

**”EN EHKÄ KIRJOTTAISI ANSIOLUETTELOONI, ETTÄ KÄYTÄN NUUSKAA  
MUUTEN PÄIVITTÄIN”**

**Laadullinen tutkimus liikuntapedagogiikan opiskelijoiden nuuskankäytöstä**

Alexi Nummelin

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kesä 2021

## TIIVISTELMÄ

Nummelin, A. 2021. ”En ehkä kirjottaisi ansioluettelooni, että käytän nuuskaa muuten päivittäin”: Laadullinen tutkimus liikuntapedagogiikan opiskelijoiden nuuskankäytöstä. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 59 s, 2 liitettä.

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää liikuntapedagogiikan opiskelijoiden nuuskankäytön syitä, sekä kuvailla heidän kokemuksiaan opiskelijayhteisön vaikutuksesta nuuskankäyttöön. Lisäksi tutkimuksessa selvitin opettajaksi opiskelevien näkemyksiä nuuskankäytön ja opettajan ammatin välisestä suhteesta. Tutkimusraportin kirjallisuuskatsauksessa käsittelen nuuskankäyttöä Suomessa, sen vaikutuksia terveydelle, nuuskankäytön syitä sekä keskeisiä terveyskäyttäytymisen teorioita ja malleja. Terveysuskomusmalli ja sosiaalis-kognitiivinen teoria soveltuivat mielestäni parhaiten kuvaamaan terveyskäyttäytymistä tässä kontekstissa.

Toteutin tutkimuksen laadullisilla tutkimusmenetelmillä. Analyysimenetelmänä käytin teoriasidonnaista sisällönanalyysia. Tutkimus tukeutuu fenomenologis-hermeneuttiseen tieteenfilosofiaan. Keräsin tutkimuksessa käytetyn aineiston teemahaastatteluin viideltä nuuskaa käyttävältä Jyväskylän yliopiston liikuntapedagogiikan pääaineopiskelijalta. Kaikki haastatellut edustivat eri vuosikursseja. Haastatelluista neljä oli miehiä ja yksi nainen. Haastattelut toteutettiin kasvotusten tai videopuheluyhteydellä ja tallensin keskustelut äänittämällä. Tutkimusaineistona käyttämäni litteroidut haastattelut sisälsivät yhteensä 44 sivua tekstiä fontilla Times New Roman, fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5.

Tutkimustulosten mukaan opiskelijat käyttävät nuuskaa pääasiassa rentoutumiskeinona, mielihyvähakuisesti ja päivittäisiin rutiineihin liittyneenä. Tutkimukseen osallistuneet eivät kokeneet nuuskankäytön juurikaan vaikuttaneen heidän terveyteensä. Liikunnanopettajaopiskelijat olivat tietoisia nuuskankäytön terveysriskeistä, mutta riskit eivät konkretisoitu heidän kokemuksissaan. Tutkimukseen osallistuneiden mielestä Liikunnalla käytetään nuuskaa suhteellisen vähän. Heidän mielestään nuuskankäyttöä kuitenkin lisää ympärillä näkyvä nuuskankäyttö. Ympäröivän yhteisön asenne nuuskankäyttöä kohtaan on pääasiassa salliva. Nuuskan saatavuutta myös helpottaa muiden käyttäjien tunteminen opiskelijoiden keskuudessa. Nuuskankäytön ja opettajana toimimisen välillä opiskelijat näkivät arvoristiriidan, jonka selvittämiseksi opiskelijat olivat valmiita lopettamaan käytön tai piilottelemaan omaa käyttöönsä oppilailta. Työn ja vapaa-ajan välille nähtiin tärkeänä vetää selkeä raja nuuskankäytön suhteen; koulussa nuuskankäyttö ei saa näkyä.

Opiskelijat eivät olleet huolissaan terveysriskeistä, vaikka juuri näillä opiskelijoilla pitäisi olla hyvinkin tarkka ja ajantasainen tieto nuuskan terveysriskeistä. Ympäröivän opiskelijayhteisön koettiin vaikuttavan lisäävästi omaan nuuskankäyttöön. Nuuskankäyttö saatetaan nähdä yksilön omana asiana, johon vertaiset eivät halua puuttua. Opettajana toimiessaan nuuskankäyttö nähtiin ongelmallisena. Nuuskankäytön julkitulemisen riskinä nähtiin auktoriteetin rapistuminen ja huonon esimerkin näyttäminen oppilaille.

Asiasanat: nuuska, liikunnanopettajat, yliopisto-opiskelu, terveyskäyttäytyminen

## ABSTRACT

Nummelin, A. 2021. "En ehkä kirjottaisi ansioluettelooni, että käytän nuuskaa muuten päivittäin": A qualitative research on sport pedagogy students' use of snuff. University of Jyväskylä, Master's thesis, 59 pp., 2 appendices.

The purpose of my study was to find out the reasons of the use of moist snuff among sport pedagogy students, and to describe their experiences on the student community's effect on their snuff dipping. Moreover, this study clarified teacher students' views on the relationship between using snuff and the profession of a teacher. On the literary survey of this research report, I deal with snuff use in Finland, its effects on health, the reasons of use of snuff and the key theories and models of health behavior. To illustrate health behavior in this context, I found the health belief model and the social cognitive theory to be the most suitable ones.

I carried out this study with qualitative research methods. I used the theory-guided content analysis as the analyzing method. The study is based on the hermeneutic-phenomenological scientific philosophy. I gathered the data used in this study by semi-structured interviews with five snuff using sport pedagogy students from the university of Jyväskylä. All interviewees represented different year classes. Four of the interviewees were male and one was female. The interviews were carried out face to face or via video call connection and I voice recorded the conversations. The transcriptions used as the data in this study consisted of total 44 pages of text in font Times New Roman, font size 12 and row spacing 1,5.

According to the findings of this study, students dip snuff mainly in means to relax, seeking pleasure and associated with daily routines. Those participating this study, found the use of snuff hardly affecting their health. PE students were aware of the health risks related to the use of snuff, but they did not experience the risks to take shape. The participating students saw the use of snuff in their faculty to be relatively rare. Yet, they find the snuff dipping happening around them increasing their own use of snuff. The attitude of the surrounding community towards snuff use is mainly permissive. Knowing other users among the students also makes the availability of snuff easier. Students were ready to cease using snuff, or hide it from pupils, to solve a value conflict which they saw between using snuff and working as a teacher. It was felt important to draw a strict line between work and leisure concerning snuff use: snuff dipping must not be seen in school.

The students were not worried about the health risks, even though exactly these students should have very specific and up-to-date knowledge on the health risks of using snuff. The surrounding student community was found increasing their own use of snuff. Snuff dipping might be seen as an individuals own issue, to which peers do not want to intervene. Snuff use as a teacher was seen problematic. Breaking as a snuff user, they saw the risks of crumbling their authority and setting a bad example for the pupils.

Key words: Moist snuff, PE teachers, university studies, health behavior

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 NUUSKA .....	3
2.1 Nuuskankäyttö Suomessa.....	3
2.2 Nuuskankäytön syyt .....	6
2.3 Nuuskankäytön vaikutukset terveydelle.....	9
3 TERVEYSKÄYTTÄYTYMISEN TEORIOITA.....	14
3.1 Sosiaalis-kognitiivinen teoria .....	15
3.2 Terveysuskomusmalli.....	17
3.3 Suunnitellun käyttäytymisen teoria .....	18
3.4 Transteoreettinen muutosvaihemalli.....	19
4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	21
5 MENETELMÄT.....	22
5.1 Tieteenfilosofinen lähtökohta .....	22
5.2 Esiymmärrys.....	23
5.3 Aineisto.....	24
5.3.1 Haastateltavien rekrytointi.....	26
5.3.2 Haastattelun pilotointi .....	26
5.3.3 Teemahaastattelu .....	27
5.4 Laadullinen sisällönanalyysi .....	28
5.4.1 Teemoittelu.....	30
5.4.2 Luokittelu .....	33

6 TULOKSET .....	35
6.1 Opiskelijoiden nuuskankäyttö .....	35
6.1.1 Nuuskankäytön syyt .....	35
6.1.2 Nuuskan vaikutus terveydelle.....	36
6.1.3 Nuuskankäytön lopettaminen .....	37
6.2 Opiskelijayhteisön vaikutus.....	38
6.2.1 Liikuntalaisten nuuskankäyttö.....	38
6.2.2 Yhteisön vaikutus omaan nuuskankäyttöön .....	39
6.3 Nuuskankäyttö ja opettajuus.....	40
6.3.1 Nuuskankäytön vaikutus ammattiin .....	41
6.3.2 Ammatin vaikutus nuuskankäyttöön .....	42
7 POHDINTA.....	44
7.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	44
7.2 Johtopäätökset .....	45
7.2.1 Nuuskankäytön lopettamisen motiivit ja koetut terveysriskit .....	45
7.2.2 Nuuskankäyttö osana opiskelijayhteisöä.....	46
7.2.3 Nuuskankäyttö ja opettajuus.....	47
7.2.4 Tulosten suhde terveyskäyttämisen teorioihin ja malleihin .....	48
7.3 Jatkotutkimusehdotukset .....	50
LÄHTEET .....	52
LIITTEET	

# 1 JOHDANTO

Nuuskankäyttö on lisääntynyt Suomessa moninkertaiseksi viimeisen kahden vuosikymmenen aikana, mikä on nähtävissä paitsi aikuisten, myös nuorten nuuskankäytön lisääntymisenä (Nuorten terveystapatutkimus 2019; Ollila, Ruokolainen & Sandström 2021). Tupakkatuotteiden kokonaiskäyttö on vähentynyt Suomessa saman tarkastelujakson aikana huomattavasti sekä aikuisten, että nuorten keskuudessa (Ollila ym. 2021). Nuorisokulttuurissa nuuskankäyttö vaikuttaa vallanseen alaa tupakoinnilta tietynlaisen statuksen luomisessa (Piispa 2017, 65). Tämän trendin jatkuessa nuuskankäyttöön on kiinnitettävä entistä tarkemmin huomiota.

Tutkimukseni teoreettinen viitekehys valottaa nuuskankäytön ilmiötä Suomessa. Nuuskakeskustelussa keskeisinä teemoina ovat nuuskan terveyshaitat ja nuuskan käyttäjäkunta. Tämän lisäksi esittelen terveyskäyttäytymisen malleja ja teorioita, joiden avulla pystymme tarkastelemaan opiskelijoiden nuuskankäyttöä huomioiden siihen vaikuttavia yksittäisiä tekijöitä ja vaikutusmekanismeja.

Opettajaopiskelijoiden nuuskankäyttöä ei ole tutkittu Suomessa juurikaan. Aihetta käsittelevästä Saarisen ja Saveniuksen pro gradu -tutkimuksesta on kulunut jo 20 vuotta. Tulosten mukaan nuuskankäytön todettiin olevan liikunnanopettajaksi opiskelevien keskuudessa yleisempää kuin luokanopettajaksi opiskelevien keskuudessa. He myös ehdottivat jatkotutkimukseksi haastatella nuuskankäyttäjiä aiheen yleisnäkemyksen laajentamiseksi ja tarkentamiseksi. (Saarinen & Savenius 1991.)

Liikunnanopettaja voidaan oppilaiden silmin nähdä roolimallina ja auktoriteettina, jonka toimintaa seurataan ja jäljitellään. Arvojen oppiminen tapahtuu varsinkin lapsilla tarkkailemalla ja matkimalla opettajaa (Ülavere & Tammik 2017). Liikunnanopettajalla on sosiaalisen oppimisteorian mukainen mahdollisuus vahvistaa käyttäytymistä ja toimia roolimallina, jolloin opettajan tulee kiinnittää huomiota omaan toimintaansa (Weiss & Bredemeier 1990, 368–369). Terveys on ollut pitkään keskeinen koulujen liikuntakasvatuksen

arvoperusta (Ilmanen 2013, 56) ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissakin liikunta-oppiaineen tehtävänä on antaa oppilaalle valmiuksia terveyden edistämiseen (Opetushallitus 2014).

Miten liikunnan, ja usein myös terveystiedon, opettajiksi opiskelevat perustelevat oman nuuskankäyttönsä? Onko opettajan roolimallin ja opettajaksi opiskelevan nuuskankäytön välillä ristiriita? Tutkimustulosten avulla pystytään huomioimaan uusia mahdollisuuksia nuuskankäytön lisääntymisen ehkäisemiseksi jopa yhteiskunnallisella tasolla, sillä valtaosa Suomen liikunnan ja terveystiedon opettajista koulutetaan Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa (JYU 2019).

## 2 NUUSKA

Nuuska on jauhetuista tupakanlehdistä ja makuaineista valmistettu nikotiinia sisältävä ja riippuvuutta aiheuttava tupakkatuote (THL 2021; Wickholm, Lahtinen, Ainamo & Rautalahti 2012). Nuuskasta puhuttaessa on syytä määritellä nuuskatyypit sekaannusten välttämiseksi, sillä esimerkiksi nenänuuska, purutupakka ja ruotsalaistyyppinen kostea nuuska ovat käyttötavoiltaan ja käyttäjäkunniltaan hyvin erilaisia tuotteita, mutta joista voidaan käyttää suomeksi yhteisnimitystä nuuska tai englannin kielellä *smokeless tobacco*. Erilaisilla nuuskatyypeillä on myös erilaiset vaikutukset terveydelle (Wickholm ym. 2012). Tässä tutkielmassa käsitellään nimenomaan ruotsalaistyylistä nuuskaa, *snus* (englanniksi moist snuff), jota käytetään tyypillisesti pitämällä nuuska-annosta passiivisesti suun limakalvolla. Ruotsalainen kostea nuuska on Suomessa yleisimmin käytetty nuuskatyypit (ASH ry 2021; Salomäki & Tuisku 2013, 70). Nuuskaa käytetään asettamalla nuuska-annos suun limakalvolle, yleisimmin huulen ja ikenen väliin, josta nuuskan nikotiini imeytyy verenkiertoon (EHYT ry 2021; THL 2021; Wickholm ym. 2012). Nuuskaa myydään myös perinteisenä irtonuuskana, jota voi annostella haluamansa määrän nuuskapurkissa olevasta massasta, mutta valmiina annospusseina myytävä nuuska on kasvattanut tasaisesti suosiotaan (Swedish Match 2020, 14). Skandinavian nuuskanmyynnin markkinoita johtavan Swedish Matchin sijoittajaraportin mukaan 86 % heidän Ruotsin ja Norjan myynnistään oli vuoden 2019 lopussa annosnuuskaa tai nikotiinipusseja (Swedish Match 2019, 15).

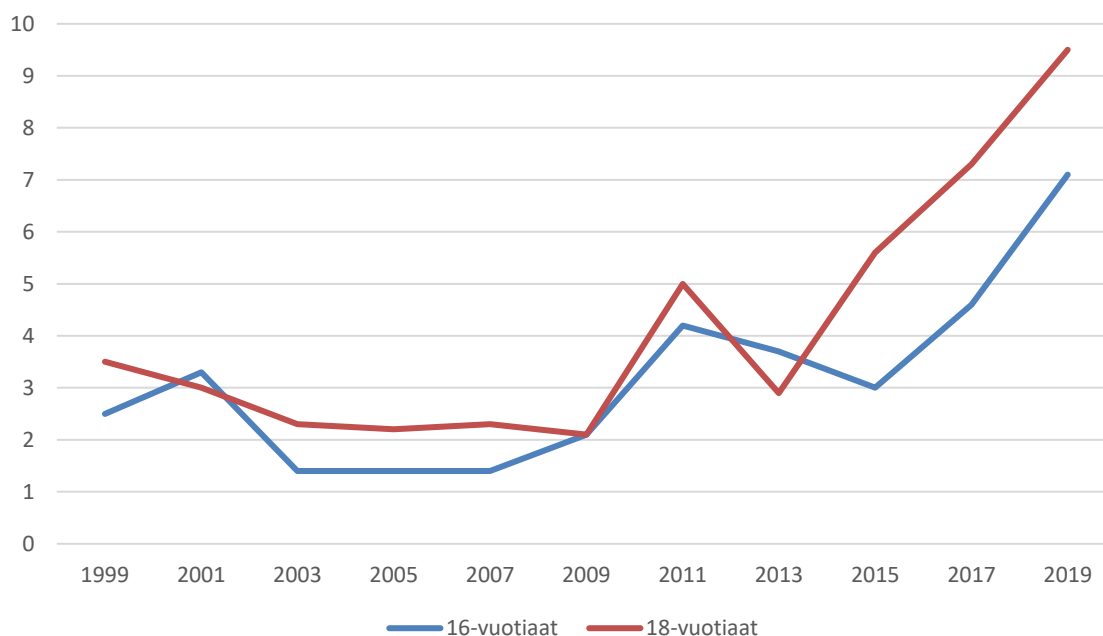
### 2.1 Nuuskankäyttö Suomessa

Nuuskan myynti on ollut kiellettyä Suomessa vuodesta 1995 liittyttyämme Euroopan Unioniin, jonka tupakkatuotteita koskeissa direktiiveissä nuuskan myynti on kielletty. Ruotsi sai EU:n jäsenyysneuvotteluissaan poikkeusluvan nuuskan myyntiin. (Ollila ym. 2021.) Yksityishenkilö saa Suomen lain mukaan tuoda mukanaan maahan omaan henkilökohtaiseen käyttöönsä vuorokaudessa 1000 grammaa savuttomia tupakkatuotteita (Tupakkalaki 2016). Suurin osa Suomessa käytetystä nuuskasta tuodaankin matkustajatuontina Ruotsista tai ruotsinlaivan myymälästä. Koronapandemiasta johtuva matkustamisen vähentyminen laski nuuskan matkustajatuontia 38 % vuonna 2020. (Valtiovarainministeriö 2021.)



Koronarajoitukset eivät kuitenkaan vaikuta vähentäneen nuuskan salakuljetusta rajan yli Suomeen (Yle 2021).

Koko Suomen väestöstä noin 3 % käyttää nuuskaa. Nuuskankäyttö on huomattavasti yleisempää nuorilla miehillä; 20–54-vuotiaista suomalaisista miehistä nuuskaa käyttää noin 8,5 %. Miesten nuuskankäyttö on lisääntynyt Suomessa 2000-luvulla yhdestä prosentista viiteen prosenttiin, naisten nuuskankäytön pysyessä edelleen marginaalisen vähäisenä. (Parikka ym. 2020.) Nuorten terveystapatutkimuksen (2019) mukaan nuuskankäytön ja kokeilujen trendi on 1990-luvulta lähtien ollut nousussa suomalaisten nuorten keskuudessa. 16–18-vuotiaiden poikien nuuskankäyttö onkin lisääntynyt huomattavasti viimeisen kahden vuosikymmenen aikana (kuvio 1). 18-vuotiaista pojista 9,5 % käytti nuuskaa päivittäin vuonna 2019, kun määrä oli vuonna 1999 vain 3,5 %. Tyttöjen nuuskankäyttö on vähäistä, vaikkakin jatkuvasti yleistyvää. (Nuorten terveystapatutkimus 2019, 20–21, 24.)



KUVIO 1. Suomalaiset 16- ja 18-vuotiaat päivittäin nuuskaa käyttävät pojat vuosina 1999–2019 (%) (Nuorten terveystapatutkimus 2019, 24).

Sukupuolen ja iän lisäksi koulutyyppi on yhteydessä nuorten nuuskankäyttöön. Kouluterveyskyselyn (2019) mukaan peruskoulun 8.- ja 9.-luokkalaisista päivittäin nuuskaa käytti pojista 8 % ja tytöistä 2 %. Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijapoijista nuuskaa päivittäin käytti 20 % ja tytöistä 6 %. Vastaavasti lukiossa päivittäin nuuskaa käyttäviä poikia oli 7 % ja tyttöjä 1 %. Päivittäin ja satunnaisesti nuuskaa käyttävien prosenttiluvut olivat jokaisessa ryhmässä suurin piirtein kaksinkertaiset päivittäin nuuskaaviin nähden. (Kouluterveyskysely 2019.) Urheilulukiolaisten keskuudessa ei luokka-asteiden välillä ollut eroja nuuskan käytön tai kokeilujen määrässä (Kulju & Kulju 2003).

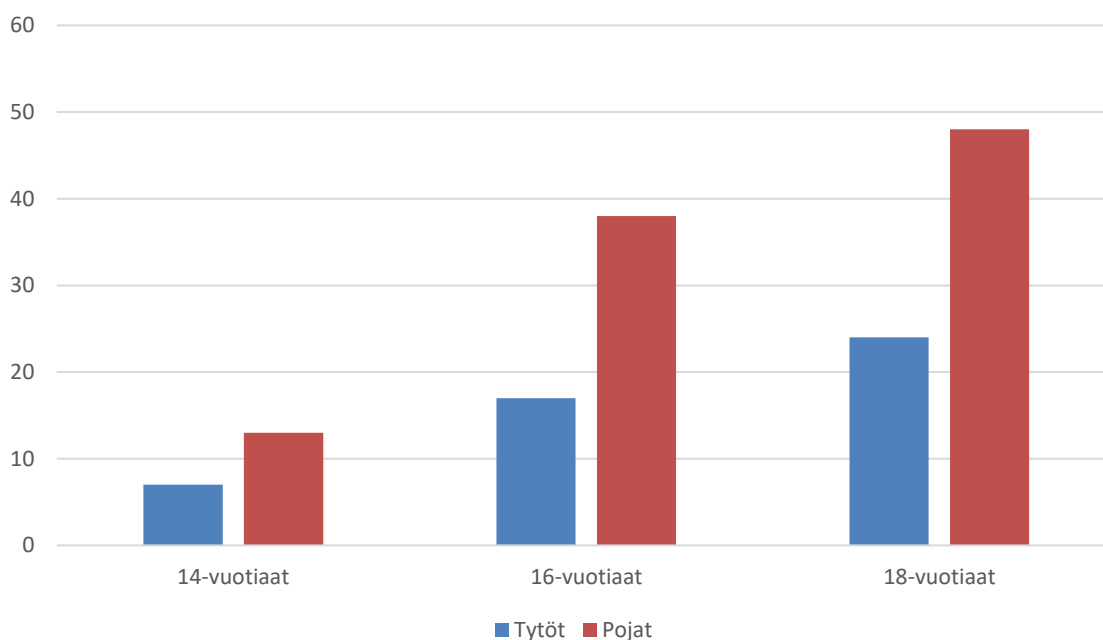
WHO-koululaistutkimuksen aineiston perusteella 9.-luokkalaisten koulutusorientaatiolla tai perheen varallisuusindeksillä ei ole selvää yhteyttä nuuskankäyttöön. Poikien nuuskankäyttöön koulutusorientaatio on kuitenkin merkitsevä tekijä. Vuonna 2018 9.-luokkalaisten tulevaisuuden suunnitelmat olivat yhteydessä nuuskankäyttöön siten, että lukioon tai kaksoistutkintoon tähtäävistä oppilaista nuuskaa käytti viikoittain 7,6 %, kun ammattikouluun tai oppisopimukseen aikovista nuuskaa viikoittain käytti 22,1 % vastanneista. (Pyykkö 2020.)

Urheilua vapaa-ajallaan harrastavien poikien keskuudessa nuuskankäyttö on muihin verrattuna yleisempää (Haukkala, Vartiainen & de Vries 2005). Suomessa nuorten nuuskankäytön on nähty olevan vahvasti yhteydessä joukkueurheiluharrastuksiin (Kokko, Villberg & Kannas 2011; Kulju & Kulju 2003) ja erityisesti jääkiekkoon (Liimakka ym. 2015; Mattila ym. 2012; Ng ym. 2017; Salomäki & Tuisku 2013; Piispa 2017; Piispa 2018; Uosukainen 2000). Suomen jääkiekkoliiton teettämän tutkimuksen mukaan 17–18-vuotiaista jääkiekkoilijoista 75 % oli kokeillut nuuskaa (Pitkänen 2006). Nuorten salibandynpelaajien nuuskankäyttöä tutkineen pro gradu -tutkielman mukaan kaikista 13–20 vuotiaista junioreista 39 % kertoi kokeilleensa nuuskaa, ja pojista 21 % käytti tutkimushetkellä vähintään viikoittain nuuskaa (Peltö-Arvo 2017). Myös aikuisurheilijoilla nuuskankäyttö oli huomattavasti yleisempää kuin ei-urheilijoilla ja yleisempää joukkuelajien keskuudessa verrattuna muihin lajeihin (Alaranta ym. 2005).

Liikunnanopettajaksi opiskelevien keskuudessa nuuskankäyttäjiä oli Saaren ja Saveniuksen (1991) mukaan 14 % (N=206). Puolet opiskelijoista oli kokeillut nuuskaa. Suurin osa nuuskaa käyttävistä oli miehiä. (Saari & Savenius 1991.)

## 2.2 Nuuskankäytön syyt

Suomalaisten nuorten nuuskan käyttökokeilut alkavat yleensä 14–16 vuoden iässä (kuvio 2) (Nuorten terveystapatutkimus 2019, 20–21). Nuuskaa kokeilemalla nuori voi todistella omaa uskallustaan tekemällä jotain kiellettyä. Alaikäisenä nuuskan käytön kokeilut voidaankin nähdä murrosikään kuuluvana kokeilunhaluna. (Liimakka ym. 2015, 32–33.) Yleisin nuuskankäyttökokeilun syy liikunnanopettajaopiskelijoiden keskuudessa oli uteliaisuus (Saari & Savenius 1991).



KUVIO 2. Nuuskaa kokeilleet iän ja sukupuolen mukaan vuonna 2019 (%). 12-vuotiaista yksikään ei ollut kokeillut nuuskaa (N=568). (Nuorten terveystapatutkimus 2019, 91.)

Nuuskan käyttö aiheuttaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista riippuvuutta (Liimakka ym. 2015; Salomäki & Tuisku 2013, 58). Voimakkaan fyysisen riippuvuuden aiheuttaja on nuuskan

sisältämä nikotiini (THL 2021). Nuuskaa käyttävät nuoret kokevat riippuvuuden sen keskeisenä terveyshaittana. Erityisen vaikea on päästä eroon nuuskasta, jossa on korkea nikotiinipitoisuus. (Piispa 2018.) Riippuvuus nähdäänkin nuorten keskuudessa yhtenä nuuskankäytön varjopuolista (Salomäki & Tuisku 2013, 45). Riippuvuutta ei kuitenkaan ehkä ajatella kovin aktiivisesti, ja asiaa saatetaan vältellä tai vain hyväksyä harmillisena asiantilana (Salomäki & Tuisku 2013, 19).

Yhdysvaltalais tutkimuksen mukaan tupakkatuotteiden käytöllä on suuri vaikutus nuorten sosiaaliseen imagoon ja ryhmän hyväksyntään. Yleisesti muiden samanikäisten nuorten tupakkatuotteiden käyttöä ei katsottu hyvällä, mutta nuuskankäyttö nähtiin tupakointia hyväksyttävämpänä. (Kury & Rodrigue 1998.) Kavereiden nuuskankäyttö vaikuttaa selkeästi lisäävän nuorten nuuskankäyttöä (Goebel ym. 2000) ja nuuskaa kokeillaankin yleisesti ensimmäisen kerran kavereiden tarjotessa, tai jopa painostaessa (Uosukainen 2000). Myös koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten näkemysten mukaan nuuskankäyttö on ryhmäilmiö, jossa sosiaalisen piirin asenne vaikuttaa yksittäisen nuoren alttiuteen käyttää nuuskaa (Liimakka ym. 2015, 30).

Salomäen ja Tuiskun (2013) tutkimuksessa haastateltiin 16–19-vuotiaita nuuskaa käyttäviä poikia pääkaupunkiseudulta. Tutkimuksen mukaan nuuskankäytön koettiin sopivan useimpiin tilanteisiin, lukuun ottamatta ruokailuja, nukkumista, kovia urheilusuorituksia tai sairaana oloa. Myös tilanteet, joissa pyritään tekemään positiivinen vaikutus muihin, nähtiin sopimattomiksi nuuskankäytölle. (Salomäki & Tuisku 2013, 17.) Liikunnanopettajaksi opiskelevat kertoivat käyttävänsä nuuskaa yleisimmin alkoholin nauttimisen yhteydessä. Lisäksi yleisiä tilanteita nuuskankäytölle olivat muun muassa rentoutuessa, urheilusuorituksen jälkeen, ruokailun jälkeen ja lukiessa. (Saari & Savenius 1991.) Urheilulukiolaisten nuuskankäyttöä tutkineen Uosukaisen (2000) mukaan yleisiä nuuskankäyttötilanteita olivat niin ikään urheilusuorituksen jälkeen, ruokailun jälkeen, alkoholin käytön yhteydessä ja opiskellessa tai lukiessa (Uosukainen 2000).

Saaren ja Saveniuksen (1991) mukaan liikunnanopettajaksi opiskelevat käyttivät nuuskaa yleisimmin rentouttavien vaikutusten vuoksi. Muita ilmi tulleita syitä olivat tapakäyttö,

tupakointiin verrattuna pienemmät haitat, piristävä vaikutus ja kavereiden käyttö. (Saari & Savenius 1991). Salomäen ja Tuiskun (2013) mukaan nuoret kokivat nuuskankäytöllä olevan rentouttava vaikutus esimerkiksi harjoitusten jälkeen tai ennen nukkumaanmenoa käytettäessä. Toisaalta sillä nähtiin olevan keskittymistä parantava ja piristävä vaikutus koulutöiden tekemiseen. Nuuskankäytön koettiin tarjoavan tekemistä itsessään, mutta sitä pidettiin myös mukavana oheistekemisenä. Nuorista nuuska tarjoaa mielihyvää ja nautintoa, sekä helpottavaa oloa treenien jälkeen, krapulassa tai kun on stressiä. Jotkut nuoret mielsivät nuuskankäytön myös sosiaalisesti toiminnaksi. (Salomäki & Tuisku 2013, 17.)

Nuuskankäyttöä verrataan usein tupakointiin. Salomäen ja Tuiskun (2013) mukaan nuoret kokivat nuuskankäytön paitsi terveellisempänä, myös sosiaalisesti hyväksyttävämpänä vaihtoehtona tupakoinnille. Lisäksi nuuskankäytön nähtiin olevan mahdollista lähes missä tahansa. Nuuskaa käyttävien nuorten mielestä se on tupakointia haitattomampaa, helpompaa ja huomaamattomampaa. Osa nuorista käyttää nuuskaa vähentääkseen tupakointia tai pyrkiessään lopettamaan tupakoinnin. Nuorilla ei haastattelujen perusteella ollut juurikaan omakohtaisia kokemuksia nuuskan haitoista, minkä vuoksi nuuskankäyttö saattaa tuntua tupakointia terveellisemmältä. Nuuskan sisältämä nikotiini aiheuttaa fyysistä riippuvuutta, mutta nuoret eivät aktiivisesti ajattele riippuvuutta terveyshaitana. Nuoret kokivat terveydenhoitajilta ja oppikirjoista saadun informaation liioittelevana, vanhentuneena ja ristiriitaisena, minkä vuoksi nuoren on vaikea samaistua tällaiseen valistukseen. (Salomäki & Tuisku 2013, 18–20.) Nuoret mieltävät nuuskan olevan urheilijalle sopiva päihde vähemmän haitallisena vaihtoehtona tupakoinnille (Venäläinen, Fonselius & Salminen 2019).

Nuorten urheilijoiden ajatuksissa nuuska nähdään osana urheilukulttuuria. Se sopii tupakointia paremmin urheilijoiden imagoon ja siihen liittyy positiivisia mielikuvia sekä muoti-ilmiöitä. (Salomäki & Tuisku 2013, 44.) Musiikkiesikuvat ja sosiaalisen median vaikuttajat tuovat nuuskankäyttöä nuorten nähtäville (Piispa 2018). Kulttuuriset vaikutteet, kuten urheilu- tai musiikki-idolien esimerkki voi tehdä nuuskasta kiinnostavan ja houkuttelevan nuorelle (Liimakka ym. 2015, 36; Yle 2020a; Yle 2020c). Nuorten näkemyksen mukaan nuuskankäyttö on yleistä esimerkiksi huippujääkiekkoilijoiden keskuudessa, ja vaikka pelaajien mielletäänkin elävän kurinalaista elämää, ei idoleiden nuuskankäyttöä tuomita. Salomäen ja Tuiskun tutkimuksessa haastatellut nuoret nostivat

musiikkimaailmasta erikseen esiin rap-duo JVG:n, joka on tehnyt sanoitusten ja musiikkivideoiden kautta nuuskankäyttöä tunnetummaksi ja houkuttelevammaksi nuorten keskuudessa. (Salomäki & Tuisku 2013, 47–48.)

### **2.3 Nuuskankäytön vaikutukset terveydelle**

Nuuska sisältää nikotiinin lisäksi lukuisia syöpävaarallisia aineita (Wickholm ym. 2012). Tupakoinnin ja nuuskankäytön terveyshaitat ovat osittain erilaisia, sillä nuuskankäyttöön ei liity tupakoinnille tyypillisiä palamisessa syntyviä haitallisia yhdisteitä. Terveydelle haitallisia aineita imeytyy nuuskasta sekä suoraan suun limakalvojen läpi verenkiertoon, että syljen mukana ruuansulatuselimistöön. Pitkään jatkunut nuuskankäyttö lisää enneaikaisen kuoleman riskiä. (Byhamre ym. 2020; THL 2021.)

*Suun terveys.* Nuuska on yleensä emäksistä, pH-arvoltaan korkeimmillaan jopa 9,5, mikä lisää ja nopeuttaa nikotiinin imeytymistä suun limakalvolta verenkiertoon (popNAD 2019; Wickholm ym. 2012). Tavallisin silmännähtävä nuuskan aiheuttama vaurio on suun limakalvolle syntyvä nuuskaleesio, joka ilmenee harmahtavana, paksuuntuneena ja rypyisenä ”norsunnahkana”, eli limakalvomuutoksena alueella, jossa nuuskaa on pidetty. Vakavimpia limakalvovaurioita aiheuttaa päivittäinen irtonuuskan käyttö, sekä nuuska, jossa on korkea pH-arvo tai suuri nikotiinipitoisuus. Nuuskan korkealla pH-arvolla ja nikotiinin suurella määrällä vaikuttaa olevan kumuloituva yhteisvaikutus suun limakalvojen solumuutoksille. Nuuskaleesiot yleensä paranevat käytön lopettamisen jälkeen. (Andersson & Warfvinge 2003; Wickholm ym. 2012.) Nuuskankäyttö ei suoraan aiheuta hampaiden reikiintymistä, mutta usein ja samassa paikassa käytettynä aiheuttaa ikenien vetäytymistä, mikä on altistava tekijä hampaiden reikiintymiselle ja ientulehduksille. Ienvetäytymät eivät palaudu nuuskankäytön lopettamisella. (Heikkinen 2019; Heikkinen, Meurman & Sorsa 2015; Wickholm ym. 2012).

*Syöpäsairaudet.* ”Syöpä on yleisnimitys kokonaiselle joukolle erilaisia sairauksia, jossa vaurioituneet solut muuttuvat pahanlaatuisiksi ja alkavat lisääntyä kehossa.” (THL 2020). Nuuska sisältää tupakkaspesifejä nitrosamiineja, jotka ovat vaikutukseltaan karsinogeenisiä

(Norwegian Institute of Public Health 2019; THL 2021). Nuuskan vaikutusta eri syöpien kehittymiselle ei täysin tunneta, sillä pitkäaikaisia seurantatutkimuksia nuuskankäytön vaikutuksista ei ole tehty. Lisäksi mahdollinen samanaikainen tupakanpolto on tutkimuksen kannalta ongelmallinen tekijä. (THL 2021; Wickholm ym. 2012.) Suun syövät ovat harvinaisia Suomessa (Ollila ym. 2021; THL 2021; Wickholm ym. 2012). Nuuskankäytöllä ei ole tutkimuksissa havaittu olevan selkeää yhteyttä suusyöpään, vaikkakin esimerkiksi Roosarin (2008) tutkimuksessa nuuskankäytön havaittiin lisäävän suun ja nielun syövän riskiä (Nurmi 2019). Norjan kansanterveyslaitoksen raportin mukaan nuuskankäytön yhteys suun ja nielun syöpiin on epäselvä. Nuuskankäyttö lisää luultavasti riskiä sairastua ruokatorven syöpään ja haimasyöpään, sekä mahdollisesti mahan ja peräsuolen syöpiin. (Norwegian Institute of Public Health 2019.)

*Nikotiini.* Nuuskan pääraaka-aineena käytettävä tupakkakasvi sisältää voimakasta riippuvuutta aiheuttavaa nikotiinia. Nikotiini imeytyy nuuskasta limakalvojen kautta ja kulkeutuu aivoihin 10–20 minuutissa (Mustonen 2004). Nikotiini sitoutuu kolinergisiin nikotiinireseptoreihin, minkä seurauksena aivoissa vapautuu muun muassa adrenaliinia, dopamiinia ja endorfiinia (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden neurobiologiaa 2018). Nikotiinin käyttö aiheuttaa muutoksia nikotiinireseptoreiden määrässä ja toiminnassa, minkä seurauksena käytön lopettaminen aiheuttaa fyysisiä vieroitusoireita, jolloin puhutaan nikotiiniriippuvuudesta. Nikotiinin aiheuttama riippuvuus määritellään vakavaksi sairaudeksi. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito 2018.) Nikotiinin määrä nuuskassa vaihtelee tuotekohtaisesti huomattavan paljon: n. 5 mg/g – 45 mg/g (popNAD 2019; THL 2021; Wickholm ym. 2012; Yle 2020b). Nuuskankäytön aiheuttama veren plasman nikotiinipitoisuuden nousu ei ole yhtä korkea kuin verrattuna tupakanpoltoon, mutta nikotiinipitoisuus veressä säilyy kohonneena pidempään (Foulds, Ramström, Burke & Fagerström 2003). Nuorilla nuuskankäyttäjillä on havaittu olevan vahvempia riippuvuus- ja vieroitusoireita suhteessa tupakoiviin (Post ym. 2009). Nikotiini saattaa edesauttaa solujen muuttumista syöpäsoluiksi ja edistää jo alkaneen syövän kehittymistä, sekä heikentää erilaisten syöpähoitojen vaikutuksia (Norwegian Institute of Public Health 2019; THL 2019). Nikotiinilla on monia haitallisia vaikutuksia raskauden aikana sekä äidin, että sikiön terveydelle (THL 2021; THL 2019). Nikotiini heikentää insuliiniherkkyyttä, minkä vuoksi

runsas nuuskankäyttö lisää riskiä sairastua kakkostyyppin diabetekseen ja ateroskleroosiin (Norwegian Institute of Public Health 2019; THL 2021).

*Verenkiertoelimistö.* Nikotiini lisää sympaattisen hermoston aktiivisuutta, jonka välityksellä nuuskan käyttö nostaa tyypillisesti sydämen lyöntitiheyttä 10–20 lyöntiä per minuutti ja systolista verenpainetta 5–10 mmHg (Benowitz 1988; Patja 2020; Wickholm ym. 2012). Pulssin nopeutuminen ja verenpaineen kohoaminen ovat THL:n (2021) mukaan haitallisia sydämelle ja valtimoverisuonille. Joidenkin tutkimusten mukaan nuuskankäyttö saattaa lisätä riskiä sairastua joihinkin sydän- ja verisuonitauteihin, ja saattaa lisätä niistä johtuvaa kuolleisuutta (Byhamre ym. 2020; Foulds ym. 2003; Titova, Baron, Michaëlsson & Larsson 2021). Tutkimustulokset ovat kuitenkin ristiriitaisia, ja nuuskankäytön sekä sydän- ja verisuonisairauksien välillä ei esimerkiksi ruotsalaisen kaksostutkimuksen mukaan näyttäisi olevan vahvaa yhteyttä (Hansson ym. 2009).

*Fyysinen toimintakyky.* Nikotiini on ollut maailman antidopingtoimiston seurantaohjelmassa vuodesta 2012, mutta sitä ei ole luokiteltu dopingaineeksi (WADA 2011; WADA 2021; Zandonai ym. 2018). Nuuskankäyttö vaikuttaa lisääntyneen huippu-urheilun keskuudessa, vaikka sillä ei näyttäisi olevan fyysistä suorituskykyä parantavaa vaikutusta (Kasper & Close 2021). Nuuskan sisältämä nikotiini aiheuttaa verisuonten supistumista, jolloin lihasten verenkierto heikkenee (Rottenstein ym. 1960). Nikotiini itsessään ei näyttäisi kuitenkaan vaikuttavan edistävästi tai heikentävästi lihasten suorituskykyyn, kestävyys- tai korkean intensiteetin harjoitussuoritukseen (Mündel 2017), eikä sillä yleisesti ottaen näyttäisi olevan fyysistä suorituskykyä edistävää vaikutusta (Johnston, Doma & Crowe 2018).

Morente-Sánchez ym. (2015) tutkivat nuuskankäytön akuutteja vaikutuksia fyysiselle suorituskyvylle ja koetulle henkiselle kuormalle. Nuuskankäytön ei tässäkään tutkimuksessa nähty edistävän fyysistä suorituskykyä. Sen sijaan nuuskankäytön aiheuttama kaventunut sykevaihteluväli ja henkinen väsymys voivat heikentää suorituskykyä pitkässä ja uuvuttavassa suorituksessa. (Morente-Sánchez ym. 2015.) Nuuskaa käyttävillä miesurheilijoilla tehdyssä tutkimuksessa havaittiin suorituskyvyn olevan huomattavasti parempi uupumukseen asti tehdyssä suorituksessa, kun he eivät käyttäneet nuuskaa 12 tuntiin ennen suoritusta, verrattuna



nuuskankäyttöön 25 minuuttia ennen suoritusta (Zandonai ym. 2018). Eräässä tutkimuksessa nikotiiniin tottumattomilla miehillä nikotiininsaanti lisäsi keskimääräistä ja maksimaalista voimantuottoa anaerobisissa 30 sekunnin Wingate-testisuorituksissa (Johnston, Crowe & Doma 2018).

Nuuskankäytön yhteydestä loukkaantumisherkkyyteen on joitakin viitteitä. Norjalaisilla varusmiehillä tehdyssä tutkimuksessa todettiin nuuskankäytön kaksinkertaistavan riskin tuki- ja liikuntaelinvammoille 10 viikon harjoitusjakson aikana (Heir & Eide 1997). Myös suomalaisilla salibandynpelaajilla tehdyssä tutkimuksessa nuuskankäyttö oli yhteydessä vakaviin tuki- ja liikuntaelinvammiin (Kujanpää 2011). Nuuskankäyttö lisäsi tupakoimattomilla 46–65-vuotiailla rakennustyöntekijöillä riskiä joutua työkyvyttömyyseläkkeelle tuki- ja liikuntaelimistä johtuvan diagnoosin vuoksi (Bolinder ym. 1992, Leen 2011 mukaan). Ruotsalaistutkimuksen mukaan nuuskankäyttö saattaa olla yhteydessä painonnousuun ja ylipainoisuuteen miehillä (Hansson, Galanti, Magnusson & Hergens 2011).

*Psyykinen toimintakyky.* Nikotiinin objektiivisiä mitattavia vaikutuksia ei ole urheilijoiden psyykkiselle suorituskyvyille tutkittu. Nikotiinin vaikutus kognitiivisille kyvyille ei ole tutkimusten mukaan säännönmukaista. Myöskään psyykkisen stressin sietokykyä nikotiini ei näyttäisi lisäävän. (Patja & Borodulin 2020.) Nikotiinin akuuteista vaikutuksista suorituskyvyille tehdyn meta-analyysin mukaan nikotiini vaikuttaa parantavasti hienomotorisiin toimintoihin, tarkkavaisuuteen ja joihinkin muistin osa-alueisiin (Heishman, Kleykamp & Singleton 2010). Jalkapalloilijoilla tehdyssä tutkimuksessa havaittiin nuuskankäytön kasvattavan fyysisen suorituksen jälkeistä koettua henkistä väsymystä ja henkistä työkuormaa, sekä heikentävän koettua valppautta (Morente-Sánchez ym. 2015). Toisaalta nikotiini saattaa vaikuttaa joissain tilanteissa nikotiiniriippuvaisen kognitiivisiin toimintoihin parantavasti, mutta pääasiassa vain vieroitusoireiden helpottumisen myötävaikutuksesta; nikotiinista riippuvaiselle voi sen pitoisuuden lasku elimistössä aiheuttaa ärtymistä ja keskittymisvaikeutta (Patja & Verkkoniemi 2006).

Nuuskankäytöllä on selkeitä negatiivisia vaikutuksia terveydelle. Tutkimustiedon tulkintaa vaikeuttaa erilaisten nuuskatyyppien käyttö ja muut sekoittavat tekijät tutkimusaineistossa. Kirjallisuuskatsauksen perusteella kuitenkin tarvitaan lisätutkimusta erityisesti ruotsalaistyyppisen nuuskan käytön vaikutuksista terveydelle, jotta kokonaiskuva selkiytyy ja yhtenäistyy. Tämä helpottaisi terveystieteiden työtä nuuskankäytön ehkäisemisessä ja lisäisi ammattihenkilöiden auktoriteettia nuuskakeskustelussa.

### 3 TERVEYSKÄYTTÄYTYMISEN TEORIOITA

Terveyskäyttäytyminen koostuu terveyteen vaikuttavien elintapatekijöiden kokonaisuudesta. Käyttäytymisen voidaan nähdä olevan riippuvainen ympäröivän yhteiskuntarakenteen lisäksi yksilön synnynnäisistä ja opituista piirteistä. Kokonaisuuteen sisältyy terveyttä edistäviä ja terveyttä kuluttavia elintapoja. (Koivusilta 2012, 336–337.) Terveyskäyttäytymisen teorioiden ja mallien avulla pystymme havainnollistamaan syitä terveyskäyttäytymisen taustalla sekä hahmottamaan näiden taustatekijöiden vaikutusta lopulliseen terveyskäyttäytymiseen, tässä tapauksessa nuuskankäyttöön.

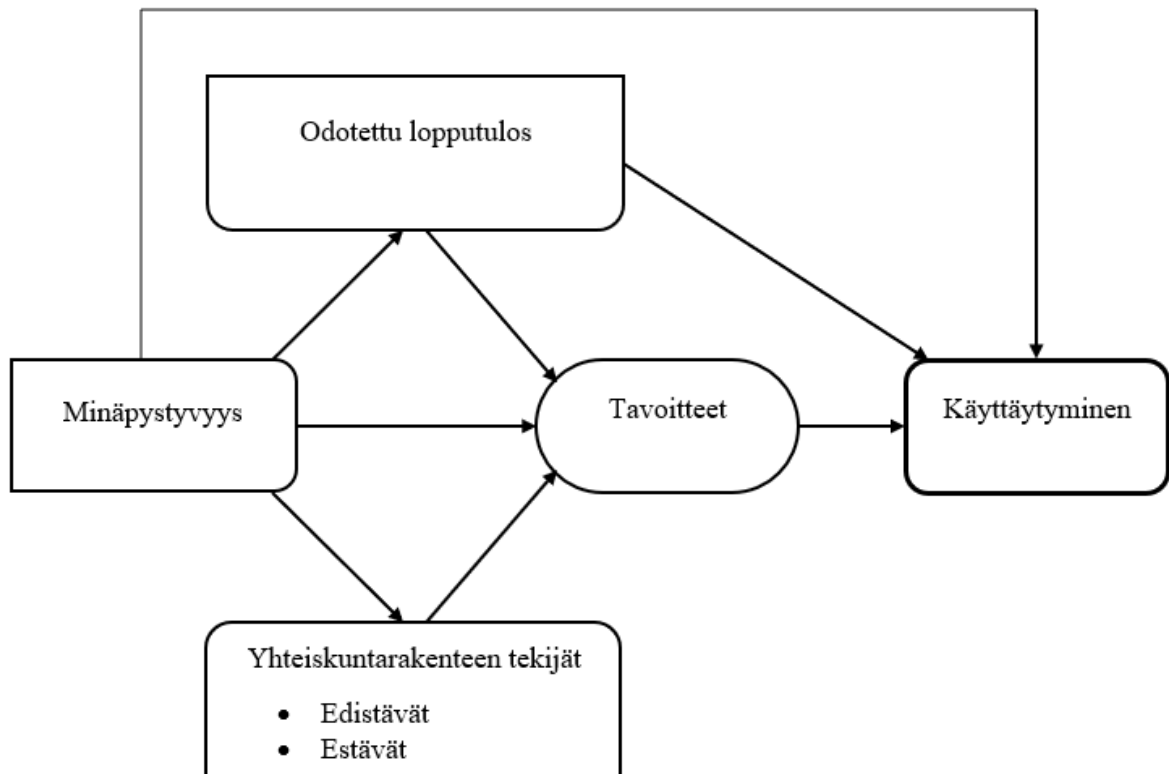
Tämän tutkimuksen yksi keskeisistä tarkoituksista on selvittää liikunnanopettajaksi opiskelevien nuuskankäytön syitä, eli vastata kysymykseen ”Miksi käytät nuuskaa?”. Nuuskankäyttö on yksilön oma valinta, mutta kuten terveyskäyttäytymisessä yleensäkin, ympäristö vaikuttaa yksilön toimintaan. Liikuntapedagogiikan opintojen yksi tavoitteista on tiedostaa liikunnanopettajan työn eettinen ja yhteiskunnallinen merkitys. Liikuntapedagogiikka tieteenalana tutkii myös terveyskäyttäytymistä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. (JYU 2021.)

Suomalaisten nuorten ensimmäiset nuuskankäyttökokeilut ajoittuvat yleensä 14–16 ikävuoteen, jolloin tyypillisesti halutaan kokeilla uusia asioita (Nuorten terveystapatutkimus 2019, 20–21; Piispa 2018, 12). Nuuskaan liittyvissä asenteissa Liimakan ym. (2015) mukaan nuoriin vaikuttavat kulttuuriset näkemykset nuuskan haitattomuudesta ja julkisuudessa esiintyvät nuuskaa käyttävät esikuvat. Toisin kuin tupakkaa, koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten mielestä nuoret eivät pidä nuuskaa kovin haitallisena terveydelle. (Liimakka ym. 2015.) Tämän lisäksi nuorten mielenmaisemassa eletään pääsääntöisesti hetkessä tai aivan lähitulevaisuudessa, jolloin terveyden merkitys oman käyttäytymisen säätelyssä ei korostu, eikä oman toiminnan kauaskantoisia terveysvaikutuksia nähdä. Iän karttuessa terveydellisen ulottuvuuden merkitykset alkavat saada enemmän sijaa käyttäytymisessä. (Koski 2013, 112–113.)

Tässä luvussa esittelen keskeisiä sosiaalipsykologisia terveyskäyttäytymistä selittäviä teorioita ja malleja, jotka sisältyvät liikunnan ja terveystiedon opettajaksi opiskelevien opintoihin: suunnitellun käyttäytymisen teoria, sosiaalis-kognitiivinen teoria, terveysuskomusmalli ja muutosvaihemalli. Nämä teoriat ja mallit kuuluvat lukion TE1-moduulin keskeisiin sisältöihin (Opetushallitus 2019, 330–331) ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan terveystiedon aineopintojen Terveyskäyttäytymistä selittäviä teorioita ja malleja -kurssin sisältöön (JYU 2020). Käyttäytymistieteelliseen teoriaan perustuvat toimenpiteet terveyden edistämiseksi toimivat keskimäärin paremmin kuin ne interventiot, joilla ei ole vahvaa teoreettista pohjaa (Linnansaari & Hankonen 2019). Teoriassa liikunnanopettajaopiskelijoilla on siis valmiudet tarkkailla omaa terveyskäyttäytymistään ja tehokkaat keinot sen muuttamiseksi.

### **3.1 Sosiaalis-kognitiivinen teoria**

Sosiaalis-kognitiivisen teorian mukaan käyttäytymiseen vaikuttaa minäpystyvyyden ja odotetun lopputuloksen lisäksi yksilön tavoitteet, koetut esteet ja mahdollistavat tekijät (kuvio 3). Minäpystyvyys tarkoittaa yksilön uskomusta omaan kykyyn suoriutua tietyistä toiminnasta saavuttaen toivotun lopputuloksen. Odotettu lopputulos merkitsee tässä yksilön uskomuksia oman toimintansa mahdollisista seurauksista. (Luszczynska & Schwarzer 2020.)

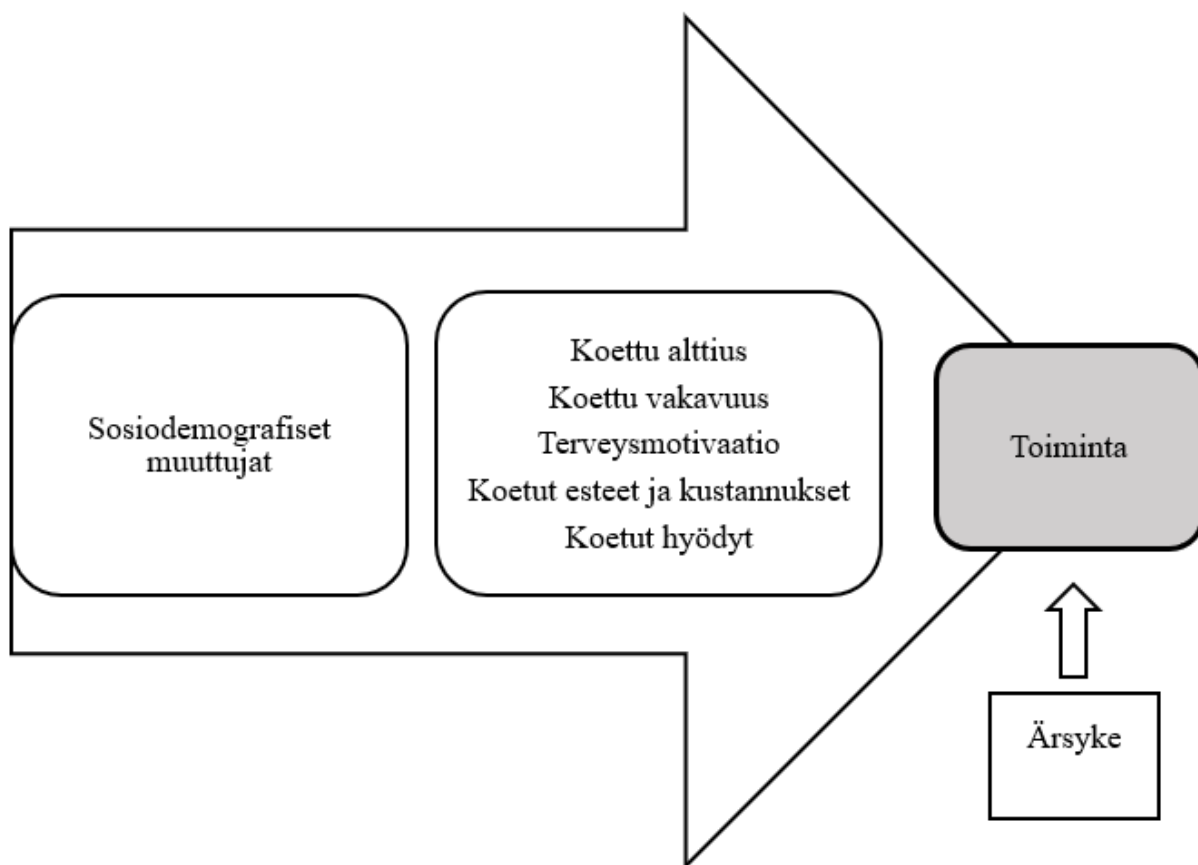


KUVIO 3. Yksilön käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät sosiaalis-kognitiivisen teorian mukaan (Bandura 2009).

Teorian avulla pyritään selittämään ihmisen terveystyöskäyttäytymistä. Teoria sisältää kaksi sosiaalisen oppimisen teorian perusoletusta: ihmiset oppivat seuraamalla toisten käyttäytymistä ja käyttäytyminen opitaan sosiaalisessa kontekstissa. Lisäksi käyttäytymisen ylläpidon nähdään vaativan ympäristön tukea ja yksilön itsesäätelyä. Teoriassa korostuu myös yksilö- ja ympäristötekijöiden vastavuoroinen vaikutus. Teorian keskeisiä käsitteitä ovat minäpystyvyys ja odotettu lopputulos, jotka määrittävät käyttäytymistä yhdessä tavoitteiden sekä yhteiskuntarakenteen estävien ja edistävien tekijöiden kanssa. (Luszczynska & Schwarzer 2020.)

### 3.2 Terveysuskomusmalli

Terveysuskomusmallissa yksilön terveystyötytymiseen vaikuttaa kaksi keskeistä uskomusta: mielikuva sairaudesta ja mielikuva toiminnasta. Mielikuva sairaudesta koostuu koetusta alttiudesta sairastumiselle ja odotetusta sairastumisen vakavuudesta. Mielikuva toiminnasta koostuu koetuista toiminnan hyödyistä sekä koetuista toiminnan esteistä ja kustannuksista. Lisäksi yksilön terveystyötytymisvaatio vaikuttaa hänen toimintaansa. Sosiodemografisten muuttujien nähdään vaikuttavan edellä mainittuihin terveystyötytymisiin. Mallin mukaan sopivien uskomusten vallitessa ärsykkeet laukaisevat tietyn käyttäytymisen (kuvio 4). (Orbell, Zahid & Henderson 2020.)



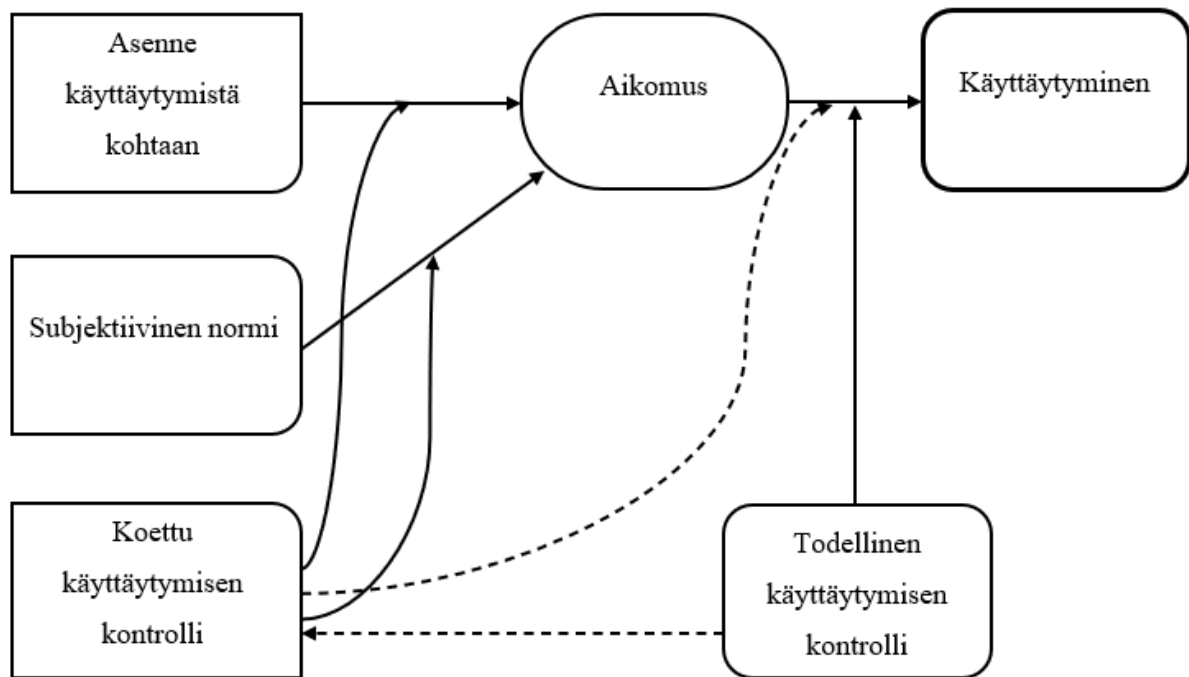
KUVIO 4. Käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät terveystyötytymismallin mukaan (Orbell ym. 2020).

Mallin mukaan yksilön käyttäytymisen muutos seuraa yksilön kokemasta uhasta, jos hän ei muuta toimintaansa, sekä samanaikaisesti helposti uhkaa vastaan toteutettavasta tehokkaasta toimintatavasta saadusta tiedosta. Jos käyttäytymistä pyritään muuttamaan interventiossa vain terveysuhkaa korostamalla ja ilman annettua ratkaisumallia, voi yksilö ottaa selviytymismekanismikseen esimerkiksi uhan kieltämisen (Orbell ym. 2020).

### 3.3 Suunnitellun käyttäytymisen teoria

Suunnitellun käyttäytymisen teoria rakentuu perustellun toiminnan teorian pohjalle, jonka mukaan käyttäytymisaikomuksia selittävät *asenteet* ja *subjektiiviset normit*. Asenteet muodostuvat käyttäytymisen seurausten todennäköisyyden ja hyödyllisyyden arvioinnista. Subjektiiiset normit ovat sosiaalisen ympäristön seurausta; miten yksilö uskoo, että hänen halutaan toimivan ja mikä on yksilön motivaatio toimia näin. Ihmisten kyky hallita omaa käyttäytymistään vaihtelee suuresti yksilöittäin. *Koettu käyttäytymisen kontrolli* vaikuttaa käyttäytymiseen suoraan ja välillisesti, ja termin voidaan nähdä olevan läheinen Banduran sosiaalis-kognitiivisen teorian pystyvyyden käsitteen kanssa. (Haukkala, Hankonen & Konttinen 2012.)

Suunnitellun käyttäytymisen teoriassa ihmisen käyttäytymistä ohjaa kolmenlaiset syyt: 1) uskomukset käyttäytymisen todennäköisistä seurauksista, eli *asenne* käyttäytymistä kohtaan 2) uskomukset siitä, miten yksilön arvostamat henkilöt haluavat hänen toimivan, eli *subjektiivinen normi* ja 3) uskomukset kyvyistään toimeenpanna suunnittelemansa käyttäytymisen, eli *koettu käyttäytymisen kontrolli*. Nämä kolme uskomusta luovat perustan aikomukselle, ja johtavat käyttäytymisen hallinnan säätelyyn tiettyyn käyttäytymiseen (kuvio 5). (Ajzen & Schmidt 2020.)



KUVIO 5. Suunnitellun käyttäytymisen teoria (Ajzen & Schmidt 2020).

### 3.4 Transteoreettinen muutosvaihemalli

Transteoreettisessa muutosvaihemallissa keskiössä on yksilön tarve muuttaa omaa terveystyöskäyttämistään joko aloittamalla, lopettamalla tai muuttamalla tottumuksiaan. Reitti pysyvään muutokseen vie tiettyjen vaiheiden kautta. (DiClemente & Graydon 2020.)

Tässä mallissa käyttäytymisen muutos nähdään vaiheittaisena lineaarisuuden sijaan. Muutokset terveystyöskäyttämässä voidaan nähdä erilaisten muutosvaiheiden kautta, joilla on omat muutosmekanisminsa. Mallin mukaan terveystyöskäyttäytyminen kulkee viiden muutosvaiheen kautta: 1) esiharkintavaihe, 2) harkintavaihe, 3) valmisteluvaihe, 4) toimintavaihe ja 5) ylläpitovaihe. (Haukkala ym. 2012.)

”Esiharkintavaiheessa oleva on tyytyväinen toimintatapoihinsa eikä halua muuttua, harkintavaiheessa pohditaan muutoksen mahdollisuutta, valmisteluvaiheessa aikomus tehdä muutos on syntynyt, toimintavaiheessa muutosta jo toteutetaan, ja ylläpitovaiheessa



hyödynnetään keinoja, joilla turvataan tapahtunut elämänmuutos.” Haluttaessa vaikuttaa yksilön terveystyytymiseen, tulee häneen vaikuttaa erilaisilla toimenpiteillä muutoksen vaiheesta riippuen (Haukkala ym. 2012).

## 4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkimustehtävänä oli kuvata liikunnanopettajaopiskelijoiden nuuskankäytön syitä ja selvittää miten nuuskaa käyttävät opiskelijat kokevat liikuntatieteellisen tiedekunnan opiskelijayhteisön vaikuttavan heidän nuuskankäyttönsä. Ilmiön kokonaiskuvan laajentamiseksi teemahaastatteluissa keskusteltiin opiskelijoiden omasta nuuskankäytöstä yleisesti, opiskelijayhteisön nuuskankäyttöä ehkäisevistä ja edistävästä tekijöistä, sekä oman nuuskankäytön ja liikunnan- ja terveystiedonopettajan ammatin välisestä suhteesta.

Ymmärtääksemme paremmin syitä liikuntapedagogiikan opiskelijoiden nuuskankäytölle pyrim selvittämään heidän näkemyksiään nuuskankäyttöön liittyen: miten nuuskankäytön koetaan vaikuttavan omaan terveyteen ja onko opettajaopiskelijan nuuskankäyttö hyväksyttävää. Miten liikunnan- ja usein myös terveystiedonopettajiksi opiskelevat perustelevat oman nuuskankäyttönsä? Onko opettajan roolimallin ja opettajaksi opiskelevan nuuskankäytön välillä ristiriita?

Saaren ja Saveniuksen tutkimuksessa (1991) todettiin liikunnanopettajaksi opiskelevista 14 %:n käyttävän nuuskaa, mikä on suhteellisen paljon verrattuna siihen, että samana vuonna 18-vuotiaista päivittäin nuuskaa käytti vain 1,9 % (Nuoren terveystapatutkimus 2019; Saari & Savenius 1991). Aikaisempien tutkimusten perusteella voi olettaa nuuskankäytön olevan liikunnanopettajaksi opiskelevien keskuudessa yleisempää kuin väestössä keskimäärin, sillä liikuntaharrastukset, varsinkin joukkuelajien harrastaminen ovat yhteydessä nuuskan käytön todennäköisyyteen nuoruudessa (Mattila ym. 2012; Salomäki & Tuisku 2013, 32).

## 5 MENETELMÄT

### 5.1 Tieteenfilosofinen lähtökohta

Tämä tutkimus nojaa fenomenologis-hermeneuttiseen tieteenfilosofiaan. Laineen (2018) mukaan fenomenologisessa ja hermeneuttisessa ihmiskäsityksessä tutkimuksen kannalta keskeisiä käsitteitä ovat kokemus, merkitys ja yhteisöllisyys. Fenomenologinen tutkimus tarkastelee yksilölle ilmenevää maailmaa, joka näyttäytyy jokaisen yksilön perspektiivistä erilaisena. (Laine 2018.) Tässä tutkimuksessa pyrin tuomaan ilmi haastattelujen avulla kerrottuja yksilöllisiä kokemuksia opiskelijoiden nuuskankäytöstä.

Laineen (2018) mukaan fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus pyrkii ymmärtämään jonkin ihmisjoukon merkity maailmaa, esimerkiksi yliopisto-opiskelijoiden toimintakulttuuria. Fenomenologiassa yksilöt ovat yhteiskunnallisia yksilöitä, joiden yksilöllistä perspektiiviä korostetaan. Kuitenkin saman yhteisön jäsenillä on melko samanlainen suhde maailmaan, mikä korostaa yhteisöllisen ja kulttuurisen näkökulman merkitystä. (Laine 2018.)

Fenomenologisen merkitysteorian mukaan ihmisen toiminta on suurelta osin tarkoituksenmukaista ja yksilön suhde todellisuuteen on täynnä merkityksiä. Merkitysteorian mukaisesti yksilöiden kokemat merkitykset rakentuvat sen yhteisön ansiosta, jossa olemme kasvaneet, jolloin merkitykset ovat intersubjektiivisia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 40.) Ihmiset nähdään kulttuurisina olentoina, joiden kokemuksista ymmärtämämme merkitykset ovat luonteeltaan yhteisöllisiä ja jaettuja (Laine 2018).

Merkitysten tulkinnan tarve tuo fenomenologiseen tutkimukseen hermeneuttisen ulottuvuuden. Hermeneutiikalla tarkoitetaan tässä ymmärtämisen ja tulkinnan teoriaa, jonka sääntöjä noudattamalla voidaan löytää niin sanotusti oikea tulkinta. Hermeneutiikkaan liittyy keskeisinä käsitteinä esiymmärrys ja hermeneuttinen kehä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 40–41.) Hermeneuttinen kehä tarkoittaa ymmärtämisen kehämäistä liikettä, joka syntyy dialogissa tutkimusaineiston kanssa (Laine 2018).

Fenomenologisen ja hermeneuttisen tutkimuksen rakenne on kaksitasoinen, jossa ensimmäisen tason muodostaa tutkittavan ilmaiset kokemukset elämästä, ja toisella tasolla tutkija käsitteellistää ensimmäisen tason merkitykset omalla kielellään. Merkitysten tutkimuksessa tutkimuskohde on jollain tavoin entuudestaan tuttu. Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen tarkoituksena on tehdä jo tunnettua tiedetyksi (Laine 2018).

## 5.2 Esiymmärrys

Esiymmärryksellä tarkoitetaan luontaista ymmärrystä aiheesta, mikä tutkimuksessa merkitsee tutkijan tapaa ymmärtää tutkimuskohde jo ennen tutkimusta (Laine 2018). Laadullisen aineistolähtöisen tutkimuksen tutkijan käyttämät menetelmät, käsitteet ja tutkimusasetelmat ovat subjektiivisen valinnan tulosta, mikä vaikuttaa aina tutkimustuloksiin. Tämän vuoksi fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimusperinteessä tutkija avaa omat ennakkokäsityksensä tutkittavasta ilmiöstä tiedostaakseen ja tuodakseen ilmi oman subjektiivisuutensa aiheeseen nähden. Tietoinen suhtautuminen esitietämykseen analyysin aikana lisää tutkimuksen luotettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109.)

Tämän tutkimuksen tutkimusongelma perustuu tutkijan henkilökohtaisiin kokemuksiin ja havaintoihin liikuntapedagogiikan opiskelijoiden nuuskankäytöstä. Tupakoinnin vähentyessä koko väestön keskuudessa Suomessa, nuuskankäyttö on lisääntynyt erityisesti nuorten miesten ja ammatillisessa koulutuksessa olevien keskuudessa (Nuorten terveystapatutkimus 2019, 10). Nuuskankäytön tiedetään olevan terveydelle haitallista, mutta silti osa liikunnan- ja terveystiedon opettajaksi opiskelevista käyttää nuuskaa. Ammattiin siirtyessään nämä opettajat ovat roolimalleja lapsille ja nuorille.

Aloitin liikuntapedagogiikan opintoni syksyllä 2014 ja oman vuosikurssini liikuntapedagogiikan miesopiskelijoista käytti minun näkemykseni mukaan silloin tällöin tai päivittäin nuuskaa puolet, ollen itsekin yksi heistä. Tein kandidaatin tutkielman nuorten urheilijoiden nuuskankäytöstä, mikä johdatteli myös pro gradu -tutkielman tekemiseen samasta aihealueesta. Näiden kokemusten ja oman nuuskankäytön historian myötä olen ollut hyvin läheisissä tekemisissä nuuskan kanssa jo lähes 15 vuotta.

Koen itselläni olleen hyvin vahva tapariippuvuus nuuskankäyttöön ainakin armeija-ajoista lähtien, jolloin nuuskankäyttöni viimeistään muuttui rutiininomaiseksi. En koe nuuskankäytöllä olleen juurikaan vaikutusta terveyteeni muuten, kuin riippuvuuden muodostumisen osalta. Mielestäni suomalaisessa päihdekasvatuksessa on nuuskan kohdalla liioiteltu olemassa olevia riskejä, mikä on heikentänyt terveystasvattajien auktoriteettia nuuskakeskustelussa ja luonut kapinahenkeä Suomen tupakkapolitiikkaa kohtaan nuuskaa käyttävien keskuudessa.

Uskon, että terveystasvattajilla, terveystalan asiantuntijoilla, nuuskankäyttäjillä ja nikotiiniriippuvaisilla on yhteinen toive saada lisää ajantasaista ja uskottavaa tutkimukseen perustuvaa tietoa nimenomaan Suomessa käytetyn nuuskan vaikutuksesta terveydelle. Nuuskankäytön lisääntyessä tämä lienee myös kansanterveyden kannalta tärkeä asia.

Omaakohtaisena kokemuksena muistan yläasteajalta tilanteen, jossa näin liikunnanopettajani käyttävän nuuskaa koulun ulkopuolella. Tämä ja urheilujoukkueen valmentajan nuuskankäyttö tekivät nuuskankäytöstä itselleni nuorena hyväksytympää. Näiden esikuvien vaikutus omaan suhtautumiseeni nuuskaan on vaikuttanut myöhemmin ajatteluuni nuuskankäytön hyväksyttävyydestä liikunnanopettajan ammatissa toimivalla. Yhtäältä näen, että opettajalla on roolimallina suuri vastuu toimia esimerkillisesti, mutta toisaalta aikuisella ihmisellä on myös oikeus halutessaan vapaa-ajallaan käyttää nuuskaa.

Lapsilta ja nuorilta voi uupua kriittisyys nähdä opittujen tapojen vaikutus omalle terveydelle. Liikunnanopettaja on monille nuorille koululaisille ja opiskelijoille roolimalli, jolta imetään vaikutteita. Samoin kuin esimerkiksi nuoret jääkiekkoilijat voivat omaksua esikuviltaan monien positiivisten piirteiden ohessa nuuskankäytön tavan (Salomäki & Tuisku 2013, 47–48).

### **5.3 Aineisto**

Aineisto koostui viidestä teemahaastattelusta, jotka tein syystalvella 2020. Laadullista tutkimusta tehtäessä ja opinnäytetyön ollessa kyseessä, aineiston kokoa ei tule pitää

merkittävimpänä kriteerinä (Tuomi & Sarajärvi 97–98), minkä vuoksi näinkin pientä aineistoa voidaan pitää riittävänä. Yksi viidestä haastattelusta oli pilottihaastattelu, jonka päätin sisällyttää tutkimusaineistoon. Haastateltavina oli Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan liikuntapedagogiikan opiskelijoita, jotka opiskelivat sivuaineena terveystietoa. Kaikki tiedonantajat olivat entuudestaan minulle tuttuja henkilöitä. Kaikki haastatellut olivat eri vuosikurssien opiskelijoita ja he edustivat toista, kolmatta, neljättä, viidettä ja kuudetta vuosikurssia. Tutkimukseen osallistuneet olivat iältään 23–32-vuotiaita, keskiarvo 25,8 vuotta. Haastatelluista neljä oli miehiä ja yksi nainen.

Jotta tutkimustehtävän mukaisiin tutkimuskysymyksiin saataisiin vastaus, oli haastateltaviksi tarpeellista saada nuuskaa käyttäviä liikuntapedagogiikan opiskelijoita. Haastateltavien valinnan tuli siis olla harkittua ja tarkoitukseen sopivaa. Nuuskankäyttäjiksi määriteltiin sellaiset henkilöt, jotka haastatteluhetkellä käyttivät nuuskaa kerran päivässä tai useammin. Lisäksi haastateltavien valinta eri vuosikursseilta toi laajemman näkymän opiskelijoiden joukosta, jolloin yksittäisen vuosikurssin sisäinen yhteisö ei painotu aineistossa liikaa. Ensimmäisen vuoden opiskelijaa ei valittu haastateltavaksi, koska oletuksena oli, että heille ei vielä ole syntynyt tutkimustehtäväni edellyttämää näkemystä opiskelijayhteisön vaikutuksesta omaan nuuskankäyttöön. Myös koronatilanteen aiheuttamat etäopiskelu ja kokoontumisrajoitukset puolsivat tätä valintaa.

Viidestä haastattelusta neljä tein kasvotusten ja yhden Zoom -videopuhelun välityksellä. Kasvotusten tehdyistä haastatteluista kolme pidin Jyväskylän yliopiston ryhmätyötiloissa ja yhden kaupunginkirjaston ryhmätyötilassa. Haastattelujen kesto vaihteli 19 min 58 s ja 44 min 57 s välillä, keskiarvo oli 31 min 27 s. Tallensin haastattelut ääninauhurilla ja litteroin Express Scribe Transcription Software -ohjelman avulla. Litteroin tekstin sanatarkasti, kiinnittämättä litteroinnissa kuitenkaan huomiota taukoihin, puheen nopeuteen ja voimakkuuteen, hengitykseen tai nauruun. Selkeät painotukset merkitsin tekstiin suuraakkosin. Lopullinen litteroitu teksti sisälsi yhteensä 44 sivua tekstiä fontilla Times New Roman, fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5. Pseudonymisoin opiskelijat litteroiduissa haastatteluissa henkilöllisyyden suojaamiseksi. Analyysivaiheessa erottelin haastatellut opiskelijat analyysiyksiköittäin numeroin 1–5 ja tutkimusraporttiin haastateltujen

opiskelijoiden pseudonyymeiksi valitsin numeroiden rinnalle nimet Tupu (1), Hupu (2), Iines (3), Aku (4) ja Lupu (5).

### **5.3.1 Haastateltavien rekrytointi**

Laadullista tutkimusta tehtäessä haastateltavien valinnan tulee olla harkittua ja tarkoitukseen sopivaa, jotta tiedonantajilla olisi tietoa ja kokemusta aiheesta (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98). Tutkimussuunnitelman mukaisesti haastateltavat oli tarkoitus rekrytoida lumipallo-otannalla (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 99), jossa valitsisin ensimmäisen haastateltavan henkilön itselleni tutuimmalta vanhimmalta aineistoon valitsemaltani vuosikurssilta. Tämän jälkeen toivoin avainhenkilön johdattavan minut seuraavan vuosikurssin haastateltavan henkilön luokse.

Otantamenetelmä ei sellaisenaan toiminut koko rekrytoinnissa, vaan jouduin turvautumaan haastattelujen ulkopuolisten henkilöiden tukeen haastateltavien etsimisessä. Olin puhelimitse yhteydessä tuttuihin opiskelijoihin vuosikursseilta, joiden edustajia kaipasin tiedonantajiksi, ja nämä tutut ohjasivat minut rekrytointikriteerit täyttävien opiskelijoiden luokse. Tämän harkinnanvaraisen aineistonkeruun voi nähdä tietyntylaisena eliittiotantana (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 99). Tiedonantajiksi valikoituneet opiskelijat osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti.

Laadullisen tutkimuksen haastattelussa on perusteltua antaa haastatteluaiheet tiedonantajille etukäteen, jotta haastateltavat voivat tutustua aiheeseen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85–86). Haastateltavien rekrytoinnissa toin ilmi tutkittavan aiheen ja rekrytointikriteerit. Tämän lisäksi ennen varsinaisen haastattelun alkamista tutkimukseen osallistuneet saivat luettavaksi tietosuojailmoituksen ja allekirjoitettavaksi suostumuslomakkeen (liite 2).

### **5.3.2 Haastattelun pilotointi**

Haastattelun pilotoinnin tarkoituksena oli testata haastattelurungon (liite 1) toimivuutta tutkimustehtävään nähden, sekä tutustua äänityslaitteiden käytettävyyteen. Pilottihaastattelu

toimi minulle myös matalan kynnyksen harjoitteluna ja totuttautumisenä haastattelutilanteeseen. Pilottihaastattelussa ei ilmennyt ongelmia ja vastaukset haastattelukysymyksiin olivat tutkimustehtävän suuntaisia, joten sisällytin pilottihaastattelun tutkimuksen varsinaiseen aineistoon yhtenä analyysiyksikkönä (ks. Schreier 2012, 130).

Pilottihaastattelun perusteella muokkasin haastattelurunkoa itselleni helpommin käytettäväksi ja lisäsin apukysymyksiä teemojen käsittelemisen tueksi. Tämän ensimmäisen haastattelun ansiosta haastattelurunkoon lisättiin esimerkiksi kysymys opiskelijoiden näkemyksestä stereotyyppisestä nuuskaa käyttävästä liikunnanopettajaopiskelijasta. Lisäksi pilottihaastattelusta lähtien jouduin turvautumaan haastateltavien rekrytoinnissa otantamenetelmän muuttamiseen aiemmin mainitulla tavalla.

### **5.3.3 Teemahaastattelu**

Haastattelututkimuksen vahvuus verrattuna kyselytutkimukseen on joustavuus aineistonkeruussa. Haastattelussa tutkijalla on mahdollisuus selventää, toistaa, oikaista ja käydä keskustelua haastateltavan kanssa, jolloin väärinkäsitysten ja virheiden määrä aineistonkeruussa vähenee. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85.)

Haastattelumenetelmänä käytin puolistrukturoitua haastattelua, eli teemahaastattelua, joka antaa tilaa haastateltavalle kertoa omista tulkinnoistaan ja merkityksenannoistaan aiheeseen liittyen. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan teemahaastattelu etenee etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien kysymysten johdantelemana. Teemahaastattelussa vahvuutena on mahdollisuus syventää ja tarkentaa kysymyksiä haastateltavan vastauksien mukaan. Kysymyksenasettelulla pyritään saamaan merkityksellisiä tutkimustehtävän mukaisia vastauksia. Teemoihin liittyvät kysymykset voivat perustua tutkimuksesta riippuen vaihdellen annettuun viitekehukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87–88.)

Haastattelutilanteet järjestettiin videopuheluhaastattelua lukuun ottamatta rauhallisissa ryhmätyötiloissa kahden kesken. Apunani haastatteluissa oli paperille tulostettu haastattelurunko, jonka avulla varmistin kaikkien teemojen läpikäymisen (liite 1).



Teemahaastattelussa kävimme läpi ennalta suunniteltuja tutkimustehtävän mukaisia teemoja, joista keskusteltiin vapaasti haastattelijan esittäessä tarkentavia kysymyksiä. Haastattelurungossa teemat oli numeroitu 1–3, ja teemoja käsiteltiin pääasiassa tässä järjestyksessä. Haastattelutilanteessa jätettiin kuitenkin väljyyttä keskustelulle ja mahdollistettiin sekä haastattelijan, että haastateltavan palaaminen eri teemoihin haastattelun aikana.

Teemoihin liittyvät kysymykset voivat olla etukäteen valittuja ja vahvasti viitekehykseen liitettyjä, tai niissä voi sallia intuitiiviset ja kokemusperäiset havainnot (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88). Tämän tutkimuksen teemat perustuivat osittain kirjallisuuskatsauksessa esitettyihin teorioihin ja kirjallisuuteen, sekä osittain tutkijan omaan intuitioon. Analyysirunkoon muotoutui haastattelujen tuottaman aineiston perusteella lopulta kolme teemaa.

#### **5.4 Laadullinen sisällönanalyysi**

Tässä tutkimuksessa käytin analyysimenetelmänä teoriasidonnaista sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi on Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Sisällönanalyysi on muodoltaan sellainen, että sitä ei sidottu tiettyyn teoriaan tai epistemologiaan, mutta johon näitä voi soveltaa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103.) Sisällönanalyysin tavoitteena on tiivistää ja jäsentää aineistoa jättämättä pois oleellista informaatiota (Eskola 2018). Kyseen ollessa laadullisesta aineistosta, tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa tehdään analyysiä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122). Aineistolähtöisessä ja teoriasidonnaisessa analyysissä yhteneviä vaiheita ovat redusointi ja klusterointi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122, 133).

Terminä teoriasidonnainen analyysi on lainattu Eskolalta (2018), kun taas Tuomi ja Sarajärvi (2018) käyttävät analogisesti termiä teoriaohjaava analyysi. Laadullisen analyysin muotoja voidaan nähdä olevan kolmea sorttia: induktiivinen eli aineistolähtöinen, deduktiivinen eli teorialähtöinen ja abduktiivinen eli teoriaohjaava analyysi. Abduktiivinen päättely mahdollistaa teorianmuodostuksen havaintoihin liittyvän johtoajatuksen avulla. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107, 112.) Teoriaa tulee kuitenkin pystyä hyödyntämään tutkimuksen

empiriassa ja raportin pohdintaosiossa, jolloin tutkimuksen tulokset ikään kuin keskustelevat aiempien kirjoittajien kanssa (Eskola 2018).

Teoriasidonnaisessa analyysissä teoria toimii analyysin apuna sen sijaan, että analyysi suoraan pohjautuisi teorialle. Aikaisempi tieto vaikuttaa analyysiin sitä ohjaillen ja valikoiden suunnaten, jolloin päättelyssä vaihtelee aineistolähtöisyys ja valmiit teoriat. Aineiston hankinta ja tutkittavan ilmiön käsitteen määrittely teoriasidonnaisessa analyysissä ovat vapaita suhteessa kirjallisuuskatsauksen osoittamaan ennalta tiedettyyn teoriaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109–111.) Tästä syystä teoriasidonnainen sisällönanalyysi sopii hyvin analyysimenetelmänä aineistonkeruussa käyttämäni teemahaastattelun kanssa, jossa haastattelukysymykset ja tutkimuksen teoreettinen viitekehys eivät myöskään ole toisiinsa tiiviisti sidotut (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88).

Sisällönanalyysi on tekstianalyysiä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117), jonka aineisto tässä tutkimuksessa muodostui litteroiduista haastatteluista. Yksi analyysiyksikkö koostui yhdestä kokonaisesta haastattelusta (ks. Schreier 2012, 130). Aineiston käsittely alkoi haastatteluaineiston teemoittelulla, jossa etsin analyysiyksikkö kerrallaan teemoittain tutkimuksen kannalta relevantteja kohtia. Aineiston teemoittelusta raportoin tarkemmin myöhemmässä alaluvussa. Teemoittelua seuraa varsinainen analyysi, jossa tutkija tutustuu vielä aineistoon ja esittää siitä tulkintansa.

Segmentoin aineiston merkitysyksiköihin teemoittelun ohessa. Merkitysyksiköiden rajaaminen helpottui teema kerrallaan relevanttia sisältöä etsiessäni. Numeroin relevanteiksi näkemäni merkitysyksiköt järjestyksessä analyysiyksiköittäin yläindeksinumerolla litteroituun tekstiin, jotta analyysirungossa käytetyn merkitysyksikön voi tarvittaessa helposti löytää litteroidusta aineistosta, esimerkiksi: ”*No jos tulis jotai ihan akuuttei terveydellisii ongelmii, se varmasti. Tuliskoha muita... No en mä oikee keksi että niinku mikä sen sais et itellä tulis sit taas semmone samanlaine, että: "nyt saa riittää, että ei jaksa enää". En mä oikeen muita keksi nytte.*<sup>1.14</sup>” (Tupu, 2. vuosikurssi) Ensimmäinen numero on analyysiyksikön tunnus, pisteen jälkeinen luku on merkitysyksikön tunnus.

Merkitysyksiköiden numeroinnin jälkeen jaoin merkitysyksiköt sellaisinaan Excel-taulukossa tutkimuksen eri teemojen alle. Merkitysyksiköiden ollessa teemojen mukaisessa järjestyksessä, pystyin teemakohtaisesti tarkastelemaan ja varmistamaan merkitysyksiköiden olevan niille kuuluvissa teemoissa. Tämän jälkeen pelkistin merkitysyksiköiden mukaiset ilmaukset sisältämään vain teeman kannalta olennaisen.

Aineiston klusterointi on sisällönanalyysin seuraava vaihe aineiston redusoinnin jälkeen. Klusteroinnissa eli ryhmittelyssä etsitään aineistosta yhteen kuuluvia alkuperäisilmaisuja. Samaa ilmiötä kuvaavat merkitysyksiköt kootaan yhteen, jolloin muodostuu alaluokkia. Sisällöltään samankaltaiset alaluokat yhdistetään yläluokiksi. Yläluokat taas yhdistyvät pääluokiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124–125.) Omassa analyysirungossani pääluokat jäivät korkeimman asteen kategorioiksi, jotka kuvasivat tutkimustehtävän mukaisia teemoja.

Sisällönanalyysin viimeinen vaihe on abstrahointi, eli käsitteellistäminen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125). Teoriasidonnainen analyysi kytkeytyy teorioihin, mutta ei suoranaisesti rakennu tietyn teorian pohjalta. Teoria ohjailee, mutta ei määritä analyysiä. (Eskola 2018.) Teoriasidonnainen sisällönanalyysi etenee aineistolähtöisen analyysin tavoin lähtökohtaisesti aineiston ehdoilla. Teoriasidonnaisessa analyysissä kuitenkin teoreettiset käsitteet tai luokat voidaan tuoda mukaan analyysiin valmiista teoriasta käsin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 133.) Myös aineiston luokittelusta raportoin tarkemmin myöhemmässä alaluvussa.

#### **5.4.1 Teemoittelu**

Tutkimussuunnitelmassa haastattelurunkoon valikoitui kolme teemaa, jotka muotoutuivat lopulliseen malliinsa tutkimuksen edetessä. Lopulliset kolme teemaa olivat opiskelijan oma nuuskankäyttö, opiskelijayhteisön vaikutus nuuskankäyttöön ja nuuskankäyttö liikunnanopettajana. Neljäntenä teemana käytin analyysin apuna pääluokkaa nimeltä ”muut mielenkiintoiset asiat”, jonka alle keräsin aineistosta nousseita osia, jotka eivät suoraan sopineet minkään ennalta määritellyn teeman alle.

TAULUKKO 1. Esimerkki merkitysyksiköiden jakamisesta teemoittain.

Teema 1:	Teema 2:	Teema 3:
Oma nuuskankäyttö	Opiskelijayhteisö	Nuuskankäyttö ja ammatti
1.4 Kai siit tulee semmone rento olo että... Tai se tuo semmost rentoutta siihe tiettyy hetkee.	1.17 Niinku, jos moni muuki käyttäis nuuskaa niin sittehä sitä itekki paljon helpommin käyttää ja sit on vaikeempi lopettaaki sitä sitte. Mut tuol nyt olis aika helppoki lopettaa, ku ei välttämättä oo koko aja sitä tarjolla tai joku muu käytä ja nää sitä käyttöö ni...	1.32 Tota, varmaan sanoisin niille, että älkää ottako mallia, että se on vaarallista se nuuskan käyttö ja... Nii, yrittäisin tehdä sillain, että ne ei niinku ottais mallia ainakaan siitä.
2.6 ...kun käyttää nuuskaa, ni se on itelle sellanen niinku, taputan itseäni selkään ja...	2.30 Mä tiän ketkä omasta vuosikurssista suunnilleen, että ketkä käyttää nuuskaa. Ni ehkä sitä kautta, että joskus on voinu ostaa joltaki jos on ollu jotain ylimäärästä.	2.49 Ja sitte tietysti opettajalla, opettajaks opiskelevalla, ni ohan sillä aina se oma yksityiselämä, mikä niinku pitääki olla.
3.8 On on, ihan varmasti. [riippuvuus]	3.22 Ja on ainaski yksi lehtori joka kerran näki minun käyttävän nuuskaa niin hän tuli sanomaan minulle, että tytöt ei käytä nuuskaa. Mutta ei se ainaskaan sitä mitenkään sitten lopettanu, sitä nuuskan käyttöä, että lisäkö se sitte enemmänki.	3.35 Kuhan että jos on esikuva niin ei halua silleen, että koska minä käytän niin sitten oppilaskin käyttäs, nii... Se olis kyllä ihan sellanen päinvastanen mitä ite hakis.

<p>4.6 Mä en osaa sanoo riippuvuudesta oikeen mitään koska en mä oo ikinä yrittäny oikeen lopettaa enkä mä tiä tuleeko mitään vierotusoireita, koska ei mulla oo semmosta niinku hetkee ollu että nuuska olis ollu loppu...</p>	<p>4.30 Mutta tota, kyllä tiedän liikunnalta niinku naiskäyttäjiäkin, että on se miesten keskuudessa yleisempää, mutta tota kyllä siel on naisiakin joukossa.</p>	<p>4.37 Ei se sitä tarkota että jos opettaja käyttää vapaa-ajallaan, omalla ajallaan, nuuskaa että se olis nuuskan puolesta puhuja tai myis oppilaille sitä tai suosittelis sitä kenellekään, että tota...</p>
<p>5.2 Sit urheilusuorituksien jälkeen, se on sellanen, suoritus ku on saatu tehtyä, niin sit heitetään se tuonne yläpeltiin niin sanotusti kylpemään ja rauhoitutaan ja nautitaan.</p>	<p>5.34 Ja tääl on myös kyllä tosi hienosti useita tyyppejä, ketkä myös kannustaa siihen, että se ei oo sellasta piikittelyä, että täällä on kyllä tyyppejä, jotka kannustaa lopettamaan nuuskan käytön.</p>	<p>5.19 Mut sit opettajana sinun on pakko, et sie voi opettajana käyttää tuolla nuuskaa pitkin poikin, et se on eettisesti väärin.</p>

Teemahaastatteluaineiston ensimmäinen analyysivaihe on järjestää aineisto teemoittain järjestykseen (Eskola 2018). Aloitin analyysin etsimällä jokaisesta analyysiyksiköstä kerrallaan tutkimuksen teemoihin sopivia kohtia. Segmentoin aineiston erittelemällä sisällön merkitysyksiköittäin niille sopiviin teemoihin (taulukko 1). Teemoihin jakaminen onnistui merkitysyksiköiden erittelemisellä huolellisen ja toistuvan aineistoon tutustumisen jälkeen. Merkitysyksiköiden erittelyn eri teemoihin merkitsin litteroituun tekstiin värikoodeilla, esimerkiksi **punainen teksti** kuului teemaan *oma nuuskankäyttö*. Teemakohtainen värikoodaus helpotti myöhempää merkitysyksiköiden luokittelua, sillä teemahaastatteluaineistolle tyypillisesti vastauksia ja kommentteja yhteen teemaan liittyen saattoi löytyä eri puolilta yksittäistä haastattelua (Eskola 2018).

## 5.4.2 Luokittelu

Aineiston luokittelua voidaan pitää laadullisessa tutkimuksessa varsinaisena analyysinä. Aineiston järjestelemiseksi laadullisessa tutkimuksessa luokittelu on yksinkertainen tapa, jonka voi esittää myös taulukkona (Tuomi & Sarajärvi 2018, 105). Omassa tutkimuksessani luokat järjestyivät hierarkkisesti järjestyksessä laajimmasta tarkimpaan: pääluokat (teemat), yläluokat, alaluokat.

Aineiston analyysi lähti liikkeelle tutkimuskysymysten mukaisten aineiston osien valinnasta. Analyysiyksikkönä tässä tutkimuksessa oli yksittäinen litteroitu haastattelu. Tutkimuksen kannalta relevantiksi aineistoksi valikoitui kaikki litteroitu teksti, joka käsitteli jotakin kolmesta haastattelun teemasta. Relevantti aineisto valittiin yhdestä analyysiyksiköstä kerrallaan. Merkitysyksiköt koostuivat lauseen osasta, kokonaisesta lauseesta, virkkeestä tai kappaleesta, joka sisältää yhden ydinajatuksen tai tiedonpalasen kontekstissaan. Yhden merkitysyksikön tuli sopia vain yhteen alaluokkaan, joten alaluokkien tuli olla toistensa poissulkevia (Schreier 2012, 133). Erittelin aineistosta yhteensä 243 eri merkitysyksikköä.

Luokittelin tiivistetyt merkitysyksiköt teemakohtaisesti ensin alaluokkiin. Tämän jälkeen muodostin alaluokista jokaisen teeman sisällä pääluokat. Lopulta vertailin luokkia eri teemojen välillä varmistuakseni luokkien sulkevan toisensa pois ja niiden kuuluvan vain yhteen pääluokkaan ja teemaan. Luokittelemalla aineiston sain rakennettua analyysirungon (ks. taulukko 2), joka auttoi löytämään vastauksia tutkimuskysymyksiin. Analyysirunko toimii ikään kuin suodattimena, jonka kautta tutkimuksen kannalta oleellinen sisältö jää tutkijan hyppysiin (Schreier 2012, 59–60). Analyysiyksiköittäin numeroitujen merkitysyksiköiden ansiosta pystyin myös analyysirungosta tekemään karkeaa aineiston kvantifiointia, eli pystyin erottamaan tiettyyn luokkaan vastanneiden lukumäärän. Tämä puolestaan auttoi hahmottamaan luokkien välistä hierarkiaa ja merkittävyyttä tulosten kannalta.

TAULUKKO 2. Esimerkki luokittelusta analyysirungossa.

Pääluokka	Yläluokka	Alaluokka	Pelkistetyt merkitysyksiköt
Teema 1: Oma nuuskankäyttö	Nuuskankäytön syyt	Ajanviete	4.2 Nuuskankäyttö on ajanvietettä 4.7 Käyttö ajankulua/ajanvietettä
		Rentoutuminen	1.4 Nuuska rentouttaa 4.8 Nuuskankäyttö tapa rentoutua
		Stressin lievitys	3.11 Käyttää nuuskaa lievittämään stressiä 5.8 Nuuskankäyttö vähentää stressiä
		Mielihyvä	2.6 Palkitsee itseään nuuskalla 3.3 Käyttää mielitekojen mukaan
		Riippuvuus	1.5 Tapariippuvuus nuuskankäyttöön 3.8 Kokee olevansa riippuvainen
		Rytmittää päivää	2.1 Tauottaminen/päivän rytmittäminen 3.10 Nuuskankäyttö tauottaa
		Haitallista	2.23 Nikotiinin vaikutus aivoille pelottaa 2.25 Tiedostaa terveysriskit
	Nuuskankäytön vaikutus terveydelle	Vaikuttaa vähän	3.7 Ei koe olevan terveydelle juurikaan haitallista 4.14 Suhteellisen pieni vaikutus terveydelle
		Ei vaikuta negatiivisesti	4.16 Ei koe nuuskan heikentäneen omaa terveyttä 5.10 Nuuskasta on enemmän hyötyä kuin haittaa
		Kaipaa tietoa	2.28 Haluaa lisää tutkittua tietoa 4.15 Ristiriitaista tutkimustietoa vaarallisuudesta
		Eri tuotteiden vertaaminen	3.6 Haitat pienemmät kuin tupakoinnin 2.60 Nikotiinipussit ovat pienempi paha

## 6 TULOKSET

### 6.1 Opiskelijoiden nuuskankäyttö

Haastatelluista neljä oli aloittanut säännöllisen nuuskankäytön peruskoulun lopussa tai lukion alussassa. Poikkeuksen loi yksi tutkimukseen osallistunut, joka oli aloittanut nuuskankäytön ensimmäisenä opiskeluvuotenaan Liikunnalla. Opiskelijat kertoivat hyvin samansuuntaisia näkemyksiä oman nuuskankäyttönsä syistä. He kokivat olevansa tavalla tai toisella riippuvaisia nuuskasta, mutta kokemukset nuuskan negatiivisista vaikutuksista terveydelle eivät kenenkään kohdalla olleet kyllin vakavia lopettamispäätöksen syntymiseksi.

#### 6.1.1 Nuuskankäytön syyt

Opiskelijat hakevat nuuskasta rentoutumista arkeensa. Nuuskankäyttö nähdään itsessään ajanvietteenä, joka rentouttaa ja rauhoittaa arjen keskellä, minkä lisäksi nuuskaa käytetään oheistekemisenä esimerkiksi televisiota katsellessa tai opiskellessa. Nuuska liittyy vahvasti tiettyihin arkirutiineihin, kuten ruokailun jälkeiseen kahvihetkeen, ja rytmittää päivää tuoden mieluisia taukoja tekemiseen. Toisaalta jotkut näkivät helpommaksi eritellä tilanteita, joissa nuuskaa ei käytä, kuin tilanteita, joissa käyttää nuuskaa.

Nuuska haetaan mielihyvää ja sen käytöllä voi palkita itseään. Nuuskankäyttäjät saattaa yhdistää mielihyvän kokemukset arkirutiineihin käyttämällä niiden yhteydessä nuuskaa. Nuuskankäytöllä voidaan myös pyrkiä voimistaan jo koettua mielihyvää tiettyyn tekemiseen liittyen, ja jotakin erityistä nuuskaa voidaan käyttää vaikkapa juhlan kunniaksi:

*”Nii, ja sitte totta kai, pakko nostaa vielä, nykypäivänä varsinki, vähä vähenevissä määrin, koska nuuska mitä tuolla on tarjolla ni se on yleensä Odensia ja sitte jää ne niinku laadukkaat ruotsalaiset nuuskat muut pois, joita vähän niinku osattu pantata joskus aikoinaan, jotain laadukasta herrasmiesnuuskaa johonki spesiaalihetkeen ja... Niin neki on sitte ollu sellasia ihan omia, vähä niinku joku poksauttaa jonku*



*samppanjapullon jossain tota, juhlan merkeissä, nii sitten, jos ollu joku spesiaali nuuska ni se on vähä niinku sama asia ollu itelle.” (Hupu, 3. vuosikurssi)*

Opiskelijat kokivat tapariippuvuuden vaikuttavan fyysistä riippuvuutta enemmän omaan nuuskankäyttönsä jatkumiseen. Joillekin nuuskankäytön lopettaminen aiheuttaa fyysisiä vieroitusoireita, toiset eivät olleet kokeneet minkäänlaisia oireita, mutta kaikki haastatellut kokivat olevansa tavalla tai toisella riippuvaisia nuuskasta.

Muita mainittuja syitä nuuskankäytölle olivat nuuskan piristävä vaikutus, sen koettiin lisäävän keskittymiskykyä sekä vähentävän stressiä ja yhtenä syynä yksinkertaisesti se, että ei näe mitään syytä olla käyttämättä. Eräs opiskelija koki nuuskankäytön myös yhdistävänä tekijänä kaveriporukassa, jossa nuuska nähdään hauskana sosiaalisena ilmiönä ja huumorin aiheena.

Mielenkiintoinen ero haastateltujen välillä oli erilaiset suhtautumiset heidän omaan nuuskankäyttönsä. Joidenkin mielestä nuuskankäyttö ei ole millään tapaa tarpeellista, tai he eivät tunne pakottavaa tarvetta käyttää nuuskaa. Yksi opiskelijoista tunnisti nuuskaa käyttävissä kavereissaan toimintatavan, jossa nuuskaa halutaan käyttää jatkuvasti tai sitten ei ollenkaan. Eräällä haastatellulla oli romanttinen side nuuskankäyttöön, jonka hän koki olevan oma, henkilökohtainen juttu.

Nuuskan saatavuuden nähtiin vaikuttavan omaan nuuskankäyttöön. Nuuskan ollessa niin sanotusti kiven alla, saattaa oma nuuskankäyttö vähentyä, ja vastaavasti käyttö joillakin todennäköisesti lisääntyy saatavuuden ollessa hyvä. Joidenkin opiskelijoiden aiemmat tauot tai lopettamisjaksot nuuskankäytössä ovatkin liittyneet nimenomaan nuuskan loppumiseen.

### **6.1.2 Nuuskan vaikutus terveydelle**

Nuuskan käytön terveyshaittoja käsiteltäessä keskustelu suuntautui joidenkin kohdalla vertailuun eri nikotiinituotteiden välillä. Opiskelijoiden näkemysten mukaan nuuskankäyttö nähtiin vähemmän haitallisena kuin tupakointi. Yksi vertailukohta oli myös perinteisen tupakkanuuskan rinnalle markkinoille nousseet nikotiinipussit, joiden raaka-aineena ei käytetä

tupakkaa. Nikotiinipusseja pidettiin pienempänä pahana tavalliseen nuuskaan verrattuna, minkä vuoksi niitä saattaisi mieluummin käyttää nuuskan sijaan.

Opiskelijat olivat kiinnostuneita nuuskan vaikutuksesta terveydelle ja kokivat kaipaavansa lisää tutkittua tietoa aiheesta. Osa koki nuuskan vaarallisuuteen liittyvän tutkimustiedon olevan ristiriitaista ja osa oli kriittinen opiskeluissaankin kohtaamaansa valistushenkistä päihdekasvatusta kohtaan.

Opiskelijat tiedostivat nuuskankäyttöön liittyvän terveystorjuntariskejä, mutta eivät kokeneet niiden realisoituvan omalla kohdallaan. Lähinnä nuuskan nikotiinin vaikutus riippuvuuden aiheuttajana sekä nuuskan vaikutus suun terveydelle nähtiin nuuskan haitallisina terveysvaikutuksina. Opiskelijat pohtivat nuuskan hyötyjä ja haittoja, ja kokivat nuuskankäytöllä olevan suhteellisen pieni vaikutus terveydelle: *”Että koen, että omaan hyvinvointiini vaikuttaa enemmän monet muut asiat, se että nukunko hyvin ja syönkö hyvin ja liikun ja urheilen, ku se että käytätkö latinkia vai en.”* (Aku, 5. vuosikurssi) Osa ei kokenut nuuskan heikentäneen omaa terveyttä mitenkään ja nuuskasta koettiin olevan kokonaisuudessaan jopa enemmän hyötyä kuin haittaa.

### **6.1.3 Nuuskankäytön lopettaminen**

Suurin osa haastatelluista oli aiemmin pitänyt taukoa tai yrittänyt lopettaa nuuskankäytön. Osa heistä kertoi myös tulevaisuuden lopettamisaikomuksistaan. Jotkut haastatelluista eivät olleet harkinneetkaan nuuskankäytön lopettamista. Lopettamisaikomuksen ilmaiseiden keskuudessa nuuskankäytön lopettaminen nähtiin suurpiirteisenä tulevaisuuden suunnitelmana tai selkeämpänä lähitulevaisuuden vaiheena työelämään siirryttäessä. Yhtenä mahdollisena lopettamista edistävänä syynä mainittiinkin iän tuoma kypsyys.

Keskeisiä nuuskankäytön lopettamista selkeästi edesauttavia syitä mainittiin kaksi. Nuuskan hankkimiseen kuluvan rahan säästäminen, etenkin opiskelijabudjetissa, nähtiin yhtenä syynä lopettaa nuuskankäyttö. Toinen mainittu mahdollinen syy oli akuutit terveydelliset haitat. Opiskelijoiden tämänhetkiset koetut terveyshaitat eivät saaneet pohtimaan lopettamista, mutta

selkeiden nuuskasta johtuvien terveyshaittojen ilmeneminen saisi heidät harkitsemaan lopettamista. Muita mainittuja syitä lopettamiselle olivat nikotiinitoleranssin kasvaminen ja suuren nikotiinimäärän aiheuttama huonovointisuus.

*Aleksi: (...) Sanoit että sä oot miettiny sitä lopettamista, ni ootsä tosissas harkinnu että sä lopettaisit nuuskankäytön?*

*Iines, 4. vuosikurssi.: No oon, että on se vähän semmonen turha menoerä, et ei se mitään hirveen halpaa oo, että justinsa jos pitää ostaa jostaki muualta ku ite Haaparannasta, ni kyllähä se vie sitte loppujen lopuks aika paljonki rahaa. Et sitte... Se on vähä semmone että sitä ei tartte, mutta silti käyttää. Mutta että oon kyllä miettiny tässä näin että en halua silleen ihan loppuelämäni käyttää.*

*Aleksi: Joo. Mut sä et koe, että ne terveydelliset syyt olis sit semmonen, tota, asia, minkä takia sit lopettais?*

*Iines: Ei, että kyllä se pitää vaan lähtee itellä semmonen fiilis etten mä jaksa enää. Että se terveydelliset syyt ei oo se syy siihen miks lopettais.*

## **6.2 Opiskelijayhteisön vaikutus**

Tutkimukseen osallistuneiden näkemysten mukaan nuuskankäyttö liikuntatieteellisessä tiedekunnassa ei ole yleistä ja se on jopa vähenemässä. Ympäröivä opiskelijayhteisö kuitenkin nähtiin joissain määrin omaa nuuskankäyttöä edistävänä sosiaalisena ympäristönä.

### **6.2.1 Liikuntalaisten nuuskankäyttö**

Haastatellut arvioivat nuuskan käyttäjämäärän olevan Liikunnalla olevan suhteellisen pieni, ja että mielikuva liikuntalaisten runsaasta nuuskankäytöstä ei ole todenmukainen. Heidän arvioidensa mukaan noin 5–15 % opiskelijoista käyttää nuuskaa.

Stereotyyppinen nuuskaa käyttävä liikunnanopettajaksi opiskeleva on useimpien mielestä joukkueurheilutaustan omaava mieshenkilö. Haastatellut mainitsivat kuitenkin tuntevansa myös nuuskaa käyttäviä naisopiskelijoita Liikunnalla. Urheilulajeista erikseen nostettiin esiin jääkiekko, vaikka kaikkien mielestä nuuskankäytön ja lajitaustan välillä ei ole yhteyttä. Nuuskankäyttö yhdistettiin myös niin sanotusti meneviin tyypeihin, jotka käyvät paljon opiskelijatapahtumissa. Opiskelijan kotipaikkakunnalla nähtiin olevan mahdollinen vaikutus hänen nuuskankäyttönsä, esimerkiksi Ruotsin rajan läheisyyden kautta.

Nuuskankäyttö liitettiin opiskelijoiden keskuudessa erityisesti opiskelijatapahtumiin, juhlintaan, illanviettoihin ja alkoholinkäyttöön. Myös luennoilla istumisen kerrottiin lisäävän nuuskankäyttöä. Opiskelijoilla oli selkeä näkemys siitä, että liikunta-aiheisten demonstraatiotuntien aikana ei ole sopivaa käyttää nuuskaa: ”*Kyllä tuo opiskelijat ymmärtää, että ne demot ja liikuntasuoritukset ja ne on semmosia paikkoja että ei siä niinku nuuska huulessa olla.*” (Aku, 5. vuosikurssi.)

Kaikki tutkimukseen osallistuneet opiskelijat kertoivat tuntevansa Liikunnalla opiskelijakavereita, joiden kautta nuuskan hankkiminen on mahdollista. Nuuskaa käyttävät opiskelijat vaikuttavat muodostavan sosiaalisen verkoston ainakin oman vuosikurssinsa sisällä, mikä helpottaa nuuskan saatavuutta käyttäjien keskuudessa. Nuuskankäyttäjät kokevatkin nuuskan saatavuuden olevaa Liikunnalla yleisesti hyvä, vaikka korona-aika onkin saatavuuteen viime aikoina vaikuttanut heikentävästi. Verkoston ansiosta nuuskankäyttäjien ei tarvitse turvautua yhteen tiettyyn myyjään, eikä tällaista ”diileriä” haastatteluiden perusteella Liikunnalla olekaan. Nuuskaa hankitaan opiskelijayhteisön ulkopuolelta itse hakemalla Ruotsista, urheilujoukkueen kontaktien kautta tai Facebookin ryhmistä.

## **6.2.2 Yhteisön vaikutus omaan nuuskankäyttöön**

Ympäröivän opiskelijayhteisön nähdään usein edistävän ja toisinaan ehkäisevän opiskelijan nuuskankäyttöä. Jotkut näkevät, että lähiyhteisö ei vaikuta nuuskankäytön kannalta kumpaankaan suuntaan, eivätkä muiden mielipiteet vaikuta omaan nuuskankäyttöön.

Opiskelupaikkana Liikunta nähdään kuitenkin hyvänä paikkana pohtia omaa nuuskankäyttöä ja sen vaikutuksia omaan elämään.

Ympärillä nähtävä nuuskankäyttö vaikuttaa omaan käyttöön. Joidenkin mielestä nuuskankäyttö ei ole liikuntalaisten keskuudessa erityisen hyväksyttyä, ja nuuskankäytön kynnys on sosiaalisesti korkea, koska käyttäjiä on melko vähän. Toisaalta useamman mielestä kynnys nuuskankäyttöön madaltuu ja käytön lopettaminen on haastavaa, koska ympärillä käytetään nuuskaa ja sitä on tarjolla.

Haastateltujen mukaan muiden opiskelijoiden suhtautuminen nuuskankäyttöä kohtaan on pääasiassa hyväksyvää, eivätkä opiskelijakaverit yleensä puutu toistensa nuuskankäyttöön. Toisaalta nuuskankäyttöön ei myöskään kannusteta ja käytön lopettamiseen voi saada tukea opiskelijakollegoilta. Haastatelluilla oli yksittäisiä kokemuksia yliopiston lehtorien puuttumisesta nuuskankäyttöön, yleensä demonstraatiotuntien yhteydessä. Osa opiskelijoista oli saanut opiskelijakavereiltaan kritiikkiä tai piikittelyä nuuskankäyttönsä liittyen, mutta usein niihin suhtauduttiin välinpitämättömästi tai huumorimielellä. Toisinaan kuitenkin piikittely sai ajattelemaan nuuskankäytön mielekkyyttä:

*”Ehkä yleisin piikittelevä on tällainen: ”Hyi vittu tuo haisee, tuo on aivan hirveätä paskaa mitä te laitatte” ja ”Miten te voitte käyttää tuota saatanan Odensia?”. Ehkä se on sellanen piikittelevä. Toki siinä on liian usein tällainen huumori-viba, mutta kyllä se tunnistetaan kuitenkin se viesti sieltä sisältä.”* (Lupu, 6. vuosikurssi.)

### **6.3 Nuuskankäyttö ja opettajuus**

Haastateltaville esitettiin hypoteettinen kysymys omasta toiminnasta nuuskaa käyttävänä liikunnan ja terveystiedon opettajana. Opiskelijat näkivät nuuskankäytön vaikuttavan mahdolliseen tulevaisuuden ammattiinsa opettajana, mutta ennen kaikkea ammatin nähtiin vaikuttavan omaan nuuskankäyttöön. Nuuskankäytön ja opettajana toimimisen välillä nähtiin vallitsevan jonkinlainen arvoristiriita tai kognitiivinen dissonanssi, jonka myötä työn ja vapaa-ajan erottaminen toisistaan nähtiin tärkeänä osana työelämää.

### 6.3.1 Nuuskankäytön vaikutus ammattiin

Opiskelijoiden kokeman nuuskankäytön ja opettajan ammatin välisen ristiriidan vuoksi käytön lopettaminen voisi heidän mielestään tulla työelämään siirtyessä ajankohtaiseksi. Tärkeänä asiana opiskelijat näkivät sen, että oma nuuskankäyttö ei vaikuta oppilaisiin. Ristiriita ilmeni haastatteluisissa myös kaksinaismoraalisena tuntemuksena nuuskankäytön terveyshaittojen opettamisessa, kun niihin ei täysin itse usko.

Opiskelijat näkivät opettajan olevan oppilailleen tärkeä esikuva, jonka imagolle nuuskankäyttö ei tee hyvää. Osa haastatelluista tunnisti omien opettajiensa ja muiden esikuvien nuuskankäytön muuttaneen heidän asennettaan nuuskaa kohtaan hyväksyvämmäksi. Opiskelijat olivat huolissaan siitä, että oppilaat ottaisivat mallia heidän nuuskankäytöstään ja siitä, että he opettajina ja kasvattajina tavoitteidensa vastaisesti edistäisivätkin oppilaiden nuuskankäyttöä. Opiskelijoiden mielestä oppilaille voi tehdä hyvää saada realistinen kuva opettajasta ja hänellä saa esikuvana olla heikkouksia, mutta opettajan nuuskankäyttö ei ole esimerkillistä käytöstä oppilaille.

Opiskelijoiden mielestä omien terveystottumusten, kuten nuuskankäytön tuominen esiin opetuksessa ei ole tarpeellista, vaan opetuksessa pyritään keskittymään opetussuunnitelman mukaiseen oppiaines sisältöön. Kuitenkin opettajalle voisi olla hyväksi varautua tilanteeseen, jossa oppilas nostaa opettajan terveystottumuksiaan esille.

Nuuskankäytöllä nähtiin olevan myös opetusta tukevia elementtejä. Esimerkiksi kokemus nuuskankäytöstä tuo lisää ymmärrystä ja tietoa aiheesta opettamiseen. Tämän lisäksi omat kokemukset lisäävät ymmärrystä nuorten nuuskankäyttökokeilusta:

*”Mut ehkä se vähä semmosta lisäymmärrystä siihe että minkä takia vaikka nuoret, tai vaikka omat oppilaat, että saattaa välillä näkyä jotaki nuuskaa huulessa totta kai siihen tilanteeseen puuttuu, mut sit sinänsä ymmärtää että on semmosta halua kokeilla erilaisia päihkeitä, vaikka sitä ei tietenkään hyväksy.” (Iines, 4. vuosikurssi.)*

### 6.3.2 Ammatin vaikutus nuuskankäyttöön

Haastateltujen näkemysten mukaan nuuskankäyttö ei luo hyvää kuvaa opettajaopiskelijasta, mutta opiskelijan nuuskankäyttö nähtiin muuten melko ongelmattomana ilmiönä. Opiskeluaika koettiin vielä huolettomana jaksena, jossa muiden ajatuksista ei tarvitse liioin huolehtia. Nuuskankäyttöä verrattiin tässä yhteydessä herkästi alkoholinkäyttöön, jota opettajan tulee myöskin vapaa-ajallaan punnita, mutta jota ei työpäivän aikana hyväksytä:

*”Tietysti opettajana pitää toimia tiettyinä esikuvana, mutta tota, tää on vähän tämmönen niinkun alkoholikeskustelu, et sen alkoholin voi viedä ihan samalle linjalle, että voiko opettaja juoda kaljaa jos se haluaa?” (Aku, 5. vuosikurssi.)*

Näkemykset nuuskankäytöstä opettajana toimiessa olivat samansuuntaisia opiskeluajan kanssa, mutta ammatti ohjailee enemmän opettajan nuuskankäyttötilanteita. Opettaja nähtiin ammatillisesta roolistaan huolimatta vapaana aikuisena, joka halutessaan saa käyttää nuuskaa, vaikkakin siihen on kiinnitettävä huomiota esikuva-asemasta johtuen. Haastatellut näkivät opettajan nuuskankäytön hyväksyttävänä sillä ehdolla, että nuuskaa ei pidetä näkyvillä tai käytetä oppilaiden ollessa läsnä. Suurin osa näki tämän pätevän myös vapaa-ajalla, jolloin ”ihmisten ilmoilla” nuuskankäyttöä tulisi välttää ja minimoida riski oman nuuskankäytön tulemisesta ilmi oppilaille.

Kaikilla tutkimukseen osallistuneilla oli yhteneväinen näkemys opettajan työn ja vapaa-ajan erottamisen tärkeydestä. Opettajana töissä ollessa nuuskankäytön näkymistä ei pidetty hyväksyttävänä, mutta opettajalla nähtiin olevan oikeus yksityiselämään, jolloin hän saa omalla ajallaan käyttää nuuskaa.

Haastavana ristiriitana nähtiin se, että vaikka nuuskankäyttö vapaa-ajalla ei vaikuta opettajan ammattitaitoon, saattaa opettajan auktoriteetti oppilaan silmissä karista. Nuuskaa käyttäessään opettaja toimii vastoin omaa opetustaan, mikä nähtiin hankalana asiana siinä tilanteessa, jos oppilas pyytäisi perustelemaan näkemäänsä opettajan nuuskankäyttöä. Nuuskankäytön piilottelemiseksi oman nuuskankäytön ilmi tuleminen oltiin valmiita kieltämään oppilailta:

*”Sit jos jälkeenpäi se tulis jotai kysymää tai olis kertonu kavereille ja muuta, ni sitte vähä niinku ohittais kysymyksen, että... Tai ei ohittais, mut vastais sillee että: "oot nähny omias" tai jotai. Et yrittäis vähä kieltää sitä...” (Tupu, 2. vuosikurssi.)*



## 7 POHDINTA

### 7.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimus ja etiikka ovat vuorovaikutuksessa keskenään; tutkimustulokset vaikuttavat eettisiin ratkaisuihin ja eettiset kannat vaikuttavat tutkijan tieteellisiin ratkaisuihin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 147). Yksi hyvän tutkimuksen kriteeri on eettinen kestävyys, joka liittyy tutkimuksen laadun lisäksi tutkimuksen luotettavuuteen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 149).

Tutkimus toteutettiin hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti (ks. TENK 2012). Tutkimuksen lähtökohdat ja oma suhteeni tutkittavaan aiheeseen tulevat ilmi tutkimustehtäväosiossa ja menetelmäosion esiyymmärrysluvussa. Tutkittavilta pyydettiin tutkimukseen osallistumisesta kirjallinen suostumus (liite 2) ja heille annettiin ennen haastattelun alkua nähtäväksi tietosuojailmoitus. Tutkimustietoa käsiteltiin luottamuksellisesti ja tutkittavat tehtiin tutkimuksessa anonyymeiksi käyttämällä aineiston litteroinnissa ja tutkielman lainauksissa pseudonyymeja.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija luo tutkimusasetelman ja tulkitsee sitä, minkä vuoksi tutkijan henkilökohtaiset ominaisuudet vaikuttavat tutkimustuloksiin tämän suodattaessa tiedonantajan kertomuksen oman kehüksensä läpi. Tutkimuksen luotettavuutta pohdittaessa tulisi huomioida tutkijan puolueettomuus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160.) Toin ilmi omaa subjektiivisuuttani tutkittavaan aiheeseen liittyen menetelmäosion esiyymmärrys-luvussa.

Tutkimusprosessin edetessä myös tutkijan näkemysten ja tulkintojen kehittyminen on luonnollinen ilmiö, joka pitää tuoda tutkimuksen raportoinnissa ilmi (Kiviniemi 2018). Analyysikehyksen ja luokittelun luotettavuuden kannalta aineiston luokittelu toiseen kertaan tai toisen henkilön toimesta olisi lisännyt luokittelun objektiivisuutta. Toisaalta merkitysyksiköt jakautuivat teemahaastattelun mukaisesti luonnostaan omiin teemoihinsa. Teemojen alla olevien yläluokkien ja alaluokkien jaottelu muuttui analyysin edetessä yhä tarkemmaksi, kun aineistoon jatkuvasti syvemmin tutustuessa aineistosta erottui yhä selkeämmin tutkimustehtävän mukaisia linjoja.

Teemahaastattelut toteutuivat haastattelurungon ansiosta pääpiirteittäin yhdenmukaisina haastattelutapaamisesta toiseen (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 88). Se, että olimme haastateltavien kanssa entuudestaan tuttuja, lisäsi mielestäni keskustelun luontevuutta ja loi haastatteluun turvallisen ilmapiirin. Tein haastattelut yksin, joten subjektiivinen näkemykseni luultavasti vaikutti painottaen mielenkiintoisina pitämiäni teemoja tai haastattelukysymyksiä. Tiedonantajien haastatteluita ei järjestetty tietyssä järjestyksessä vuosikurssien mukaan, minkä ansiosta mahdollinen muutos haastattelun rakenteessa tai painotuksissa ei näy tuloksissa lineaarisena haastateltavien vuosikurssiin nähden.

## **7.2 Johtopäätökset**

Tehtyjen haastattelujen perusteella opiskelijoiden nuuskankäytön syyt ovat hyvin saman suuntaisia aiempien tutkimusten tulosten kanssa. Nuuskaa käytetään yleisesti rentoutumistarkoituksessa ja mielihyvähakuisesti (Piispa 2018; Saari & Savenius 1991; Salomäki & Tuisku 2013). Nuuskankäyttö ilmeni haastateltujen kokemuksissa hyvin mustavalkoisena; joko nuuskaa käytetään jatkuvasti, tai sitten ei ollenkaan. Tämä kertonee osaltaan vahvasta riippuvuudesta, jossa käyttöä ei pystytä itse säätelemään.

### **7.2.1 Nuuskankäytön lopettamisen motiivit ja koetut terveysriskit**

Nuuskaa käyttävien opiskelijoiden kokemusten mukaan nuuskankäytön terveysriskit eivät heidän kohdallaan realisoidu. Vaikka akuutit terveysseikat mainittiin keskeisenä syynä mahdolliselle lopettamiselle, eivät opiskelijat kokeneet terveysriskien huolettavan niin paljon, että se aiheuttaisi käytön lopettamisen tässä hetkessä. Aiempi kirjallisuus osaltaan tukee tätä löydöstä, jossa nuoret eivät koe riskien koskevan heitä, tai ajattelu painottuu tulevaisuuden sijaan nykyhetkeen (Koski 2013; Piispa 2018; Salomäki & Tuisku 2013). Toinen vahva tässä tutkimuksessa esiin noussut tekijä mahdollisen lopettamisen taustalla on myös aiemmassa kirjallisuudessa mainittu rahanmeno (Piispa 2018), joka ei kuitenkaan Saaren ja Saveniuksen tutkimuksessa noussut yleiseksi syyksi (Saari & Savenius 1991). Liikunnanopettajaksi opiskelevat tunsivat myös tulevaisuuden työelämän myötävaikuttavan käytön lopettamiseen, mikä ilmeni myös Saaren ja Saveniuksen tutkimuksen (1991) tuloksissa.

Liikunnanopettajaksi opiskelevat kokivat kaipaavansa tarkempaa tutkimustietoa nuuskankäytön terveysvaikutuksista. Saatavilla oleva tutkimustieto nähtiin ristiriitaisena omien kokemusten kanssa. Tämä ristiriita juontui osaltaan myös nuuskaa käyttävien kriittisestä suhtautumisesta valistuksenomaista päihdekasvatusta kohtaan. Mielenkiintoinen piirre tässä tuloksessa on se, että nuuskankäyttäjät kokevat tietävänsä melko paljon nuuskankäytön terveysvaikutuksista (Piispa 2018), mikä korostunee liikunnan ja terveystiedon opettajaksi opiskelevien kohdalla (Saari & Savenius 1991). Liikunnallisesti aktiiviset nuoret pitävät yleisesti terveellisiä elämäntapoja tärkeänä (Vanttaja ym. 2015) ja terveyteen liittyvät tiedot ovat yhteydessä terveystaitoihin sekä terveyskäyttäytymiseen (Raudasoja 2019).

### **7.2.2 Nuuskankäyttö osana opiskelijayhteisöä**

Haastateltujen mukaan stereotyyppinen nuuskankäyttäjä Liikunnalla on joukkueurheilutaustainen miesopiskelija, mikä vastaa aikaisempien tutkimusten mukaista käsitystä nuuskankäytön painottumisesta liikunnallisesti aktiivisiin ja joukkueurheilulajia harrastaviin miespuolisiin nuoriin (Haukkala ym. 2005; Kokko, Villberg & Kannas 2011; Ng ym. 2017; Piispa 2018).

Tyypillisiä nuuskankäytön tilanteita on arjessa monia, kuten ruokailun tai urheilusuorituksen jälkeen ja kahvin yhteydessä. Tavallisen arjen ulkopuolella nuuskankäyttö liitettiin erityisesti illanviettoihin, juhlintaan, opiskelijatapahtumiin ja alkoholin nauttimisen yhteyteen, jolloin nuuskankäytön nähtiin lisääntyvän. Alkoholia nauttineena myös nuuskaa käyttämättömistä opiskelijakollegoista saattoi kuoriutua nuuskan viihdekäyttäjiä. Opiskelijoilla oli selkeä näkemys siitä, että demonstraatiotunneilla nuuskan käyttäminen ei ole suotavaa. Tämä saattaa liittyä käytännöllisten syiden lisäksi myös hyvän imagon ylläpitämiseen (vrt. Salomäki & Tuisku 2013, 17).

Opiskelijoiden näkemysten mukaan nuuskan saatavuus on Liikunnalla pääasiassa hyvä, mutta myös muiden hankintakanavien käyttö on tarvittaessa mahdollista. Nuuskankäyttöä yhteisöllisenä ilmiönä saattaa vahvistaa nuuskan välittämisen laittomuus. Nuuskankäyttäjät

voivat auttaa toisiaan saatavuusongelmien kanssa, jolloin nuuskankäyttö sitoo ja verkostoi opiskelijoita toisiinsa. (Piispa 2018.)

Yleinen näkemys tutkimukseen osallistuneiden keskuudessa oli, että ympärillä tapahtuva nuuskankäyttö vaikuttaa omaan nuuskankäyttöön sitä lisäten tai ylläpitäen. Sosiaalisesti opiskelijayhteisön ei kuitenkaan suoranaisesti nähty lisäävän omaa nuuskankäyttöä, vaan opiskelijakollegat saattavat jopa kritisoida nuuskankäyttöä ja kannustaa sen lopettamiseen. Nuuskankäyttö nähtiin kuitenkin pääasiassa ”omana juttuna”, johon eivät muiden mielipiteet vaikuta. Nuorten keskuudessa saattaa myös vallita näkemys, jonka mukaan nuuskankäyttö on yksilön oma asia, johon vertaisina ei välttämättä haluta puuttua (Venäläinen ym. 2019).

### **7.2.3 Nuuskankäyttö ja opettajuus**

Nuoret ottavat mallia esikuvistaan myös nuuskankäytön suhteen (Piispa 2017; Salomäki & Tuisku 2013, 47). Haastatellut opiskelijat olivat yhtä mieltä liikunnanopettajan asemasta roolimallina ja esikuvana, eikä opettajan nuuskankäyttöä pidetty esimerkillisenä toimintana. Lisäksi opettajan auktoriteetin säilyttäminen nähtiin haasteellisena, jos nuuskankäyttö tulisi oppilaille ilmi. Opiskelijoiden mielestä nuuskaa käyttävän opettajan tulisi piilottaa oma nuuskankäyttönsä oppilailta mahdollisimman tarkasti, eikä omia terveystottumuksiaan tulisi tietien tahtoen tuoda esiin oppitunneilla, vaikkakin osa oli valmis perustelemaan omaa nuuskankäyttöään oppilaille tarpeen vaatiessa.

Haastatellut tunnistivat ristiriidan oman nuuskankäyttönsä ja ammattieetoksensa välillä. Opettajan nuuskankäyttö on selkeästi ristiriidassa opettamansa oppiainesisällön kanssa, mikä oppilaan silmissä näyttää epäjohtonmukaisena toimintana. Epäjohtonmukaisen käytöksen vuoksi oppilas saattaa kyseenalaistaa opettajan auktoriteetin, mikä vaikeuttaa opettajan työtehtävää tulevaisuudessa. Pahemmassa tapauksessa oppilas luottaa opettajan roolimalliin ja omaksuu hyväksyvän asenteen nuuskankäyttöä kohtaan.

Nuuskaa käyttävälle opettajalle nähtiin tärkeänä erottaa työ ja vapaa-aika toisistaan. Ensinnäkin työajalla ja kouluympäristössä nuuskankäyttöä ei nähty hyväksyttävänä. Toiseksi

opettajalla nähtiin olevan oikeus vapaa-ajallaan käyttää nuuskaa ammatistaan huolimatta. Opiskelijat kokivat tulevan ammatin ja oman nuuskankäyttönsä välillä ristiriidan siinäkin suhteessa, että nuuskankäyttö ei tietyllä tapaa ole esimerkillistä toimintaa opettajana toimivalle, mutta vapaa-ajan nuuskankäyttöä ei pidetty ongelmallisena, kunhan se pysyy oppilailta piilossa.

#### **7.2.4 Tulosten suhde terveyskäyttäytymisen teorioihin ja malleihin**

Terveyskäyttäytymisen selittämisessä sosiaalisen kognition teorioilla on keskeinen asema. Käyttäytymistä ennustavilla sosiaalisilla kognitioilla tarkoitetaan uskomuksia, asenteita, normeja ja pystyvyyttä. Suunnitellun käyttäytymisen teoria, sosiaalis-kognitiivinen teoria ja terveysuskomusmalli ovat lineaarisia käyttäytymisen muutosta kuvaavia malleja, kun taas transteoreettinen muutosvaihemalli korostaa muutoksen vaihteellisuutta. Terveyskäyttäytymisen selittämisessä erilaisten teoreettisten mallien yhdistelemisestä voi olla paljon hyötyä. (Haukkala ym. 2012.)

Osalla haastatelluista oli tavoitteena nuuskankäytön lopettaminen lähitulevaisuudessa. Opiskelijat kokivat oman nuuskankäytön lisääntyvän ja lopettamisen vaikeutuvan heidän nähdessä nuuskaa käytettävän ympärillään opiskelijayhteisössä. Kokemukset voivat johtua osittain sosiaalisesta paineesta, mikä syntyy tarpeesta kuulua ryhmään, mutta myös visuaaliset ärsykkeet koettelevat opiskelijan itsekontrollia.

Tavoitteiden saavuttamisessa itsekontrollilla on keskeinen rooli. Itsekontrollin avulla yksilö pystyy pidättäytymään toimimasta hetkellisten mielihalujen ja impulssien mukaan. Itsekontrollin voi nähdä toimivan kuin lihas, joka väsyy käytössä, mutta jota on mahdollista kehittää harjoittelulla. Tilannetekijät vaikuttavat itsekontrolliin, ja esimerkiksi sosiaalinen torjuttuksi tuleminen heikentää sitä. Sosiaaliset ja tilanteeseen liittyvät tekijät ohjaavatkin voimakkaasti nuorten riskikäyttäytymistä. (Haukkala ym. 2012.)

*Suunnitellun käyttäytymisen teoria.* Suunnitellun käyttäytymisen teorian (ks. Ajzen & Schmidt 2020) mukaisen subjektiivisen normin voidaan nähdä ohjailevan opiskelijoiden

nuuskankäyttöä. Nuuskaa ei ehkä haluta käyttää esimerkiksi yliopiston opettajien nähdessä demonstraatiotunneilla, koska heitä arvostetaan ja heihin halutaan tehdä vaikutus. Tämä tekijä ei kuitenkaan aiheuttane suurta muutosta nuuskankäytössä, sillä esimerkiksi Decin ja Ryanin itsemääräämisteorian mukaan ulkokohtainen motivaatio, kuten toisten paheksunnan välttäminen, ei johda yhtä pitkäkestoiseen ja laadukkaaseen käyttäytymisen muutokseen kuin sisäinen motivaatio (Haukkala ym. 2012). Myös asenne käyttäytymistä kohtaan nuuskankäytön osalta vaikuttaa nuuskaa käyttävillä opiskelijoilla olevan hyvin salliva, joskin tulevaisuuden ammatin näkökulmasta työuran alun voi nähdä vaikuttavan tähän asenteeseen nuuskankäyttöä ehkäisevästi.

*Terveysuskomusmalli.* Terveysuskomusmallin (ks. Orbell ym. 2020) mukaisesti liikuntapedagogiikan opiskelijoiden nuuskankäyttöä yleisesti tarkasteltaessa voidaan nähdä selkeitä nuuskankäyttöön johtavia tekijöitä. Sosiodemografisista muuttujista sukupuoli ja harrastustausta ovat selkeitä tekijöitä, jotka vaikuttavat nuuskankäytön todennäköisyyteen. Koettuja esteitä ja kustannuksia voidaan nähdä nuuskan saatavuuden ja hinnan suhteen, sekä ammattietiikan kannalta. Opiskelijat eivät olleet kovin huolissaan alttiudesta nuuskankäytön terveyshaitoille tai haittojen vakavuudesta. Aiemman kirjallisuuden perusteella (Raudasoja 2019; Vanttaja ym. 2015), terveystermotivaation voi olettaa pääsääntöisesti liikuntapedagogiikan opiskelijoilla olevan korkea, mikä osaltaan ehkäisee nuuskankäyttöä, mutta jonka vaikutus nuuskan terveysriskien vähäisen kokemisen vuoksi lienee pieni. Opiskelijoiden kokemia nuuskankäytön hyötyjä olivat muun muassa rentouttava vaikutus, mielihyvä ja stressiä lieventävä vaikutus. Terveysuskomusmallin mukainen toimintaan johtava ärsyke voidaan tässä kontekstissa nähdä esimerkiksi edellä mainittuna ympärillä tapahtuvana nuuskankäyttönä. Samaisten tekijöiden voidaan nähdä vaikuttavan myös nuuskankäytön lopettamisen ollessa tavoiteltu toiminta. Tällöin nuuskankäyttöön johdattavana ärsykkeenä voidaan nähdä esimerkiksi tulososiossa esiin nostetut vertaisilta saatu käyttöön kohdistunut kritiikki ja akuutit terveyshaitat.

*Sosiaalis-kognitiivinen teoria.* Sosiaalis-kognitiivisessa teoriassa (ks. Luszczynska & Schwarzer 2020) keskeisessä asemassa terveystermotivaation määrittäjinä ovat minäpystyvyys ja odotettu lopputulos. Odotettu lopputulos kuvaa yksilön uskomuksia toimintansa mahdollisista seuraamuksista. Nuuskankäytön kannalta opiskelijat eivät nähneet

käyttäytymisellään olevan tässä hetkessä negatiivisia seurauksia, mutta lähitulevaisuudessa vaakakuppi saattaa kääntyä nuuskankäytön lopettamisen puolelle, kun opettajana toimiessa omalla nuuskankäytöllä saattaakin olla roolimallina toimiessa negatiivisia seurauksia. Myös ympäröivät sosiaaliset rakenteet muuttuvat edistävien ja ehkäisevien tekijöiden kannalta nuuskaa käyttävien opiskelijoiden kohdalla, kun opiskelijapiirit vaihtuvat työporukoihin ja opiskelu työelämään. Tämä muutos saattaa tukea käytön lopettamista harkitsevien tavoitteiden asettamista ja saavuttamista.

*Transteoreettinen muutosvaihemalli.* Mallin keskiössä on yksilön tarve muuttaa terveyskäyttäytymistään. Osa opiskelijoista kertoi harkitsevansa nuuskankäytön lopettamista. Transteoreettisen muutosvaihemallin viitekehyksessä opiskelijoiden nuuskankäyttöä tarkasteltaessa voidaan todeta haastateltujen olevan esiharkinta- tai harkintavaiheissa. Esiharkintavaiheessa ei koeta tarvetta muutokselle, vaan ollaan tyytyväisiä vallitsevaan tilanteeseen. Harkintavaiheessa pohditaan mahdollista muutosta terveyskäyttäytymisessä. (Haukkala ym. 2012.)

### **7.3 Jatkotutkimusehdotukset**

Tutkimukseni tulosten perusteella liikuntapedagogiikan opiskelijoiden nuuskankäytön syyt ovat hyvin samankaltaisia kuin aiempien tutkimusten osoittamat nuorten nuuskankäytön syyt. Kuitenkin liikunnan ja terveystiedon opettajaksi opiskelevalla on huomattavan paljon tietoa saatavillaan nuuskankäytön haitoista terveydelleen. Oletettavasti näiden opiskelijoiden valintojen takana olevien tekijöiden merkitykset painottuvat eri tavoin kuin nuorilla keskimäärin. Olisikin mielenkiintoista tutkia tarkemmin mitkä tekijät vaikuttavat päätökseen käyttää nuuskaa, ja miten, sekä yhdistää tämä tieto terveyskäyttäytymisen teorioihin syvemmin. Teorialähtöinen lähestymistapa voisi selkeyttää ilmiötä kokonaisuutena, ja tarjota siten mahdollisuuden ehkäistä nuuskankäyttöä opiskelijoiden keskuudessa jatkossa.

Nuuskankäytön ilmiön laajuuden todenmukainen hahmottaminen tässä ympäristössä vaatii määrällistä tutkimusta. Määrällisen tutkimuksen avulla olisi mahdollista perehtyä myös opiskelijoiden nuuskaan liittyviin asenteisiin ja näkemyksiin laajemmin. Nuuskankäyttäjien

näkökulmasta tarkasteltuna nuuskan käyttöä ei pidetä erityisen paheksuttavana, mutta kuitenkin opettajana toimivalle jollakin tasolla epäsovivana. Asenteisiin liittyvä tutkimus valaisisi nuuskan asemaa opettajaksi opiskelevien keskuudessa. Myös opettajien nuuskankäytön yleisyys ja asenteet nuuskankäyttöä kohtaan ovat tärkeitä tutkimuksen kohteita opettajaksi opiskelevien nuuskankäyttöön liittyvässä keskustelussa. Opettajat ovat työssään roolimallin asemassa, ja esikuvien merkitys voi nuorten nuuskankäytön kokeiluissa ja aloittamisessa olla suuri. Osa tutkimukseeni osallistuneista suunnitteli nuuskankäytön lopettamista työelämään siirtyessään. Sekä opettajien, että opettajaksi opiskelevien asenteiden tutkiminen antaisi viitteitä aiheen ajankohtaisuudesta ja merkittävydestä.



## LÄHTEET

- Ajzen, I. & Schmidt, P. 2020. Changing behavior using the theory of planned behavior. Teoksessa M. Hagger, L. Cameron, K. Hamilton, N. Hankonen, & T. Lintunen (toim.) *The Handbook of Behavior Change*. Cambridge University Press. E-kirja.
- Alaranta, A., Alaranta, H., Patja, K., Palmu, P., Prättälä, R., Martelin, T. & Helenius, I. 2006. Snuff use and smoking in Finnish Olympic athletes. *International Journal of Sports Medicine* 27 (7), 581–586
- Andersson, G. & Warfvinge, G. 2003. The influence of pH and nicotine concentration in oral moist snuff on mucosal changes and salivary pH in Swedish snuff users. *Swedish Dental Journal* 27 (2), 67–75.
- ASH ry. 2021. Nuuska. Viitattu 22.6.2021. <https://suomenash.fi/tupakka/nuuska/>
- Bandura, A. 2009. Cultivative self-efficacy for personal and organizational effectiveness. Teoksessa E. A. Locke (toim.) *Handbook of principles of organization behavior*. 2. painos. New York: Wiley, 179–200.
- Benowitz, N. L. 1988. Nicotine and smokeless tobacco. *CA: A Cancer Journal for Clinicians* 38 (4), 244–247.
- Byhamre, M. L., Araghi, M., Alfredsson, L., Bellocco, R., Engström, G., Eriksson, M., Galanti, M. R., Jansson, J.-H., Lager, A., Lundberg, M., Östergren, P.-O., Pedersen, N. L., Lagerros, Y. T., Ye, W., Wennberg, P. & Magnusson, C. 2020. Swedish snus use is associated with mortality: a pooled analysis of eight prospective studies. *International Journal of Epidemiology* 49 (6), 2041–2050.
- Goebel, L. J., Crespo, R. D., Abraham, R. T., Masho, S. W. & Glover, E. D. 2000. Correlates of youth smokeless tobacco use. *Nicotine & Tobacco Research* 2, 319–325.
- DiClemente, C. C. & Graydon, M. M. 2020. Changing Behavior Using the Transtheoretical Model. Teoksessa M. Hagger, L. Cameron, K. Hamilton, N. Hankonen, & T. Lintunen (toim.) *The Handbook of Behavior Change*. Cambridge University Press. E-kirja.
- EHYT ry. 2021. Nuuska. Viitattu 17.6.2021. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/nikotiinituotteet/nuuska/>

- Eskola, J. 2018. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja.
- Foulds, J., Ramström, L., Burke, M. & Fagerström, K. 2003. Effect of smokeless tobacco (snus) on smoking and public health in Sweden. *Tobacco Control* 12, 349-359.
- Hansson, J., Galanti, M. R., Magnusson, C. & Hergens, M.-P. 2011. Weight gain and incident obesity among male snus users. *BioMed Central Public Health* 11, 371.
- Hansson, J., Pedersen, N. L., Galanti, M. R., Andersson, T., Ahlbom, A., Hallqvist, J. & Magnusson, C. 2009. Use of snus and risk for cardiovascular disease: results from the Swedish Twin Registry. *Journal of Internal Medicine* 265 (6), 717–724.
- Haukkala, A., Hankonen, N. & Konttinen, H. 2012. Sosiaalipsykologia terveyskäyttäytymisen tutkimuksessa. *Psykologia* 47 (5–6), 396–409.
- Haukkala, A., Vartiainen, E. & de Vries, H. 2005. Progression of oral snuff use among Finnish 13–16-year-old students and its relation to smoking behaviour. *Addiction* 101, 581–589.
- Heikkinen, A. M. 2019. Nuuskan vaikutukset suunterveyteen. Viitattu 22.6.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00077#T1>
- Heikkinen, A. M., Meurman, J. H. & Sorsa, T. 2015. Tupakka, nuuska ja suun terveys. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 131 (21), 1975–1980.
- Heir, T., Eide, G. 1997. Injury proneness in infantry conscripts undergoing a physical training programme: smokeless tobacco use, higher age, and low levels of physical fitness are risk factors. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 7, 304-311.
- Heishman, S. J., Kleykamp, B. A. & Singleton, E. G. 2010. Meta-analysis of the acute effects of nicotine and smoking on human performance. *Psychopharmacology* 210, 453–469.
- Ilmanen, K. 2013. Arvot liikuntakasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 48–61.
- Johnston, R., Crowe, M. & Doma, K. 2018. Effect of nicotine on repeated bouts of anaerobic exercise in nicotine naïve individuals. *European Journal of Applied Physiology* 118, 681–689.
- Johnston, R., Doma, K. & Crowe, M. 2018. Nicotine effects on exercise performance and physiological responses in nicotine-naïve individuals: a systematic review. *Clinical Physiology and Functional Imaging* 38 (4), 527–538.

- JYU. 2019. Liikuntapedagogiikan opiskelu ja tutkimus. Viitattu 18.6.2021. <https://www.jyu.fi/sport/fi/liikuntapedagogiikka>
- JYU. 2020. Jyväskylän yliopiston opinto-opas 2020–23. TTMA1001 Terveyskäyttäytymistä selittäviä teorioita ja malleja. Viitattu 5.7.2021. <https://opinto-opas.jyu.fi/2020/fi/opintojakso/ttma1001/>
- JYU. 2021. Liikuntapedagogiikan kandidaatti- ja maisteriohjelma, liikuntatieteiden kandidaatti ja maisteri (3 v + 2 v). Viitattu 5.7.2021. <https://www.jyu.fi/fi/hakijalle/koulutustarjonta/liikuntapedagogiikan-kandidaatti-ja-maisteriohjelma-liikuntatieteiden-kandidaatti-ja-maisteri-3-v-2-v-1>
- Kasper, A. M. & Close, G. L. 2021. Practitioner observations of oral nicotine use in elite sport: You snus you lose. *European Journal of Sport Science*. Ahead-of-print, 1–6.
- Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 5. uudistettu painos*. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja.
- Koivusilta, L. 2012. Terveyserojen sosioekonomiset taustatekijät. Teoksessa M.-L. Honkasalo & H. Salmi (toim.) *Terveyttä kulttuurin ehdoilla*. Turku: k&h, 319–357.
- Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. 2011. Nuori urheilijan polulla. Nuori Suomi ry:n tilaustutkimus. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 96–124.
- Kouluterveyskysely. 2019. Lasten ja Nuorten hyvinvointi. Tilastoraportti. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kujanpää, J. 2011. Salibandyvammojen riskitekijät naispelaajilla. Tampereen yliopisto. Lääketieteiden laitos. Syventävien opintojen kirjallinen työ. Viitattu 22.7.2021. <https://docplayer.fi/1925272-Salibandyvammojen-riskitekijat-naispelaajilla.html>
- Kulju, J. & Kulju, R. 2003. Urheilulukiolaisten tupakan ja nuuskan käyttö. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Kury, S. P. & Rodrigue, J. R. 1998. Smokeless tobacco and cigarettes: differential attitudes and behavioral intentions of young adolescents toward a hypothetical new peer. *Journal of Clinical Child Psychology*, 27 (4), 415–422.
- Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 5. uudistettu painos*. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja.

- Lee, P. N. 2011. Summary of the epidemiological evidence relating snus to health. *Regulatory Toxicology and Pharmacology* 59 (2), 197–214.
- Liimakka, S., Ollila H., Ruokolainen O., Sandström P. & Heloma, A. 2015. Nuorten nuuskaaminen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta. Yhteistä linjaa etsimässä. *Terveysten ja hyvinvoinnin laitos* 2015:2.
- Linnansaari, A. & Hankonen, N. 2019. Miten terveyskäyttäytymiseen voidaan vaikuttaa? Teoksessa S. Sinikallio (toim.) *Terveysten psykologia*. Jyväskylä: PS-kustannus, 89–134.
- Luszczynska, A. & Schwarzer, R. 2020. Changing behavior using social cognitive theory. Teoksessa M. Hagger, L. Cameron, K. Hamilton, N. Hankonen, & T. Lintunen (toim.) *The Handbook of Behavior Change*. Cambridge University Press. E-kirja.
- Mattila, V. M., Raisamo, S., Pihlajamäki, H., Mäntysaari, M. & Rimpelä, A. 2012. Sports activity and the use of cigarettes and snus among young males in Finland in 1999–2010. *BioMed Central Public Health* 12 (230).
- Morente-Sánchez, J., Zandonai, T., Mateo-March, M., Sanabria, D., Sánchez-Muñoz, C., Chiamulera, C. & Zabala Díaz, M. 2015. Acute effect of snus on physical performance and perceived cognitive load on amateur footballers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 25, 423-431.
- Mündel, T. 2017. Nicotine: sporting friend or foe? A review of athlete use, performance consequences and other considerations. *Sports Medicine* 47, 2497–2506.
- Mustonen, T. 2004. Tupakkariippuvuuden neurobiologinen tausta. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 120 (2), 145–152.
- Ng, K., Mäkelä, K., Parkkari, J., Kannas, L., Vasankari, T., Heinonen, O. J., Savonen, K., Alanko, L., Korpelainen, R., Selänne, H., Villberg, J. & Kokko, S. 2017. Coaches' health promotion activity and substance use in youth sports. *Societies* 7 (4).
- Norwegian Institute of Public Health. 2019. Health risks from snus use. Viitattu 22.6.2021. <https://www.fhi.no/en/publ/2019/health-risks-from-snus-use2/>
- Nuorten terveystapatutkimus 2019. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:56.
- Nurmi, P. 2019. Ruotsalaisen koston nuuskan ja suusyövän yhteys. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Lääketieteen laitos.

- Ollila, H., Ruokolainen, O. & Sandström, P. 2021. Nuuska Suomessa ja muissa Pohjoismaissa. Tutkimuksesta tiiviisti 11/2021. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Opetushallitus. 2019. Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019. Helsinki: Opetushallitus.
- Orbell, S., Zahid, H. & Henderson, C. J. 2020. Changing Behavior Using the Health Belief Model and Protection Motivation Theory. Teoksessa M. Hagger, L. Cameron, K. Hamilton, N. Hankonen, & T. Lintunen (toim.) *The Handbook of Behavior Change*. Cambridge University Press. E-kirja.
- Parikka, S., Koskela, T., Ikonen, J., Kilpeläinen, H., Hedman, L., Koskinen, S., & Lounamaa, A. 2020. Kansallisen terveystutkimuksen, hyvinvointi ja palvelututkimus FinSoten perustulokset 2020. Viitattu 15.6.2021. [http://terveytemme.fi/finsote/2020/html/fs\\_snuff\\_cr.html](http://terveytemme.fi/finsote/2020/html/fs_snuff_cr.html)
- Patja, K. 2020. Nikotiinivalmisteet (laastari, purukumi, tabletit, inhalaattori). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 23.6.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01065#T1>
- Patja, K. & Borodulin, K. 2020. Vaikuttavatko tupakka- ja nikotiinituotteet kilpaurheilijan suorituskykyyn? *Lääkärilehti* 75, 2765–2770.
- Patja, K. & Verkkoniemi, A. 2006. Tupakka, nikotiini ja kognitiiviset toiminnot. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 122 (6), 665–669.
- Pelto-Arvo, R. 2017. Nuorten salibandypelaajien nuuskan käyttö ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Piispa, M. 2017. Sammuuko savuke, nouseeko nuuska? Tutkimus yläkouluikäisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 127, Kenttä. Suomen Syöpäyhdistys ry.
- Piispa, M. 2018. Nuuska ja nuoret -laadullinen selvitys nuorten nuuskan käytöstä ja hankintatavoista. Helsinki: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.
- Pitkänen, S. 2006. Huvin ja urheiluhengen vuoksi? Suomen Jääkiekkoliiton valtakunnallinen juniorikiekkoilijoiden päihdekysely 2006. Sosiaalikehitys Oy.

- popNAD. 2019. Ruotsissa väheksytty nuuska suosittua Suomessa. Viitattu 22.6.2021.  
<https://nordicwelfare.org/popnad/fi/artiklar/ruotsissa-vaheksytty-nuuska-suosittua-suomessa/>
- Post, A., Gilljam, H., Rosendahl, I., Bremberg, S. & Galanti M. R. 2009. Symptoms of nicotine dependence in a cohort of Swedish youths: a comparison between smokers, smokeless tobacco users and dual tobacco users. *Society for the Study of Addiction* 105, 740–746.
- Pyykkö, O. 2020. Nuuskan käytön trendi 9.-luokkalaisilla vuosina 2002–2018, WHO-koululaistutkimuksen tuloksia. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma.
- Raudasoja, I. 2019. Nuorten urheilijoiden terveyden lukutaito. Terveyskäyttäytymiseen liittyvät asenteet ja tiedot ja valmentajan terveydenedistämisasiivisuus. Jyväskylän yliopisto. Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma.
- Roosaar, A., Johansson, A. L. V., Sandborgh-Englund, G., Axéll, T. & Nyren, O. 2008. Cancer and mortality among users and nonusers of snus. *International Journal of Cancer* 123 (1), 168–173.
- Rottenstein, H., Peirce, G., Russ, E., Felder, D. & Montgomery, H. 1960. Influence of nicotine on the blood flow of resting skeletal muscle and of the digits in normal subjects. *Annals of the New York Academy of Sciences* 90 (1), 102–113.
- Saarinen, J. & Savenius, E. 1991. Liikunnanopettajiksi ja liikuntaan erikoistuvien luokanopettajiksi opiskelevien nuuskan käyttö. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteen laitos. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Salomäki, S.-M. & Tuisku, J. 2013. Nuuska nuorten maailmassa. Helsinki: Suomen Syöpäyhdistys ry.
- Schreier, M. 2012. *Qualitative Content Analysis in Practice*. Lontoo: SAGE Publications Inc.
- Swedish Match. 2019. Annual Report 2019. Viitattu 17.6.2021.  
[https://www.swedishmatch.com/globalassets/reports/annual-reports/2019\\_swedishmatchannualreport\\_interactive\\_en.pdf](https://www.swedishmatch.com/globalassets/reports/annual-reports/2019_swedishmatchannualreport_interactive_en.pdf)
- Swedish Match. 2020. Annual Report 2020. Viitattu 17.6.2021.  
[https://www.swedishmatch.com/globalassets/reports/annual-reports/2020\\_swedishmatchannualreport\\_interactive\\_en.pdf#page=14](https://www.swedishmatch.com/globalassets/reports/annual-reports/2020_swedishmatchannualreport_interactive_en.pdf#page=14)

- TENK. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki.
- THL. 2019. Nikotiini. Viitattu 23.6.2021. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nikotiini>
- THL. 2020. Syöpä. Viitattu 22.6.2021. <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/syopa>
- THL. 2021. Nuuska. Viitattu 17.6.2021. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>
- Titova, O. E., Baron, J. A., Michaëlsson, K. & Larsson, S. C. 2021. Swedish snuff (snus) and risk of cardiovascular disease and mortality: prospective cohort study of middle-aged and older individuals. *BioMed Central Medicine* 19 (111).
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Tupakkalaki 2016. 63 §/15.08.2016/549. Sosiaali- ja terveysministeriön säädös savuttoman tupakkatuotteen maahantuontikiellosta.
- Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. Käypä hoito -suositus. 2018. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 22.6.2021. <https://www.kaypahoito.fi/hoi40020>
- Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden neurobiologiaa. 2018. Käypä hoito -suositus. 2018. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 24.6.2021. <https://www.kaypahoito.fi/nix00255#R14>
- Ülavere, P. & Tammik, A. 2017. Value education in Estonian preschool child care institutions. *Journal of Teacher Education for Sustainability* 19 (1), 129–146.
- Uosukainen, J. 2000. Urheilulukiolaisten nuuskan käyttö. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma.
- Valtiovarainministeriö. 2021. Savukkeiden ja nuuskan matkustajatuonti vähentyi. Tiedote. Viitattu 15.6.2021. <https://vm.fi/-/savukkeiden-ja-nuuskan-matkustajatuonti-vahentyi>
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Koski, P., Zacheus, T. & Nevalainen A. 2015. Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 52, 130–143.

- Venäläinen, J., Fonselius, R. & Salminen, P. 2019. Nuuska nuorten urheilijoiden arjessa. Selvitys nuuskan välittämisestä ja nuuskaan liittyvistä asenteista joukkueurheilun toimintaympäristössä. Suomen Syöpäyhdistyksen julkaisusarja 92.
- WADA. 2011. WADA publishes 2012 Prohibited List. Viitattu 23.6.2021. <https://www.wada-ama.org/en/media/news/2011-09/wada-publishes-2012-prohibited-list>
- WADA. 2021. The 2021 Monitoring Program. Viitattu 23.6.2021. [https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021list\\_monitoring\\_program\\_en.pdf](https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021list_monitoring_program_en.pdf)
- Weiss, M. & Light Bredemeier, B. 1990. Moral Development in Sport. *The American College of Sports Medicine* 18 (1), 331–378.
- Wickholm, S., Lahtinen, A., Ainamo, A. & Rautalahti, M. 2012. Nuuskan terveyshaitat. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 128 (10), 1089–1096.
- Yle. 2020a. Miksi denssi trendaa? Viitattu 8.7.2021. <https://areena.yle.fi/audio/1-50476485>
- Yle. 2020b. Näin nikotiinista tuli Suomen suosituin itsehoitolääke – Ei tämä ollut tarkoitus, sanoo entinen terveysministeri Mönkäre. Viitattu 22.6.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11339550>
- Yle. 2020c. Sometähdet nuuskaavat avoimesti Instagramissa ja YouTubessa – nyt Seksikäs Suklaa sanoo, että se ei ole hyvää esimerkkiä. Viitattu 8.7.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11356838>
- Yle. 2021. Koronarajoitukset eivät hiljentäneet nuuskan virtaa länsirajan yli – Kasper Sarivaara: "Kun Ruotsiin pääsee, pitää ostaa kunnolla, että pärjää". Viitattu 15.6.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-1185841>
- Zandonai, T., Tam, E., Bruseghini, P., Capelli, C., Baraldo, M. & Chiamulera, C. 2018. Exercise performance increase in smokeless tobacco-user athletes after overnight nicotine abstinence. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 29, 430–439.



## LIITTEET

### Liite 1. Haastattelurunko.

Ennen haastattelua: Onko sinulla kysyttävää tutkimuksesta tai haastattelusta tässä vaiheessa?	
<b>Haastattelurunko</b>	
Haastattelun tarkoitus	Tässä haastattelussa haluan sinun tuovan esille henkilökohtaisia näkemyksiäsi omasta nuuskan käytöstäsi ja opiskelijayhteisön vaikutuksesta omaan nuuskan käyttöösi.
Jäänrikkoja	Ennen varsinaiseen aiheeseen siirtymistä voitko kertoa omasta nuuskankäytöstäsi? <ul style="list-style-type: none"><li>- Milloin aloitit nuuskan käytön?</li><li>- Missä tilanteissa käytät nuuskaa?</li></ul>
Teemakysymykset	1. Miksi käytät nuuskaa? <ul style="list-style-type: none"><li>- Oletko harkinnut lopettamista? (Miksi ei?)</li><li>- Mikä on lopettamispäätöksen taustalla?</li></ul>
	2. Miten koet opiskelijayhteisön vaikuttavan nuuskankäyttöösi? <ul style="list-style-type: none"><li>- Kuinka moni Liikunnalla käyttää nuuskaa?</li><li>- Ketkä käyttävät nuuskaa?</li></ul>
	3. Kuinka sopivaa nuuskan käyttö on opettajaksi opiskelevalle? <ul style="list-style-type: none"><li>- Miten itse toimit esim. harjoitteluissa?</li></ul>
Avainsanat	<ul style="list-style-type: none"><li>- Riippuvuus</li><li>- Ryhmän vaikutus</li><li>- Ehkäisevä/edistävä vaikutus</li><li>- Opettajana toimiminen – esikuva</li></ul>
Tarkentavat kysymykset	Voitko kertoa lisää asiasta x? Voitko kuvailla tarkemmin mitä tarkoitat? Mainitsit aiemmin asian x, kertoisitko lisää siitä? Mitä tarkoittit asialla x? Voitko antaa esimerkin aiheesta x?
Haastattelun päättäminen	Kiitos haastattelusta, minulla ei ole muuta kysyttävää. Tuleeko mieleesi jotain aiheeseen liittyvää, joka ei noussut vielä esille? Onko sinulla jotain mitä haluaisit kysyä tässä vaiheessa?
Haastattelun jälkeen: Kontakti seuraavaan haastateltavaan.	

## Liite 2. Suostumuslomake.



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

### *SUOSTUMUS TIETEELLISEEN TUTKIMUKSEEN*

Minua on pyydetty osallistumaan tutkimukseen *Liikuntapedagogiikan opiskelijoiden nuuskan käytön syyt*.

Olen perehtynyt tutkimusta koskevaan tiedotteeseen (tietosuojailmoitus) ja saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen toteuttamisesta. Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Selvitykset antoi Aleks Nummelin. Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita tutkimukseen osallistumista.

Ymmärrän, että tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus, milloin tahansa tutkimuksen aikana ja syytä ilmoittamatta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen tai peruuttaa suostumukseni tutkimukseen. Tutkimuksen keskeyttämisestä tai suostumuksen peruuttamisesta ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia.

Olen tutustunut tietosuojailmoituksessa kerrottuihin rekisteröidyn oikeuksiin ja rajoituksiin.

Allekirjoittamalla suostumuslomakkeen hyväksyn tietojeni käytön tietosuojailmoituksessa kuvattuun tutkimukseen.

**Allekirjoituksellani vahvistan, että osallistun tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti tutkittavaksi sekä annan luvan edellä kerrottuihin asioihin.**

\_\_\_\_\_  
*Allekirjoitus*

\_\_\_\_\_  
*Päiväys*

\_\_\_\_\_  
*Nimen selvennys*

### ***Suostumus vastaanotettu***

\_\_\_\_\_  
*Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus*

\_\_\_\_\_  
*Päiväys*

\_\_\_\_\_  
*Nimen selvennys*