmärtämään erilaisia näkökantoja. Näin löydetään

uusia vaihtoehtoja, joista voidaan yhdessä luoda tietoa. Dialogissa ei ratkaista sitä, kenen näkökanta on oikea tai merkityksellisin. Dialogiin kuuluu erilaisia toimintatapoja ja periaatteita kuten, suoruus, rehellisyys ja aito toisen kuunteleminen mahdollistavat osallistujien tasavertaisuuden. Hyvän dialogin onnistumisen edellytyksiä on avoimuus sekä luottamus. (Alhanen 2016, 42–46, Loppela 2004, 94–98.)

Dialogisessa lähestymistavassa ajatellaan, että asioita voidaan ymmärtää ja tutkia parhaiten yhteisessä vuoropuhelussa, keskusten. Dialogiseen keskusteluun tarvitaan yhteistä ajattelua ja vastavuoroista toimintaa. Yhteiskunnallisesti dialogi on merkittävä, jota tarvitaan, jotta elämää ja ilmiöitä voidaan ymmärtää eri näkökulmista, kehittää toimintoja ja löytää entistä parempia ratkaisuja. (Englund & Sandström 2021.)

Dialogin pyrkimyksenä on tuottaa ymmärrystä toisten näkemyksistä ja luoda merkityksiä toiminnan kohteena oleville asioille. Dialoginen keskustelu vaatii onnistuakseen seuraavan neljän periaatteen toteutumista:

1. Osallistujat ovat dialogitilanteessa tasa-arvoisia
2. Dialogi rakentuu toisten näkökulmien aktiiviselle ja myötäelävälle kuuntelulle.
3. Dialogin osallistujien tulee olla valmiita omien taustaoletustensa tarkasteluun ja kyseenalaistamiseen.
4. Dialogi edellyttää keskinäistä luottamusta. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että osallistuja luottaa siihen, että toiset voivat antaa hänelle jotakin arvokasta. (Holm ym.2018.)

Dialogiseen keskusteluun kutsuttiin tietoisien valinnan perusteella urheilupsykologian asiantuntija. Häneltä katsottiin saatavan keskustelemalla tietoa siitä, miten joukkueen ryhmäytyminen tapahtuu sekä vertaispaineen merkityksestä nuorten elämäntapavalintoihin. NIKO-hankkeen projektipäällikkö kutsui keskusteluun urheilupsykologin, hänelle kerrottiin NIKO-hankkeesta sekä tästä osaprojektista. Dialogisen keskustelun runko liitteessä 1.

Dialoginen keskustelu nauhoitettiin ja litteroitiin keskustelun jälkeen. Keskusteluaineisto analysoitiin laadullista sisällön analyysia mukaillen. Analyysi eteni haastattelun sanatarakan kirjaamisen jälkeen sisällön luokitteluun sekä luomalla kokonaiskuva tutkittavasta ilmiöstä synteesin muodossa. (Eskola & Suoranta 2000, 137–144).

Taulukko 1. Esimerkki dialogisen keskustelun sisällönanalyysistä (Inkilä 2021).

Dialogisen keskustelun litteroitu ilmaisu	Alakäsite	Yläkäsite
"Ryhmäthän muodostaa semmoset omat kirjoitta- mattomat säännöt."	Ryhmän normit	Vertaispaine
"Nuuskalla on semmonen niinku tupakkaa kevy- empi maine."	Terveyshaitta	Tieto/tietoisuus

Tulevaisuusverstas

Tulevaisuusverstaissa osallistuminen on aktiivisempaa, sillä osallistujat pääsevät toteutamaan luovuuttaan ja itse ratkaisemaan käsiteltäviä ongelmia. Osallistujilla on aito mahdollisuus suunnitella tulevaisuutta. Tulevaisuusverstas kehittää osallistujien valmiuksia kohdata ongelma avoimesti, jolloin syntyy halu selvittää ja tutkia asioita. (Junk ym. 1989, 11–13).

Tulevaisuusverstas-menetelmä sisältää kaikkiaan neljä vaihetta: valmisteluvaihe ja kolme verstasvaihetta, joista muodostuu lähtökohta toimintahankkeelle. Valmisteluvaiheessa päätetään teemasta sekä tehdään käytännön järjestelyt. Verstastyöhön kuuluu, että kaikkien kolmen vaiheen aikana syntyvät huomiot ja ideat kirjoitetaan ylös. Näin kaikki voivat lukea ne. Ongelmavaiheessa etsitään käsiteltävästä teemasta ongelmat. Ohjaaja lukee etsityt ongelmat ääneen ja oppilaat voivat äänestää mielestään kolmea tärkeintä ongelmaa jatkoon työstettäväksi. Ideointivaiheessa ongelmat käännetään myönteisiksi asioiksi, jolloin oppilaat voivat miettiä ongelmiin vastauksia. Jälleen äänestetään, jolloin saadaan 4–5 idean kooste. Näissä kummassakaan työvaiheessa ei ryhmä keskustele tai kritisoi. Toteutusvaiheessa keskustellaan ja kritisoidaan ja esitetään mielipiteet. Jokainen valitsee idean mitä haluaa työstää eteenpäin. Ryhmissä oppilaat kehittävät ideoita. Pohdinnoista syntyy toimintasuunnitelma, jota viedään eteenpäin. (Junk ym. 1989, 13–14.)

Nuoret luokka-asteelta 8–9.luokka kutsuttiin Kaarinan Piispanlähteen yläkoulun liikunta-luokista tulevaisuusverstaaseen. Tulevaisuusverstaas toteutettiin kahdella pääteemalla: 1. urheileva nuori ja nikotiinituotteet sekä 2. vertaispaineen vaikutus nuorten elämäntapa- valintoihin. Nuorille pidettiin tulevaisuusvertaan alussa lyhyt tietoisuus pääteemoista.

Tulevaisuusvertaan toteutus tapahtui Kaarinan Piispanlähteen yläkoulun liikuntaluokilla luokka-asteella 8 ja 9 luokka. Luokat olivat eri päivinä mukana tulevaisuusverstaassa, päivät olivat samansisältöiset ja etenivät molemmissa samalla tavalla. Ensimmäisen päivän osallistujat 9. luokka-asteelta (n=19) ja toisen päivän osallistujat 8. luokka-asteelta (n=22). Tulevaisuusverstaisten osallistujia määräksi saadaan 41 oppilasta.

Luokkatila oli ennalta järjestetty pöytiä oleilupisteitä siten, että oppilaiden oli helppo si- joittua vapaasti viiteen eri ryhmään. Kussakin ryhmässä oli kolmesta viiteen oppilasta. Opettaja avusti projektipäällikköä jakamaan luokan ryhmiin. Toiminnan alkuun projekti- päällikkö esitteli lyhyesti paikallaolijat, ensimmäisessä verstaastapaamisessa oli mukana myös Niko-projektipäällikkö. Oppilaat esittelivät itsensä etunimillä sekä urheilulajinsa. Urheilulajeista hyvin edustettuina olivat erilaiset joukkuelajit kuten jääkiekko, jalkapallo, koripallo, pesäpallo ja muodostelmaluistelu. Myös pariurheilu oli edustettuna tenniksen ja sulkapallon osalta. Lopuilla oli yksilölaji kuten yleisurheilu ja yksinluistelu.

Esittelyjen jälkeen projektipäällikkö antoi lyhyet tietoisuuskut päivän teemoista. Tulevaisuus- verstaas toteutettiin kahdella pääteemalla: urheileva nuori ja nikotiinituotteet sekä vertais- paineen merkitys nuorten elämäntapa valintoihin. Tulevaisuusverstaas eteni seuraavin vaihein:

1. Ensimmäisenä oli ongelmavaihe, jossa nuoret etsivät pienryhmissä käsiteltävistä pääteemoista ongelmat. Jokainen sai äänestää mielestään kolme tärkeintä on- gelmaa, jotka etenivät seuraavaan vaiheeseen.
2. Ideointivaiheessa ongelmiin etsittiin vastaukset. Näistä nuoret saivat jälleen ää- nestää 4–5 idean koosteen, joka eteni toteutukseen.
3. Toteutusvaiheessa nuorilla oli mahdollisuus keskustella, kritisoida ja esittää mie- lipiteet valituista ideoista.
4. Ideoista ja pohdinnoista syntyi toimintasuunnitelma, josta valmistui materiaali ke- hittämisprojektin tuotokseen. Tuotos on some-kampanja NIKO-hankkeen so- meympäristöihin.

Nuoret molemmilta luokka-asteilta olivat innokkaita keskustelijoita ja ideoijia. Muutamat oppilaat olivat hyvinkin lennokkaita, mutta opettaja otti ohjat ja saatiin ryhmät rauhoittumaan työskentelyn pariin. Ideapapereihin ei tullut tuotoksia, jotka olisi ollut syytä poistaa tuloksista.

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Dialogisen keskustelun tulokset

Dialogisen keskustelun aineiston analyysin perusteella luotiin kuusi (6) pääluokkaa: vertaispaine, nuorten toiminta ryhmässä, urheilevan nuoren valinnat, tieto ja tietoisuus sekä motivaatio. Analyysin luokittelukooste on esitetty kuviossa 3, jossa yläluokkien alle on kirjattu yläluokkaan sisältyviä käsitteitä ja asioita.



Kuvio 3. Dialogisen keskustelun luokittelu pääpiirteittäin (Inkilä 2021).

Vertaispaine

Urheilupsykologin kanssa käydyn dialogisen keskustelun mukaan vertaispaineen merkitys korostuu erityisesti joukkuelajeissa: ryhmän ollessa vahva ja toiminnalla on yhteinen päämäärä lisää se jäsenten vahvuutta toimia yhteneväisesti. Vahva joukkueenjohtaja näyttää esimerkillään joukkueelle hyväksyttävät mallit toimia päihteettömästi. Psykologin mukaan vahva positiivinen ryhmäpaine luo hyvän hengen joukkueelle.

Dialogisessa keskustelussa tuli ilmi vertaispaineen merkitys, joka näkyy kaikessa nuorten urheilujoukkue toiminnassa kuten; pukeutumisessa, valmentajan kunnioittamisessa, päihteiden käytössä. Joukkueen vahvat jäsenet muodostavat joukkueen normit, joilla joukkue toimii. Jos yksittäinen urheilija on vastustaa vertaispainetta, on riski sosiaalisen aseman menettämiseen suuri ja nuori joutuu perustelemaan ja taistelemaan asemansa joukkueessa uudelleen, kuten urheilupsykologi kertoi keskustelussa.

Nuorten toiminta ryhmässä

Urheilujoukkue tai urheilevat nuoret harjoittelevat ja viettävät vapaa-aikaa huomattavan paljon yhdessä. Dialogisessa keskustelussa käy ilmi, että nuorten toimissa korostuu myös joukkueen yhteisen hauskan pidon merkitys. Ryhmän paine vaikuttaa toimintamalleihin, joita nuorille syntyy. Lisäksi heillä on idoleja vanhemmasta ikäluokasta urheiluseuran jäsenistä, toteaa urheilupsykologi keskustelussa. Idolien toimintaa seurataan ja otetaan mallia; urheilusuorituksesta kuten pelitaktiikasta, pukeutumisesta, puhetyylistä sekä mahdollisesta päihteiden käytöstä kuten nuuska.

Urheilupsykologin mukaan joukkueen ryhmäytymisessä on tärkeää, että yhteenkuuluvuuden, autonomian sekä pystyvyyden tunteet tulevat tyydytetyiksi. Näin motivoidutaan toimimaan joukkueen tavoitteiden saavuttamiseksi. Syntyy sisäinen motivaatio tehdä hyvä tulos joukkueelle. Dialogisessa keskustelussa käy ilmi urheilujoukkueen kapteenin tärkeä tehtävä. Joukkueen kapteenin tehtävä on luoda joukkueelle positiivinen ja turvallinen ympäristö tehdä perustehtävää eli hyvää urheilusuoritusta. Urheilupsykologin mukaan joukkueen kapteeni ei ole välttämättä paras pelaaja tai läpän heittäjä, vaan kokoava voima, joka on joukkueen kivijalka.

Dialogisessa keskustelussa urheilupsykologi toi esiin ryhmänmuodostuksen viisi vaihetta sekä ryhmän roolituksia. Ryhmästä löytyy yleensä hauskuuttaja, joka pitää hyvää ilmapiiriä yllä sekä tehtäväsuuntautunut jäsen, joka puolestaan huolehtii, että homma

toimii ja tehtävät tulevat suoritetuiksi. Urheilupsykologin mukaan ryhmän mielipidevaikuttajasta, joka on joko ryhmän kokoava tai huonoimmassa tapauksessa ryhmän hajottava vaikuttaja. urheilupsykologin mukaan mielipidevaikuttaja voi olla ns. piilojohtaja ryhmässä, jonka mielipiteitä kuunnellaan ohi joukkueen kapteenin. Näin joukkueen kapteeni menettää asemansa ja joukkue menettää toimintakykynsä ja perustehtävä eli paras urheilutulos jää saavuttamatta.

Urheilevan nuoren valinnat

Dialogisessa keskustelussa ilmeni, että urheilevan nuoren valintoihin vaikuttaa erityisesti joukkuelajeissa koko joukkueen menestyminen. Urheilujoukkueen menestyminen on urheilupsykologin mukaan kaikkien jäsenten yhteinen halu ja tavoite. Päihteiden käyttö lisää loukkaantumisriskiä, heikentää taitotasoa ja aiheuttaa väsymystä. Urheilusuorituksesta palautuminen heikkenee, jolloin urheilusuoritukset heikkenevät.

Urheilupsykologin mukaan joukkue kärsii, jos jäsenenä on huonoja valintoja tehnyt jäsen. Urheileva nuori joutuu tekemään valintoja vapaa-ajan käytöstä enemmän kuin ei urheileva nuori. Valinnat koskevat urheilupsykologin mukaan seuraavia: koulunkäynti, harjoittelu, muu harrastustoiminta, urheilun ulkopuoliset kaverisuhteet, ravinto, uni ja perheen kanssa vietetty aika.

Tieto ja tietoisuus

Urheilupsykologin mukaan nuorilla urheilijoilla on väärää tietoa nikotiinituotteista ja niiden vaikutuksista urheilusuoritukseen. Erityisesti nuuskalla on savukkeita kevyempi maine urheilevien nuorten keskuudessa. Dialogisessa keskustelussa nousee esiin aikuisten erityisesti valmentajien vastuu niin roolimallista kuin oikean tiedon välittämisestä nuorille.

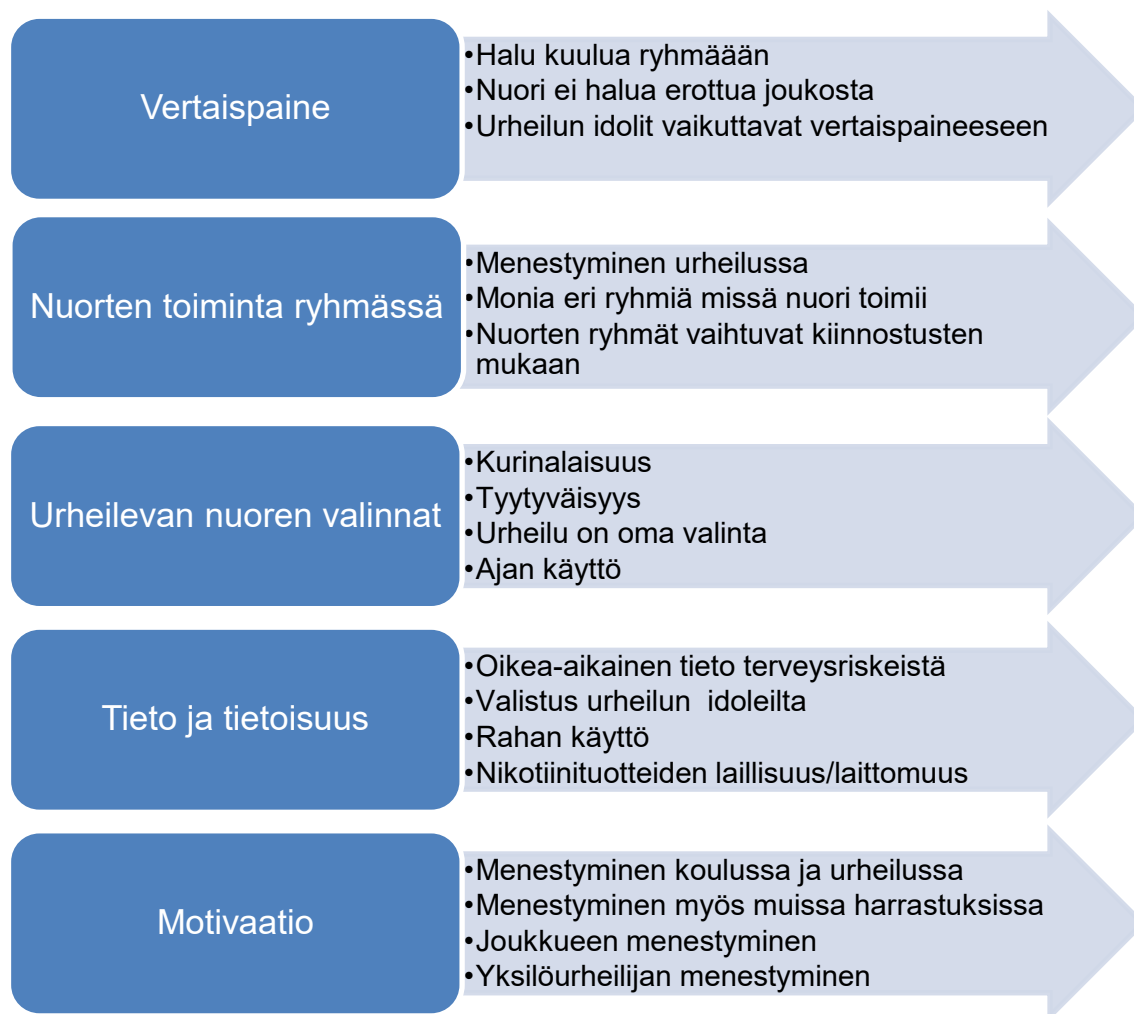
Dialogiseen keskusteluun pohjaten, valmentajilta tulisi kieltää nikotiinituotteiden käyttö kuten myös urheilijoilta. Vanhemmat ikäluokan urheilijat ovat urheilupsykologin mukaan idoleja nuoremmille ikäluokan urheilijoille, jolloin korostuu erityisesti päihteettömyys roolimalleissa.

Motivaatio

Motivaatioon sisältyy erityisesti motivaatio urheilla ilman päihteitä, jolloin joukkueen merkitys kasvaa. Dialogisen keskustelun mukaan joukkueen ollessa samalla motivaatiolla urheilutoiminnassa mukana korostuu yhteinen tavoite ja motivaatio tavoitteeseen pääsemisestä esimerkiksi joukkueen menestyminen. Joukkueurheilijoille menestyminen ja sarjassa nouseminen ovat tärkeitä motivaatiotekijöitä harrastaa lajia. Urheilopsykologi korosti joukkueen ”kärsimystä”, jos yksittäiset pelaajat menettävät motivaationsa pelaamiseen syystä tai toisesta.

6.2 Tulevaisuusverstastoiminnan tulokset

Tulevaisuusverstastoiminnan tulokset luokiteltiin kuuteen pääluokkaan kuten, syntyivät dialogisen aineiston analyysissa. Nämä pääluokat ovat vertaispaine, nuorten toiminta ryhmässä, urheilevan nuoren valinnat, tieto ja tietoisuus sekä motivaatio. Analyysin kooste on esitetty kuviossa 4, jossa yläluokkien alle on kirjattu yläluokkaan sisältyviä käsitteitä ja asioita.



Kuvio 4. Tulevaisuusverstas toiminnan luokittelu pääpiirteittäin (Inkilä 2021).

Vertaispaine

Tulevaisuusverstastoiminnan tuloksissa nousee vahvana halu kuulua ryhmään, olla osa kaveriporukkaa. Esille nousi myös pelko jäädä ryhmän ulkopuolelle. Nuorilla oli myös vahva käsitys, että kaveriporukkaan voi myös kuulua, vaikka ei tee samoja valintoja kuin kaverit. Käytettiin ilmaisua ”ole vahvasti oma itsesi”, jolloin vertaispaine voitetaan positiivisella tavalla. Idolit koettiin vahvoiksi suunnannäyttäjiksi omalle urheilu-uralle, haaveiltiin samoista saavutuksista mitä idoli on saavuttanut. Urheilun idolit ovat julkisuuden henkilöitä, kuten menestyneitä mm-joukkueessa tai olympialaisissa, heihin samaistuttiin hyvin vahvasti.

Nuorten toiminta ryhmässä

Nuorten tulevaisuusverstas toiminnassa vastauksissa nousi esiin joukkueen merkitys ryhmän toiminnassa. Urheilevilla nuorilla on yhteinen päämäärä, se on menestyminen urheilussa, joka tuli vastauksissa esiin niin joukkue- kuin yksilöurheilijoilla. Oltiin valmiita tekemään yhteisesti töitä menestymisen eteen. Nuorilta löytyi halu tukea joukkuekaveria, jos hänellä on vaikeuksia.

Urheilun ulkopuolella olevissa harrastuksissa esiin tuli myös vahvasti ryhmän eteen työskentely ja menestyminen. Toisaalta myös oltiin valmiita jättämään ryhmä, jos se ei tue nuoren omia päämääriä. Sitoutuminen urheilun ulkopuolella oleviin harrastusryhmiin ei näyttänyt olevan yhtä vahvaa kuin urheiluun liittyvät ryhmät tai joukkueet.

Urheilevan nuoren valinnat

Nuoret ovat valinneet urheilevan nuoren elämän, johon kuuluu kurinalaisuus. Tulevaisuusverstas toiminnan tuotoksissa tuli vahvasti esiin, että urheilu on heidän oma valintansa eikä siihen kuulu päihteet. He olivat hyvin tyytyväisiä valintaansa elää urheilijan elämää. Tulevaisuusverstastoiminnan nuoret nostivat esiin nikotiinituotteiden haittavaikutuksista seuraavia: loukkaantumisriski, suorituksesta palautuminen hidastuu, riippuvuus, väsymys, mielialan vaihtelut, taitotason heikkeneminen ja yleiset terveysvaikutukset.

Näitä haittavaikutuksia urheilevat nuoret halusivat omilla valinnoillaan välttää. Nuoret olivat vastauksissaan tietoisia myös ajankäytöllisistä valinnoista, jolloin urheilun ulkopuolisia kavereita pystyy tapaamaan vähemmän. Koulutyöhön käytetty aika oli myös nuorten tiedossa ja menestyminen koulussa oli myös valinta, jonka eteen haluttiin tehdä töitä.

Tieto ja tietoisuus

Nuorilla on paljon tietoa nikotiinituotteista, mutta heillä on myös väärää tietoa. Erityisesti nuoret toivoivat oikeaa tietoa oikea-aikaisesti. Urheilevan nuoren tieto koostuu terveysriskeistä, nikotiinituotteiden käytön vaikutuksesta urheilusuoritukseen mm. loukkaantumisriskin kohoamisena. Lisäksi urheilevat nuoret nostivat esiin tulevaisuusverstas työskentelyssä nikotiinituotteiden vaikutuksen suun terveyteen. Nuoret olivat tietoisia, että hampaat tulevat keltaisiksi ja hengitys on pahan hajusta tupakoitsijoilla.

Tärkeäksi sisällöksi nuoret mainitsivat myös tiedon lisäämisen nikotiinituotteiden laillisuudesta ja laittomuudesta. Tietoa toivottiin myös rangaistuksista mitä seuraa esimerkiksi laittomien nikotiinituotteiden ostamisesta kaverilta. Tähän nuoret toivoivat valistajaksi poliisin edustajaa.

Tulevaisuusverstastoiminnassa nuoret pohtivat nikotiinituotteisiin käytettävän rahan kuluusta. Kertaostos voi olla pieni, mutta nikotiinituotteiden säännöllinen käyttö nostaa myös rahan kulutuksen korkealle tasolle. Nuorten mielestä nikotiinituotteisiin käytettävällä rahalla voi hankkia muita hyödykkeitä kuten urheiluvälineitä tai vaatteita. Rahan sijoittaminenkaan ei ollut kaikille nuorille vieras ajatus.

Urheilevat nuoret toivovat erityisesti päihteettömien idoliensa esiintymistä esimerkiksi some-kanavilla kertomassa terveellisistä elämäntapavalinnoista. Oman lajin edustaja koettiin tärkeäksi, koska hänellä on nuorten mielestä paras tieto esimerkiksi jääkiekon vaatimuksista urheilijalle.

Motivaatio

Urheilevilla nuorilla on motivaatio korkealla menestyä harrastamassaan lajissa sekä suoriutua hyvin koulunkäynnistä. Nuoret mainitsivat erityisesti koulumenestyksen tärkeäksi tehtäväkseen. Tulevaisuusverstastoiminnassa nuoret korostivat motivaation vaikutusta joukkueurheilussa. Nuoret olivat valmiita tekemään parhaansa joukkueen hyväksi tai jopa ylittämään oma potentiaali urheilusuorituksessa, jos siitä hyötyy koko joukkue.

6.3 Johtopäätökset

Vertaispaineen merkitys nuorten maailmassa on voimakas. Nuoret haluavat kuulua joukkoon, samaistua toisiin, olla suosittuja ja haluttuja kavereita toisilleen. Vertaispaine esiintyy nuorten maailmassa kaksiteräisenä miekkana: se mahdollisesti painostaa kokeilemaan nikotiinituotteita ja toisaalta auttaa tekemään hyvät valinnat kieltämällä nikotiinivalmisteet sekä päihteet. Urheilevan nuoren vertaispaine esiintyy useimmiten positiivisena, sillä halu menestyä urheilussa kannustaa nuoria valitsemaan toisin kuin mihin vertaispaine voisi painostaa.

Urheileva nuori joutuu tekemään paljon valintoja urheilun vuoksi. Nuoret korostivat erityisesti sitä, että urheilun valinta on vapaaehtoinen ja perustuu omaan haluun urheilla.

Menestymisen jano urheilussa sekä koulussa auttaa hyväksymään valinnat. Urheilupsykologin kanssa käydyssä dialogisessa keskustelussa esiin nousi ajan käytölliset haasteet, joihin urheileva nuori usein ”törmää”. Nuoren menestyessä urheilussa harjoitusmäärät kasvavat ja paineet myös koulussa lisääntyvät, kun siirrytään ylemmille luokkasteille. Terveelliset elämäntapavalinnat tukevat urheilupsykologin mukaan nuoren urheilussa menestymistä sekä auttaa yhdistämään koulunkäynnin urheiluun.

Nuoret janoavat tietoa erityisesti nikotiinituotteiden haittavaikutuksista. Poikia kiinnostavat erityisesti urheilusuoritukseen syntyvät haittavaikutukset, tytöillä korostuu nikotiinituotteiden haittavaikutukset ulkonäköön, vaikka pojatkin ovat enenevässä määrin hyvin ulkonäkö tietoisia. Nuoret ovat kiinnostuneita myös pitkäaikaisen käytön vaikutuksista. (Salomäki & Tuisku 2013, 26) Nuorten tulevaisuusverstaan tuottamassa tietopohjassa nämä seikat nousivat esiin. Tiedon lisääminen oli keskiössä, ja nuoret halusivat asiantuntijoilta oikeaa faktoihin perustuvaa tietoa nikotiinituotteiden haittavaikutuksista. Urheilun ammattilaisilta haluttiin tietoa nikotiinituotteiden käytön haitallisuudesta nimenomaan urheilusuoritukseen, urheilu-uraan sekä urheilussa kehittymiseen. Kun taas laillisuus ja laittomuus -näkökulmaan nuoret toivoivat tiedonantajiksi poliisin edustajaa.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että nuoret luottavat ammattilaisiin tiedon tuottajina. Urheilupsykologin tuottamassa tiedossa niin ikään korostuu oikean tiedon tuottaminen nikotiinituotteista urheileville nuorille ja heidän lähiaikuisilleen.

Korkea motivaatio auttaa urheilevia nuoria suoriutumaan monista paineista, joita urheiluharrastus ja koulunkäynti heille aiheuttavat. Nuoret ovat motivoituneita urheilussa, ja korkeaa motivaatiota nostaa halu menestyä joukkueena tai yksilösuorittajana.

7 KEHITTÄMISPROJEKTIN TUOTOS

7.1 Tuotos

Kehittämiprojektin tuotoksena luotiin some-kampanjarunko. Some-kampanja on sosiaalisessa mediassa tapahtuva kampanja. Onnistunut kampanja löytää oikean kohderyhmän kiinnostavalla sisällöllä. Hyvä kampanja leviää seuraajiensa suosittamana. Aktivoidaan seuraajia hyvillä kuvilla, lyhyillä videoilla sekä kilpailuilla. Pelkän tekstin käyttäminen kadottaa mielenkiinnon ja viesti katoaa uutisvirtaan. Kampanjan hyvä suunnittelu aloitetaan ajoissa, tällä mahdollistetaan kampanjan onnistuminen. (Rinne 2017, 28.)

Some-kampanjan rungossa on viisi (5) eri teemaa: vertaispaine, nuorten toiminta ryhmässä, urheilevan nuoren valinnat, tieto ja tietoisuus sekä motivaatio. Kunkin teeman alle on sisällölliset aiheet ja ideat koottu tutkimustuloksiin nojaten. Sisällön tuottamiseen on esitetty myös ehdotukset toteutettavaksi. Some-kampanjan toteutusprosessi on kuvattu pääpiirteissään kuviossa 4.

Some-kampanja tullaan toteuttamaan osana Säkitön syyskuu- kampanjaa, joka jo saanut hyvin näkyvyyttä Turussa ja sen lähikunnissa. Säkittömän syyskuun kampanjan kohderyhmänä on nuoret 5–9-luokkalaiset, lukiolaiset sekä ammattikoululaiset. Kohderyhmä soveltuu myös hyvin kehittämiprojektin kampanjan kohderyhmäksi. Koska kampanjassa huomioidaan urheilevat nuoret lähiaikuisineen sekä valmentajineen. Some-kampanjan sisällöllisesti erityisesti huomioitu urheilevat nuoret.

Some-kampanjassa tullaan hyödyntämään nuorten tulevaisuusverstaassa esiin tulleita teemoja sekä kirjallisuudesta nousseita ilmiöitä. Lisäksi urheilupsykologin dialogisen keskustelun esiin nostamat teemat huomioidaan some-kampanjan sisällössä. NIKO-projektilla on päävastuu some-kampanjan toteuttamisesta, suunnittelusta ja sisällöstä. Kehittämiprojektin some-kampanjan rungon suunnitelma annetaan NIKO-projektin vapaaseen käyttöön.

Tuotettu kampanja on yleisilmeeltään raikas ja siinä toteutuu nuorille suunnattu visuaalinen ilme. Käytetään houkuttelevia kuvia ja värejä. Tietokilpailuissa palkintoina käytetään nuoria kiinnostavia tuotteita sekä hyödynnetään sponsoreita. NIKO-projekti hankkii sponsorit, jolloin heillä on mahdollisuus saada näkyvyyttään yritykselleen nuorten maa-

ilmassa. Nuorten itsensä valmistama sisältö esimerkiksi haastattelut tehdään valitun teeman pohjalta. Toteutuksessa huomioidaan, että nuoret käyttävät omaa kieltään haastatteluissa ja näin tavoittavat toisten nuorten kiinnostuksen käsiteltävään teemaan. Haastateltaviksi valitaan nuoria kiinnostavia henkilöitä, kuten urheilijoita tai somesta nuorille tuttuja sekä urheilevia nuoria edustaen monipuolisesti eri urheilulajeja. Näillä valinnoilla vastataan nuorten esittämään toiveeseen ”valistus idolilta tai julkkikselta”.

Materiaalin oikeellisuuden tarkastaa NIKO-projektin projektikoordinaattori, millä estetään väärän tiedon levittäminen. Tutkimusten mukaan nuorilla on paljon väärää tietoa nikotiinituotteista, joten tiedon oikeellisuuteen tulee erityisesti kampanjan aikana kiinnittää huomiota. Nuorilla oli tarvetta saada tietoa nikotiinituotteiden laillisuudesta ja laittomuudesta sekä erilaisista rangaistuksista laittomuuksissa koskien nikotiinituotteita.



Vertaispaine

Urheilevien nuorten näkemys vertaispaineesta

Toteutus: Nuoret haastattelevat nuoria teemasta, videoklippejä some-ympäristöön



Nuorten toiminta ryhmässä

Urheilujoukkueen ryhmäytyminen ja roolit

Toteutus: Asiantuntijan haastattelu



Motivaatio

Motivaation merkitys nuorille urheilussa

Toteutus: Kuvallista ja tiedollista materiaalia nuorten valmistamana



Urheilevan nuoren valinnat

Terveelliset elämäntapavalinnat

Toteutus: Kuvalliset ja sanalliset tietoisuuskäytännöt, erityinen huomio nikotiinivalmisteisiin



Tieto/Tietoisuus

Tutkittu tieto nikotiinivalmisteista. Nikotiinituotteiden laillisuus/laittomuus

Rahan käyttö

Toteutus: Tietoisuuskäytännöt

Poliisin haastattelu

Vaihtoehdot rahan käytölle esim. sijoittamien

Kuvio 5. Some-kampanjan mallinnus (Inkilä 2021).

8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuksessa tulee noudattaa hyviä toimintatapoja, huolellisuutta ja tarkkuutta niin tulosten tallentamisessa kuin tulosten arvioinnissa. Tässä tutkimuksessa noudatetaan eettisesti hyväksyttäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019)

Hirsjärvi (2001, 20) mainitsee tutkimuksista, jotka kohdistuvat ihmisiin tärkeimpinä eettisinä seikkoina informointiin perustuva suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset sekä yksityisyyden toteutumisesta. Tässä tutkimuksessa osallistujat informoitiin kertomalla NIKO-hankkeesta sekä osaprojektista johon materiaalia kerätään. Haastateltava on antanut suostumuksensa dialogisen keskustelun nauhoittamiseen sekä nimensä ja tittelinsä käyttämiseen tutkimukseen. Asianmukaiset tutkimusluvut tutkimukselliselle osuudelle on saatu. Tulevaisuusverstaaseen osallistuville nuorille kerrottiin menetelmä ja sen tarkoitus. Tietoinen suostumus katsotaan saaduksi, kun he lupautuvat tulevaisuusverstaatoimintaan, kohdeympäristö eli koulu on antanut luvan toimintaan. Tutkimuksen aihe on terveyttä hyödyntävä ja siksi eettisesti perusteltua.

Kehittämiprojektin tutkimusosuus ei ollut invasiivinen eikä sillä voitu aiheuttaa vahinkoa tutkimuksen osallistujille. Osallistumiseen perustui vapaaehtoisuuteen. (Kuula 2006, 42; Tuomi & Sarajärvi 2009, 131). Tutkimuksesta saa aiheutua vain vähäistä rasitusta alaikäiselle. Alaikäistä saa käyttää tutkimukseen vain, jos ei voida muilla tavoin saada tietoa tämän ikäisistä. (TENK 2019.)

Dialogisessa keskustelussa keskustelun osapuolilla oli oikeus keskeyttää osallistumistaan tutkimukseen missä vaiheessa tahansa tutkimusta. Tutkimukseen osallistujaa kohdeltiin arvostavasti. (TENK 2019.) Tutkimukseen osallistujien anonymisuus suojattiin tutkimusosuuden aikana. Tulosten raportoinneissa ei nuorten osalta voida tunnistaa yksittäistä vastaajaa. (Kuula 2006, 204.205, 210.)

Tutkimusaineistoa ei luovuteta muille eikä sitä käytetä muuhun kuin tämän kehittämiprojektin toteutukseen ja raportteihin (TENK 2019). Kehittämiprojektin projektipäällikkö ei aliarvioi, vähättele tai vääristele tutkimusaineistoa. Tuloksiin ei lisätty omia asenteita tai mielipiteitä, vaan projektipäällikkö toimi koko projektin ajan objektiivisesti. Raportointi on asiallista ja riippumatonta (Kuula 2006, 21–20, 155.) ja tutkittavia kunnioitettiin koko prosessin ajan (TENK 2019).

Kehittämiprojektin projektipäällikkö toimi luotettavasti: tutkimuksen aikana etsittiin totuudellista tietoa ja tulokset raportoitiin yksityiskohtaisesti antaen luotettavia tuloksia sekä analyysiesimerkit ovat totuudenmukaisia (Kuula 2006, 21–30, 155). Raportointi on ollut koko projektin ajan systemaattista ja tulokset julkaistaan asiallisesti (TENK 2019). Kehittämiprojektin toteutuksessa on toimittu reflektiivisesti, arvioiden kriittisesti käytettyjä menetelmiä ja omaa toimintaa tulkintojen luotettavuuden suhteen (Valli & Aaltola 2015, 221).

9 POHDINTA

9.1 Tulosten tarkastelu

Urheilupsykologin dialogisen keskustelun sekä urheilevien nuorten tulevaisuusverstaan tulokset tukevat teoreettista viitekehystä. Nuoruus on monien muutosten aikaa nuoren elämässä, ja rajojen kokeilua, kapinaa auktoriteettia kuten vanhempia tai valmentajaa kohtaan saattaa esiintyä. Nuorten ihmissuhteet muuttuvat, ikätovereista tulee entistä tärkeimpiä. Ryhmät muodostuvat enenevässä määrin sekaryhmiksi ja samaan sosiaaliseen viitekehykseen kuuluvat nuoret ryhmäytyvät. Nuoret saavat vaikutteita toisilta sekä toimintamalleissa että vuorovaikutustaidoissa. (Dunderfelt 2011; Aalto-Setälä & Marttunen 20017; Counotte ym. 2011; Nurmi ym. 2014)

Urheilupsykologin dialogisessa keskustelussa tuli ilmi nuorten sosiaalisen viitekehyksen muuttuminen siten, että kaverit niin koulussa, urheilussa ja muussa vapaa-ajan toiminnassa tulevat entistä tärkeimmiksi. Vanhemmista irtaannutaan ja vaikutteet käyttäytymiselle, pukeutumiselle ja ajatuksille tulevat nuorten omista ryhmistä. Nuoret tulevaisuusverstaassa toivat esille omien ikäistensä kanssa vietetyn ajan tärkeyden. Omissa ryhmissä kokeillaan rajoja sekä vuorovaikutustaitoja. Urheilun ulkopuolisissa ryhmissä kokeillaan mahdollisesti päihteitä. Urheilevat nuoret kuuluvat monenlaisiin ryhmiin myös urheilun ulkopuolella. Nuoret kokivat kaveruussuhteet erittäin tärkeiksi elämässään.

Urheilujoukkueen toiminta on tiivistä ja joukkue on vastuussa urheilusuorituksen onnistumisesta ja joukkueella on yhteinen päämäärä. (Kuosmanen & Kyyrä 2020). Tuloksissa korostui nuorten ajatus siitä, että joukkueelle ollaan vastuussa omasta tekemisestä tai tekemättä jättämisestä. Joukkueen yhteinen hyvä on kaikkien joukkueen jäsenten tavoite ja motivaatio. Tavoitteena on urheilija tehdä sellaiset valinnat, ettei joukkue kärsi. Nuoret nostivat esiin päihteiden käytön, jos joukkueessa on jäsen, jolla ongelmia päihteiden kanssa, silloin kärsii koko joukkue. Joukkueen kesken ollaan valmiita auttamaan ja tukemaan joukkuekaveria, mutta vastuu päihteiden käytöstä on jokaisella itsellä.

Urheilupsykologin kanssa käydyssä keskustelussa esiin nousi myös joukkueen yhteinen tavoite ja päämäärä, joka on yleensä joukkueurheilussa lajista riippumatta hyvin kirkas. Tavoitteen eteen joukkue on valmis tekemään paljon töitä, erityisesti jääkiekossa ollaan valmiita kovaan työhön saavutuksien eteen.

Urheilevan nuoren nikotiinituotteiden käytön syiksi löytyy joukkuekavereiden nikotiinituotteiden käyttö sekä lajin parhaat käyttävät tuotteita. Vertaispaine joukkueessa voi olla vahva syy aloittaa nikotiinituotteiden käyttö. (Kulju & Kulju 2003). Dialogisessa keskustelussa urheilupsykologin kanssa tuli esiin seikka liittyen jääkiekkoilijoiden nuuskan käyttöön: urheilevalla nuorella saattaa olla urheilupsykologin mukaan idoli seuran vanhemmista pelaajista, jos nämä käyttävät esimerkiksi nuuskaa, tulee nuorille mielikuva, että käyttö on hienoa, rentoa ja se kuuluu lajiin. Urheilupsykologin mukaan koko urheiluseuralla on vastuu terveellisistä elämäntavoista lasten ja nuorten ympärillä.

Tulevaisuusverstastyöskentelyssä nuoret nostivat urheilun idolit myös merkittävästi esiin vertaispaineen muodossa. Jos idoli käyttää esimerkiksi nuuskaa on se nuorten mielestä silloin hyväksyttävämpää. Nuoret toivoivat menestyneeltä urheilijalta valistusta terveellisestä elämäntavasta, sisältäen myös päihdevalistuksen. Sawyer ym. (2010) terveyden edistämisen tutkimuksessaan toteaa, että parempia tuloksia saavutetaan, kun nostetaan keskiöön murrosikä. Tämä seikka myös vahvistui nuorten tuottamassa materiaalissa. Nuoret toivoivat heille kohdistuvaa terveellisten elämäntapojen ohjausta heidän omalla kielellään. Terveyden edistämisen välineiksi heillä oli toiveena mm. erilaiset sosiaalisen median sovellukset.

9.2 Kehittämiprojektin pohdinta

Kehittämiprojekti oli osa Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen (LLSY) NIKO-projektin osaprojekti. Lähtökohtana NIKO-projektille on kehittää uudenlaisia toimintamalleja ja osallistamalla nuoria toimintamallien luomiseen ennaltaehkäistäessä nuorten nikotiinivalmisteiden käyttöä.

Eteneminen kehittämiprojektissa tapahtui lineaarisen mallin mukaan, jossa eri vaiheet niveltäytyivät toisiinsa. Kehittämiprojekti oli kertaluonteinen ja projektiorganisaatio oli jo rakentunut LLSY:n toimesta valmiiksi. Osaprojektin projektipäällikkönä toimi ylemmän ammattikorkeakoulun opiskelija. Osaprojektilla oli ennalta määritelty tarve, tarkoitus sekä tavoite, joita lähdettiin eri kehittämismenetelmin ratkomaan.

Kehittämiprojektin tavoitteena oli luoda nikotiinittomuutta edistävää materiaalia urheileville nuorille heitä lähellä olevaan sosiaaliseen mediaan. Kehittäminen käynnistettiin tiedonhaulla, josta koostettiin työlle teoreettinen viitekehys. Tutkimuksellinen osio toteutet-

tiin asiantuntijan dialogisena keskusteluna, joka oli projektipäällikölle uusi kehittämismenetelmä. Tulevaisuusverstaas työskentely urheiluvien nuorten kanssa oli antoisa. Näillä kehittämismenetelmillä saatiin koottua nuoria kiinnostavat aiheet, joita tuki urheilupsykologin dialoginen keskustelu. Tutkimustuloksista koottiin teemat, joiden ympärille rakennettiin sosiaalisen median kampanjarunko NIKO-projektille. Kehittämisprojektissa saavutettiin sille asetettu tavoite.

Kehittämisprojektin viestintä toteutui ohjausryhmän tapaamisissa sekä sähköpostein ohjaavan opettajan ja mentorin välillä. Projektipäällikkö oli vastuussa projektin viestinnästä, tässä onnistuttiin kohtalaisesti. Kehittämisprojektin suunnittelussa olisi voinut suunnitella huolellisemmin viestinnän, arvioinnin sekä ottaa huomioon välimatkat. Projektipäällikkö asuu kaukana ja matkan järjestäminen tapaamisiin oli ajoittain vaikeaa.

Kehittämisprojektin projektipäälliköllä ei ollut aikaisempaa kokemusta projektityöskentelestä. Kokemattomuus aiheutti melko paljon ohjauksen tarvetta työn eri vaiheissa. Työn eri vaiheiden nivoutumisen toisiinsa ymmärtämisen hankaluus tuotti vaikeuksia projektipäällikölle ja aiheutti työn hidastumisen. Hyvällä ohjaamisella saatiin opettavainen kehittämisprojekti päätökseen ja projektipäällikkö voi olla suoritukseen tyytyväinen.

10 KEHITTÄMISPROJEKTIN ARVIOINTI

Toimeksiantajan toiveesta kehittämisprojektin toteutuksen arviointiin sovelletaan Takalan (2017) toimintamallia, joka on Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen käyttöön kehitetty työkalu. Toimintamalli on käytännön työkalu terveyden edistämisen hankkeisiin, opinnäytetöihin sekä erilaisiin projekteihin. Terveyden edistämisen ja syövän ehkäisyn toimintamalli tukee elämäntapavalintojen toteutumista sekä muutosten pysyvyyttä. Nuoria osallistava ja positiivinen näkökulma terveyden edistämisessä huomioiden lisää hyvinvointia. (Takala 2017, 51).

Toimintamalli jakaantuu viiteen eri teemaan: johtaminen, osallistaminen, asiakasryhmän määrittely ja tunteminen, interventiot sekä tulokset ja pysyvyys. Teemojen alle on eritelty eri osa-alueet. Jokainen teema ja osa-alue tukevat yhdessä tai erikseen terveyden edistämistä sekä näin myös syövän ennaltaehkäisyä. (Takala 2017, 51). Taulukossa 2 on esitelty Takalan (2017) mallia mukaillen osa-alueet syövän ehkäisyn ja terveyden edistämisen toimintamallista.

Taulukko 2. Kehittämisprojektin arviointi (mukaillen Takala 2017.)

Johtaminen	Osallistaminen	Asiakasryhmän määrittely ja tunteminen	Interventiot	Tulokset ja pysyvyys
Interventioiden mahdollistaminen	Osallistaminen itsestä huolehtimiseen, päättöksentekoon ja/tai toiminnan kehittämiseen	Kulttuurisidonnaisuuden huomioiminen	Intervention räätälöiminen	Rutiinien luominen itsestä huolehtimiseen
Verkostoituminen			Positiivisten asenteiden kautta vaikuttaminen	
Matalan kynnyksen palvelujen järjestämien	Roolimallien hyödyntämien Vertaistuki			

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2017. Nuoren psyykkinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, Vol 2. Viitattu 3.1.2021 <https://www.duodecim-lehti.fi/duo96233>
- Aarnio, K.; Autio, S. & Hiltunen, V. 2012. Skeema 2 Kehityspsykologia. Keuruu: Edita. 1 painos.
- Aarnio, K.; Autio, S.; Hiltunen, V.; Nieminen, J. & Suomalainen, S. 2013. Skeema 1 Psykologian perusteet. Porvoo: Edita. 1 painos.
- Alhanen, K. 2016. Dialogi demokratiassa. Tallinna: Gaudeamus.
- Counotte, D.S.; Smit, A.B.; Pattij, T. & Spijken, S. 2011. Development of the motivational system during adolescence and its sensitivity to disruption by nicotine. Dev Cogn Neurosci. 2011 Oct; 1(4): 430–443. Viitattu 15.1.2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6987574/>
- Diehl, K.; Thiel, A.; Zipfel, S.; Mayer, J.; Litaker, D.G & Schneider, S. 2012. How healthy is the behavior of young athletes? A systematic literature review and meta-analyses. Journal of Sports Science & Medicine. Vol. 11(2), 201-220. Viitattu 17.1.2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3737871/>
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia: lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. Helsinki: WSOYPro. 14 uudistettu painos.
- Edvarsson, I.; Troein, M.; Ejlertsson, G. & Lendahls, L. 2012. Snus user identity and addiction. A Swedish focus group study on adolescents. BMC Public Health, Vol 12. Viitattu 25.3.2018 <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-975>
- Englund, B. & Sandström, B. 2012. Dialogen som idé och praktik. Stockholm: Carlssons.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 13 osin uudistettu painos.
- Hoikkala, T. & Paju, P. 2013. Apina pulpetissa: ysluokan yhteisöllisyys. Helsinki: Gaudeamus.
- Holm, R.; Poutanen, P. & Ståhle, P. 2018. Mikä tekee dialogin: Dialogisen vuorovaikutuksen tunnuspiirteet ja edellytykset. Sitra. Viitattu 16.1.2021 <https://www.sitra.fi/artikkelit/mika-tekee-dialogin-dialogisen-vuorovaikutuksen-tunnuspiirteet-ja-edellytykset/>
- Honkanen, H. 2016. Vaikuttamisen psykologia. Mielen muuttamisen tiede ja taito. Helsinki: Hansaprint Oy.
- Jungt, R. & Müllert, R. 1989. Tulevaisuusverstaat – käsikirja demokratian elvyttämisen mahdollisuuksista. Kerava: Moniseri,

Kinnunen, J.: Pere, L.; Raisamo, S.; Katainen, A.; Myöhänen, A.; Lahti, L.; Ahtiainen, S.; Ollila, H.; Lindfors, P. & Rimpelä A. 2019. Nuorten terveystapatutkimus 2019. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muis-
tioita 2019:56. Viitattu 3.1.2021 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM_2019_56_Nuorten_terveystapatutkimus_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Korkiamäki, R. 2013. Kaveria ei jätetä! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa. Väitöskirja. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden tiedekunta. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 18.1.2021
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/68124/978-951-44-9124-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kulju, J. & Kulju, R. 2003. Urheilulukiolaisten tupakan ja nuuskan käyttö. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 25.3.2018 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9650/G0000113.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kuosmanen, T. & Kyyrä, A. 2020. Fyysisen aktiivisuuden yhteys seitsemäsluokkalaisten urheiluy-
läkoululaisten tavoitteellisuuteen opinnoissa ja urheilussa. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tut-
kielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 2.1.2021
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/71999/URN%3aNB%3afi%3ajyu-202010056066.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kärkkäinen, N. & Mettovaara, M. 2016. Sosiaalisten taitojen kehittyminen joukkueurheilussa. Pro
gradu-tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Oulu: Oulun yliopisto. Viitattu 17.1.2021 <http://julkika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201606042294.pdf>

Loppela, K. 2004. Ihminen ja työ – keskustellen työkuuntoon. Työyhteisön kehittäminen työkykyä
ylläpitävän toiminnan viitekehyksessä. Väitöskirja. Kasvatustieteiden laitos. Tampere: Tampe-
reen yliopisto. Viitattu 6.1.2021 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67375/951-44-5949-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Luomala, A. 2020. Chat-palvelun kehittäminen nuorille -Interaktiivinen toimintamalli Säkitön syys-
ky-kampanjaan. Opinnäytetyö. Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto.
Turku: Turun Ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.1.2020 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/335929/Luomala%20Annika.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Mattila, L. 2019. Sun valinta! -nuorten terveyden edistämisen malli. Opinnäytetyö. Sosiaali- ja
terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu. Viitattu
18.1.2021 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/226435/Mattila_Liisi.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Nurmi, J-E.; Ahonen, T.; Lyytinen, H.; Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus. 5 uudistettu painos.

Nurmiranta, H.; Leppämäki, P. & Horppu, S. 2007. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Ojala, A-L. 2018. Luottamus valmentajaan tai vertaiseen -elämän ja kuoleman kysymyksiä riskialttiissa lajissa? Teoksessa P.Berg & M. Kokkonen (toim.) Urheilun takapuoli. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus liikunnassa ja urheilussa. Nuorisotutkimusverkosto/ nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 135. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. Viitattu 18.1.2021 https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/urheilun_takapuoli_netti.pdf

Ollila, H.; Ruokolainen, O.; Kinnunen, J. & Rautalahti, M. 2017. Nuorten nikotiini tuotteiden käyttö. lääketieteellinen aikakauskirja Duoecim. 133(21):2045 -53. Viitattu 22.3.2020 <https://www.duo-decimlehti.fi/lehti/2017/21/duo13977%20>

Peltola, S. 2019. Säkitön syyskuu: nuuskattomuutta edistävän kampanjan luominen nuorille ja heidän lähiaikuisilleen. Opinnäytetyö. Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.12.2020 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/227455/Peltola_Sarah.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Piispa, M. 2017. Sammuuko savuke, nouseeko nuuska? Tutkimus yläkouluikäisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 199.

Piispanpellon koulu 2019. Piispanpellon koulun kotisivut. Viitattu 5.5.2020. <https://www.kaarina.fi/koulut/piispanlahde/>

Rinne, M. 2017. Kampanjan järjestäjän opas. Ehyt ry. http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Kampanjan_j%C3%A4rjest%C3%A4j%C3%A4n_opas.pdf Viitattu 21.3.2020

Salakari, M. 2017, "NIKO" -syövän ehkäisy ja terveyden edistäminen nuorten arjessa. Projektisuunnitelma. 2017.

Salomäki, S-N. & Tuisku, J. 2013. Nuuska nuorten maailmassa. Nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä. Suomen Syöpäyhdistys ry. http://www.socca.fi/files/2910/Nuuska-nuorten_maailmassa_julkaisu_2013.pdf

Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>

Sawyer, SM.; Afifi, RA.; Bearinger, LH.; Blakemore, S.; Dick, B.; Ezech, AC. & Patton GC. 2012. Adolescence: a foundation for future health. The Lancet. Vol. 379, 1630-1640. Viitattu 3.1.2021

Takala, S. 2017. Syövän ehkäisy ja terveyden edistäminen: osallistavan toimintamallin kehittäminen. Opinnäytetyö. Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.1.2021. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/127008/Takala_Satu.pdf?sequence=1&isAllowed=y

THL 2021. Viitattu 20.1.2021. <https://thl.fi/fi/>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) viitattu 25.1.2021. <https://tenk.fi/fi/>

Valli, R. & Aaltola, J. 2015. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Yuan, M.; Cross, S.; Loughlin, S. & Leslie F. 2015. Nicotine and the adolescent brain. The Journal of Physiology. Vol. 593, no. 16, 3397-3412. Viitattu 20.12.2020 <https://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1113/JP270492>

Liite 1. Dialogisen keskustelun runko

Dialogisen keskustelun runko 9.3.2018

Taustatiedot haastateltavasta

- Nimi
- Ammatti
- Pelaajatausta

Ryhmäytyminen joukkueurheilussa

- Miten ryhmä muodostuu?
 - Ryhmän muodostumisen vaiheet
 - Millaisia persoonia ryhmästä on löydettävissä?
 - Miten kuvailisit vahvaa persoonaa?
- Kenestä tulee joukkueen kapteeni?
 - Syntyykö valinta luonnollisesti vai äänestetäänkö kapteenista?
 - Voiko kapteeni vaihtua? Miksi kapteeni mahdollisesti vaihdetaan?
- Kapteenin ominaisuudet
 - Onko kapteeni taitavin pelaaja kentällä vai taitavin sosiaalisilta taidoiltaan, "läpänheittäjä"?
 - Millaisia piirteitä kapteenilla on?
 - Millaisia piirteitä kapteenilta odotetaan?
- Valmentajan rooli ryhmäytymisessä
 - Millainen rooli valmentajalla on ryhmäytymisessä?
 - Miten Valmentaja vaikuttaa ryhmän muodostumiseen?
- Onko muilla taustavaikuttajilla vaikutusta ryhmän muodostumiseen, kuten esimerkiksi vanhemmilla?
- Jääkiekon harrastajat kokevat vahvasti olevansa urheilijoita, ei harrastajia. Mistä syntyy vahva identiteetti urheilijaminään?
 - Korostuuko tämä jääkiekkoilijoilla?
- Onko jääkiekolla erityinen asema lasten ja nuorten keskuudessa?
 - Onko jääkiekko arvostetumpaa kuin joku muu joukkueurheilu?
 - Onko arvostus paikkakunta-/maakuntakohtaista?

Vertaispaine

- Miten vertaispaine näkyy joukkueessa?

- Vaikuttaako vahvin persoona joukkueen valintoihin mm. Elintapavallinnat, päihteet, nikotiinituotteiden kokeiluun/käyttöön?
- Vaikuttaako kapteenin toiminta muihin pelaajiin joukkueessa?
- Tehdäänkö päätökset joukkueen kesken yhdessä?
- Onko joukkueessa tilaa omille mielipiteille?
- Syntyykö joukkueessa "hylkääminen", jos ei lähde mukaan toimintaan, joka on yksittäisen/ yksittäisten nuoren/nuorten mielestä epäso-pivaa?

Idolit/ esikuvat

- Mikä merkitys nuoren identiteetin kehittymisessä urheilijana?
- Jääkiekossa varsinkin idoleilla on suuri vaikutus.
 - Miten tämä näkyy joukkueen toiminnassa?
- Ketkä/kuka on idoli?
 - Kenestä tulee idoli?
 - Takaako menestys, että syntyy idoliksi?
- Mitä ominaisuuksia idolilla on?
- Mitä sallitaan idolilta?
- Voiko/ onko joukkuekaveri/joukkueen kapteeni/ valmentaja olla idoli muille?

Elämäntilanne/ Elämänhallinta/ Joukkue

- Millaisia elämänhallintakeinoja tarvitaan "matkalla menestykseen"?
 - Tukeeko joukkue toisiaan kohti menestystä ja miten?
- Mistä tekijöistä syntyy joukkueen menestys?
- Miten joukkuetta tuetaan pettymyksissä ja epäonnistumisissa?
 - Syntyykö joukkueelle luonnostaan tapoja käsitellä pettymyksiä ja yhtä lailla myös menestystä?
- Onko joukkueessa sparraajia?
 - Kuka voisi toimia sellaisena?
- Mitä ammattilainen suosittelee nuorille urheilijoille elämänhallin-nan tueksi ja vertaispaineen voittamiseksi?