

NUORTEN JÄÄKIEKKOILIJOIDEN NUUSKAN JA NIKOTIINIPUSSIEN KOKAILU JA KÄYTTÖ

Valtteri Vähäkainu

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2024

TIIVISTELMÄ

Vähäkainu, V. 2024. Nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien kokeilu ja käyttö. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 81 s., 2 liitettä.

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli tutkia 15–20-vuotiaiden nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien kokeiluja, käyttöä ja lopettamista Suomessa. Nuuskan käytön on todistettu olevan yhteydessä jääkiekon harrastamiseen, ja nuuskan käyttö on lisääntynyt nuorilla viimeisen 15 vuoden aikana. Tästä huolimatta edellisestä nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan käyttöä tutkineesta selvityksestä on jo 18 vuotta. Nikotiinipussien käyttö on uusi, toistaiseksi melko tutkimaton, ilmiö.

Tutkimusaineisto kerättiin Webropol-sovelluksella luodulla sähköisellä kyselylomakkeella helmikuussa 2024. Kyselyyn vastasi 778 nuorta U16, U18, U20 ja naisten sarjoissa pelaavaa jääkiekkoilijaa. Kyselyn pohjalta saatua kvantitatiivista aineistoa analysoitiin IBM SPSS Statistics 28 -ohjelmalla käyttäen frekvenssejä ja prosenttijakaumia, ristiintaulukointia ja khiin neliö-testiä sekä logistista regressioanalyysiä.

Nuorista jääkiekkoilijoista kolmasosa (34 %) oli kokeillut nuuskaa ja kaksi viidesosaa (38 %) nikotiinipusseja. Nuuskaa käytti säännöllisesti 9 prosenttia ja nikotiinipusseja 13 prosenttia. Sekä nuuskaa että nikotiinipusseja kokeiltiin ensimmäisen kerran yleisimmin 15-vuotiaana. Nuuskan säännöllinen käyttö alkoi yleisimmin 16-vuotiaana ja nikotiinipussien säännöllinen käyttö 15-vuotiaana. Nuuskaa ja nikotiinipusseja kokeiltiin yleisimmin siksi, että haluttiin tietää, miltä niiden käyttäminen tuntuu ja koska kaverit tarjosivat. Yleisin syy nuuskan ja nikotiinipussien käytölle oli niiden koettu rentouttava ja rauhoittava vaikutus. Ne nuoret jääkiekkoilijat, joiden perheenjäsenet, kaverit ja valmentajat tai huoltajat olivat käyttäneet nuuskaa tai nikotiinipusseja sekä joiden joukkueissa niiden käyttöä ei ollut kielletty, olivat kokeilleet nuuskaa tai nikotiinipusseja todennäköisemmin kuin ne, joiden lähipiirissä ei ollut niiden käyttöä ja joiden joukkueissa niiden käyttö oli kielletty ($p < 0,05$). Myös nuuskan ja nikotiinipussien säännöllinen käyttö oli yleisempää, jos joku sisaruksista tai ei-jääkiekkoilevista ystävistä oli käyttänyt niitä tai joukkueessa ei ollut kielletty niiden käyttöä ($p < 0,05$). Yleisin käytön lopettamista yrittäneiden itseraportoima syy lopettamiselle oli raha. Nykyisten käyttäjien yleisin käytön lopettamiseen motivoiva syy oli terveys.

Nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskakokeilut sekä nuuskan käyttö olivat vähentyneet verrattuna 18 vuoden takaiseen raporttiin nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan käytöstä. Nykyään nikotiinipussit vaikuttaisivat olevan suuremmassa suosiossa nuorten jääkiekkoilijoiden keskuudessa kuin nuuska. Vanhemmat ja jääkiekkjoukkueiden toimihenkilöt voivat omalla toiminnallaan ja asenteillaan mahdollisesti ennaltaehkäistä nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien kokeilua ja käyttöä.

Asiasanat: nuuska, nikotiinipussit, nuoret, jääkiekko

ABSTRACT

Vähäkainu, V. 2024. Experimentation and usage of snus and nicotine pouches among young ice hockey players. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis of Sport Pedagogy, 81 pp., 2 appendices.

The aim of this Master's thesis was to examine the experimentation, usage, and cessation of snus and nicotine pouches among young ice hockey players aged 15 to 20 in Finland. The use of snus has been proven to be associated with playing ice hockey, and its use among youth has increased over the past 15 years. Despite this, the last study on the use of snus among young ice hockey players was conducted 18 years ago. The use of nicotine pouches is a new phenomenon that has not yet been extensively studied.

The research data was collected through an electronic questionnaire created with the Webropol application in February 2024. A total of 778 young ice hockey players from the U16, U18, U20, and women's leagues responded to the survey. The quantitative data obtained from the survey was analyzed using IBM SPSS Statistics 28 software, employing frequencies and percentage distributions, cross-tabulations, chi-square tests, and logistic regression analysis.

Among young ice hockey players, one-third (34 %) had experimented with snus and two-fifths (38 %) had tried nicotine pouches. Nine percent used snus regularly and 13 percent used nicotine pouches regularly. Both snus and nicotine pouches were most commonly tried for the first time at the age of 15. Regular use of snus typically began at the age of 16, while regular use of nicotine pouches began at the age of 15. The most common reasons for experimenting with snus and nicotine pouches were curiosity about their effects and peer offers. The main reason for using snus and nicotine pouches was their perceived relaxing and calming effects. Young ice hockey players whose family members, friends, or either coaches or equipment managers used snus or nicotine pouches, and whose teams did not prohibit their use, were more likely to experiment with these products compared to those whose close circle did not use them and whose teams prohibited their use ($p < 0.05$). Regular use of snus and nicotine pouches was also more common if siblings or non-hockey-playing friends used them, or if the team did not prohibit their use ($p < 0.05$). The most common self-reported reason for attempting to quit was financial. The most common motivating reason for current users to quit was health.

Experimentation with snus and its use among young ice hockey players in Finland had decreased compared to the report from 18 years ago. Today, nicotine pouches seem to be more popular among young ice hockey players than snus. Parents and ice hockey team officials can potentially prevent young ice hockey players from experimenting and using snus and nicotine pouches through their actions and attitudes.

Keywords: snus, nicotine pouches, youth, ice hockey

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1 JOHDANTO.....	1
2 NUUSKAN JA NIKOTIINIPUSSIEN KÄYTÖN YLEISYYS NUORILLA JA NUUSKAN KÄYTTÖ URHEILUSSA.....	3
3 NUUSKAN KÄYTÖN YLEISYYS JÄÄKIEKOSSA	7
4 NUUSKAN JA NIKOTIINIPUSSIEN KOKEILUA JA KÄYTTÖÄ SELITTÄVÄT TEKIJÄT NUORILLA.....	11
4.1 Nuuskan ja nikotiinipussien kokeilua ja käyttöä selittävät tekijät nuorilla yleisesti	11
4.2 Nuuskan kokeilua ja käyttöä selittävät tekijät nuorilla jääkiekkoilijoilla.....	13
5 NUUSKAN JA NIKOTIINIPUSSIEN KÄYTÖN YHTEYS TERVEYTEEN JA URHEILIJAN SUORITUSKYKYYN.....	17
5.1 Nuuskan ja nikotiinipussien yhteys terveyteen	17
5.2 Nuuskan, nikotiinipussien ja nikotiinin välittömät vaikutukset urheilijan suorituskyvyn kannalta.....	22
5.3 Nuuskan, nikotiinipussien ja nikotiinin pitkäaikaiset vaikutukset urheilijan suorituskyvyn kannalta	25
6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	27
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	28
7.1 Tutkimusstrategia	28
7.2 Tutkimuksen kohdejoukko	29
7.3 Tutkimusaineiston keruu	31
7.4 Muuttujat	31
7.5 Aineiston analyysi	33
7.6 Tutkimuksen luotettavuus	35
7.7 Eettiset näkökulmat	38
8 TULOKSET	40

8.1 Nuuskan ja nikotiinipussien kokeilun yleisyys nuorilla jääkiekkoilijoilla.....	40
8.2 Nuuskan ja nikotiinipussien käytön yleisyys nuorilla jääkiekkoilijoilla.....	42
8.3 Ensimmäisten nuuska- ja nikotiinipussikokeilujen sekä säännöllisen käytön aloittamisen ajankohta nuorilla jääkiekkoilijoilla.....	44
8.4 Nuuska- ja nikotiinipussikokeilujen itseraportoidut syyt nuorilla jääkiekkoilijoilla	45
8.5 Nuuskan ja nikotiinipussien käytön itseraportoidut syyt nuorilla jääkiekkoilijoilla	47
8.6 Nuorten jääkiekkoilijoiden itseraportoimat syyt olla käyttämättä nuuskaa tai nikotiinipusseja.....	49
8.7 Nuuskan ja nikotiinipussien kokeiluun ja käyttöön yhteydessä olevat tekijät nuorilla jääkiekkoilijoilla.....	50
8.8 Nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien käytön lopettaminen.....	52
9 POHDINTA.....	55
9.1 Nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan käyttö vähentynyt.....	55
9.2 Nuuskan ja nikotiinipussien kokeilun ja käytön trendit nuorilla jääkiekkoilijoilla	57
9.3 Itseraportoidut syyt nuuskan ja nikotiinipussien kokeilulle ja käytölle keskenään samanlaiset.....	59
9.4 Valmentajien ja vanhempien toiminta ja asenteet yhteydessä nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien kokeiluun ja käyttöön.....	61
9.5 Huomioon otettavat asiat pyrittäessä vähentämään nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien käyttöä ja kokeilua.....	63
9.6 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset.....	66
9.7 Vahvuudet ja heikkoudet.....	67
LÄHTEET.....	69
LIITTEET	
Liite 1: Tutkielmassa käytetty kyselylomake	
Liite 2. Nuuskan ja nikotiinipussien käytön useus ikäryhmittäin	

1 JOHDANTO

Suomessa nuuskan käytön mielletään usein olevan yhteydessä urheiluun ja etenkin joukkueurheiluun ja jääkiekkoon (Liimakka ym. 2015, 20–21, 42–44; Piispa 2017, 48–50; 2019, 21; Salomäki & Tuisku 2013a, 14–15; 2013b, 44, 46, 57). Kuvaillessaan nuorta nuuskaajaa, nuoret tuovat usein esiin mielikuvan siitä, että tämä harrastaa urheilua (Salomäki & Tuisku 2013a, 15). Nuoret urheilijat siis mielletään selkeästi yhdeksi nuuskan käyttäjäryhmäksi. Suomessa nuuskan käytön on myös todistettu olevan pojilla positiivisesti yhteydessä urheiluun ja etenkin joukkueurheiluun ja jääkiekkoon (Mattila ym. 2012, 5).

Nuorten nuuskan käyttö on lisääntynyt Suomessa jatkuvasti vuosien 2006 ja 2023 välillä. Ainoana poikkeuksena oli vuosi 2021, jolloin nuuskan päivittäinen käyttö laski. Syynä laskulle voivat olla koronapandemian aiheuttamat ongelmat saatavuudessa. Laskun jälkeen nuuskan päivittäisen käytön yleisyys on kuitenkin lähtenyt taas nousuun lukiolaisia lukuun ottamatta. Nuuskaa käytti vuonna 2023 päivittäin 13 prosenttia ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista, 4 prosenttia 8.- ja 9.-luokkalaisista ja 2 prosenttia lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista. Nuuskan käyttö on huomattavasti yleisempää pojilla kuin tytöillä. Pojilla vastaavat osuudet olivat 17, 6 ja 4 prosenttia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023)

Nuuskan rinnalle ja nuorten suosioon on viime aikoina noussut uutena päihteenä nikotiinipussit. Nikotiinipussit siirtyivät pois lääkelain alaisuudesta helmikuussa 2023, mikä tarkoitti, että yli 4 milligrammaa nikotiinia sisältäviä nikotiinipusseja voidaan myydä Suomessa vapaasti ilman erillistä myyntilupaa. Jo lääkelain alaisuudessa nikotiinipusseja sai ostaa Suomesta ja tuoda ja tilata Suomeen ulkomailta, kunhan ne eivät sisältäneet yli 4 milligrammaa nikotiinia. Myöhemmin Turvallisuus- ja kemikaalivirasto Tukes määräsi nikotiinipussien korkeimmaksi sallituksi nikotiinipitoisuudeksi 20 milligrammaa. Tällä hetkellä nikotiinipussit ovat Suomessa tupakkalain alaisuudessa ja niiden myynti on sallittua 18-vuotta täyttäneille. (Finlex 2023, 3) Nikotiinipussien myynnin vapautuminen on johtanut niiden suosion kasvuun. Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2023 nikotiinipusseja käytti silloin tällöin tai säännöllisesti ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista 15 prosenttia, 8.- ja 9.-luokkalaisista 7 prosenttia ja lukiolaisista 4 prosenttia (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Tutkimusta nikotiinipusseista on toistaiseksi hyvin vähän.

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli selvittää 15–20-vuotiaiden nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien kokeilujen ja käytön yleisyyttä sekä ensimmäisten nuuska- ja nikotiinipussikokeilujen ja säännöllisen käytön aloittamisen ajankohtia. Tutkielmassa selvitettiin, onko nuuskan ja nikotiinipussien kokeilussa ja käytössä eroa jääkiekkoilijoiden sukupuolen, ikäryhmän ja sarjatason suhteen. Tämän lisäksi pyrittiin löytämään nuorten jääkiekkoilijoiden itseraportoimia syitä nuuskan ja nikotiinipussien kokeiluille ja käytölle sekä selvittämään kokeiluun ja käyttöön yhteydessä olevia muita tekijöitä. Tutkielmassa tutkittiin myös nuuskan ja nikotiinipussien lopettamisen syitä ja siihen kannustavia tekijöitä.

Tämän pro gradu -tutkielman aiheeksi muodostui nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien käyttö, koska nuuskan käytön mielletään ja on todistettu olevan yhteydessä jääkiekkoon (Mattila ym. 2012, 5; Salomäki & Tuisku 2013a, 14–15; 2013b, 57) ja jääkiekko on nuorten keskuudessa suosittu harrastus (Liikuntaneuvosto 2021). Tästä huolimatta viimeisin tutkimus, jossa tutkittiin nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan käyttöä, on jo lähes 20 vuotta vanha (Pitkänen 2006). Nikotiinipussit ovat tulleet uutena päihteenä markkinoille (Finlex 2023, 3) ja ne ovat saavuttaneet suosiota nuorten keskuudessa, mutta niiden käytöstä ei ole vielä juurikaan tutkimusta. Aiheen tutkiminen on tärkeää, jotta saataisiin päivitettyä tietoa nuuskan käytöstä ja kokonaan uutta tietoa nikotiinipussien käytöstä nuorten jääkiekkoilijoiden keskuudessa. Nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien käytön taustalla olevia syitä ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä on tärkeä tutkia, jotta niiden käyttöä pystyttäisiin vähentämään ja ennaltaehkäisemään.

2 NUUSKAN JA NIKOTIINIPUSSIEN KÄYTÖN YLEISYYS NUORILLA JA NUUSKAN KÄYTTÖ URHEILUSSA

Nuorten nuuskan käytön yleisyydestä Suomessa on tietoa jo pitkältä ajalta Sosiaali- ja terveysministeriön nuorten terveystapatutkimuksen ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn ansiosta. Toistaiseksi viimeinen nuorten terveystapatutkimus tehtiin vuonna 2019. Sinä vuonna nuuskaa käytti silloin tällöin tai päivittäin 14-vuotiaista pojista kolme prosenttia, 16-vuotiaista 15 prosenttia ja 18-vuotiaista 17 prosenttia. Tyttöillä kyseiset osuudet olivat kolme, viisi ja kuusi prosenttia. (Kinnunen ym. 2019, 98) Vuonna 2023 julkaistujen kouluterveyskyselyn tulosten mukaan 8. ja 9. luokan oppilaista nuuskaa päivittäin käytti pojista kuusi prosenttia ja tytöistä kaksi prosenttia. Ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista pojista nuuskaa käytti päivittäin 17 prosenttia ja tytöistä seitsemän prosenttia. Lukiolaisilla vastaavat osuudet olivat neljä ja yksi prosenttia. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2023) Suomessa nuuskan käyttö vaikuttaa olevan yleisempää pojilla kuin tyttöillä ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla kuin lukiolaisilla.

Nikotiinipussit ovat niin tuore ilmiö, että Suomessa niiden käytön yleisyyttä on tutkittu vasta viimeisimmässä kouluterveyskyselyssä vuonna 2023 ja Terve Suomi -tutkimuksessa 2022. Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2023 nikotiinipusseja käytti silloin tällöin tai päivittäin 8.–9. luokkalaisista pojista 11 prosenttia ja tytöistä 3 prosenttia. Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista pojista nikotiinipusseja käytti silloin tällöin tai päivittäin 21 prosenttia ja tytöistä kahdeksan prosenttia. Lukiolaisilla vastaavat osuudet olivat seitsemän prosenttia ja kaksi prosenttia. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2023) Nikotiinipussien käyttö näyttää olevan nuorten keskuudessa vähintään yhtä yleistä kuin nuuskan käyttö.

Suomessa nuuskakokeilut ja nuuskan käyttö ovat yleisempiä nuorilla urheilijoilla kuin niillä nuorilla, jotka eivät urheile. Haukkalan ym. (2006, 585) Suomessa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että nuuskakokeilut olivat yleisempiä niiden yläkouluikäisten poikien joukossa, jotka viettivät vapaa-aikaansa urheillen verrattuna niihin henkilöihin, jotka viettivät sen jotenkin muuten. Myös Ruokolaisen ja Raitasalon (2017, 325) tutkimus tukee tätä tulosta. Heidän tutkimuksensa mukaan urheilun harrastaminen oli yksi nuuskakokeilun riskiä lisäävistä tekijöistä yhdeksäsluokkalaisilla pojilla. Tyttöillä tätä yhteyttä ei ollut havaittavissa. (Ruokolainen & Raitasalo 2017, 325) Suomessa nuuskan käytön on todettu olevan jopa viisi kertaa todennäköisempää organisoituun urheiluseuratoimintaan osallistuvilla 16–18-vuotiailla

pojilla verrattuna saman ikäisiin poikiin, jotka eivät osallistu urheiluseuratoimintaan. Urheiluseuratoiminnan ulkopuolinen runsas fyysinen aktiivisuus ei puolestaan ennusta nuuskan käyttöä. (Karvonen ym. 1995, 150–151) Kilpailulliseen urheilutoimintaan osallistuminen nuorena ennustaa suomalaisilla miehillä myös nuuskan käyttöä myöhemmin aikuisuudessa (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2018, 1504).

Nuuskan käyttö on Suomessa yleisempää eliittuurheilijoilla verrattuna saman ikäisiin valtaväestön edustajiin. Alarannan ym. (2006, 583) tutkimuksessa selvitettiin suomalaisten eliittuurheilijoiden tupakointia ja nuuskan käyttöä. Eliittuurheilijoilla tarkoitettiin tutkimuksessa Suomen Olympiakomitean tukemia urheilijoita. Vastaajien keski-ikä oli 23-vuotta. Selvästi useampi urheilija raportoi nuuskan käyttöä verrattuna verrokkeihin. Urheilijoista nuuskaa käytti säännöllisesti tai toisinaan neljäsosa, kun taas verrokeilla vastaava osuus oli neljä prosenttia. (Alaranta ym. 2006, 583) Samanlaisia tuloksia saatiin myös tutkimuksessa, jossa tutkittiin asepalveluksen aloittavia nuoria miehiä. Nuuskan käyttö oli yleisempää säännöllisesti kilpailulliseen urheilutoimintaan osallistuvilla nuorilla miehillä kuin niillä, jotka eivät osallistuneet urheiluseuratoimintaan. Nuuskan ja urheilun yhteys ei muuttunut koko 11-vuotisen tutkimusjakson aikana. (Mattila ym. 2012, 5–6) Tämä löydös antaa viitteitä siitä, että urheilevien nuorten miesten joukossa nuuskan käyttöä voidaan pitää melko vakiintuneena tapana.

Suomalaisten nuorten nuuskan käytöstä urheilijoiden ja ei-urheilijoiden välillä on kuitenkin saatu myös poikkeavia tuloksia. Ngn ym. (2017, 3) tutkimuksen mukaan suomalaisten 14–16-vuotiaiden poikien kohdalla nuuskakokeiluilla ei ollut eroa urheiluseuratoimintaan osallistuvien ja osallistumattomien välillä. Tyttöjen kohdalla tulos oli päinvastainen verrattuna muihin Suomessa tehtyjen tutkimusten tuloksiin. Tutkimuksen mukaan urheiluseuratoimintaan osallistuvat tytöt olivat kokeilleet nuuskaa harvemmin kuin urheiluseuratoimintaan osallistumattomat. Urheiluseuratoimintaan osallistuvilla tytöillä nuuskaa kokeilleiden osuus oli seitsemän prosenttia ja urheiluseuratoiminnan ulkopuolella olevilla tytöillä nuuskaa kokeilleiden osuus oli 14 prosenttia. Nuuskan käyttö oli siis kaksi kertaa yleisempää niillä tytöillä, jotka eivät harrastaneet urheilua seurassa. (Ng ym. 2017, 3)

Norjassa ja Ruotsissa tilanne näyttäytyy hieman erilaisena kuin Suomessa, sillä molemmissa maissa nuuskan käyttö näyttäisi olevan nuorilla harvinaisempaa urheilijoiden joukossa kuin valtaväestössä. Norjalaisten nuorten huippu-urheilijaopiskelijoiden päihteiden käyttöä

selvittävässä tutkimuksessa kävi ilmi, että nuuskan käyttö oli koehenkilöillä eli urheilijoilla puolet harvinaisempaa kuin samanikäisillä verrokeilla. Myös verrokkien joukossa oli organisoituun urheiluseuratoimintaan osallistuvia nuoria, joita ei kuitenkaan luokiteltu eliittuurheilijoiksi. Verrokkiryhmän urheilijoiden nuuskan käyttö ei puolestaan eronnut muun verrokkiryhmän eli urheiluseuratoimintaan osallistumattomien nuuskan käytöstä. (Martinsen & Sundgot-Borgen 2014, 441–443) Myös toisen tutkimuksen mukaan ne norjalaisnuoret, jotka eivät käyttäneet nuuskaa, osallistuivat urheiluseuratoimintaan useammin kuin nuuskaa käyttävät nuoret (Pedersen & von Soest 2014, 1157). Ruotsalaisilla nuorilla nuuskan käyttö oli 14–15-vuotiailla harvinaisempaa urheilua harrastavilla nuorilla kuin sitä harrastamattomilla nuorilla. Urheilua harrastavista teini-ikäisistä nuuskaa käytti seitsemän prosenttia ja urheilua harrastamattomista 16 prosenttia. (Hedman ym. 2007, 498–499)

Erot Suomen ja Ruotsin ja Norjan välillä nuorten urheilijoiden nuuskan käytöstä suhteessa muuhun väestöön voivat johtua siitä, että nuuskan myyminen on Norjassa ja Ruotsissa laillista ja Suomessa kiellettyä. Näin ollen nuuskaa on valtaväestölle helpommin saatavilla Ruotsissa ja Norjassa kuin Suomessa. Suomessa taas nuuskan myynnin kieltö voi vaikeuttaa valtaväestön edustajan nuuskan hankkimista. Samalla nuuskan hankkiminen voi Suomessa olla helpompaa urheilijalle kuin valtaväestön edustajalle, koska nuuskaa on urheilupiireissä tarjolla ja helposti saatavilla. Tämä voi ajaa suomalaisia urheilijoita käyttämään nuuskaa, kun taas valtaväestön edustajat käyttävät ehkä todennäköisemmin laillisesti saatavilla olevaa tupakkaa.

Nuuskan käyttö on yleisempää joukkueurheilijoilla kuin yksilöurheilijoilla. Kokkon ym. (2011, 44–45) tutkimuksen mukaan yläasteikäisten nuuskakokeilut ja nuuskan käyttö olivat yleisempiä joukkueurheilulajien kuin yksilöurheilulajien edustajilla. Yläasteikäisistä joukkuelajin harrastajista nuuskaa oli kokeillut 18 prosenttia, kun vastaava luku yksilölajia harrastavilla oli 10 prosenttia. Nuuskaa säännöllisesti tai toisinaan käyttäviä oli taas joukkuelajien edustajista kahdeksan prosenttia ja yksilölajien edustajista vain neljä prosenttia. (Kokko ym. 2011, 44–45) Myös Ng ym. (2017, 4) havaitsivat tutkimuksessaan, että nuuskan käyttö oli suomalaisilla 14–16-vuotiailla yleisempää joukkueurheilulajien harrastajilla kuin yksilöurheilulajien harrastajilla.

Nuuskan käyttö on yleisempää joukkueurheilulajien edustajilla myös hieman vanhemmissa ikäryhmissä. Mattilan ym. (2012, 5) tutkimuksessa havaittiin, että suomalaisten varusmiespalvelukseen astuvien nuorten miesten nuuskan käyttö oli vuosina 1999–2010 eri

urheilumuodoista yleisintä joukkueurheilussa ja etenkin jääkiekossa. Nuuskan käyttö oli puolestaan harvinaista kestävyyslajien kuten hiihdon ja pyöräilyn edustajilla. (Mattila ym. 2012, 5) Hyvin samanlaisia tuloksia saatiin suomalaisten huippu-urheilijoiden tupakointia ja nuuskaamista selvittävässä tutkimuksessa: joukkueurheilijoista nuuskaa käytti päivittäin 15 prosenttia ja toisinaan 17 prosenttia eli yhteensä käyttäjiä oli noin kolmasosa. Yksilöurheilijoilla nuuskan käyttö oli selvästi harvinaisempaa. Esimerkiksi kestävyysurheilijoista nuuskaa käytti päivittäin tai toisinaan yhteensä vain 17 prosenttia. (Alaranta ym. 2006, 583)

Myös Norjassa ja Ruotsissa nuuskan käyttö on yleisempää joukkueurheilijoiden kuin yksilöurheilijoiden joukossa. Martinsenin ja Sundgot-Borgenin (2014, 442–443) tutkimuksen mukaan norjalaisten nuorten huippu-urheiluopiskelijoiden keskuudessa joukkueurheilijoista nuuskaa käytti 21 prosenttia ja yksilöurheilijoista alle 10 prosenttia. Ruotsalaisten nuorten urheilevien naisten tupakkatuotteiden käyttötottumuksia selvittävässä tutkimuksessa saatiin myös samankaltainen tulos; naisissa joukkueurheilijat olivat kokeilleet ja käyttivät nuuskaa useammin kuin yksilöurheilijat. Tutkimuksessa otettiin selvää myös lajikohtaisesti nuuskaa kokeilleiden ja nuuskaa käyttävien määrä ja osuus. Nuuskaa joskus kokeilleiden tai käyttäneiden osuus oli kaikissa tutkimuksessa olleissa joukkuelajeissa yleisempää kuin yksilölajeissa. (Rolandsson ym. 2014, 221) Nikotiinipussien käytöstä urheilussa ja eri urheilulajeissa ei ole vielä toistaiseksi tutkimusta.

3 NUUSKAN KÄYTÖN YLEISYYS JÄÄKIEKOSSA

Nuuskan käytöstä eri joukkueurheilulajeissa on melko vähän tutkimusta. Selvästi eniten tutkimusta on nuuskan käytöstä jääkiekossa. Jääkiekko vaikuttaisikin olevan tutkimusten perusteella laji, jossa nuuskan käyttöä esiintyy eniten (Mattila ym. 2012, 5; Rolandsson ym. 2014, 221–222). Nuuskan käytön yleisyyttä on tutkittu muissakin lajeissa, mutta vain vähän ja otoskoot ovat usein olleet pieniä ja käyttö vähäisempää kuin jääkiekossa (Marclay ym. 2011, 81–83; Martinsen & Sundgot-Borgen 2014, 443; Rolandsson ym. 2014, 221–222). Muiden lajien osalta luotettavaa tietoa on saatu oikeastaan vain nuorten salibandypelaajien osalta Peltto-Arvon ja Palomäen (2017) tutkimuksen kautta. Suomalaisilla nuorilla miehillä nuuskan käyttö on yleisempää jääkiekossa verrattuna muihin urheilulajeihin (Mattila 2012, 5). Myös ruotsalaisilla nuorilla naisilla nuuskan kokeilu ja käyttö on yleisintä nimenomaan jääkiekossa (Rolandsson 2014, 221–222). Eri tutkimuksissa on saatu hieman eri tuloksia nuuskaa käyttävien jääkiekkopelaajien osuuksista.

Nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan käytöstä on kattavaa tutkimusta sekä Suomesta että Ruotsista. Suomessa selvitettiin vuosien 2005 ja 2006 vaihteessa laajassa kyselyssä nuorten jääkiekkoilijoiden päihteiden käyttöä. Tutkimukseen osallistui juniorijääkiekkoilijoita eri seuroista ympäri Suomen. Nuuskan käytön yleisyys eri ikäryhmissä oli yksi tutkituista asioista. (Pitkänen 2006) Ruotsissa selvitettiin muutamia vuosia vanhemmassa tutkimuksessa nuorten ruotsalaisten jääkiekkoa harrastavien 12–19-vuotiaiden poikien nuuskan käyttöä (Rolandsson & Hugoson 2000).

Suomen ja Ruotsin tuloksia vertaillaessa tulee ottaa huomioon muutamia asioita. Ensimmäiseksi se, että suomalaisessa selvityksessä oli mukana myös tyttöjä jääkiekkoilijoita, vaikka heidän osuutensa olikin hyvin pieni (4 % tyttöjä) (Pitkänen 2006, 8, 37). Toisena asiana tulee huomioida, että Ruotsissa tehdyn tutkimuksen aineisto oli kerätty 1998 (Rolandsson & Hugoson 2000) ja Suomessa tehdyn selvityksen aineisto vuosien 2005 ja 2006 vaihteessa (Pitkänen 2006, 5) eli aineistojen keruun välillä oli aikaa noin seitsemän vuotta. Kolmanneksi ruotsalaisen tutkimuksen aineisto kerättiin kokonaisuudessaan ainoastaan Värmlannin läänistä, läntisestä Keski-Ruotsista (Rolandsson & Hugoson 2000, 62), kun suomalainen selvitys pyrki ottamaan selvää nuorten jääkiekkoilijoiden päihteiden käytöstä ympäri Suomen (Pitkänen 2006, 7–8). Neljäntenä tulee vielä ottaa huomioon, että kriteerit esimerkiksi nuuskan säännölliselle käytölle ovat voineet olla eri tutkimuksissa erilaiset.

Ruotsissa nuuskan käyttö vaikuttaisi alkavan jääkiekkoilijoilla aikaisemmassa vaiheessa ja olevan yleisempää kuin Suomessa nuorempien ikäryhmien kohdalla. Kummassakaan maassa 12-vuotiaista ja sitä nuoremmista nuuskaa ei käyttänyt käytännössä kukaan (Pitkänen 2006, 19–20, 38; Rolandsson & Hugoson 2000, 64–65). Suomessa myöskään nuuskakokeiluja ei juurikaan ollut 12-vuotiailla tai nuoremmilla jääkiekkoilijoilla (Pitkänen 2006, 19–20, 38), mutta Ruotsissa 12-vuotiaista nuuskaa oli kokeillut kahdeksan prosenttia (Rolandsson & Hugoson 2000, 64–65). Nuuskan käyttö oli Suomessa myös 13–14-vuotiailla hyvin harvinaista (Pitkänen 2006, 19–20, 38) ja vähäisempää kuin Ruotsissa, jossa samanikäisistä nuuskaa käytti viisi prosenttia (Rolandsson & Hugoson 2000, 64–65).

Nuuskan käyttö vaikuttaisi kasvavan räjähdysmäisesti 15 ikävuoden paikkeilla sekä Suomessa että Ruotsissa. Tämän iän jälkeen nuuskan käyttö oli yleisempää suomalaisilla kuin ruotsalaisilla nuorilla jääkiekkoilijoilla (Pitkänen 2006, 19–20, 38; Rolandsson & Hugoson 2000, 64–65); suomalaisista 15–16-vuotiaista jääkiekkoilijoista nuuskan käyttäjiä oli jo neljäsosa (Pitkänen 2006, 19–20), mutta samanikäisistä ruotsalaisista vähän yli viidennes (Rolandsson & Hugoson 2000, 64–65). Kun tarkastellaan vielä tarkemmin juuri 16-vuotiaita jääkiekkoilijoita, voidaan mukaan vertailuun ottaa myös norjalaiset nuoret. Norjalaisista 16-vuotiaista jääkiekkoilijoista nuuskaa käytti päivittäin tai toisinaan 43 prosenttia (Martinsen & Sundgot-Borgen 2014, 443). Suomalaisista samanikäisistä jääkiekkoilijoista nuuskaa käytti säännöllisesti tai toisinaan 38 prosenttia (Pitkänen 2006, 38) ja ruotsalaisista 36 prosenttia (Rolandsson & Hugoson 2000, 64). Sekä Suomessa että Ruotsissa nuuskan satunnainen tai päivittäinen käyttö oli yleisintä juuri 16-vuotiailla jääkiekkoilijoilla, joskin Suomessa myös 17-vuotiailla nuuskan käyttö oli yhtä yleistä kuin 16-vuotiailla (Pitkänen 2006, 38). Ruotsalaisista 17–18-vuotiaista puolestaan nuuskaa käytti päivittäin tai satunnaisesti yli viidesosa (Rolandsson & Hugoson 2000, 64–65). Pitkäsen (2006, 20, 38) raportoimat tulokset suomalaisten 17–18-vuotiaiden osalta ovat tulkinnanvaraisia, koska raportin eri sivuilla raportoidaan eri luvut samasta asiasta. Nuuskaa päivittäin tai satunnaisesti käyttävien osuuden voidaan kuitenkin sanoa olleen noin 36 prosenttia (Pitkänen 2006, 19–20, 38).

Kun nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan käyttäjämääriin lasketaan mukaan vielä nuuskaa kokeilleiden ja sen käytön jo lopettaneiden osuus, nähdään selvästi nuuskan yleisyys jääkiekkopiireissä. Otettaessa huomioon kaikki, jotka ovat jossain vaiheessa kokeilleet tai käyttäneet nuuskaa, on ruotsalaisilla nuorilla jääkiekkoilijoilla jokaisessa ikäluokassa

suuremmalla osalla kokemusta nuuskan käytöstä kuin suomalaisilla (Pitkänen 2006, 19–20, 38; Rolandsson & Hugoson 2000, 64–65). Suomessa neljäsosa 17–18-vuotiaista jääkiekkoilijoista ei ollut koskaan kokeillutkaan nuuskaa, kun Ruotsissa vastaava luku oli vajaa viidesosa. Nuuskaa joskus kokeilleiden tai käyttäneiden osuus kasvoi luonnollisesti iän kasvaessa (Pitkänen 2006, 19–20, 38; Rolandsson & Hugoson 2000, 64–65). Voidaan siis todeta, että nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskakokeilut ovat yleisempiä Ruotsissa, mutta säännöllinen käyttö yleisempää Suomessa.

Nuuskekokeilut ja nuuskan käyttö olivat Suomessa selkeästi yleisempiä jääkiekkoilijoilla (Pitkänen 2006, 37–38) verrattaessa saman ikäisiin poikiin ja nuoriin miehiin valtakunnallisesti noin 20 vuotta sitten (Rimpelä ym. 2005, 74). Alle 15-vuotiailla tulokset eivät vielä eronneet toisistaan paljoakaan, mutta siitä eteenpäin erot kasvoivat merkittävästi. Nuorten jääkiekkoilijoiden päihdekyselyn tuloksia voi verrata yleisesti poikien ja nuorten miesten tuloksiin, sillä kyseisessä kyselyssä tyttöjen ja naisten osuus oli hyvin pieni. (Pitkänen 2006, 37–38) Nuuskaa käytti päivittäin tai satunnaisesti jääkiekkoilevista 16-vuotiaista 38 prosenttia (Pitkänen 2006, 37–38) ja saman ikäisistä pojista valtakunnallisesti seitsemän prosenttia (Rimpelä ym. 2005, 74). Kun lisätään mukaan myös nuuskakokeilut, joskus käyttäneiden tai kokeilleiden osuus 16-vuotiaista jääkiekkoilijoista oli yli kaksi kolmasosaa (Pitkänen 2006, 37–38), kun taas 16-vuotiaista pojista valtakunnallisesti nuuskaa oli kokeillut tai käyttänyt vuonna 2005 neljäsosa (Rimpelä ym. 2005, 69, 74). Nuuskaa käytti puolestaan 18-vuotiaista jääkiekkoilijoista päivittäin tai toisinaan hieman yli neljäsosa (Pitkänen 2006, 37–38), kun valtakunnallisesti 18-vuotiaista miehistä nuuskaa käytti 12 prosenttia (Rimpelä ym. 2005, 74). Nuuskaa oli 18-vuotiaista jääkiekkoilijoista joskus käyttänyt tai kokeillut 93 prosenttia (Pitkänen 2006, 37–38) ja 18-vuotiaista nuorista miehistä valtakunnallisesti 42 prosenttia (Rimpelä ym. 2005, 69, 74). Vertailuun tulee kuitenkin suhtautua varovasti 18-vuotiaiden osalta, sillä sen ikäisten jääkiekkoilijoiden otoskoko oli pieni (Pitkänen 2006, 38).

Nuorilla naisjääkiekkoilijoilla nuuskan käyttö ei ole läheskään yhtä yleistä kuin nuorilla miesjääkiekkoilijoilla. Rolandsson ym. (2014, 221–222) ottivat tutkimuksessaan selvää nuuskan käytön yleisyydestä eri urheilulajeissa nuorilla ruotsalaisilla naisilla. Tutkimukseen osallistuneet naiset olivat 15–24-vuotiaita eli juuri siinä iässä, milloin ainakin jääkiekkoa harrastavien poikien ja nuorten miesten nuuskan käyttö alkaa yleistymään (Pitkänen 19–20, 38–39; Rolandsson & Hugoson 2000, 64–65). Naisilla nuuskan käyttö oli tutkituista lajeista yleisintä jääkiekossa. Naisjääkiekkoilijoista nuuskaa oli joskus kokeillut tai käyttänyt yli

kolmasosa. Nykyisiä päivittäisiä tai satunnaisia käyttäjiä oli 11 prosenttia. (Rolandsson ym. 2014, 221–222)

Nuuskan käytön arvioidaan olevan hyvin yleistä myös ammattilaisjäähkiekkoilijoilla. Vuoden 2009 jääkiekon MM-kisojen yhteydessä kerättiin virtsanäytteitä 72 pelaajalta osana satunnaisia doping-testejä. Jokaisesta näytteestä löytyi joko nikotiinia tai nikotiinin jäänteitä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että jokainen jääkiekkoilija olisi käyttänyt nikotiinituotteita, sillä näytteissä näkyy myös esimerkiksi passiivinen tupakointi. Näytteiden nikotiinipitoisuuksien perusteella voitiin kuitenkin arvioida, että noin puolet oli nikotiinituotteiden aktiivisia käyttäjiä. (Marclay & Saugy 2010, 7535–7537) Toisessa tutkimuksessa vuosien 2010 ja 2011 välillä kerätyistä jääkiekkoilijoiden virtsanäytteistä havaittiin, että aktiivisia nikotiinituotteiden käyttäjiä oli jääkiekkoilijoista 32 prosenttia (Marclay ym. 2011, 83). Tutkijoiden mukaan nikotiinijäännösten voidaan olettaa johtuvan pitkälti nuuskan käytöstä, sillä tupakointi on jääkiekkoilijoilla ja urheilijoilla harvinaista. (Marclay ym. 2011, 83; Marclay & Saugy 2010, 7537).

4 NUUSKAN JA NIKOTIINIPUSSIEN KOKEILUA JA KÄYTTÖÄ SELITTÄVÄT TEKIJÄT NUORILLA

Nuuskan kokeiluun ja käyttöön yhteydessä olevia tekijöitä on toistaiseksi tutkittu melko harvassa tutkimuksessa, mutta näissä muutamassa tutkimuksessa on nuuskan kokeilulle ja käytölle löydetty useita erilaisia syitä. Suurin osa aiheeseen liittyvistä tutkimuksista keskittyy nuorten omiin kokemuksiin. Nikotiinipussien osalta tällaiset tutkimukset ovat vielä hyvin harvassa, mutta syiden voidaan olettaa olevan melko samoja kuin nuuskan kohdalla johtuen tuotteiden samankaltaisuudesta.

Jääkiekon harrastajilla nuuskan käytölle on osittain erilaisia syitä kuin joukkueurheilulajeja harrastamattomilla. Esimerkiksi ryhmäpaine saattaa näyttäytyä voimakkaammin joukkueessa kuin jossain toisessa kaveripiirissä (Rolandsson ym. 2006, 51; Salomäki & Tuisku 2013b, 50–51). Suuri osa nuuskan kokeilua ja käyttöä selittävistä tekijöistä ovat kuitenkin samoja joukkueurheilun harrastajilla kuin muillakin nuuskaa kokeilleilla tai sen käyttäjillä.

4.1 Nuuskan ja nikotiinipussien kokeilua ja käyttöä selittävät tekijät nuorilla yleisesti

Yksi yleisimmistä syistä nuorten nuuskakokeiluille on halu kokea ja tietää, miltä nuuska tuntuu (Liimakka ym. 2015, 32–33; Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 76; Piispa 2019, 12; Salomäki & Tuisku 2013a, 12). Myös nikotiinipussien osalta uteliaisuus tuotetta kohtaan oli selvästi yleisin syy nikotiinipussien kokeilulle ja käytölle (Havermans ym. 2021). Toinen suuri nuuskakokeiluille altistava tekijä on ryhmäpaine ja kavereiden vaikutus (Liimakka ym. 2015, 30–31; Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 76; Piispa 2019, 12; Rolandsson ym. 2006, 51; Rolandsson & Hugoson 2001, 151; Rolandsson ym. 2014, 222; Salomäki & Tuisku 2013a, 12). Nikotiinipussienkin osalta kavereiden nikotiinipussien käytölle annetaan arvoa oman kokeilun ja käytön taustalla, joskaan ei kovinkaan merkittävästi (Havermans ym. 2021).

Nuuskan käyttöä puolestaan nuoret yleisimmin perustelevat sillä, että se tuntuu rentouttavan ja rauhoittavan oloa. (Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 76–77; Pitkänen 2006, 19; Rolandsson ym. 2006, 50; Rolandsson ym. 2014, 222; Salomäki & Tuisku 2013a, 17; 2013b, 45). Nuoret kokevat nuuskan rentouttavan ja rauhoittavan vaikutuksen erityisen tärkeäksi esimerkiksi tilanteissa, joissa koetaan urheiluun liittyvää stressiä ja halutaan helpottaa oloa, kuten

taistellessa pelipaikasta tai erätauoilla (Rolandsson ym. 2006, 50). Tämän lisäksi nuoret raportoivat muistakin heidän mielestään nuuskan aikaansaamista positiivisista vaikutuksista, joiden vuoksi he käyttävät nuuskaa. Näitä olivat muun muassa nuuskan koettu piristävä vaikutus (Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 76–77; Salomäki & Tuisku 2013b, 45) ja keskittymistä parantava vaikutus (Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 76–77; Piispa 2017, 48) sekä nuuskan aikaansaamat koetut positiiviset tuntemukset yleisesti (Piispa 2017, 48; Pitkänen 2006, 19; Salomäki & Tuisku 2013b, 45).

Nuorten nuuskan käytölle on annettu monia muitakin syitä sekä nuorten itsensä, että asiantuntijoiden toimesta. Yksi tällainen syy on, että nuuskan käyttöä pidetään nuorten keskuudessa ”coolina” ja muodikkaana (Liimakka ym. 2015, 35; Piispa 2019, 24–27; Salomäki & Tuisku 2013a, 12; 2013b, 45) ja mielikuvat nuuskaa käyttävästä nuoresta ovat hyvin positiivisia (Salomäki & Tuisku 2013a, 15–16). Monien nuorten mielestä nuuskaa käyttävät nuoret ovat rentoja, fiksuja ja urheilullisia. Nuoret kokevat nuuskaa käyttävien nuorten olevan myös muun muassa suosittuja, sosiaalisia, huumorintajuisia ja ennakkoluulottomia. (Salomäki & Tuisku 2013a, 15) Ainakin nuorten nikotiinipussien käyttäjien itse raportoimana käytön ”cooliuudelle” ei kuitenkaan anneta kovin suurta arvoa käytön taustalla (Havermans ym. 2021).

Nuuskan käyttämisen ja hankkimisen helppous näyttäisi olevan myös yksi syy nuorten nuuskan käytölle. Nuuskaan käytön koetaan olevan mahdollista oikeastaan missä tilanteessa tahansa (Liimakka ym. 2015, 33–34; Piispa 2019, 17; Salomäki & Tuisku 2013a, 17) ja sen käyttämisen koetaan olevan melko huomaamatonta (Liimakka ym. 2015, 33–34; Piispa 2017, 51; 2019, 17; Salomäki & Tuisku 2013a, 20–22; 2013b, 45). Nuuska tarjoaa nuuskaa käyttävien mielestä tekemistä tylsiin hetkiin, ja toisaalta sitä voi käyttää lähes minkä vain tekemisen yhteydessä (Salomäki & Tuisku 2013a, 17). Nuuskan käytön huomaamattomuus tekee vanhemmille asiaan puuttumisen vaikeaksi (Liimakka ym. 2015, 33–34; Piispa 2017, 51; 2019, 17; Salomäki & Tuisku 2013a, 20–22). Nuuskan hankkiminen on lähtökohtaisesti nuorten ja asiantuntijoiden mielestä helppoa (Piispa 2017, 52–53; Venäläinen ym. 2019, 20–22), ja erityisesti joukkueurheilussa sitä on helppo hankkia (Liimakka ym. 2015, 43; Venäläinen ym. 2019, 20–22).

Myös kodin esimerkki on yhteydessä nuorten nuuskan käyttöön. Vanhempien nuuskan käytöllä ja tupakoinnilla arvellaan olevan vaikutusta nuorten nuuskan käyttöön (Liimakka ym. 2015, 32; Salomäki & Tuisku 2013b, 56). Jos vanhemmat itse käyttävät nuuskaa, voi suhtautuminen

nuoren nuuskan käyttöön olla salliva. Myös vanhempien sisarusten nuuskan käytöllä voi olla vaikutusta nuorempien sisarusten nuuskan käyttöön, sillä nuoremmat saattavat katsoa vanhempia sisaruksia ylöspäin. (Salomäki & Tuisku 2013b, 56) Nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käytöllä ja perheenjäsenten tupakkatuotteiden käytöllä on myös osoitettu joissain tutkimuksissa olevan yhteyttä. Ruotsalaisilla nuorilla jääkiekkoilijoilla äidin tupakointi ja sisarusten nuuskan käyttö olivat positiivisesti yhteydessä nuoren nuuskan käyttöön (Rolandsson & Hugoson 2001, 151). Sisarusten nuuskan käytön on osoitettu lisäävän todennäköisyyttä myös nuorten joukkueurheilua harrastavien naisten nuuskan käytölle (Rolandsson ym. 2014, 222).

Yleisesti nuoret eivät myöskään näe mitään syytä lopettaa nuuskaamista (Salomäki & Tuisku 2013a, 23). Nuuskan käytön lopettamista ei koeta tarpeelliseksi, koska haitoista ei yleensä välitetä tai ne nähdään kaukana tulevaisuudessa eivätkä ne huoleta (Liimakka ym. 2015, 28–30; Piispa 2019, 14). Usein minkäänlaisia terveyshaittoja ei edes koeta (Salomäki & Tuisku 2013a, 19) ja kun terveyshaittoja koetaan, niitä harvoin pidetään vakavina (Liimakka ym. 2015, 28–30; Piispa 2019, 14). Nuoret eivät myöskään näe omaa nuuskan käyttöönsä ongelmallisena (Salomäki & Tuisku 2013a, 23). Vaikka nuori haluaisikin lopettaa nuuskan käytön, sen käytön jatkamista edistää ja lopettamista vaikeuttaa riippuvuus (Pitkänen 2006, 19; Salomäki & Tuisku 2013b, 58), joka voi olla sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista (Salomäki & Tuisku 2013b, 58).

4.2 Nuuskan kokeilua ja käyttöä selittävät tekijät nuorilla jääkiekkoilijoilla

Nuuskakokeilujen ja nuuskan käytön yleisyyttä jääkiekossa ja muissakin joukkuelajeissa selittää erityisesti joukkuekavereiden muodostama ryhmäpaine (Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 76; Piispa 2019, 21; Pitkänen 2006, 19; Rolandsson ym. 2006, 51; Rolandsson & Hugoson 2001, 151; Rolandsson ym. 2014, 222; Salomäki & Tuisku 2013b, 50–51). Jääkiekkjoukkueessa ollaan usein läheisiä ja joukkuekavereihin samaistutaan. Tästä syystä voi olla vaikea kieltäytyä nuuskasta, kun joku joukkuekaveri tarjoaa sitä. (Salomäki & Tuisku 2013b, 50–51) Osa nuorista jääkiekkoilijoista (Pitkänen 2006, 19) ja salibandypelaajista (Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 76–77) raportoi käyttävänsä nuuskaa säännöllisesti joukkuekavereiden nuuskan käytön ja ryhmäpaineen vuoksi. Nuori saattaa vain ajautua kokeilemaan ja käyttämään nuuskaa muiden mukana (Piispa 2019, 21), jolloin nuuskaa käytetään ikään kuin muodon vuoksi ja joukkuekavereiden seuraksi (Pitkänen 2006, 19). Joukkueessa voi vallita myös

eräänlainen hierarkia, joka ajaa nuorta jääkiekkoilijaa kokeilemaan ja käyttämään nuuskaa. Nuori saattaa kokeilla tai alkaa käyttämään nuuskaa, jotta hän pääsisi joukkuekavereidensa silmissä parempaan asemaan ja saisi statuksen ”coolina tyyppinä”. (Salomäki & Tuisku 2013b, 51) Joissain tapauksissa nuuskaa käyttävät joukkuekaverit saattavat jopa painostaa muita nuuskan kokeiluun ja käyttöön (Rolandsson ym. 2006, 51; Salomäki & Tuisku 2013b, 50). Vaikka kaverit vaikuttavat nuuskakokeiluihin ja nuuskan käyttöön muillakin nuorilla kuin jääkiekkoilijoilla, on kavereiden vaikutus jääkiekossa luultavasti huomattava.

Yksi syy nuuskan käytölle jääkiekossa on lajin salliva ilmapiiri nuuskaamista kohtaan. Jääkiekossa nuori kohtaa jäähallilla jatkuvasti nuuskaa ja sen käyttöä tavalla tai toisella, vaikka ei itse sitä käyttäisikään. Jäähalliympäristö antaa nuorelle toistuvasti viitteitä siitä, että nuuskan käyttäminen on jääkiekossa hyväksyttävää ja että nuuska kuuluu jääkiekkoon. (Liimakka ym. 2015, 42; Rolandsson ym. 2006, 50; Salomäki & Tuisku 2013b, 48) Nuoret myös itse kokevat nuuskan kuuluvan joukkueurheiluun ja etenkin jääkiekkoon (Piispa 2017, 48–50; Salomäki & Tuisku 2013a, 14; 2013b, 44), joka on yksi syy sille, miksi nuoret jääkiekkoilijat käyttävät nuuskaa. Nuuskaa käyttämällä halutaan pönkittää omaa imagoa ja vaikuttaa maskuliiniselta, minkä koetaan kuuluvan jääkiekkoon. (Rolandsson ym. 2006, 51)

Jääkiekon nuuskamyönteistä ilmapiiriä ovat osittain rakentamassa myös nuorten ihailemat jääkiekon pelaajat. Idolien nuuskan käytöllä koetaan olevan vaikutusta ja sillä on yhteys nuorten jääkiekkoilijoiden ja muiden joukkueurheilijoiden nuuskan käyttöön (Liimakka ym. 2015, 36, 42; Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 76–77; Rolandsson ym. 2006, 50; Salomäki & Tuisku 2013b, 47–48) ja käsityksiin nuuskasta (Liimakka ym. 2015, 25, 27). Idolien nuuskan käyttö luo mielikuvan nuuskasta harmittomana, houkuttelevana ja siistinä päihteenä nuorille urheilijoille (Liimakka ym. 2015, 25, 27, 42; Salomäki & Tuisku 2013b, 47–48). Idolien nuuskan käyttö antaa nuorille jääkiekkoilijoille sellaisen kuvan, että nuuska kuuluu lajiin (Rolandsson ym. 2006).

Yksi mahdollinen syy nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan käytölle on valmentajien salliva asenne nuorten nuuskan käyttöä kohtaan (Rolandsson ym. 2006, 50; Salomäki & Tuisku 2013b, 52–55). Osa nuorten jääkiekkoilijoiden valmentajista käyttää itsekin nuuskaa, ja vieläpä hyvin avoimesti. (Rolandsson ym. 2006, 50; Salomäki & Tuisku 2013b, 53) Joidenkin nuoria valmentavien jääkiekkovalmentajien mielestä nuuskan käytöllä voi olla jopa positiivisia vaikutuksia suorituskykyyn ja osan mielestä se ei ainakaan haittaa suorituskykyä. Nuorten

jääkiekkoilijoiden mukaan joukkueen yleinen suhtautuminen nuuskan käyttöön riippuu paljon siitä, käyttäkö valmentaja itse nuuskaa. Suurin osa valmentajista on myös sitä mieltä, että nuuska on päihteistä vähiten harmillinen terveyden ja suorituskyvyn kannalta ja että nuuskakokeilut kuuluvat nuoruuteen, eivätkä ole paha asia. (Salomäki & Tuisku 2013b, 52–55) Monet valmentajat eivät myöskään tunnu välittävän nuoren jääkiekkoilijan nuuskan käytöstä (Rolandsson ym. 2006, 50). Haastattellessa nuoria jääkiekkoilijoita ja muita urheilijoita yleinen mielipide oli se, että valmentajan asenteella ja sitoutumisella nuuskattomuuteen on merkitystä nuorten nuuskan käytölle (Rolandsson ym. 2006, 50; Venäläinen ym. 2019, 32). Samaa mieltä olivat myös terveydenhuollon ammattilaiset (Liimakka ym. 42–44) ja nuorisojoukkueiden edustajat (Venäläinen ym. 2019 32). Samalla Rolandssonin ym. (2014, 222) tutkimuksen mukaan valmentajien nuuskan käyttö ei ollut kuitenkaan yhteydessä urheilua harrastavien nuorten naisten nuuskan käyttöön.

Nuoret käyttävät nuuskaa jääkiekossa ja muissa joukkuelajeissa myös siksi, että he pitävät nuuskaa terveellisempänä vaihtoehtona tupakalle. Heidän mielestään nuuskasta ei ole haittaa urheiluun liittyvälle suorituskyvylle, ja heidän mielestään nuuska on urheilijoille parempi vaihtoehto kuin tupakka (Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 76–77; Pitkänen 2006, 19; Salomäki & Tuisku 2013a, 18; 2013b, 44–45; Venäläinen ym. 2019, 25). Nuuska on nuorten mielestä parempi päihde urheilijoille, koska se ei heikennä kuntoa ja esimerkiksi keuhkoja ja hapenottoa toisin kuin tupakka (Salomäki & Tuisku 2013a, 18; 2013b, 44–45; Venäläinen ym. 2019, 25). On kuitenkin huomioitava, että nuorten käsitykset nuuskasta ovat usein virheellisiä. He eivät ole perillä nuuskan käytön haittavaikutuksista. (Liimakka ym. 2015, 26–27; Piispa 2019, 28–29; Salomäki & Tuisku 2013a, 19; 2013b, 45; Venäläinen ym. 2019, 25) Toisaalta nuoret epäröivät, vaikuttaisiko tieto nuuskan haitoista heidän nuuskan käyttöönsä tai kokeiluun millään tavalla (Piispa 2019, 28–31). Terveystieteiden ammattilaiset kertoivat, että vaikka nuori tietäisi nuuskan haittavaikutuksista, saattaa hän silti käyttää sitä (Liimakka ym. 2015, 26).

Tiedon määrän tai sen lisäämisen toimimattomuudesta nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käytön vähentämisen suhteen on myös jonkin verran näyttöä. Rolandssonin ja Hugosonin (2000; 2003) interventiotutkimuksissa pyrittiin saamaan aikaan muutoksia nuorten jääkiekonpelaajien nuuskan käytössä lisäämällä heidän ymmärrystään nuuskan haittavaikutuksista. Intervention jälkeen pelaajat tiesivät nuuskan haittavaikutuksista enemmän, mutta nuuskan käytön määrässä ei tapahtunut muutoksia lyhyellä aikavälillä

(Rolandsson & Hugoson 2000, 65–67). Myöskään pidemmällä aikavälillä ei nähty toivottuja tuloksia. Kolme vuotta myöhemmin toteutetussa seurantatutkimuksessa tutkimusjoukon nuuskan käyttö oli kasvanut peräti 16 prosentilla. Ikävuosittain verrattaessa nuuskan käyttö oli tietyissä ikäluokissa lisääntynyt ja tietyissä vähentynyt. Tilastollisesti merkitsevä ero havaittiin kuitenkin ainoastaan 16-vuotiailla, joilla nuuskan käyttö oli vähentynyt. (Rolandsson & Hugoson 2003, 179–182) Pelto-Arvon ja Palomäen (2017, 77–78) tutkimuksessa nuuskan haitoista tiedottaminen ei ollut yhteydessä nuorten salibandypelaajien nuuskakokeiluihin tai nuuskan käyttöön.

Tietoisuuden lisääminen päihteistä saattaa jopa lisätä nuuskan käyttöä. Ngn ym. (2017, 4) tutkimuksessa nuuskan käytön havaittiin olevan yleisempää niillä nuorilla urheilijoilla, joiden valmentaja oli antanut terveyttä edistävää tietoa päihteiden käytöstä verrattuna niihin nuoriin urheilijoihin, jotka eivät ole saaneet valmentajaltaan tällaista tietoa. Tämän tuloksen arvioitiin johtuvan kolmesta eri syystä: valmentajilla ei ollut riittävästi tietoa ja taitoa antaa toimivaa päihdevalistusta, päihdevalistus on saattanut tehdä nuoren tietoiseksi nuuskasta ja täten herättää mielenkiinnon sen käyttämiseen ja päihdevalistusta on monissa tapauksissa luultavasti annettu vasta nuuskan käytön alettua (Ng ym. 2017, 5–6). Etenkin viimeisenä mainittu syy saattaa vääristää tulosta, sillä nuuskan käytön aloittaminen on tapahtunut jo ennen valmentajan antamaa valistusta.

5 NUUSKAN JA NIKOTIINIPUSSIEN KÄYTÖN YHTEYS TERVEYTEEN JA URHEILIJAN SUORITUSKYKYYN

Nuuskan vaikutuksia terveyteen on tutkittu melko vähän pitkittäistutkimuksissa, mikä saattaa selittää, että siitä on ristiriitaista tietoa. Jotkut tutkimukset osoittavat nuuskan vaikuttavan kehon toimintaan kuten sydämen sykkeeseen ja verenpaineeseen terveyttä heikentävällä tavalla (Chagué ym. 2015, 78–80), mutta yhteyttä erilaisiin sairauksiin ei olla kuitenkaan pystytty varmasti osoittamaan. Urheilunkin parissa nuuskan käytöstä on näyttöä sekä suorituskykyä parantavana (Mündel & Jones 2006, 708) että heikentävänä tekijänä (Patja & Borodulin 2020, 2767). Iso osa tutkimuksista kuitenkin osoittaa, että nuuskan käytöllä ei ole vaikutusta urheilijan suorituskykyyn (Kasper & Close 2021, 1694–1695; Mündel 2017, 2500–2504; Patja & Borodulin 2020, 2770).

Nikotiinipussien käytön vaikutuksista terveyteen tiedetään toistaiseksi hyvin vähän, koska tuote on ollut markkinoilla vasta vuodesta 2019 (Jackson ym. 2023, 643). Tutkimuksia aiheesta on hyvin niukasti (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024) ja useat niistä ovat nikotiinipusseja valmistavien firmojen rahoittamia ja niissä pyritään tuomaan esiin nikotiinipussien hyviä puolia. Osan vaikutuksista voidaan kuitenkin olettaa olevan hyvin samanlaisia kuin nuuskalla (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024). Nikotiinipussit sisältävät nikotiinia, joka imeytyy käyttäjän verenkiertoon samalla tavalla kuin nuuskassa (Azzopardi ym. 2022, 2247). Sekä nikotiinipussien että nuuskan vaikutuksia terveyteen ja urheilijan suorituskykyyn voidaan arvioida tarkastelemalla nikotiinin vaikutusta terveyteen ja urheilijan suorituskykyyn.

5.1 Nuuskan ja nikotiinipussien yhteys terveyteen

Nuuskan ja nikotiinipussien käyttö aiheuttaa voimakasta nikotiiniriippuvuutta. Nuuskasta imeytyy suuri määrä nikotiinia verenkiertoon nopeassa ajassa, mikä aiheuttaa käyttäjässä riippuvuutta (Fant ym. 1999, 389–391). Nikotiini imeytyy käyttäjän verenkiertoon samalla tavalla myös nikotiinipusseista (Azzopardi ym. 2022, 2247). Nikotiini on erityisen haitallista nuorelle, koska nuoren aivot kehittyvät ja muovautuvat eivätkä ole vielä valmiit. Täten nuoren aivot ovat alttiimpia nikotiiniaddiktiolle kuin aikuisen aivot, ja nuoruudessa alkanut nikotiiniaddiktio säilyy herkästi aikuisuuteen saakka. Nikotiini on muutenkin haitallista aivojen terveydelle. Nikotiiniaddiktio saattaa heikentää nuoren kykyä saada nautintoa muista asioista

kuin nikotiinista. Nikotiinituotteiden käyttäjillä on myös havaittu kohonnut riski esimerkiksi erilaisille mielenterveyshäiriöille ja heidän on havaittu olevan kognitiivisilta taidoiltaan heikompia verrattuna heihin, jotka eivät käytä nikotiinituotteita. (England ym. 2017)

Nuuskan ja nikotiinipussien käyttö on haitallista suun terveydelle. Nuuskan käyttö saa aikaan limakalvomuutoksia siinä kohtaa, missä nuuskaa pidetään. Nuuskan käyttö aiheuttaa myös ienrajojen vetäytymistä ja syöpymistä, joka puolestaan tarjoaa hyvän kasvualustan erilaisille bakteereille. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2024) Nikotiinipussien epäillään aiheuttavan myös samanlaisia limakalvomuutoksia suussa (Jackson ym. 2023, 645). Arvioita ei ole kuitenkaan voitu todistaa täysin varmaksi, sillä valtaosa nikotiinipussien käyttäjistä käyttää myös nuuskaa. (Miluna ym. 2022, 4–9) Vaikka nuuskan käyttö on haitallista suun limakalvoille ja suun terveydelle, ei nuuskan käytön yhteydestä suusyöpään ole selvyttä (Araghi ym. 2021; Luo ym. 2007, 2016–2017; Roosaar ym. 2008, 170–171). Tutkimuksissa ei olla myöskään havaittu nuuskan käytöllä olevan yhteyttä ientulehdukseen tai parodontiittiin eli hampaan kiinnityskudosten sairauteen (Hugoson & Rolandsson 2011, 813–814).

Nuuskan käyttäjillä on osoitettu olevan kohonnut riski kuolleisuuteen eri sairauksissa. Byhamren ym. (2020, 2045–2046) mukaan sydän- ja verisuonitautien, syöpien ja muiden tautien kuolleisuus on korkeampi nuuskaa käyttävillä kuin niillä, jotka eivät käytä nuuskaa. Sydän- ja verisuonitautien osalta nuuskan käytön on todettu olevan yhteydessä korkeampaan kuolleisuuteen sydäninfarktin (Hansson ym. 2012, 772–777) ja aivohalvauksen (Hansson ym. 2014, 89–90) jälkeen. Myös Titovan ym. (2021, 3–5) tutkimuksessa sydän- ja verisuonitautien kuolleisuuden todettiin olevan kohonnut nuuskaa käyttävillä henkilöillä, mutta ei tilastollisesti merkitsevästi. Sydäninfarktin jälkeisen nuuskan käytön lopettamisen on havaittu puolittavan riskin kuolla seuraavan parin vuoden aikana (Arefalk ym. 2014, 327). Syöpien kohdalla nuuskan käyttäjillä on puolestaan havaittu kohonnut riski kuolleisuuteen keuhkosityövän ja mahasyövän osalta (Nordenvall ym. 2013, 157). Miehillä nuuskan käytön on todettu olevan yhteydessä myös eturauhassyövän kuolleisuuteen (Nordenvall ym. 2013, 157; Wilson ym. 2016, 2755–2756). Nuuskan käyttö ei ole kuitenkaan yhteydessä aivan kaikkien syöpien kuolleisuuteen. Esimerkiksi nuuskan käytön yhteyttä melanoomasta tai paksusuolen syövästä johtuvaan kuolleisuuteen ei olla havaittu (Araghi ym. 2017b; Nordenvall ym. 2013, 157).

Nuuska, nikotiinipusseilla ja niiden sisältämällä nikotiinilla on haitallisia vaikutuksia ihmisen sydämen ja verenkierron toimintaan (Chagué ym. 2015, 78–80). Nikotiinin ja nuuskan

on muun muassa todettu nostavan sydämen sykettä ja verenpainetta levossa (Fant ym. 1999, 389–390; Wolk ym. 2005, 911) ja nuuskan käytön on todettu olevan yhteydessä hypertensioon eli kohonneeseen verenpaineeseen (Hergens ym. 2008, 190–191). Nuuskan käyttö voi olla myös yhteydessä sydämen vajaatoimintaan (Arefalk ym. 2012, 1123–1124), mutta lisätutkimusta aiheesta tarvitaan mahdollisten sekoittavien tekijöiden takia (Arefalk ym. 2012, 1126). Titovan ym. (2021, 2–5) tutkimuksessa yhteyttä nuuskan käytön ja sydämen vajaatoiminnan välillä ei ollut havaittavissa, mutta otoskoko oli yli puolet pienempi ja seuranta-aika yli puolet lyhyempi kuin Arefalkin ym. (2012, 1121) tutkimuksessa, mikä voi selittää eroja tuloksissa.

Nuuskan käytön yhteys aivoinfarktien ja muiden aivohalvauksien ilmenemiseen on ristiriitainen. Monet tutkimukset eivät ole löytäneet yhteyttä nuuskan käytön ja aivoinfarktien ja muiden aivohalvausten välillä (Haglund ym. 2007, 619–621; Hansson ym. 2014, 89–90; Titova ym. 2021, 3–5). Tarkennettaessa kriteereitä joitain yhteyksiä on kuitenkin havaittu. Titovan ym. (2021, 3–5) tutkimuksessa havaittiin, että niillä nuuskan käyttäjillä, jotka eivät olleet koskaan tupakoineet, oli suurentunut riski aivoinfarktille. Hansson ym. (2009, 719–722) puolestaan havaitsivat tutkimuksessaan, että yli neljä purkkia nuuskaa viikossa käyttävillä oli kohonnut riski aivohalvauksille.

Muiden sydän- ja verisuonitautien ilmenemiseen nuuskan käytöllä ei olla havaittua juurikaan yhteyttä. Muut tutkitut sydän- ja verisuonitaudit ovat olleet eteisvärinä, aorttaläpän ahtauma, vatsa-aortan aneurysma (Titova ym. 2021, 3–5), sydäninfarkti (Hansson ym. 2012, 772–777; Titova ym. 2021, 3–5), sepelvaltimotauti (Haglund ym. 2007, 619–621) ja ääreisvaltimotauti (Yuan ym. 2022). Viitteitä nuuskan käytön yhteydestä on havaittu sydäninfarktinkin ja eteisvärinän kohdalla, mutta tulokset eivät ole olleet tilastollisesti merkitseviä (Titova ym. 2021, 3–5). Muiden sydän- ja verisuonitautien kohdalla yhteyttä ei havaittu (Haglund ym. 2007, 619–621; Hansson ym. 2012, 772–777; Titova ym. 2021, 3–5; Yuan ym. 2022).

Nuuskan käyttö voi lisätä riskiä sairastua eräisiin syöpiin, mutta tulokset ovat ristiriitaisia. Nuuskan tiedetään sisältävän syöpävaarallisia aineita (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2024), mutta siitä huolimatta nuuskan käytön yhteyttä syöpiin ei ole voitu yksiselitteisesti todistaa. Roosaarin ym. (2008, 170–171) tutkimuksessa nuuskan käytön todettiin olevan yhteydessä suu- tai nielusyöpään sairastumisen kanssa. Muissa tutkimuksissa yhteyttä nuuskan käytön ja

suusyövän välillä ei ole kuitenkaan havaittu (Araghi ym. 2021; Boffetta ym. 2005, 993; Luo ym. 2007, 2016–2017).

Nuuskan käyttäjillä on havaittu olevan korkeampi riski sairastua ruokatorven syöpään ja mahasyöpään kuin niillä, jotka eivät ole koskaan käyttäneet tupakkatuotteita. (Zendeheel ym. 2008, 1096–1097) Toisessa tutkimuksessa yhteyttä nuuskan käytön ja ruokatorven syövän sekä mahasyövän välillä ei havaittu. Riski sairastua oli nuuskan käyttäjillä hieman koholla, mutta ei tilastollisesti merkitsevästi. (Boffetta ym. 2005, 993) Nuuskan käyttäjillä on havaittu myös olevan korkeampi riski sairastua haimasyöpään (Boffetta ym. 2005, 993; Luo ym. 2007, 2016–2017), mutta myöhemmin laajemmassa, useiden tutkimusten tuloksia yhdistelevässä tutkimuksessa havaittiin, että nuuskan käytöllä ei ole yhteyttä haimasyöpään (Araghi ym. 2017a, 689). Nuuskan käytön yhteydestä peräsuolen syöpään on näyttöä (Araghi ym. 2017b). Nuuskan käytöllä ei ole havaittu yhteyttä muihin tutkittuihin syöpiin, jotka ovat paksusuolen syöpä (Araghi ym. 2017b), kurkkusyöpä, keuhkosityöpä, munuaissyöpä ja virtsarakon syöpä (Boffetta ym. 2005, 993).

Nuuskan käyttö raskauden aikana vaikuttaisi olevan riskitekijä sekä sikiölle että kantavalle äidille. Äidin nuuskan käyttö raskauden aikana näyttäisi ennustavan lapsen alhaisempaa syntymäpainoa (England ym. 2003, 940; Juárez & Merlo 2013, 2–3; Kreyberg ym. 2019, 1217). Raskauden aikainen nuuskan käyttö vaikuttaisi olevan yhteydessä myös ennenaikaiseen synnytykseen (Baba ym. 2012, 299–301; England ym. 2003, 940–941; Kreyberg ym. 2019, 1217), keskenmenoihin (Kreyberg ym. 2019, 1217), vastasyntyneen apneaan (Gunnerbeck ym. 2011, 506) ja raskausmyrkytykseen (England ym. 2003, 940–941). Nuuskan käytön lopettaminen pienensi riskiä ennenaikaiselle synnytykselle (Baba ym. 2012, 299–301).

Nuuskan käyttö vaikuttaisi olevan yhteydessä tyypin 2 diabeteksen syntyyn ja ilmenemiseen. Viiden eri tutkimuksen tuloksia yhteen vetävässä tutkimuksessa havaittiin, että nuuskan käyttö on yhteydessä tyypin 2 diabeteksen ilmenemiseen. Huomioitavaa on myös se, että riski sairastua kasvaa nuuskan kulutuksen kasvaessa. (Carlsson ym. 2017, 400) Perssonin ym. (2000, 105–106) tutkimuksen mukaan tyypin 2 diabetes on yleisempää yli 3 purkkia nuuskaa viikossa käyttävillä kuin nikotiinituotteita käyttämättömillä. Nuuskan käyttö ei kuitenkaan ole yhteydessä heikompaan sokerinsietoon. (Persson ym. 2000, 105–106) Östensonin ym. (2012) tutkimuksessa nuuskaa käyttäneillä ei ollut suurentunutta riskiä tyypin 2 diabeteksen puhkeamiseen, kun otettiin huomioon kaikki nuuskan käyttäjät. Riski tyypin 2 diabeteksen

puhkeamiseen oli kuitenkin suurentunut niillä, jotka käyttivät nuuskaa yli neljä purkkia viikossa verrattuna niihin, jotka eivät käyttäneet tupakkatuotteita laisinkaan. Riski tyypin 2 diabeteksen puhkeamiselle kasvoi nuuskan kulutuksen kasvaessa. (Östenson ym. 2012) Yhteyttä nuuskan käytön ja tyypin 2 diabeteksen välillä ei ole kuitenkaan voitu osoittaa kaikissa tutkimuksissa (Eliasson ym. 2004, 104–105; Rasouli ym. 2017, 517).

Nuuskan käytöllä on havaittu yhteyksiä myös metaboliseen oireyhtymään. Metabolisen oireyhtymän eri tekijöistä nuuskan käytön on havaittu olevan yhteydessä kohonneisiin veren triglyseridiarvoihin ja lihavuuteen, mutta ei hypertensioon, matalaan HDL kolesterolin määrään tai verensokerin heittelyyn. (Norberg ym. 2006, 579) Toisessa tutkimuksessa yhteyksiä nuuskan käytön ja metabolisen oireyhtymän eri tekijöiden välillä oli havaittavissa, mutta kun sekoittavat tekijät otettiin huomioon, eivät yhteydet olleet enää tilastollisesti merkitseviä (Byhamre ym. 2017).

Tutkimus nikotiinipusseista on vielä vähäistä ja niiden vaikutuksia terveyteen voidaan vain spekuloida. Nikotiinipussien käyttö voisi teoriassa johtaa haavojen nopeampaan paranemiseen, mutta myös jo olemassa olevien kasvainten nopeampaan kasvuun, sillä nikotiinin on havaittu vaikuttavan uusien verisuonten kehittymiseen. Tästä ei kuitenkaan ole kliinisiä todisteita. Tupakkaa sisältävillä tuotteilla vaikutus on päinvastainen. (Jackson ym. 2023, 645) Joidenkin nikotiinipussien on havaittu sisältävän karsinogeeniä ja muita mahdollisesti myrkyllisiä aineita (Mallock-Ohnesorg ym. 2023, 2360–2364). Jotkut nikotiinipussien sisältämät kemikaalit voivat toimia myös solumyrkkyinä ja aiheuttaa vaurioita suun alueella ja hengityselimissä (Shaikh ym. 2022, 8–16). Tutkimus nikotiinipussien yhteydestä syöpiin on kuitenkin vielä alkutekijöissä, joten siitä ei voida vielä tehdä kokoavia johtopäätöksiä.

Muiden maailmalla käytettävien suutupakkatuotteiden haitalliset vaikutukset terveyteen ovat selkeämmät kuin nuuskan ja nikotiinipussien. Lähi-Idässä ja Aasiassa käytettävät suutupakkatuotteet ovat yhteydessä muun muassa erilaisten suusyöpien ilmenemiseen (Gupta & Ray 2003, 424; Gupta ym. 2018b, 58). Myös Amerikassa käytettyjen suutupakkatuotteiden on havaittu olevan yhteydessä suusyöpään (Boffetta ym. 2008, 668–670). Lähi-Idässä ja Aasiassa käytettävät suutupakkatuotteet voivat olla myös yhteydessä muun muassa ruokatorven syöpään ja erilaisiin kurkkusyöpiin (Boffetta ym. 2008, 670; Gupta & Ray 2003, 424–425). Aasiassa käytettävien suutupakkatuotteiden on osoitettu olevan yhteydessä sydän- ja verenkiertosairauksiin kuten sepelvaltimotautiin (Gupta ym. 2018a, 81; Vidyasagaran ym.

2016, 1975) ja amerikkalaisilla suutupakkatuotteiden käyttäjillä on havaittu olevan kohonnut riski sepelvaltimotautiin ja aivoverenkierron häiriöihin (Rostron ym. 2018). Muualla maailmassa käytettävät suutupakkatuotteet aiheuttavat myös erilaisia haittoja suun terveydelle (Boffetta ym. 2008, 671; Gupta & Ray 2003, 425) ja äidille ja sikiölle raskauden aikana (Gupta & Ray 2003, 425) sekä ovat yhteydessä ennenaikaiseen kuolleisuuteen (Gupta & Ray 2003, 423) ja kuolleisuuteen sydän- ja verisuonitautien jälkeen (Vidyasagar ym. 2016, 1975).

5.2 Nuuskan, nikotiinipussien ja nikotiinin välittömät vaikutukset urheilijan suorituskyvyn kannalta

Usean tutkimuksen perusteella nuuskan käytöllä ei näyttäisi olevan selviä välittömiä vaikutuksia urheilijan suorituskykyyn (Kasper & Close 2021, 1694–1695; Mündel 2017, 2500–2504; Patja & Borodulin 2020, 2770). Tutkimuksissa on havaittu nikotiinilla ja nuuskalla olevan joitain vaikutuksia suorituskykyyn, mutta tulokset ovat usein ristiriidassa keskenään. Suuressa osassa tutkimuksia nikotiinilla ei olla havaittu olevan vaikutusta suorituskykyyn. Tämänhetkiset tutkimukset nikotiinin vaikutuksista suorituskykyyn ovat rajoittuneita lukemattomien sekoittavien tekijöiden takia ja lisätutkimusta aiheesta kaivataan (Mündel 2017, 2504–2505).

Nikotiinilla ja nuuskan käytöllä ei näyttäisi olevan vaikutusta suorituskykyyn ja uupumiskynnykseen kestävyysominaisuuksia vaativissa testeissä. Morente-Sánchezin ym. (2015, 426) tutkimuksessa nuuskan käytöllä ei ollut välittömiä vaikutuksia koehenkilöiden suoriutumiseen kestävyyttä vaativassa sukkulajuoksussa eikä testin koettuun rasittavuuteen. Mündelin ym. (2019) tutkimuksessa purukumin tai laastarin välityksellä saadulla nikotiinilla ei ollut välittömiä vaikutuksia nuorten hyväkuntoisten miesten submaksimaalisiin pyörätetitulosiin, eikä nikotiini täten näyttänyt vaikuttavan submaksimaaliseen suorituskykyyn. Myöskään Zandonain ym. (2018, 467–470) tutkimuksessa nuuskan käytöllä ei havaittu olevan välitöntä vaikutusta koettuun uupumukseen tai parempaan tulokseen pyörällä tehtävässä maksimikestävyystestissä. Poikkeaviakin tuloksia on kuitenkin havaittu, sillä Mündelin ja Jonesin (2006, 708) tutkimuksessa koehenkilöt jaksoivat pyöräillä samassa maksimikestävyyttä mittaavassa pyörätestissä pidemmän ajan, kun he olivat saaneet annoksen nikotiinia nikotiinilaastarin muodossa. Tutkijat epäilivät parannuksen johtuvan nikotiinin väsymyksen tunnetta viivästyttävästä vaikutuksesta (Mündel & Jones 2006, 710). Myös

Bartíkin ym. (2023) tutkimuksessa nikotiinitabletin nauttimisen havaittiin pienentävän koetun uupumuksen tunnetta. Bartíkin ym. (2023) ja Mündelin ja Jonesin (2006, 706) tutkimusten koehenkilöiden kerrottiin ainoastaan olevan tupakoimattomia, kun taas Morente-Sánchezin ym. (2015, 424), Mündelin (2019) ja Zandonain ym. (2018, 466) tutkimuksen koehenkilöiden raportoitiin olevan kokonaan nikotiinituotevapaita.

Nikotiinilla ei näyttäisi olevan vaikutusta anaerobiseen voimantuottoon ja suorituskykyyn, mutta poikkeaviakin tuloksia on havaittu. Anaerobista voimantuottoa ja suorituskykyä on testattu tutkimuksissa 30 sekunnin Wingate testillä (Bartík ym. 2023; Johnston ym. 2018, 685; Mündel ym. 2017). Bartíkin ym. (2023) ja Mündelin ym. (2017) tutkimusten mukaan nikotiinilla ei ole vaikutusta anaerobiseen voimantuottoon ja suorituskykyyn 30 sekunnin Wingate testissä. Johnstonin ym. (2018, 685) tutkimuksessa nikotiinin havaittiin puolestaan parantavan anaerobista suorituskykyä 30 sekunnin Wingate testissä. Koehenkilöiden maksimivoimantuotto ja voimantuoton keskiarvo olivat molemmat parempia nikotiinin saamisen jälkeen. Testin jälkeiset laktaattipitoisuudet eivät eronneet toisistaan sen perusteella, oliko koehenkilö saanut nikotiinia vai plaseboa. (Johnston ym. 2018, 685) Koehenkilöt olivat tutkimuksissa tupakoimattomia ja lähes saman ikäisiä (Bartík ym. 2023; Johnston ym. 2018, 682; Mündel ym. 2017).

Nikotiinilla ja nuuskalla ei näyttäisi olevan vaikutusta myöskään maksimaaliseen voimantuottoon. Lyhytaikaista maksimaalista voimantuottoa on testattu puristusvoiman (Morente-Sánchez ym. 2015, 425), kevennyshypyn (Morente-Sánchez ym. 2015, 425–426; Mündel ym. 2017), reiden ojennuksen (Mündel ym. 2017) ja hartialihaksen, hauksen, ojentajan ja ranteen ojentavien sekä koukistavien lihasten isometrisellä voimantuotolla (Fang ym. 2022). Nikotiinilla havaittiin olevan vaikutusta ainoastaan yhdessä tutkimuksessa reiden ojentajalihaksen voimantuottoon ja silloinkin vain kahden milligramman suuruisella annoksella. Kun nikotiiniannos tuplattiin neljään milligrammaan, vaikutusta ei enää havaittu. (Mündel ym. 2017)

Nuuskan käytöllä vaikuttaisi olevan joitain välittömiä haitallisia vaikutuksia urheilijan suorituskyvyille. Yksi niistä on, että nikotiini nostaa sykettä ja laktaattipitoisuuksia submaksimaalisen urheilusuorituksen aikana ja pitää sykkeen koholla urheilusuorituksen jälkeen, mikä heikentää palautumista. Korkeammat laktaattipitoisuudet viestivät rajoittuneesta verenkierrosta lihaksiin, jolloin lihakset joutuvat tuottamaan energiaa hapettomasti. Tämä voi

johtaa aikaisempaan väsymiseen ja suorituskyvyn heikkenemiseen. (van Duser & Raven 1992, 391–394). Nikotiini haittaa lihaksen hapensaannin lisäksi myös laktaatin poistoa (Patja & Borodulin 2020, 2767). Levossa nikotiinin on havaittu nostavan sykettä (Fang ym. 2022; Fant ym. 1999, 389–390; Hung ym. 2021; Johnston ym. 2018; Wolk ym. 2005, 911) ja pienentävän sykevälivaihtelua (Fang ym. 2022; Hung ym. 2021). Morente-Sánchezin ym. (2015, 426) tutkimuksessa osallistujat raportoivat useita nuuskan käytöstä johtuvia suorituskykyä haittaavia sivuvaikutuksia kuten huimausta, pahoinvointia ja sekavuutta. Tutkimuksen koehenkilöt eivät ennen olleet käyttäneet nuuskaa, mikä saattaa selittää koettuja haitallisia sivuvaikutuksia. (Morente-Sánchez ym. 2015, 426, 429)

Poikkeaviakin tuloksia on saatu nikotiinin vaikutuksesta sykkeeseen ja lihasten hapensaantiin submaksimaalisen suorituksen aikana. Mündelin ym. (2019) tutkimuksessa nikotiinin ei havaittu vaikuttavan sykkeeseen submaksimaalisen pyörätestin aikana. Toisena poikkeuksena on Zandonain ym. (2018, 467–470) tutkimus, jossa nuuskan käyttö lisäsi koehenkilöiden lihasten ja aivojen hapensaantia. Johnstonin ym. (2018, 685) tutkimuksessa nikotiinin saaminen ei vaikuttanut koehenkilöiden laktaattipitoisuuksiin. Kyseessä oli kuitenkin anaerobista eikä submaksimaalista suorituskykyä mittaava testi (Johnston ym. 2018, 683), mikä saattaa vaikuttaa tulokseen. Näissä tutkimuksissa koehenkilöt eivät olleet säännöllisiä nuuskan käyttäjiä (Johnston ym. 2018, 682; Mündel ym. 2019; Zandonai ym. 2018, 466) toisin kuin van Duserin ja Ravenin (1992, 389) tutkimuksessa.

Nikotiinilla on havaittu olevan myös joitain välittömiä suorituskykyä parantavia vaikutuksia. Nikotiinin suorituskykyä parantavan vaikutuksen arvioidaan johtuvan nikotiinin välittömästä sympaattista hermostoa stimuloivasta vaikutuksesta (Hung ym. 2021; Johnston ym. 2018, 687). Nikotiinin on havaittu parantavan hienomotorisia toimintoja, tarkkaavaisuutta ja sen suuntaamista sekä ärsykkeisiin reagoimista (Heishman ym. 2010, 457–462). Nikotiinin on todettu parantavan myös jousiampujien ja baseballpelaajien suorituskykyä. Sekä jousiampujien että baseballpelaajien kohdalla nikotiinin saaminen näytti vaikuttavan positiivisesti urheilijoiden kognitiivisiin toimintoihin. (Fang ym. 2022; Hung ym. 2021) Nikotiinin saamisen jälkeen jousiampujat saivat parempia tuloksia (Hung ym. 2021) ja baseballpelaajien osumatarkkuus parani (Fang ym. 2022). Baseballpelaajien kohdalla nikotiini näytti myös parantavan urheilijoiden reaktioaikoja (Fang ym. 2022). Johnstonin ym. (2018, 686) tutkimuksessa nikotiinin nauttiminen ei parantanut koehenkilöiden reaktioaikaa.

5.3 Nuuskan, nikotiinipussien ja nikotiinin pitkäaikaiset vaikutukset urheilijan suorituskyvyn kannalta

Nikotiinin ja nuuskan käytön pitkäaikaisia vaikutuksia urheilijan suorituskyvyn kannalta on tutkittu vain vähän. Tämä johtuu siitä, että sopivan ja luotettavan tutkimusasetelman luominen aiheen tutkimiseksi on haastava. Urheilijan pitkäaikaisella nikotiinin ja nuuskan käytöllä näyttäisi kuitenkin olevan haitallisia seurauksia tai ainakin nikotiinin ja nuuskan käytön lopettamisella on urheilijan suorituskykyä parantava vaikutus (Bao ym. 2024, 104, 109, 112; Björkman ym. 2017, 5–7; Heir & Eide 1997, 307–308; Patja & Borodulin 2020, 2767). Nikotiinilla ja nuuskan käytöllä ei ole raportoitu olevan pitkäaikaisia hyötyjä suorituskyvyn kannalta.

Nikotiinista ja nuuskan käytöstä pidättäytymisellä eli tauolla tai lopettamisella on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia suorituskyvyn kannalta. Pitkäaikainen yli 48 tunnin tai mielellään jopa kolmen kuukauden mittainen nikotiinista pidättäytyminen näyttäisi parantavan suorituskykyä, kun taas lyhytaikainen alle 24 tunnin nikotiinista pidättäytyminen heikentävän sitä (Bao ym. 2024, 104, 109, 112). Yli 48 tunnin pidättäytyminen nikotiinista näyttäisi parantavan etenkin aerobista suorituskykyä. Voimaominaisuuksiin pitkäaikaisella pidättäytymisellä ei kuitenkaan ollut vaikutusta. (Bao ym. 2024, 104) Alle 24 tunnin pidättäytyminen voi puolestaan heikentää etenkin nikotiinin säännöllisen käyttäjän kognitiivista suorituskykyä (Bao ym. 2024, 109). Kuuden viikon pidättäytyminen nuuskasta näyttäisi myös laskevan sydämen sykettä ja verenpainetta sekä levossa että submaksimaalisessa kestävyysuorituksessa (Björkman ym. 2017, 5–7).

Nuuskan käytöstä pidättäytyminen ei kuitenkaan aina saa aikaan positiivisia muutoksia suorituskyvyssä. Björkmanin ym. (2017, 7–9) tutkimuksessa kuuden viikon pidättäytyminen nuuskan käytöstä ei vaikuttanut yli kaksi vuotta säännöllisesti nuuskaa käyttäneiden henkilöiden hapenottokykyyn, koettuun uupumukseen, uupumiskynnykseen eikä veren laktaatti- ja glukoosipitoisuuksiin. Uupumiskynnys tuli vastaan hieman myöhemmin, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä ja saattoi johtua esimerkiksi siitä, että jälkimmäisellä kerralla testi oli jo tuttu. Tutkimuksessa oli mukana myös kontrolliryhmä, johon kuuluvat jatkoivat nuuskan käyttöä normaaliin tapaan näiden kuuden viikon ajan. Myöskään kontrolliryhmän testituloksissa ei tapahtunut tilastollisesti merkitseviä muutoksia. (Björkman ym. 2017, 7–9)

On kuitenkin mahdollista, että koehenkilöt olivat käyttäneet nuuskaa vasta liian vähän aikaa tai positiiviset vaikutukset olisivat tulleet paremmin esiin vasta pidemmän tauon jälkeen.

Nikotiinin ja nuuskan pitkäaikaisen käytön haitallisia vaikutuksia on haastavaa osoittaa luotettavasti, koska sellaisen tutkimusasetelman luominen on joko hyvin vaikeaa tai epäeettistä. Koehenkilöitä ei voida määrätä käyttämään nikotiinituotteita pitkäksi aikaa vasten omaa tahtoaan (Patja & Borodulin 2020, 2765) ja pitkittäistutkimus, jossa nikotiinituotteiden käyttö alkaisi luonnollisesti, vaatii suuren määrän resursseja ja pitää sisällään paljon sekoittavia muuttujia. Bolinder ym. (1997, 427–428) yrittivät tutkimuksessaan selvittää nuuskan käytön pitkäaikaisia vaikutuksia keski-ikäisten palomiesten suorituskyvyn kannalta. Nuuskaa yli 20-vuotta käyttäneiden keski-ikäisten miesten maksimaalinen voimantuotto ja hapenotto-kyky eivät eronneet niistä keski-ikäisistä miehistä, jotka eivät käyttäneet tupakkatuotteita (Bolinder ym. 1997, 430). Ongelmana tässä tutkimuksessa on kuitenkin, että sekoittavia tekijöitä ei pystytä ottamaan millään tavalla huomioon, vaikka jotkin tekijät kuten keski-ikä, pituus, paino ja painoindeksi olivatkin samanlaiset (Bolinder ym. 1997, 429).

Nikotiinin ja nuuskan käytön pitkäaikaisista haittavaikutuksista on kuitenkin jotain teoreettista näyttöä. Nuuskan käyttö voi haitata urheilu-suoritusta lihasten kautta siten, että se voi heikentää sydämen kykyä tuottaa hapekasta verta kudoksille. Nikotiinituotteiden käytön voidaan myös olettaa heikentävän palautumista, sillä nikotiini heikentää laktaatin poistoa lihaksesta. Nuuskan käyttö altistaa todennäköisesti infektioille, sillä vauriot suun limakalvoilla ovat hyvä kasvualusta ja kulkureitti erilaisille bakteereille. (Patja & Borodulin 2020, 2767) Nuuskan käyttäjät ovat myös alttiimpia erilaisille loukkaantumisille ja liikuntavammoille (Heir & Eide 1997, 307–308). Heirin ja Eiden (1997, 310) mukaan nuuskan käyttäjien kohonnut alttius loukkaantumisille voisi johtua nikotiinin hermolihasjärjestelmän toimintaa rajoittavasta vaikutuksesta, verenkierron toiminnan heikentymisestä tai muutoksista aineenvaihdunnassa.

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää, kuinka suuri osuus 15–20-vuotiaista nuorista jääkiekkoilijoista Suomessa on kokeillut tai käyttää nuuskaa ja/tai nikotiinipusseja sekä minkä ikäisenä ensimmäiset kokeilut ovat tapahtuneet ja säännöllinen käyttö on alkanut. Tutkimuksessa selvitettiin, onko nuuskan ja nikotiinipussien kokeilussa ja käytössä eroa jääkiekkoilijoiden sukupuolen, ikäryhmän ja sarjatason suhteen. Tämän lisäksi pyrittiin löytämään syitä nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien kokeiluille ja käytölle sekä selvittämään niihin yhteydessä olevia tekijöitä. Niiltä nuorilta, jotka eivät olleet kokeilleet nuuskaa tai nikotiinipusseja, selvitettiin syitä olla kokeilematta niitä. Lopuksi selvitettiin nuuskan ja nikotiinipussien käytön lopettamista yrittäneiden syitä lopettamiselle sekä nykyisten käyttäjien mahdollisesti lopettamiseen motivoivia tekijöitä. Tutkimuskysymykset olivat:

1. Kuinka yleistä nuuskan ja nikotiinipussien kokeileminen ja käyttäminen on nuorilla jääkiekkoilijoilla?
2. Minkä ikäisinä nuoret jääkiekkoilijat kokeilevat ja alkavat käyttämään säännöllisesti nuuskaa ja nikotiinipusseja?
3. Mitä syitä nuoret jääkiekkoilijat itse antavat omalle nuuskan ja nikotiinipussien kokeilulle ja käytölle?
4. Mitä syitä nuoret jääkiekkoilijat itse antavat omalle päätökselleen olla käyttämättä nuuskaa ja nikotiinipusseja?
5. Mitkä tekijät ovat yhteydessä nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien kokeiluun ja käyttöön?
6. Mitä syitä nuoret jääkiekkoilijat itse antavat päätökselleen yrittää lopettaa nuuskan ja nikotiinipussien käyttö?
7. Mitkä syyt voisivat motivoida nuuskaa ja nikotiinipusseja käyttäviä nuoria jääkiekkoilijoita lopettamaan niiden käytön?

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

7.1 Tutkimusstrategia

Tämän pro gradu -tutkielman tutkimusmenetelmäksi valikoitui määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä. Kvantitatiivinen tutkimus pyrkii kuvailemaan asioita ja ilmiöitä numeroiden avulla ja vastaamaan kysymyksiin *kuinka moni*, *kuinka paljon* ja *kuinka usein* (Vilkkä 2007, 14). Tässä tutkielmassa pyrittiin erityisesti vastaamaan kysymykseen *kuinka moni*, kun käsiteltiin nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien kokeilun ja käytön yleisyyttä. Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä valittiin myös siksi, että tässä pro gradu -tutkielmassa haluttiin tutkia suurta määrää tutkittavia, mikä on yleistä juuri kvantitatiivisille tutkimuksille (Vilkkä 2007, 17).

Yksi syy kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän valitsemiselle oli se, että kvantitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on selittää, kuvata, kartoittaa, vertailla tai ennustaa asioita ja ilmiöitä (Vilkkä 2007, 19–21). Tässä pro gradu -tutkielmassa pyrittiin ennen kaikkea selittämään nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien kokeilua ja käyttöä kokonaisuudessaan. Tutkielmassa haluttiin ottaa selvää ilmiön yleisyydestä ja sen taustalla vaikuttavista tekijöistä. Selittävän tutkimuksen tarkoituksena onkin juuri antaa tutkittavasta asiasta lisätietoa tai avata asian taustalla vaikuttavia syitä (Vilkkä 2007, 19).

Tämä pro gradu -tutkielma on luonteeltaan empiirinen, sillä sen tavoitteena oli pyrkiä muodostamaan lainalaisuuksia ja säännönmukaisuuksia yksittäisten havaintojen pohjalta (Valli 2015). Nuorten jääkiekkoilijoiden joukosta pyrittiin löytämään nuuskaa ja nikotiinipusseja kokeilleiden ja käyttävien osuus sekä löytämään syitä niiden käytölle ja kokeilulle. Tavoitteena oli siis, että monien yksittäisten havaintojen pohjalta voidaan tehdä johtopäätöksiä koko tutkimusjoukon käyttäytymisestä.

Tässä pro gradu -tutkielmassa kvantitatiivinen aineisto hankittiin sähköisellä kyselylomakkeella. Aineisto kerättiin strukturoidulla sähköisellä kyselylomakkeella, koska se on parhaiten toimiva aineistonkeruumenetelmä selittävässä kvantitatiivisissa tutkimuksissa (Vilkkä 2007, 19). Kysely on hyvä valinta tilanteisiin, joissa tutkittavia on paljon ja he ovat hajallaan (Vilkkä 2007, 28). Tässä pro gradu -tutkielmassa tilanne oli juuri tämän tapainen.

Vastaajia haluttiin saada mahdollisimman paljon maanlaajuisesti. Sähköinen kyselylomake valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi myös siksi, että se sopii hyvin etenkin tämän tutkimuksen kohdejoukolle eli nuorille henkilöille, koska heille internetin ja tieto- ja viestintäteknologian käyttäminen on luontevaa (Valli 2018; Valli & Perkkilä 2018). Sähköinen kyselylomake on myös loistava valinta analyysivaihetta ajatellen, sillä siitä saadut vastaukset voidaan muuttaa suoraa tiedostomuotoon ja alkaa tekemään analyysejä suoraa sen pohjalta. Tällöin välttyään mahdollisilta näppäilyvirheiltä ja säästetään aikaa ja vaivaa, kun aineistoa ei tarvitse syöttää käsin (Valli 2018; Valli & Perkkilä 2018).

7.2 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimus kohdistui suomalaisiin 15–20-vuotiaisiin jääkiekkoilijoihin. Kohdejoukon jääkiekkoilijat pelasivat U16-, U18- tai U20-sarjoissa tai naisten sarjassa. Mukana oli myös muutamia 21-vuotiaita ja vanhempia, koska he pelasivat U20 ikäluokassa. Kohdejoukossa oli jääkiekkoilijoita ympäri Suomea jokaiselta Suomen Jääkiekkoliiton kilpailualueelta ja kaikilta eri sarjatasoilta (taulukko 1). Tutkimukseen osallistui yhteensä 778 henkilöä, joista 688 oli poikia tai miehiä ja 85 tyttöjä tai naisia. Viisi tutkittavaa ei halunnut kertoa sukupuoltaan tai oli muunsukupuolisia. Pienen otoskoon vuoksi analyysivaiheessa näiden viiden tutkittavan antamia tietoja ei juurikaan käytetty. Iän mukaan katsottuna tutkittavia oli eniten 15-vuotiaista (27 %) ja vähiten 21-vuotiaista ja vanhemmista (4 %). Tutkittavien määrä laski iän kasvaessa. Analyysivaiheessa muodostettiin kolme ikäryhmää: 15–16-vuotiaat, 17–18-vuotiaat ja 19-vuotiaat tai vanhemmat. Tutkimuksen kohdejoukosta 74 pelasi naisten sarjoissa, 288 U16-sarjoissa, 271 U18-sarjoissa ja 145 U20-sarjoissa. Kilpailualueista eniten vastaajia oli Etelän alueelta (25,6 %) ja vähiten Kymi-Saimaan alueelta (4,5 %). SM-sarjassa pelaavia oli 257, Mestiksessä pelaavia 273 ja Suomi-sarjassa pelaavia 248. Taulukossa 1 on esitelty tutkittavien jakautuminen eri ryhmiin tarkemmin.

TAULUKKO 1. Kyselyyn vastanneiden (N=778) taustatiedot (määrät ja prosenttiosuudet) ikä-, sukupuoli-, sarja- ja sarjatasoryhmittäin sekä kilpailualueittain.

Kategoriat	n	%
Sukupuoli		
Naiset	85	10,9
Miehet	688	88,4
Muu/en halua kertoa	5	0,7
Ikä		
15-vuotias	210	27,0
16-vuotias	199	25,6
17-vuotias	155	19,9
18-vuotias	93	11,9
19-vuotias	45	5,8
20-vuotias	45	5,8
21-vuotias tai vanhempi	31	4,0
Sarja		
Naiset	74	9,5
U16	288	37,0
U18	271	34,8
U20	145	18,7
Sarjataso		
SM-sarja	257	33,0
Mestis	273	35,1
Suomi-sarja	248	31,9
Kilpailualue		
Etelä	199	25,6
Kymi-Saimaa	35	4,5
Länsirannikko	131	16,8
Häme	126	16,2
Keskimaa	94	12,1
Savo-Karjala	55	7,1
Pohjoinen	92	11,8
Lappi	46	5,9

7.3 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimusaineisto kerättiin helmikuussa 2024 Webropol-sovelluksella tehtyä sähköisellä kyselylomakkeella (liite 1). Kyselylomakkeen laatimisessa hyödynnettiin Pelto-Arvon ja Palomäen (2017) tutkimuksessa käytettyä kyselylomaketta, jota muokattiin palvelemaan juuri tätä tutkimusta. Linkki ja ohjeet kyselyyn lähetettiin ensin sähköpostilla Suomen Jääkiekkoliiton junioripäällikölle, joka välitti viestin piilokopiona eteenpäin 526:lle naisten, U16-, U18- ja U20-joukkueen joukkueenjohtajalle. Sähköpostiviestiä ei voitu kuitenkaan toimittaa näistä 24:lle, joten viesti välittyi lopulta 502 joukkueenjohtajalle.

Joukkueenjohtajia pyydettiin välittämään ohjeet ja kyselylinkki pelaajille yhteisen WhatsApp-ryhmän kautta, sähköpostilla tai jollain muulla parhaaksi näkemällään tavalla. Kyselyn alussa tutkittaville tarjottiin luettavaksi tutkimustiedote ja tietosuojailmoitus sekä annettiin ohje kyselyyn vastaamiseen. Tämän jälkeen tutkittavilta pyydettiin lupa heidän henkilötietojensa käsittelyyn. (liite 1)

7.4 Muuttujat

Ensin kyselylomakkeella kerättiin tutkittavista taustatietoja, joita käytettiin eri ryhmien väliseen vertailuun. Tutkittavilta kysyttiin ikä, sukupuoli, tutkittavan pelaama sarja ja sarjataso, tutkittavan edustaman joukkueen Jääkiekkoliiton kilpailualue ja koulutustaso (liite 1).

Seuraavaksi tutkittavilta kysyttiin nuuskan ja nikotiinipussien kokeiluista, käytöstä ja lopettamisesta. Nuuskalle ja nikotiinipusseille oli joka vaiheessa toisiaan täysin vastaavat, mutta erilliset kysymykset pois lukien muutamat kysymykset, joissa nuuskaa ja nikotiinipusseja käsiteltiin yhdessä. Tilan säästämiseksi ja turhan toiston välttämiseksi toisiaan vastaavat kysymykset esitellään yhtenä kysymyksenä, vaikka kyselylomakkeessa olisikin ollut oma kysymyksensä sekä nuuskalle että nikotiinipusseille.

Nuuskan ja nikotiinipussien kokeilua selvitettiin kysymyksellä ”*Oletko kokeillut nuuskaa/nikotiinipusseja?*” (1 = vain nuuskaa, 2 = vain nikotiinipusseja, 3 = molempia, 4 = en kumpaakaan). Jos tutkittava vastasi, että ei ollut kokeillut kumpaakaan, hänet ohjattiin kaikkien nuuskan ja nikotiinipussien kokeilua, käyttöä ja lopettamista käsittelevien kysymysten

ohi. Samoin, jos tutkittava vastasi kokeilleensa ainoastaan nuuskaa, ei hänelle esitetty kysymyksiä nikotiinipusseista ja päinvastoin. Tutkittavien ensimmäisen kokeilun ajankohtaa selvitettiin kysymyksillä ”Minkä ikäisenä kokeilit nuuskaa/nikotiinipusseja ensimmäisen kerran?”. Nuuskan ja nikotiinipussien kokeilemisen syistä kerättiin tietoa monivalintakysymyksillä ”Mitkä seuraavista tekijöistä vaikuttivat siihen, että kokeilit nuuskaa/nikotiinipusseja?”. (liite 1)

Seuraavaksi selvitettiin tutkittavien nuuskan ja nikotiinipussien käyttöä. Ensiksi tutkittavilta kysyttiin ”Käytätkö tällä hetkellä nuuskaa/nikotiinipusseja vähintään kerran kuukaudessa?” (1 = kyllä, vain nuuskaa, 2 = kyllä, vain nikotiinipusseja, 3 = kyllä, molempia, 4 = en, en ole käyttänyt säännöllisesti missään vaiheessa, 5 = en, olen lopettanut). Vastausten perusteella tutkittavat ohjattiin vastaamaan kysymyksiin ”Arvioi, milloin aloitit käyttämään nuuskaa/nikotiinipusseja säännöllisesti (vähintään kerran viikossa)”, joissa tutkittavilla oli myös mahdollista vastata, että eivät olleet käyttäneet näin säännöllisesti missään vaiheessa, ja ”Kuinka usein käytät nuuskaa/nikotiinipusseja tällä hetkellä?” (1 = päivittäin, 2 = muutaman kerran viikossa, 3 = kerran viikossa, 4 = muutaman kerran kuukaudessa, 5 = noin kerran kuukaudessa). Sekä nuuskaa että nikotiinipusseja käyttävät vastasivat vielä myös kysymykseen ”Jos käytät sekä nuuskaa että nikotiinipusseja, kuinka usein käytät näitä yhteensä tällä hetkellä?”, jossa vastausvaihtoehdot olivat samat, kuin edellisissä kysymyksissä. Analyysivaiheessa muodostettiin uusi muuttuja, jossa yhdistettiin päivittäin, muutaman kerran viikossa ja kerran viikossa käyttävät yhdeksi luokaksi (säännöllinen käyttö) ja muutaman kerran kuukaudessa ja kerran kuukaudessa käyttävät toiseksi luokaksi (epäsäännöllinen käyttö). Lopuksi selvitettiin vielä nuuskan ja nikotiinipussien käyttämisympäristöjä kysymyksellä ”Missä seuraavista ympäristöistä käytät nuuskaa tai nikotiinipusseja?” (1 = joukkueen tapahtumissa/hallilla, 2 = kotona, 3 = koulussa/töissä, 4 = vapaa-ajalla). Syitä tutkittavien nuuskan ja nikotiinipussien käytölle selvitettiin monivalintakysymyksillä ”Mitkä seuraavista jääkiekkoon liittyvistä tekijöistä vaikuttavat siihen, että käytät nuuskaa/nikotiinipusseja?” ja ”Mitkä seuraavista muista tekijöistä vaikuttavat siihen, että käytät nuuskaa/nikotiinipusseja?”. (liite 1)

Tämän jälkeen siirryttiin selvittämään tutkittavien halukkuutta lopettaa nuuskan ja nikotiinipussien käyttö, käytön lopettamiseen motivoivia tekijöitä ja syitä olla käyttämättä nuuskaa laisinkaan. Ensiksi nuuskaa ja/tai nikotiinipusseja käyttäviltä kysyttiin monivalintakysymyksellä ”Mitkä seuraavista tekijöistä voisivat saada sinut lopettamaan

nuuskan ja/tai nikotiinipussien käytön?” (liite 1). Seuraavaksi kysyttiin dikotomisella kysymyksellä (kyllä/ei), onko tutkittava yrittänyt lopettaa nuuskan/nikotiinipussien käyttöä. Mikäli tutkittava oli lopettanut nuuskan/nikotiinipussien käytön onnistuneesti, kysyttiin lopetusikää. Nuuskan tai nikotiinipussien käytön lopettaneilta ja sitä yrittäneiltä kysyttiin monivalintakysymyksellä, mitkä tekijät vaikuttivat heidän päätökseensä lopettaa nuuskan ja/tai nikotiinipussien käyttö. Lisäksi selvitettiin nuuskaa ja nikotiinipusseja käyttämättömiltä, miksi he eivät käytä nuuskaa tai nikotiinipusseja. (liite 1)

Lopuksi kyselylomakkeella kysyttiin vanhempien, sisarusten ja ystävien nuuskan ja nikotiinipussien käytöstä. Oman joukkueen suhtautumista nuuskan ja nikotiinipussien käyttöön selvitettiin kysymyksillä *”Käyttääkö joku jääkiekkojoukkueesi valmentaja tai huoltaja nuuskaa tai nikotiinipusseja?”* ja *”Onko nuuskan ja nikotiinipussien käyttö kielletty jääkiekkojoukkueessasi?”*. Viimeisenä kysyttiin tutkittavien itse kokemaan tietoisuutta nuuskan ja nikotiinipussien vaikutuksista terveyteen. (liite 1)

7.5 Aineiston analyysi

Kyselylomakkeella kerättyä aineistoa analysoitiin IBM SPSS Statistics 28 -ohjelmalla. Nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien kokeilua, käyttöä ja käytön lopettamista, niiden itseraportoituja syitä sekä kokeilujen ja säännöllisen käytön alkamisikää kuvattiin frekvensseillä ja prosenttijakaumilla. Sukupuolten ja eri ikäryhmien eroja nuuskan ja nikotiinipussien kokeilussa ja käytössä analysoitiin ristiintaulukoinnilla ja Khiin neliö -testillä. Logistisella regressioanalyysillä selvitettiin, ennustivatko eri taustatekijät nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien käyttöä ja kokeilua. Tutkitut taustatekijät olivat sarjataso, nuuskan ja nikotiinipussien käytön kieltäminen joukkueessa, nuorten jääkiekkoilijoiden vanhempien, sisarusten, jääkiekkojoukkuekavereiden, ei-jääkiekkoilevien ystävien ja joukkueen valmentajien ja huoltajien nuuskan ja nikotiinipussien käyttö sekä nuorten jääkiekkoilijoiden itsensä arvioimat tiedot nuuskan ja nikotiinipussien vaikutuksista terveyteen. Nuuska- ja nikotiinipussikokeiluja sekä niiden käyttöä tarkasteltiin erikseen sukupuolittain ja ikäryhmittäin. Kokeilun, käytön ja lopettamisen syitä ja kokeiluun ja käyttöön yhteydessä olevia tekijöitä ei tarkasteltu erikseen tyttöjen ja poikien tai eri ikäryhmien osalta.

Sukupuolten ja ikäryhmien nuuskan ja nikotiinipussien kokeilun ja käytön erojen analysoinnissa käytetyllä ristiintaulukoinnilla selvitetään muuttujien jakautumista ja niiden välisiä riippuvuuksia. Khiin neliö -testi puolestaan kertoo ristiintaulukoinnin merkitsevyydestä. Ristiintaulukoinnissa muuttujien tulee olla luokitteluasteikollisia. (Tietoarkisto 2021c) Khiin neliö -testillä testataan ristiintaulukoinnin muuttujien välistä riippumattomuutta ja saadaan selville, onko muuttujien eri luokkien välillä oikeasti eroa. (Metsämuuronen 2011, 358; Tietoarkisto 2021c; Vilkkä 2007, 129) Erojen todellisuudesta eli merkitsevyydestä kertoo p-arvo. P-arvo kertoo todennäköisyydestä, jolla saatu tulos esiintyy myös perusjoukossa. Tulokset ovat yleisesti ottaen tilastollisesti merkitseviä, jos p-arvo on alle 0,05 eli sattuman mahdollisuus on viisi prosenttia. Tilastollisen merkitsevyyden tasosta käytetään kolmea eri termiä: tilastollisesti melkein merkitsevä ($p < 0,05$), tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,01$) ja tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p < 0,001$). (Tietoarkisto 2021c; Valli 2015) Ristiintaulukointi ja Khiin neliö -testi sopivat analyysimenetelmiksi, koska tutkielmassa haluttiin saada selville eroavatko eri ryhmät toisistaan sukupuoli- ja ikäryhmämuuttujan sisällä. Ristiintaulukointi ja Khiin neliö -testi sopivat analyysimenetelmiksi myös siksi, että käytetyt muuttujat olivat luokitteluasteikollisia.

Nuorten jääkiekkoilijoiden taustatekijöiden ja heidän nuuskan ja nikotiinipussien kokeilun ja käytön yhteyden analysoinnissa käytetty logistinen regressioanalyysi pyrkii ennustamaan todennäköisyyksiä tarkasteltavan asian tapahtumiselle tai sen ilmenemiselle. Logistista regressioanalyysiä käytetään, kun selitettävä muuttuja voi saada vain kaksi arvoa ja halutaan selvittää ovatko selittävät muuttujat yhteydessä selitettävään muuttujaan. Jos yhteys on olemassa, kertovat logistisen regressioanalyysin tulokset myös yhteyden voimakkuuden vetosuhteen eli odds ration (OR) avulla. (Kaakinen & Ellonen 2021, Metsämuuronen 2011, 744–745) OR tarkoittaa eri vetojen eli oddsien välistä suhdetta. Veto saadaan jakamalla jonkin tapahtuman todennäköisyyden kerroin sen todennäköisyyden kertoimella, että kyseinen tapahtuma ei tapahdu. OR siis kertoo ennustettavan tapahtuman (esim. nuuskan käyttö) vedon muutoksen, kun siirrytään selittävän muuttujan arvosta toiseen (esim. nuuskan käyttö kielletty joukkueessa -> nuuskan käyttö ei kielletty joukkueessa). OR ei kerro todennäköisyyksien suhteesta vaan vetojen suhteesta. OR:n yhtä suurempi arvo kuitenkin tarkoittaa, että tapahtuman todennäköisyys kasvaa siirryttäessä arvosta toiseen, kun taas yhtä pienempi arvo tarkoittaa todennäköisyyden pienentymistä. (Kaakinen & Ellonen 2021) Logistinen regressioanalyysi oli sopiva analyysimenetelmä nuuskan käyttöä selittävien taustatekijöiden kohdalla, sillä

selitettävät muuttujat olivat kaksiluokkaisia (kyllä/ei) ja analyysin pohjalta saatiin tietää myös eri taustatekijöiden yhteyden voimakkuudet selitettävään tekijään.

7.6 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta kuvataan tavallisesti kahdella termillä: reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta eli sitä, miten samanlaisia tai poikkeavia tuloksia saataisiin, jos tutkimus toistettaisiin useita kertoja. Jos tulokset olisivat joka kerta samanlaisia, voitaisiin tutkimuksen sanoa olevan reliabiliteetiltaan hyvä. Tutkimuksen reliabiliteettia voidaan testata toistamalla mittauksia uudelleen. (Metsämuuronen 2011, 74–76; Vilkkä 2007, 149–150) Validiteetilla puolestaan tarkoitetaan sitä, mitataanko tutkimuksessa sitä, mitä oli tarkoituskin mitata (Metsämuuronen 2011, 74–75; Vilkkä 2007, 150). Validiteetti voidaan jakaa vielä edelleen ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen yleistettävyyttä. Sisäisellä validiteetilla puolestaan tarkoitetaan, kuinka päteviä tulokset ovat ja että ne eivät ole sattuman seurausta. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, onko tutkimuksessa käytetty oikeanlaisia mittareita ja käsitteitä ja kohdennettu ne tutkimukseen soveltuvalle kohdejoukolle. (Metsämuuronen 2011, 74–75)

Tässä pro gradu -tutkielmassa aineisto kerättiin kyselylomakkeella. Kyselylomakkeen laatimisen tulee olla huolellinen prosessi, sillä se luo pohjan onnistuneelle tutkimukselle. Heikosti muotoillut kysymykset aiheuttavat väärinkäsityksiä, aiheuttavat virheitä ja heikentävät tulosten luotettavuutta. Kyselylomakkeen luomisessa tulisi pyrkiä siihen, että tutkittava käsittää kysymykset samalla tavalla kuin kyselylomakkeen laatija. Tämä tarkoittaa, että kysymysten tulisi olla mahdollisimman yksiselitteisiä ja niissä ei saisi olla tulkinnanvaraa, mikä lisää tutkimuksen sisäistä validiteettia. (Valli 2015; 2018; Vilkkä 2007, 77)

Kyselylomakkeen toimivuuteen vaikuttaa myös sen pituus ja ulkoasu. Kyselylomakkeen tulisi olla pituudeltaan riittävän lyhyt ja kysymysten määrä kohtuullinen. (Valli 2015) Kyselylomakkeeseen vastaaminen saisi viedä aikaa keskimäärin korkeintaan 15–20 minuuttia (Tietoarkisto 2021a). Tämän pro gradu -tutkielman kyselylomakkeen vastaamiseen meni noin 5–15 minuuttia riippuen vastaajan vastausten aktivoimista poluista, joten aikaa voidaan pitää kohtuullisena. Kyselyn ulkoasu tulisi myös olla mahdollisimman siisti ja selkeä ja kysymysten

tulisi edetä loogisessa järjestyksessä (Valli 2015; 2018; Vilkka 2007, 77). Tässä pro gradu -tutkielmassa käytettiin Jyväskylän yliopiston valmista kyselylomakepohjaa, joten ulkoasun voidaan olettaa olevan selkeä. Kyselylomakkeen kysymykset myös etenivät loogisessa järjestyksessä: ensin kysyttiin henkilötietoja analyyseja varten, sitten kokeilusta, käytöstä ja käytön lopettamisesta ja lopuksi taustatietoja. Kyselylomakkeen selkeyttä pyrittiin lisäämään myös erilaisten polkujen avulla. Nämä polut mahdollistivat sen, että vastaajalle tuli eteen vain sellaisia kysymyksiä, joihin hänen tuli vastata. Jos esimerkiksi vastaaja ei ollut koskaan kokeillutkaan nuuskaa tai nikotiinipusseja, ei häneltä edes kysytty kokeilun syistä, käytöstä ja käytön lopettamisesta, vaan hänet ohjattiin suoraan kysymykseen, jossa kysyttiin syitä olla käyttämättä nuuskaa tai nikotiinipusseja. Polkujen käyttäminen internet-kyselyissä tekee kyselylomakkeeseen vastaamisesta kevyempää ja motivoi vastaajia vastaamaan (Tietoarkisto 2021a).

Tämän pro gradu -tutkielman kohdalla kyselylomakkeen luotettavuutta pyrittiin lisäämään esitestaamalla kysely oman graduryhmän kesken. Kyselylomakkeen esitestaaminen lisää tutkimuksen luotettavuutta ja se tulisi tehdä aina ennen lomakkeen lähettämistä eteenpäin (Vastamäki & Valli 2018; Vilkka 2007, 78). Esitestauksen yhteydessä olisi myös hyvä keskustella esitestaustomakkeen vastaajien kanssa kyselylomakkeen toimivuudesta (Metsämuuronen 2011, 68; Vastamäki & Valli 2018). Juuri näin tehtiin tämän pro gradu -tutkielman kyselylomakkeen kanssa. Esitestauksen yhteydessä käytiin läpi kyselylomakkeen epäselviä kohtia, testattiin kyselylomakkeen toimivuutta ja lisättiin vastausvaihtoehtoja joihinkin kysymyksiin.

Kyselylomakkeen luomisessa käytettiin apuna aikaisemmin toimivaksi todettua Pelto-Arvon ja Palomäen (2017) kyselyä, jossa tutkittiin nuorten salibandypelaajien nuuskan käyttöä. Aikaisempien mittareiden käyttäminen ja hyödyntäminen lisää tutkimuksen validiteettia (Metsämuuronen 2011, 67; Vastamäki & Valli 2018). Pro gradu -tutkielman aiheeseen perehdyttiin syvällisesti ennen kyselylomakkeen laatimista, jotta lomakkeessa kysyttäisiin tarkoituksenmukaisia kysymyksiä. Syvälinen perehtyminen tutkimuksen aiheeseen on edellytys hyvän kyselylomakkeen luomiselle (Metsämuuronen 39–40, 72–73, 115; Vilkka 2007, 36–38). Kyselylomakkeen kysymykset pyrittiin myös esittämään mahdollisimman yksiselitteisesti, mikä on tärkeää kyselylomakkeen onnistumisen kannalta (Tietoarkisto 2021a). Ennen kyselyn alkamista kaikille tutkittaville annettiin samanlaiset lyhyet ohjeet vastaamisesta,

kyselyn sisällöstä ja kyselyn etenemisestä, mikä lisää tutkimuksen ulkoista validiteettia. (Tietoarkisto 2021a; Vilka 2007, 66–67)

Kyselyn vastausprosentti on tutkimuksen onnistumisen kannalta tärkeä tekijä. Riittävänä vastausprosenttina pidetään usein 60 prosenttia, mutta pienempikin määrä riittää, jos vastaajat eivät poikkea merkittävästi muusta ryhmästä. (Valli 2015) Tässä kyselyssä vastausprosentti jäi alhaiseksi, vaikka otoskoko olikin varsin suuri (N=778). Tarkkaa vastausprosenttia ei voida tietää, sillä ei ole varmuutta siitä, kuinka monelle henkilölle joukkueenjohtajat lopulta välittivät kyselylomakkeen. Vastausprosentti voidaan kuitenkin karkeasti arvioida laskemalla, montako pelaajaa keskivertojoukkueessa on, kertomalla se luku sähköpostiviestin saaneiden joukkueenjohtajien määrällä ja jakamalla otoskoko tällä luvulla. Tavallisessa joukkueessa voidaan arvioida olevan n. 23 pelaajaa. Naisten joukkueista otettiin mukaan vain 15–20-vuotiaat, joka tarkoittaa, että naisten joukkueista tutkimukseen kelpaavien pelaajien määrä on paljon pienempi, sillä suurin osa naisten joukkueiden pelaajista on yli 20-vuotiaita. Tällä perusteella voidaan karkeasti arvioida keskivertojoukkueen sisältävän noin 18 pelaajaa. Sähköpostiviesti saavutti 502 joukkueenjohtajaa eli yhteensä kyselylomake saavutti arviolta noin 9000 pelaajaa. Tosiasiassa viesti on luultavasti tyssännyt monissa tapauksissa jo joukkueenjohtajiin, eikä ole koskaan edes saavuttanut pelaajia. Näillä perusteilla vastausprosentin voidaan arvioida olevan alle 10 prosentin luokkaa.

Vaikka kyselyn vastausprosentti jäikin alhaiseksi, ylittyi kvantitatiivisen tutkimuksen vastaajien vähimmäismäärä reippaasti ja tutkittavat edustivat kattavasti koko perusjoukkoa. Kvantitatiivisen tutkimuksen vastaajien suositeltu vähimmäismäärä on 100 (Vilka 2007, 17). Vastaajien vähimmäismäärä ylittyi tässä pro gradu -tutkielmassa reilusti, sillä vastaajia oli 778. Tässä pro gradu -tutkielmassa oli myös mahdollista saada ja saatiinkin edustava otos perusjoukosta. Tämä tarkoittaa, että tutkimuksessa ei systemaattisesti suosittu tai suljettu pois mitään ryhmää (Tietoarkisto 2021b). Kyselyllä oli ainakin teoreettinen mahdollisuus saavuttaa kaikki perusjoukon jäsenet, sillä kysely lähetettiin kaikkien tutkittujen ikäryhmien ja naisten joukkueiden joukkueenjohtajille. Otoksen tulisi edustaa tutkittavaa perusjoukkoa kattavasti ja sisältää samoja ominaisuuksia samassa suhteessa kuin perusjoukossa (Valli 2018; Vilka 2007, 56–57). Tässä pro gradu -tutkielmassa perusjoukko oli hyvin edustettuna, sillä vastaajia oli jokaisesta ikäryhmästä, jokaiselta sarjatasolta ja jokaiselta jääkiekkoliiton kilpailualueelta.

Tulosten luotettavuutta arvioidessa tulee myös ottaa huomioon, että tästä kyselylomakkeesta saadut vastaukset ovat tutkittavien omia subjektiivisia kokemuksia ja arvioita. Omat arviot ja kokemukset eivät aina ole täysin totta, joten niihin kannattaa suhtautua hieman varauksella. Joillekin tutkittaville on voinut myös esimerkiksi tulla tarve kaunistella asioita, eikä vastata täysin todenmukaisesti (Vilka 2007, 153). Ei voida siis olla täysin varmoja, ovatko kaikki tutkittavat vastanneet täysin luotettavasti liittyen omaan nuuskan ja nikotiinipussien käyttöön.

7.7 Eettiset näkökulmat

Kaikessa tieteellisessä toiminnassa ja tutkimuksessa tulisi noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvä tieteellinen käytäntö rakentuu luotettavuudesta, rehellisyydestä, arvostuksesta ja vastuunkannosta. Nämä kaikki näkökulmat tulee ottaa huomioon suunniteltaessa ja toteutettaessa tieteellistä toimintaa. Hyvä tieteellinen käytäntö ohjaa läpinäkyvään, luotettavaan ja eettisesti kestävään tieteelliseen toimintaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023) Tutkimuseettisellä neuvottelukunnalla on eettiset ohjeet myös erikseen ihmiseen kohdistuvia tutkimuksia varten. Ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa on muun muassa kunnioitettava tutkittavien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta ja toteutettava tutkimus niin, että siitä ei koidu vahinkoja tai haittaa tutkittaville. Tutkittavan osallistuminen tulee olla täysin vapaaehtoista ja hänen tulee saada tietää tarvittavat tiedot tutkimuksen sisällöstä, toteutuksesta ja henkilötietojen käsittelystä. Alle 15-vuotiaita saa tutkia vain eettisen ennakoarvioinnin turvin tai heidän vanhempiansa luvalla. Tutkimuksessa käytettäviä henkilötietoja tulee käsitellä suunnitelmallisesti, vastuullisesti ja lainmukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7–12)

Tässä pro gradu -tutkielmassa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä ja ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita. Ennen tutkimuksen toteuttamista laadittiin tutkimussuunnitelma, jossa kävi ilmi tutkimuksen tavoitteet, suuntaviivat ja suunnitelma henkilötietojen käsittelystä. Kyselylomakkeen alussa tutkittavia pyydettiin tutustumaan huolellisesti tutkimustiedotteeseen ja tietosuojailmoitukseen, joissa kerrottiin tietoja tutkimuksen tarkoituksesta ja toteuttamisesta sekä siitä, miten heidän antamia vastauksiaan ja henkilötietojaan tullaan käsittelemään. Tutkimustiedotteessa muistutettiin myös tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja siitä, että ainoastaan 15-vuotta täyttäneet saivat vastata kyselyyn. Tutkittavilta kysyttiin myös vielä erikseen lupa heidän henkilötietojensa käsittelyyn

tietosuojailmoituksen lukemisen jälkeen. Tutkittavia tiedotettiin, että heidän antamia tietojaan tullaan käsittelemään luottamuksellisesti ja ne eivät vuoda ulkopuolisten kuten omien valmentajien tai vanhempien käsiin. Tutkittavien antamat vastaukset ja henkilötiedot säilöttiin Jyväskylän yliopiston henkilökohtaiselle U-asemalle, johon vain tutkimuksen tekijällä oli pääsy.

Tutkimuksen eettisyyden kannalta on myös tärkeää, että tutkimus objektiivista eli puolueetonta. Tieteelliselle tiedolle on ominaista, että se on hankittu ja raportoitu mahdollisimman objektiivisesti välttäen tutkijan omien mielipiteiden esiin tuomista (Metsämuuronen 2011, 33). Tieteellisen tutkimuksen tavoitteena on puolueeton tutkimusprosessi ja puolueettomat tutkimustulokset (Vilkkä 2007, 16). Kyselytutkimukset ovat siinä mielessä hyviä tutkimuksen objektiivisuuden kannalta, että niissä kysymykset esitetään jokaiselle vastaajalle samalla tavalla eivätkä tutkijan läsnäolo, ilmeet tai eleet vaikuta vastauksiin (Valli 2015). Tässä pro gradu - tutkielmassa pyrittiin muutenkin minimoimaan tutkijan omien mielipiteiden vaikutus. Kyselylomakkeessa kysymykset pyrittiin esittämään mahdollisimman neutraalisti, jotta tutkijan omat näkemykset eivät vaikuttaisi vastaajien vastauksiin. Kirjallisuuskatsauksessa esimerkiksi nuuskan ja nikotiinipussien vaikutuksia terveyteen pyrittiin käsittelemään mahdollisimman objektiivisesti tutkimustiedon valossa. Myös tulosten raportoinnissa pyrittiin objektiivisuuteen raportoimalla tulokset rehellisesti ja välttämällä tuomasta tutkijan mielipiteitä esiin. Läpi työn pyrittiin mahdollisimman neutraaliin kielenkäyttöön, millä vältetään asioiden vääristelyä ja tutkijan omien mielipiteiden esiin tuomista (Vilkkä 2007, 160).

8 TULOKSET

Tuloksissa nuuskaa tai nikotiinipusseja kokeilleilla tarkoitetaan sellaista ryhmää, joka on kokeillut vähintään toista näistä päihteistä. Samalla tavalla nuuskaa tai nikotiinipusseja käyttävillä tarkoitetaan ryhmää, joka käyttää vähintään toista näistä päihteistä säännöllisesti. Säännöllisellä nuuskan, nikotiinipussien ja nuuskan tai nikotiinipussien käytöllä tarkoitetaan puolestaan vähintään kerran viikossa tapahtuvaa käyttöä.

8.1 Nuuskan ja nikotiinipussien kokeilun yleisyys nuorilla jääkiekkoilijoilla

Koko tutkimusjoukosta nuuskaa tai nikotiinipusseja oli kokeillut pojista kaksi viidennestä ja tytöistä hieman alle kolmasosa. Nikotiinipussikokeilut olivat yleisempiä nuorilla poikajääkiekkoilijoilla (40 %) kuin tyttöjäkiekkoilijoilla (27 %) ($p<0,05$), kun puolestaan nuuskakokeiluissa ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa poikien (35 %) ja tyttöjen (26 %) välillä. (taulukko 2) Viisi nuorta jääkiekkoilijaa oli joko muun sukupuolisia tai ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Nuuskaa heistä oli kokeillut kolme ja nikotiinipusseja neljä.

Kun tarkastellaan tuloksia ikäryhmittäin, nuuskaa kokeilleiden osuus oli 15–16-vuotiailla pojilla 22 prosenttia ja tytöillä 11 prosenttia. Nikotiinipusseja 15–16-vuotiaista pojista oli kokeillut 29 prosenttia ja tytöistä 5 prosenttia ($p<0,05$). 17–18-vuotiaista pojista nuuskaa oli kokeillut lähes puolet ja tytöistä 28 prosenttia ($p<0,05$). Nikotiinipusseja oli kokeillut 17–18-vuotiaista pojista hieman yli puolet ja tytöistä hieman yli kolmasosa; tämä ero sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevä. 19-vuotiaiden ja vanhempien ikäryhmässä nuuska- ja nikotiinipussikokeilut olivat yleisempiä poikajääkiekkoilijoilla kuin tyttöjäkiekkoilijoilla ($p<0,05$): pojista 53 % oli kokeillut nuuskaa ja 55 % nikotiinipusseja, kun tytöillä sekä nuuskaa kokeilleiden että nikotiinipusseja kokeilleiden osuudet olivat 32 %. (taulukko 2)

TAULUKKO 2. Nuuskaa ja nikotiinipusseja kokeilleiden määrät ja prosenttiosuudet ikäryhmittäin sekä kokeilun yleisyyden erot tyttö- ja poikapelaajien välillä.

Ikäryhmä	Kokeillut nuuskaa			Kokeillut nikotiinipusseja			Kokeillut nuuskaa tai nikotiinipusseja		
	n	%	P-arvo ^a	n	%	P-arvo ^a	n	%	P-arvo ^a
15–16-vuotiaat									
Kaikki (n=407)	89	21,9	0,391	114	28,0	0,032	119	29,2	0,074
Pojat (n=388)	87	22,4		113	29,1		117	30,2	
Tytöt (n=19)	2	10,5		1	5,3		2	10,5	
17–18-vuotiaat									
Kaikki (n=246)	115	46,7	0,030	124	50,4	0,077	129	52,4	0,048
Pojat (n=217)	107	49,3		114	52,5		119	54,8	
Tytöt (n=29)	8	27,6		10	34,5		10	34,5	
19-vuotiaat ja vanhemmat									
Kaikki (n=120)	56	46,7	0,048	58	48,3	0,029	63	52,5	0,113
Pojat (n=83)	44	53,0		46	55,4		48	57,8	
Tytöt (n=37)	12	32,4		12	32,4		15	40,5	
Kaikki ikäryhmät									
Kaikki (n=773)	260	33,6	0,115	296	38,3	0,025	311	40,2	0,101
Pojat (n=688)	238	34,6		273	39,7		284	41,3	
Tytöt (n=85)	22	25,9		23	27,1		27	31,8	

^a Lihavoidut p-arvot ovat tilastollisesti merkitseviä.

Ikäryhmiä keskenään verrattaessa erot nuuskaa kokeilleiden, nikotiinipusseja kokeilleiden ja nuuskaa tai nikotiinipusseja kokeilleiden kohdalla olivat tilastollisesti merkitseviä. Kaikki kokeilut olivat yleisempiä 17–18-vuotiailla ja yli 19-vuotiailla verrattuna 15–16-vuotiaisiin ($p < 0,001$). Kun ikäryhmiä tarkasteltiin sukupuolittain, vastaava ero havaittiin pojilla ($p < 0,001$), mutta ei tytöillä.

8.2 Nuuskan ja nikotiinipussien käytön yleisyys nuorilla jääkiekkoilijoilla

Nuuskaa tai nikotiinipusseja käytti kaikista tutkittavista säännöllisesti, eli vähintään kerran viikossa, 17 prosenttia pojista ja seitsemän prosenttia tytöistä ($p<0,05$). Nuuskaa käytti kaikista pojista säännöllisesti 10 prosenttia ja tytöistä vain prosentti ($p<0,01$). Nikotiinipusseja säännöllisesti käyttäviä oli pojista 14 prosenttia ja tytöistä kuusi prosenttia ($p<0,05$). (taulukko 3) Niistä viidestä nuoresta jääkiekkoilijasta, joiden sukupuolta ei ollut määritelty, nuuskaa tai nikotiinipusseja käytti säännöllisesti kaksi henkilöä.

Tarkasteltaessa nuuskan ja nikotiinipussien käyttöä ikäryhmittäin 15–16-vuotiaista poikajääkiekkoilijoista käytti nuuskaa säännöllisesti neljä prosenttia ja nikotiinipusseja säännöllisesti kahdeksan prosenttia, kun taas saman ikäisistä tyttöjäkiekkoilijoista kukaan ei käyttänyt nuuskaa tai nikotiinipusseja säännöllisesti. 17–18-vuotiaista tyttöjäkiekkoilijoista kukaan ei käyttänyt nuuskaa säännöllisesti, mutta nikotiinipussien käyttäjiä oli 17 % tämän ikäryhmän tytöistä. Nuuskan säännöllisiä käyttäjiä 17–18-vuotiaista pojista oli 15 prosenttia ja nikotiinipussien säännöllisiä käyttäjiä 23 prosenttia. Erot sukupuolten välillä olivat tilastollisesti merkitsevät ainoastaan nuuskan käytössä ($p<0,05$). 19-vuotiaista ja vanhemmista pojista nuuskaa käytti säännöllisesti 23 prosenttia ja tytöistä 3 prosenttia ($p<0,01$). Nikotiinipusseja käytti 19-vuotiaista ja vanhemmista pojista säännöllisesti 17 prosenttia, kun taas tytöissä säännöllisiä käyttäjiä ei ollut ($p<0,01$). (taulukko 3) Nuuskan ja nikotiinipussien käytön useus eri ikäryhmissä on kuvattu tarkemmin liitteessä 2.

TAULUKKO 3. Nuuskaa ja nikotiinipusseja säännöllisesti (vähintään kerran viikossa) käyttävien määrät ja prosenttiosuudet ikäryhmittäin sekä käytön yleisyyden erot tyttö- ja poikapelaajien välillä.

Ikäryhmä	Nuuskaa säännöllisesti			Nikotiinipusseja säännöllisesti			Nuuskaa tai nikotiinipusseja säännöllisesti		
	n	%	P-arvo ^a	n	%	P-arvo ^a	n	%	P-arvo ^a
15–16-vuotiaat									
Kaikki (n=407)	16	3,9	1,00	32	7,9	0,384	38	9,3	0,238
Pojat (n=388)	16	4,1		32	8,2		38	9,8	
Tytöt (n=19)	0	0		0	0		0	0	
17–18-vuotiaat									
Kaikki (n=246)	33	13,4	0,019	54	22,0	0,637	62	25,2	0,367
Pojat (n=217)	33	15,2		49	22,6		57	26,3	
Tytöt (n=29)	0	0		5	17,2		5	17,2	
19-vuotiaat ja vanhemmat									
Kaikki (n=120)	20	16,7	0,007	14	11,7	0,005	26	21,7	<0,001
Pojat (n=83)	19	22,9		14	16,9		25	30,1	
Tytöt (n=37)	1	2,7		0	0		1	2,7	
Kaikki ikäryhmät									
Kaikki (n=773)	69	8,9	0,004	100	12,9	0,040	126	16,3	0,012
Pojat (n=688)	68	9,9		95	13,8		120	17,4	
Tytöt (n=85)	1	1,2		5	5,9		6	7,1	

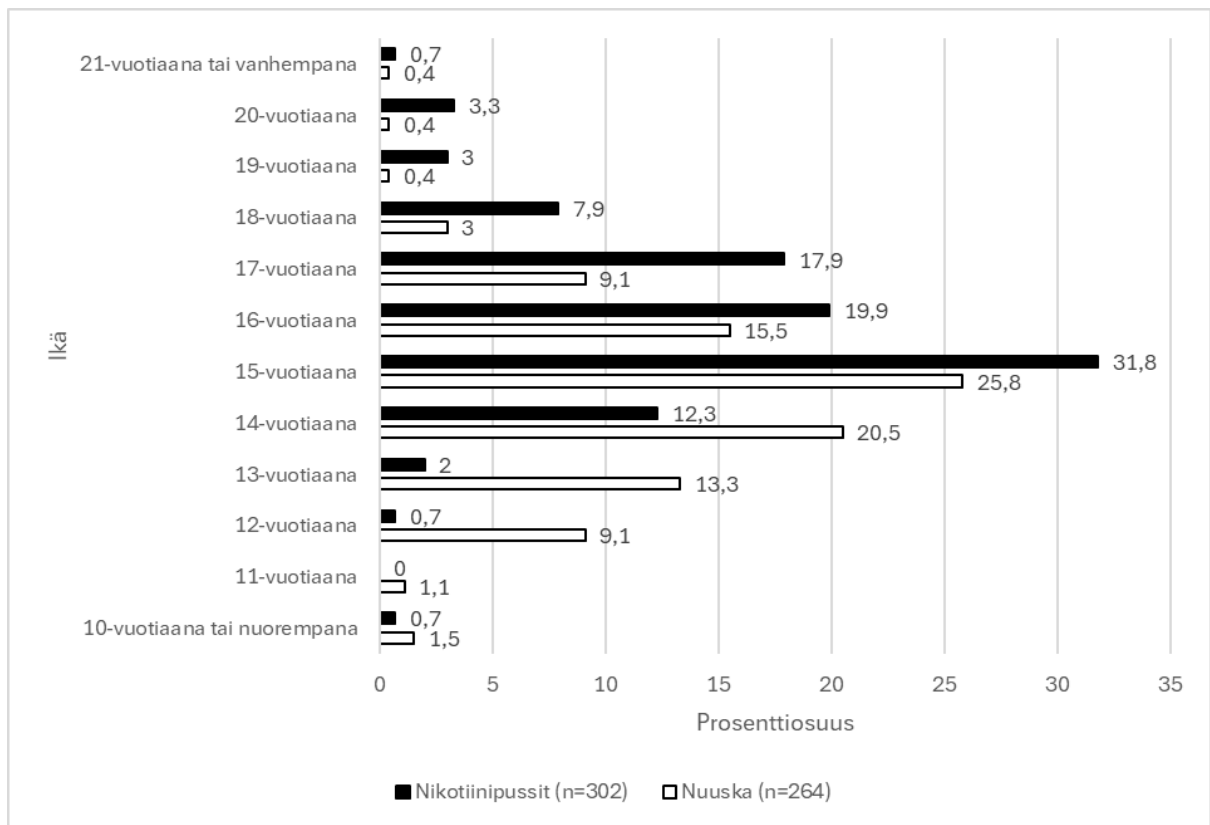
^a Lihavoidut p-arvot ovat tilastollisesti merkitseviä.

Verrattaessa ikäryhmiä toisiinsa, oli nuuskan säännöllinen käyttö yleisempää 17–18-vuotiaiden ja 19-vuotiaiden ja vanhempien keskuudessa kuin 15–16-vuotiailla ($p < 0,001$). Nikotiinipussien säännöllinen käyttö oli puolestaan yleisempää 17–18-vuotiailla kuin 15–16-vuotiailla tai 19-vuotiailla ja vanhemmilla ($p < 0,001$). Kun ikäryhmiä verrataan sukupuolittain, pojilla nuuskan, nikotiinipussien ja nuuskan tai nikotiinipussien säännöllinen käyttö oli yleisempää 17-vuotiailla ja vanhemmilla verrattuna 15–16-vuotiaisiin ($p < 0,001$). Tyttöillä nikotiinipussien säännöllinen käyttö oli yleisempää 17–18-vuotiailla verrattuna 15–16-vuotiaisiin ja 19-vuotiaisiin tai

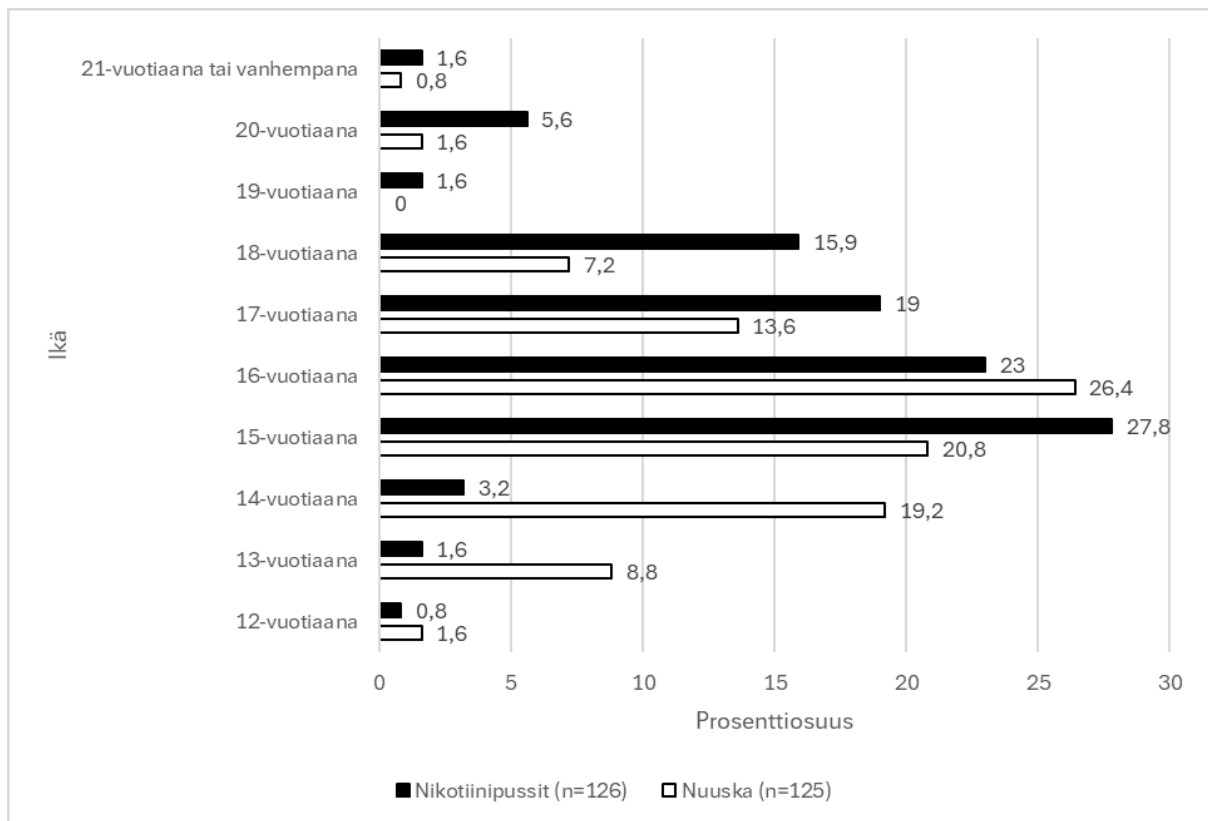
vanhempiin ($p < 0,01$), mutta nuuskan säännöllisessä käytössä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja ikäryhmien välillä tytöillä.

8.3 Ensimmäisten nuuska- ja nikotiinipussikokeilujen sekä säännöllisen käytön aloittamisen ajankohta nuorilla jääkiekkoilijoilla

Yleisimmin nuoret jääkiekkoilijat olivat kokeilleet niin nuuskaa kuin nikotiinipusseja ensimmäisen kerran 15-vuotiaana (kuva 1). Nuuskan säännöllinen käyttö aloitettiin useimmiten 16-vuotiaana, kun nikotiinipussien säännöllinen käyttö alkoi yleisimmin jo 15-vuotiaana. Kukaan tutkittavista ei ollut aloittanut nuuskan tai nikotiinipussien säännöllistä käyttöä alle 12-vuotiaana. (kuva 2)



KUVA 1. Ensimmäiset nuuska- ja nikotiinipussikokeilut ikäryhmittäin.



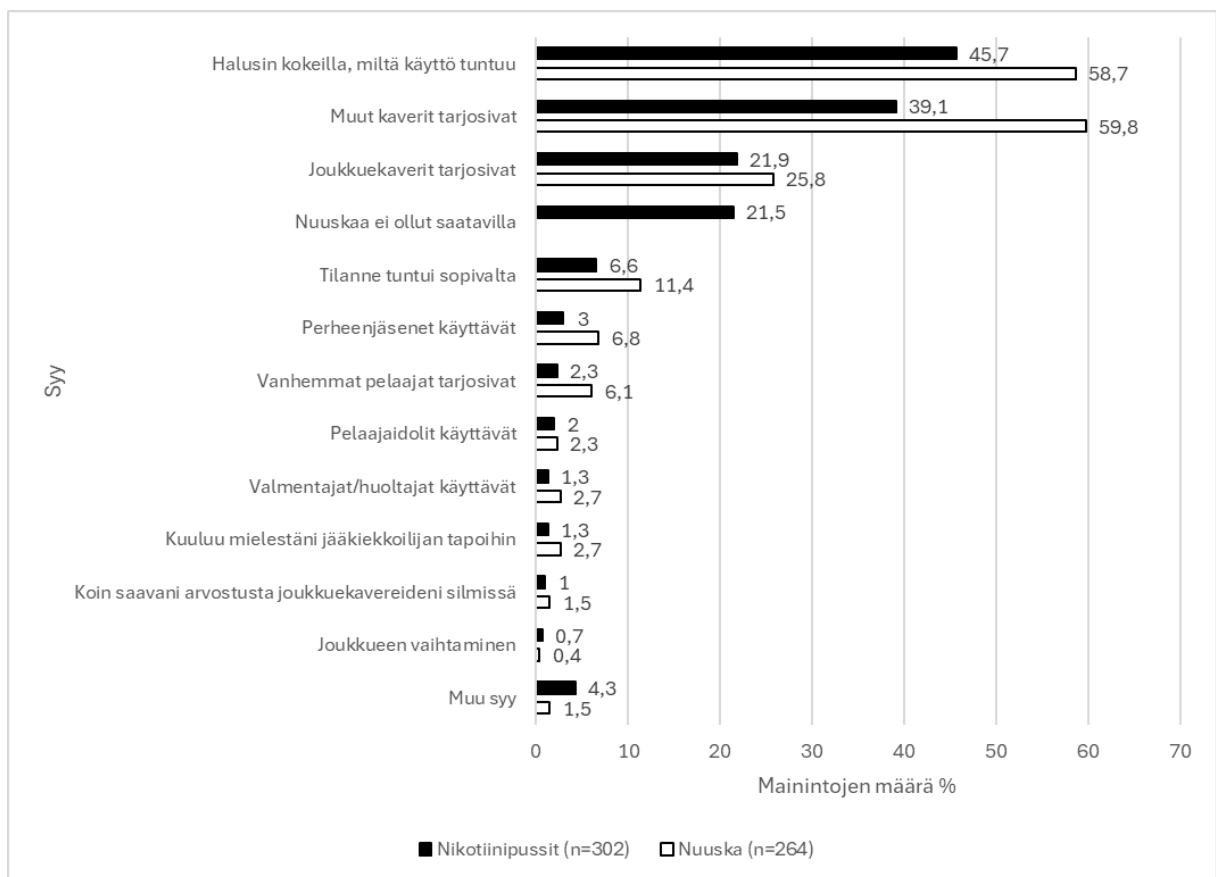
KUVA 2. Nuuskan ja nikotiinipussien säännöllisen käytön aloittamisikä.

8.4 Nuuska- ja nikotiinipussikokeilujen itseraportoidut syyt nuorilla jääkiekkoilijoilla

Yleisin itse raportoitu syy nuuskakokeiluille oli, että muut kuin jääkiekkoa harrastavat kaverit tarjosivat nuuskaa. Peräti 60 prosenttia nuuskaa kokeilleista ilmoitti juuri tämän vaikuttaneen heidän päätökseensä kokeilla nuuskaa. Toiseksi yleisin syy nuuskakokeiluille oli halu kokeilla, miltä nuuskan käyttö tuntuu (59 %). Näiden syiden jälkeen eniten mainitut syyt nuuskakokeiluille olivat joukkuekavereiden nuuskan tarjoaminen (26 %) ja tilanteen tuntuminen sopivalta (11 %). (kuva 3) Heitä, jotka olivat vastanneet tilanteen sopivuuden vaikuttaneen heidän päätökseensä, pyydettiin vielä kuvailemaan kyseistä tilannetta. Lähes jokainen vastaajien kuvailemista tilanteista liittyi jollain tavalla juhlimiseen, yhteisöllisyyden tunteeseen tai alkoholin käyttöön.

Nikotiinipusseja kokeilleiden syyt heidän nikotiinipussikokeilulle olivat hyvin samanlaiset kuin nuuskan osalta. Yleisin syy (46 %) nikotiinipussien kokeilulle oli halu tietää, miltä niiden käyttö tuntuu. Seuraavaksi yleisimmät syyt olivat, että muut kuin jääkiekkoa pelaavat kaverit

(39 %) tai joukkuekaverit tarjosivat (22 %) nikotiinipusseja. Yli viidesosa mainitsi nuuskan saatavuuden puutteen vaikuttaneen heidän päätökseensä kokeilla nikotiinipusseja. Seitsemän prosenttia nikotiinipusseja kokeilleista mainitsi tilanteen sopivuuden vaikuttaneen heidän päätökseensä kokeilla nikotiinipusseja. (kuva 3) Kuvatut tilanteet olivat hyvin samanlaisia kuin nuuskankin kohdalla ja liittyivät juhlamiseen, yhteisöllisyyteen tai alkoholin käyttöön. Muihin syihin (4 %) kirjatut syyt koskivat usein halua vaihtaa nuuskasta nikotiinipusseihin, koska nikotiinipusseja pidettiin terveellisempinä, parempina ja helpommin saatavilla olevina kuin nuuskaa. Nuuska- ja nikotiinipussikokeilujen syyt sekä niiden mainintojen määrät on kuvattu tarkemmin kuvassa 3.



KUVA 3. Nuuskaa ja nikotiinipusseja kokeilleiden itse raportoimat syyt heidän nuuska- ja nikotiinipussikokeiluilleen.

8.5 Nuuskan ja nikotiinipussien käytön itseraportoidut syyt nuorilla jääkiekkoilijoilla

Nuuskaa ja nikotiinipusseja vähintään kerran kuukaudessa käyttäviltä kysyttiin syitä sille, miksi he käyttivät kyseistä päihdettä tällä hetkellä. Nuuskaa käyttävien joukossa eniten mainintoja (64 %) kerännyt syy heidän nuuskan käytölleen oli nuuskan koettu rentouttava ja rauhoittava vaikutus. Seuraavaksi eniten mainintoja keränneet syyt nuuskan käytölle olivat sen koettu keskittymistä parantava vaikutus (51 %) ja sen käytöstä johtuva koettu hyvän olon tunne (48 %). Muita yleisiä syitä nuuskan käytölle olivat nikotiiniriippuvuus (41 %), käsitys nuuskasta terveellisempänä päihteenä kuin tupakka (36 %) ja nuuskan koettu piristävä vaikutus (31 %).

Myös käytön osalta syyt olivat nikotiinipussien kohdalla hyvin samanlaiset kuin nuuskan kohdalla. Eniten mainintoja (40 %) sai nikotiinipussien rentouttavaksi ja rauhoittavaksi koettu vaikutus. Toiseksi eniten mainittu syy nikotiinipussien käytölle oli se, että niiden käyttöä pidettiin terveellisempänä vaihtoehtona nuuskan käytölle (37 %). Muita usein mainittuja syitä omalle nikotiinipussien käytölle olivat käsitys nikotiinipusseista terveellisempänä vaihtoehtona tupakalle (31 %), kaveritkin käyttävät (30 %), koettu hyvän olon tunne nikotiinipussien käytöstä (30 %) sekä riippuvuus (29 %).

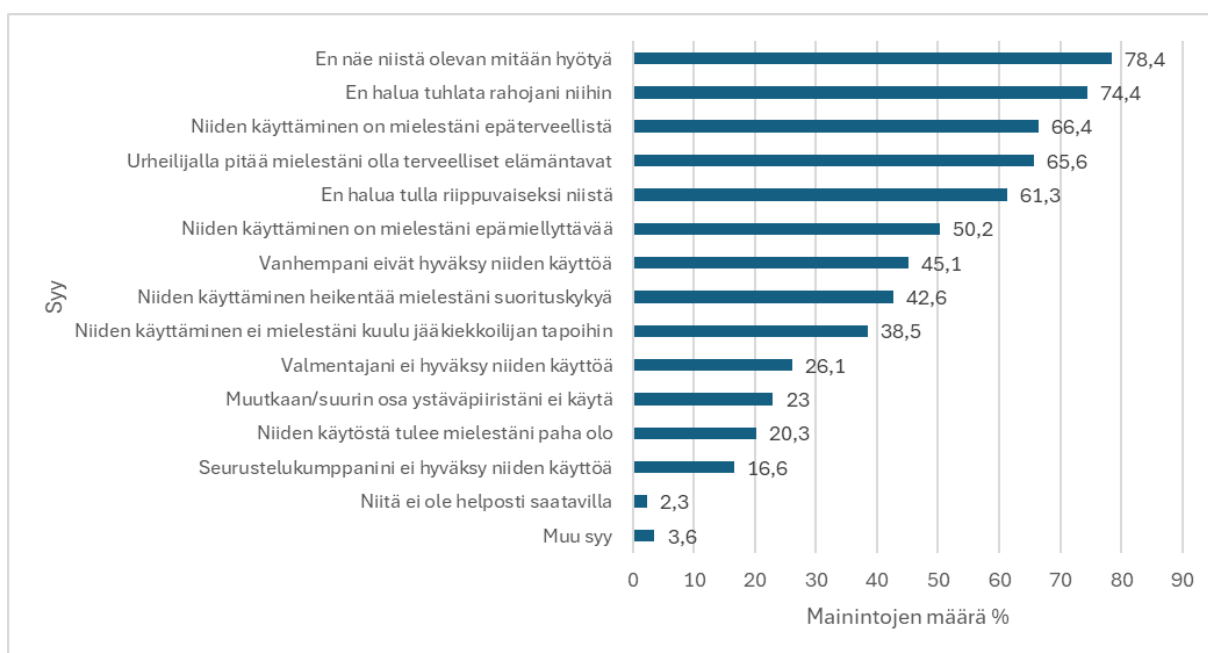
Nuoret jääkiekkoilijat eivät juurikaan kokeneet jääkiekkoon liittyvien syiden vaikuttavan heidän päätökseensä käyttää nuuskaa tai nikotiinipusseja. Sekä nuuskan että nikotiinipussien käyttäjistä 68 prosenttia raportoi, että mikään jääkiekkoon liittyvä syy ei vaikuttanut heidän päätökseensä käyttää kyseessä olevaa päihdettä. On kuitenkin otettava huomioon, että nuuskaa käyttävistä nuorista jääkiekkoilijoista 27 prosenttia ja nikotiinipusseja käyttävistä nuorista jääkiekkoilijoista 24 prosenttia kertoi käyttävänsä nuuskaa, koska he eivät kokeneet olevan niistä haittaa urheilussa. Osa nuuskaa (13 %) ja nikotiinipusseja (11 %) käyttävistä nuorista jääkiekkoilijoista jopa raportoi käyttävänsä näitä päihhteitä siksi, että he kokivat niistä olevan hyötyä jääkiekossa. Nuuskaa ja nikotiinipusseja käyttävien itse raportoidut syyt heidän nuuskan ja nikotiinipussien käytölleen on kuvattu tarkemmin taulukossa 4.

TAULUKKO 4. Nuuskaa ja nikotiinipusseja vähintään kerran kuukaudessa käyttävien itse raportoimat syyt heidän nuuskan ja nikotiinipussien käytölleen.

Käytön syyt	Nikotiinipussit (n=123)		Nuuska (n=85)	
	n	%	n	%
Jääkiekkoon liittyvät syyt				
Niiden käytöstä ei ole mielestäni haittaa urheilussa	29	23,6	23	27,1
Joukkuekavereiden käyttö	21	17,1	11	12,9
Koen niiden parantavan suorituskykyäni	13	10,6	11	12,9
Pelaajaidolien käyttö	5	4,1	5	5,9
Valmentajien/huoltajien käyttö	5	4,1	4	4,7
Valmentajien hyväksyntä käytölle	5	4,1	4	4,7
Koen saavani arvostusta käyttämällä	2	1,6	0	0
Kuuluu mielestäni jääkiekkoilijan tapoihin	1	0,8	2	2,4
Jokin muu jääkiekkoon liittyvä syy	2	1,6	0	0
Ei mikään jääkiekkoon liittyvä syy	83	67,5	58	68,2
Muut syyt				
Koen, että niiden käyttö rentouttaa/rauhooittaa	51	41,5	54	63,5
Ne ovat mielestäni terveellisempi vaihtoehto kuin nuuska	46	37,4		
Ne ovat mielestäni terveellisempi vaihtoehto kuin tupakka	38	30,9	31	36,5
Muiden kuin jääkiekkoilijain kavereiden käyttö	37	30,1	24	28,2
Koen, että niiden käytöstä tulee hyvä olo	37	30,1	41	48,2
Riippuvuus	36	29,3	35	41,2
Koen, että niiden käyttö auttaa keskittymään	30	24,4	43	50,6
Koen, että niiden käyttö piristää	29	23,6	26	30,6
Ne ovat mielestäni terveellisempi vaihtoehto kuin muut päihteet	28	22,8	12	14,1
Vieroitusoireiden välttäminen	22	17,9	17	20,0
Niitä on mielestäni helpompi saada kuin nuuskaa	21	17,1		
Niiden käyttäminen on mielestäni helppoa	15	12,2	17	20,0
Niiden käytöstä ei ole mielestäni haittaa terveydelle	13	10,6	12	14,1
En näe syytä lopettaa	12	9,8	13	15,3
Sisarusten käyttö	5	4,1	5	5,9
Vanhempien käyttö	4	3,3	6	7,1
Vanhempien hyväksyntä käytölle	4	3,3	4	4,7
Niiden hankkiminen on mielestäni hauskaa puuhaa	3	2,4	2	2,4
Se on mielestäni terveellisempi vaihtoehto kuin nikotiinipussit			1	1,2
Niiden käyttö on mielestäni muodikasta tai coolia	1	0,8	0	0
Jokin muu syy	3	2,4	0	0
Ei mikään edellä mainituista syistä	22	17,9	10	11,8

8.6 Nuorten jääkiekkoilijoiden itseraportoimat syyt olla käyttämättä nuuskaa tai nikotiinipusseja

Kyselyyn vastanneista nuorista jääkiekkoilijoista 610 (78 %) ei käyttänyt nuuskaa eikä nikotiinipusseja. Näiltä nuorilta kysyttiin syitä olla käyttämättä nuuskaa tai nikotiinipusseja. Eniten mainitut syyt olla käyttämättä nuuskaa tai nikotiinipusseja olivat, että niiden käyttämisestä ei koettu olevan mitään hyötyä (78 %) ja että niihin ei haluttu tuhлата rahaa (74 %). Muita usein mainittuja syitä olivat, että niiden käyttö on epäterveellistä (66 %), urheilijalla pitää olla terveelliset elämäntavat (66 %), niistä ei haluta tulla riippuvaiseksi (61 %) ja niiden käyttäminen on epämiellyttävää (50 %). Avoimeen vastauskenttään annetuissa syissä mainittiin nuuskan ja nikotiinipussien käytön olevan turhaa ja typerää ja että niiden käyttö ei vain kiinnosta. Nuorten itse raportoidut syyt olla käyttämättä nuuskaa tai nikotiinipusseja on avattu tarkemmin kuvassa 4.



KUVA 4. Niiden nuorten, jotka eivät käytä nuuskaa tai nikotiinipusseja, itseraportoidut syyt olla käyttämättä nuuskaa tai nikotiinipusseja.

8.7 Nuuskan ja nikotiinipussien kokeiluun ja käyttöön yhteydessä olevat tekijät nuorilla jääkiekkoilijoilla

Nuorilla jääkiekkoilijoilla, joiden joukkueessa nuuskan ja nikotiinipussien käyttöä ei ollut kielletty, nuuska- ja nikotiinipussikokeilut olivat yleisempiä kuin niillä nuorilla jääkiekkoilijoilla, joiden joukkueissa käyttö oli kielletty (OR 2,20; $p < 0,001$). Jos vähintään toinen vanhemmista käytti tai oli käyttänyt nuuskaa tai nikotiinipusseja, oli nuori jääkiekkoilija kokeillut nuuskaa tai nikotiinipusseja todennäköisemmin kuin sellainen nuori jääkiekkoilija, jonka vanhemmat eivät olleet käyttäneet näitä päihteitä (OR 1,48; $p < 0,05$). Nuuska- ja nikotiinipussikokeilut olivat yleisempiä myös niillä nuorilla jääkiekkoilijoilla, joiden sisaruksista joku käytti tai oli käyttänyt nuuskaa tai nikotiinipusseja, verrattuna niihin nuoriin jääkiekkoilijoihin, joiden sisarukset eivät olleet käyttäneet nuuskaa tai nikotiinipusseja (OR 3,13; $p < 0,001$). Jos nuoren jääkiekkoilijan joku ei-jääkiekkoileva ystävä käytti nuuskaa tai nikotiinipusseja, oli todennäköisempää, että hänkin oli kokeillut nuuskaa tai nikotiinipusseja verrattuna niihin nuoriin jääkiekkoilijoihin, joiden ei-jääkiekkoilevista ystävistä kukaan ei käyttänyt nuuskaa tai nikotiinipusseja (OR 4,55; $p < 0,001$). (taulukko 5)

Myös ne nuoret jääkiekkoilijat, joiden joku jääkiekkojoukkuekaveri käytti nuuskaa, olivat kokeilleet nuuskaa tai nikotiinipusseja todennäköisemmin kuin ne nuoret jääkiekkoilijat, joiden jääkiekkojoukkueessa ei käytetty nuuskaa tai nikotiinipusseja (OR 4,58; $p < 0,001$). Ne nuoret jääkiekkoilijat, joiden joukkueessa joku valmentaja tai huoltaja käytti nuuskaa tai nikotiinipusseja, olivat kokeilleet nuuskaa tai nikotiinipusseja todennäköisemmin kuin ne nuoret jääkiekkoilijat, joiden joukkueessa valmentajat tai huoltajat eivät käyttäneet nuuskaa tai nikotiinipusseja (OR 2,92; $p < 0,001$). Ne nuoret jääkiekkoilijat, jotka kokivat tietävänsä riittävästi nikotiinipussien vaikutuksesta terveyteen, olivat kokeilleet nikotiinipusseja todennäköisemmin kuin ne nuoret jääkiekkoilijat, jotka eivät tietäneet omasta mielestään nikotiinipusseista riittävästi (OR 1,89; $p < 0,05$). (taulukko 5) Tutkituista taustatekijöistä ainoastaan sarjataso ja riittäväksi koettu tietoisuus nuuskan terveyshaitoista eivät olleet yhteydessä nuorten jääkiekkoilijoiden nuuska- ja nikotiinipussikokeiluihin.

TAULUKKO 5. Nuorten nuuska- ja nikotiinipussikokeiluihin yhteydessä olevat tekijät. Taulukkoon koottu vain tekijät, joiden $p < 0,05$.

Taustatekijä	Kyllä/ei	OR ^a	95 % CI ^b	p-arvo
Käyttääkö tai onko vähintään toinen vanhemmistasi käyttänyt nuuskaa tai nikotiinipusseja? (n=696)	Kyllä Ei	1,48 1,00	1,06–2,05	0,020
Käyttääkö tai onko vähintään toinen sisaruksistasi käyttänyt nuuskaa tai nikotiinipusseja? (n=710)	Kyllä Ei	3,13 1,00	2,15–4,54	<0,001
Käyttääkö joku ei-jääkiekkoileva ystäväsi nuuskaa tai nikotiinipusseja? (n=703)	Kyllä Ei	4,55 1,00	2,56–8,09	<0,001
Käyttääkö joku jääkiekkojoukkuekaverisi nuuskaa tai nikotiinipusseja? (n=651)	Kyllä Ei	4,58 1,00	2,42–8,69	<0,001
Käyttääkö joku jääkiekkojoukkueesi valmentaja tai huoltaja nuuskaa tai nikotiinipusseja? (n=512)	Kyllä Ei	2,92 1,00	1,62–5,26	<0,001
Onko nuuskan ja nikotiinipussien käyttö kielletty joukkueessasi? (n=557)	Kyllä Ei	1,00 2,20	1,56–3,11	<0,001
Tiedätkö mielestäsi riittävästi nikotiinipussien vaikutuksista terveyteen? (n=691)	Kyllä En	1,89 1,00	1,11–3,21	0,019

^a Odds ratio (OR) eli vetosuhte, ^b Confidence interval (CI) eli luottamusväli.

Nuuskaa tai nikotiinipusseja käyttivät todennäköisemmin ne nuoret jääkiekkoilijat, joiden jääkiekkojoukkueessa ei ollut kielletty nuuskan ja nikotiinipussien käyttöä verrattuna niihin nuoriin jääkiekkoilijoihin, joiden joukkueessa nuuskan ja nikotiinipussien käyttö oli kielletty (OR 2,84; $p < 0,001$). Ne nuoret jääkiekkoilijat, joiden sisaruksista joku käytti tai oli käyttänyt nuuskaa tai nikotiinipusseja, käyttivät todennäköisemmin nuuskaa tai nikotiinipusseja säännöllisesti kuin ne nuoret jääkiekkoilijat, joiden sisarukset eivät olleet käyttäneet nuuskaa tai nikotiinipusseja (OR 2,85; $p < 0,001$). Nuuskan tai nikotiinipussien säännöllinen käyttö oli selvästi todennäköisempää myös niillä nuorilla jääkiekkoilijoilla, joiden ei-jääkiekkoilevista ystäväistä joku käytti nuuskaa tai nikotiinipusseja verrattuna niihin nuoriin jääkiekkoilijoihin, joiden ei-jääkiekkoilevista ystäväistä kukaan ei käyttänyt nuuskaa tai nikotiinipusseja (OR 23,17; $p < 0,01$). (taulukko 6)

Sarjataso, vanhempien, jääkiekkojoukkuekavereiden ja valmentajien ja huoltajien nuuskan tai nikotiinipussien käyttö sekä riittäväksi koettu tietoisuus nuuskan ja nikotiinipussien terveyshaitoista eivät olleet yhteydessä nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien käyttöön. Huomioitavaa on kuitenkin se, että vaikka tilastollista yhteyttä nuorten

jääkiekkoilijoiden nuuskan tai nikotiinipussien käytön ja heidän jääkiekkojoukkuekaveriensä nuuskan tai nikotiinipussien käytön välillä ei havaittukaan, nuuskaa tai nikotiinipusseja käyttävistä nuorista jääkiekkoilijoista kaikki raportoivat jonkun heidän jääkiekkojoukkuekaverinsa käyttävän nuuskaa tai nikotiinipusseja.

TAULUKKO 6. Nuorten nuuskan ja nikotiinipussien käyttöön yhteydessä olevat tekijät. Taulukkoon koottu vain tekijät, joiden $p < 0,05$.

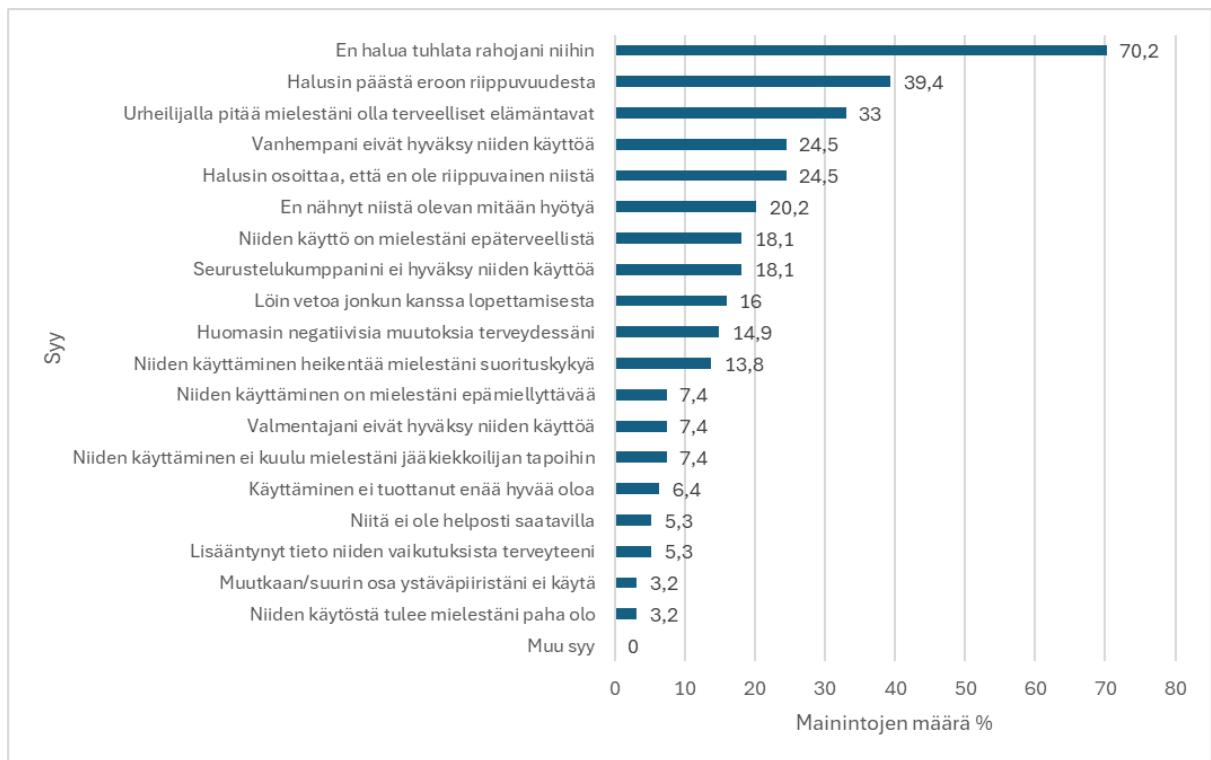
Taustatekijä	Kyllä/ei	OR ^a	95 % CI ^b	p-arvo
Käyttääkö tai onko joku sisaresi käyttänyt nuuskaa tai nikotiinipusseja? (n=710)	Kyllä	2,85	1,84–4,39	<0,001
	Ei	1,00		
Käyttääkö joku ei-jääkiekkoileva ystäväsi nuuskaa tai nikotiinipusseja? (n=703)	Kyllä	23,17	3,20–167,11	0,002
	Ei	1,00		
Onko nuuskan ja nikotiinipussien käyttö kielletty joukkueessasi? (n=557)	Kyllä	1,00		
	Ei	2,84	1,73–4,69	<0,001

^a Odds ratio (OR) eli vetosuhte, ^b Confidence interval (CI) eli luottamusväli.

8.8 Nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien käytön lopettaminen

Niistä nuorista, jotka käyttivät tai olivat joskus käyttäneet nuuskaa tai nikotiinipusseja, 57 prosenttia oli yrittänyt lopettaa käytön ja heistä alle kolmasosa (30 %) oli onnistunut siinä. Kaiken kaikkiaan nuuskan tai nikotiinipussien käyttäjistä niiden käytön oli lopettanut onnistuneesti kuudesosa.

Niiltä nuorilta, jotka olivat yrittäneet lopettaa nuuskan tai nikotiinipussien käytön, kysyttiin syitä lopettamiselle ja lopettamisen yrittämiselle. Selvästi yleisin syy (70 %) lopettamisyrityksille oli, että nuoret eivät halunneet tuhjata rahojaan nuuskaan ja nikotiinipusseihin. Seuraavaksi yleisimmät syyt lopettamiselle tai sen yrittämiselle olivat halu päästä riippuvuudesta eroon (39 %), ajatus siitä, että urheilijalla pitäisi olla terveelliset elämäntavat (33 %), vanhempien kielteinen suhtautuminen käyttöön (25 %) ja halu osoittaa, että ei ole nikotiiniriippuvainen (25 %). Itseraportoidut syyt nuuskan tai nikotiinipussien käytön lopettamiselle ja sen yrittämiselle on avattu tarkemmin kuvassa 5.



KUVA 5. Itseraportoidut syyt nuuskan tai nikotiinipussien käytön lopettamiselle ja sen yrittämiselle (n=94).

Nuuskaa tai nikotiinipusseja tällä hetkellä säännöllisesti käyttäviltä kysyttiin, mistä syistä he olisivat valmiita lopettamaan käytön eli mitkä syyt voisivat motivoida heitä lopettamaan. Vastaajista 67 % ilmoitti voivansa lopettaa käytön, jos heidän terveytensä vaatisi sitä. Tämän jälkeen eniten mainintoja saaneet syyt olivat, jos seurustelukumppani haluaisi niin (39 %), rahan puute (38 %), jos käytön jatkuessa saisi potkut joukkueesta (37 %) ja jos urheilussa menestyminen vaatisi lopettamista (36 %). Avoimeen vastauskenttään tulleissa vastauksissa painottuivat oma halu ja tahto lopettamisen takana. Nuuskan tai nikotiinipussien käytön lopettamiseen mahdollisesti motivoivat tekijät on esitetty tarkemmin kuvassa 6.



KUVA 6. Nuuskan tai nikotiinipussien käyttäjien itseraportoidut mahdolliset lopettamiseen motivoivat tekijät (n=138).

9 POHDINTA

Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena oli selvittää nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien kokeilun ja käytön yleisyyttä ja aloitusikää sekä taustatekijöitä ja nuorten itseraporttoimia syitä kokeilulle, käytölle ja käytön lopettamiselle. Tutkielmassa tarkasteltiin, eroavatko nuorten nuuska- ja nikotiinipussikokeilut sekä niiden käyttö sukupuolen, ikäryhmän ja sarjatason mukaan. Nuorista 15–20-vuotiaista jääkiekkoilijoista nuuskaa tai nikotiinipusseja oli kokeillut kaksi viidesosaa ja säännöllisiä käyttäjiä oli kuudesosa. Nuoret jääkiekkoilijat raportoivat kokeilleensa nuuskaa ja nikotiinipusseja yleisimmin siksi, koska he halusivat tietää miltä se tuntuu ja koska kaverit tarjosivat. Nuuskaa ja nikotiinipusseja nuoret jääkiekkoilijat raportoivat käyttävänsä yleisimmin niiden koettujen myönteisten vaikutusten takia. Nuoret jääkiekkoilijat olivat kokeilleet ja käyttivät nuuskaa ja nikotiinipusseja todennäköisemmin, jos heidän jääkiekkjoukkueessaan ei ollut kielletty niiden käyttöä ja jos heidän lähipiirissään käytettiin nuuskaa tai nikotiinipusseja. Nuuskan ja nikotiinipussien käytön lopettamiseen yleisimmin motivoivat tekijät olivat nuorilla jääkiekkoilijoilla raha ja terveys.

9.1 Nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan käyttö vähentynyt

Nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan kokeilujen ja käytön yleisyys vaikuttaisi tulleen reilusti alaspäin verrattuna noin 20 vuotta sitten tehtyyn Pitkäsen (2006, 20) selvitykseen jääkiekkoilijoiden päihteen käytöstä. Pitkäsen (2006, 8, 37) aineistossa tyttöjen määrä oli hyvin pieni, joten vertailu kannattaa suorittaa poikien tuloksiin. Vuonna 2006 nuuskaa oli kokeillut 15–16-vuotiaista jääkiekkoilijoista puolet ja 17–18-vuotiaista jääkiekkoilijoista 75 prosenttia (Pitkänen 2006, 20), kun tämän vuonna 2024 tehdyn tutkielman mukaan vastaavat prosentit olivat nuorilla jääkiekkoilijapojilla 22 prosenttia ja 49 prosenttia. Vaikka mukaan lisätään myös nikotiinipussikokeilut, ovat osuudet silti selvästi pienemmät niiden ollessa 30 prosenttia ja 55 prosenttia. Pitkäsen (2006, 20) raportin mukaan vuonna 2006 nuuskaa käytti säännöllisesti 15–16-vuotiaista jääkiekkoilijoista 16 prosenttia ja 17–18-vuotiaista jääkiekkoilijoista 22 prosenttia. Osuudet olivat vuonna 2006 suuremmat kuin vastaavat osuudet (4 % ja 15 %) saman ikäisillä jääkiekkoa pelaavilla pojilla nyt vuonna 2024. Kun otetaan laskuihin myös tämän tutkimuksen säännöllisesti nikotiinipusseja käyttävät jääkiekkoilijapojat, oli 15–16-vuotiaiden nuuskan käyttäjien osuus silti suurempi 20 vuotta sitten kuin nyt, mutta samalla 17–18-vuotiaiden käyttäjien kohdalla osuus on nyt suurempi kuin 20 vuotta sitten.

Nuuskan kokeilu ja käyttö näyttäisivät olevan poikien osalta harvinaisempia, mutta tyttöjen osalta yleisempiä jääkiekossa vuonna 2024 kuin salibandyssä vuonna 2017, kun verrataan tämän tutkielman tuloksia Peltto-Arvon ja Palomäen (2017, 75–76) tutkimuksen tuloksiin nuorten salibandypelaajien nuuskan kokeilusta ja käytöstä. Kun nuorten jääkiekkoilijoiden lukuihin lisättiin myös nikotiinipusseja kokeilleet ja käyttävät, olivat osuudet silti pienemmät jääkiekkoilijapojilla kuin nuuskaa kokeilleilla ja käyttävillä salibandyä pelaavilla pojilla vuonna 2017. Tutkimukset ovat keskenään vertailukelpoiset, sillä niiden koehenkilöiden keski-ikä on hyvin lähellä toisiaan (Peltto-Arvo & Palomäki 2017, 75). Huomioitavaa on kuitenkin seitsemän vuoden ero näiden tutkimusten välillä, minkä aikana nikotiinipussit ovat tulleet markkinoille (Jackson ym. 2023, 643) ja nuuskan käyttö on muuttunut väestötasolla (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023).

Nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien kokeilusta ja käytöstä on vaikea tehdä johtopäätöksiä, kun verrataan tämän tutkielman tuloksia nuoriin kohdistuviin väestötason tutkimusten tuloksiin. Erot nuorten jääkiekkoilijoiden ja valtaväestöä edustavien nuorten nuuskan ja nikotiinipussien kokeilun ja käytön välillä eivät kuitenkaan näytä olevan suuria. Nuuskan kokeilu ja käyttö vaikuttaisivat olevan 15–16-vuotiailla valtaväestön edustajilla jopa yleisempää kuin saman ikäisillä jääkiekkoilijoilla verrattaessa kouluterveyskyselyn (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023) ja nuorten terveystapatutkimuksen (Kinnunen ym. 2019, 91) tuloksia tämän tutkielman tuloksiin (liite 2). 17–18-vuotiailla nuuskan kokeilu ja käyttö näyttäisivät olevan samalla tasolla nuorilla jääkiekkoilijoilla (liite 2) ja nuorella valtaväestöllä (Kinnunen ym. 2019, 91; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Nikotiinipussien käyttö vaikuttaisi puolestaan olevan vielä 15–16-vuotiailla yhtä yleistä jääkiekkoilijoilla kuin valtaväestöllä, mutta 17–18-vuotiailla käyttö näyttäytyy jääkiekkoilijoiden osalta (liite 2) yleisempänä kuin valtaväestöllä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Nikotiinipussikokeiluista ei ole saatavilla vertailukelpoista tietoa.

Nuorten jääkiekkoilijoiden ja nuoren valtaväestön nuuskan ja nikotiinipussien kokeilun ja käytön väliseen vertailuun on kuitenkin suhtauduttava varauksella. Vertailua ei voida suorittaa täysin luotettavasti muutamasta syystä. On huomioitava, että väestötason tutkimuksissa on mukana myös jääkiekkoilijoita ja muita joukkueurheilijoita, joten ei voida varmuudella sanoa sitä, käyttävätkö jääkiekkoilijat esimerkiksi nuuskaa enemmän, vähemmän vai saman verran kuin ei-jääkiekkoilijat. Tämän lisäksi väestötason tutkimuksissa käytetyt ikäryhmät eivät ole

täysin samat kuin tässä tutkielmassa, vaikka ne ovatkin hyvin lähellä toisiaan. Vertailussa käytetään eri tutkimusten tuloksia, joten ne eivät ole keskenään täysin vertailukelpoisia, vaikka kaikki tutkimukset ovatkin maanlaajuisia ja määritelmät kokeilulle ja käytölle ovat samat. Vertailussa on otettava myös huomioon, että tutkimukset on tehty eri vuosina. Kouluterveyskyselyn ja tämän tutkielman välillä on aikaa ainoastaan vuosi, mutta nuorten terveystapatutkimuksen tulokset ovat jo viisi vuotta vanhoja. Etenkin nuuskakokeilujen osalta vertailu on epäluotettavaa, sillä nuorten terveystapatutkimuksen tekemisen aikaan nikotiinipussit eivät ole olleet vielä markkinoilla (Jackson ym. 2023, 643; Kinnunen ym. 2019). Silloin nuorilla ei siis ole ollut vielä mahdollisuutta valita nuuskan ja nikotiinipussien väliltä toisin kuin nykyään. Nuorten nuuskan kokeilujen ja käytön yleisyys on myös muuttunut tänä aikana (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023).

Edellä raportoidut tulokset ja vertailut näyttäisivät kuitenkin haastavan aikaisempaa käsitystä siitä, että nuuskan käyttö olisi yleisempää jääkiekossa ja joukkueurheilussa kuin valtaväestöllä. Aikaisempien tutkimusten perusteella nuuskakokeilut ja nuuskan käyttö ovat Suomessa pojilla yleisempiä urheilijoiden ja etenkin joukkueurheilijoiden keskuudessa kuin valtaväestön edustajilla (Alaranta ym 2006, 583; Haukkala ym. 2006, 585; Karvonen ym. 1995, 150–151; Mattila ym. 2012, 5–6; Ng ym. 2017, 3; Ruokolainen & Raitasalo 2017, 325). Nuuskan käyttö on myös mielletty Suomessa joukkueurheilijoiden ja etenkin jääkiekkoilijoiden tavaksi (Liimakka ym. 2015, 20–21, 42–44; Piispa 2017, 48–50; 2019, 21; Salomäki & Tuisku 2013a, 14–15; 2013b, 44, 46, 57). Tämän tutkielman tulosten perusteella oltaisiin kuitenkin mahdollisesti siirtymässä Ruotsissa ja Norjassa esiintyvää ilmiötä kohti, jossa nuuskan käyttö ei eroa nuorten urheilijoiden ja valtaväestön välillä tai on jopa yleisempää nuorilla valtaväestön edustajilla kuin urheilijoilla (Hedman ym. 2007, 498–499; Martinsen & Sundgot-Borgen 2014, 441–443; Pedersen & von Soest 2014, 1157). Pitkälle vedettyjä johtopäätöksiä ei kuitenkaan voida näiden tulosten ja vertailujen perusteella tehdä, sillä kyse on vasta yhdestä tutkimuksesta ja vertailu ei ole täysin luotettavaa.

9.2 Nuuskan ja nikotiinipussien kokeilun ja käytön trendit nuorilla jääkiekkoilijoilla

Tämän tutkielman tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että nikotiinipussit ovat nyt jo kirineet nuorten jääkiekkoilijoiden suosiossa nuuskan rinnalle ja jopa ohi. Nikotiinipussikokeiluja ja nikotiinipussien säännöllistä käyttöä oli havaittavissa sekä nuorilla tyttö- että

poikajääkiekkoilijoilla enemmän kuin nuuskakokeiluja ja nuuskan säännöllistä käyttöä etenkin nuoremmassa ikäryhmissä. Erot nikotiinipussien ja nuuskan kokeilun ja käytön yleisyyden välillä eivät kuitenkaan olleet suuria ja selvästi suurin osa kokeilleista ja säännöllisistä käyttäjistä oli joko kokeillut molempia tai käytti molempia näistä. Nuuskaa ja nikotiinipusseja käytetään siis hyvin paljon sekaisin. Tästä voisikin päätellä, että nuoret pitävät nuuskaa ja nikotiinipusseja hyvin samanlaisina tuotteina ja käyttävät näistä kahdesta sitä, mitä on milloinkin tarjolla. Mahdollisia syitä nikotiinipussien suosiolle ovat niiden markkinointi turvallisena ja nuuskaa terveellisempänä päihteenä (Ling ym. 2023) ja helpompi saatavuus nuuskaan verrattuna (Finlex 2023, 3). 19-vuotiailla ja vanhemmilla nuorilla jääkiekkoilijoilla nuuskan säännöllinen käyttö oli kuitenkin suosittumpaa kuin nikotiinipussien säännöllinen käyttö. Syitä tälle ei ole tutkittu, mutta ero voisi johtua esimerkiksi siitä, että 19-vuotiaiden ja vanhempien aloittaessa nuuskan käytön nikotiinipusseja on ollut tarjolla hyvin rajallisesti, jolloin he ovat päätyneet nuuskaan ja tottuneet käyttämään sitä nikotiinipussien sijasta.

Nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien kokeilu ja käyttö painottuvat selkeästi vanhempiin ikäryhmiin, eivätkä lisääntyneet merkittävästi enää 18 ikävuoden jälkeen. Nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien kokeilujen ja käytön yleisyydessä oli eroa 15–16-vuotiaiden ja 17-vuotiaiden ja vanhempien välillä, mutta 19-vuotiaiden ja vanhempien nuuskan ja nikotiinipussien kokeilun ja käytön yleisyys ei eronnut enää juurikaan 17–18-vuotiaiden kokeilusta ja käytöstä. Uusien nuuska- ja nikotiinipussikokeilujen ilmaantuminen ja säännöllisen käytön aloittaminen vaikuttaisikin tämän tutkielman tulosten perusteella yleistyvän jääkiekkoilijoilla selvästi 15- ja 16-vuotiaana, mutta muuttuvan harvinaisemmaksi 18- ja 19-vuotiaana. Nämä tulokset tukevat aikaisempia tutkimustuloksia nuorten (Kinnunen ym. 2019, 91, 97–98), nuorten salibandypelaajien (Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 75–76) ja nuorten jääkiekkoilijoiden (Pitkänen 2006, 20) nuuskan käytön osalta. Syitä tälle kokeilujen ja säännöllisen käytön aloittamisen nopealle vaihtelulle eri ikäisten välillä tulisi tutkia tarkemmin. Vaihtelun voidaan arvioida johtuvan muun muassa nuoruuden aikaisesta uusien asioiden ja rajojen kokeilemisen halusta, joka vähenee iän myötä (Cacciatore 2007).

Nuuskan ja nikotiinipussien kokeilu ja käyttö oli yleisempää jääkiekkoilevilla pojilla kuin tytöillä lähes kaikissa ikäryhmissä. Myös tämä tulos tukee aikaisempia tutkimustuloksia (Kinnunen ym. 2019, 20–21, 91, 97–98; Ng ym. 2017, 3; Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 75–76; Salomäki & Tuisku 2013a, 9; Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Ero tyttöjen ja poikien välillä voi johtua siitä, että näistä päihteistä ainakin nuuska mielletään nuorten keskuudessa

yleensä maskuliiniseksi, poikien ja miesten päilhteeksi ja tyttöjen nuuskan käyttöä pidetään ällöttävänä. Poikien nuuskan käyttö koetaan siis sosiaalisesti hyväksyttävämpänä kuin tyttöjen nuuskan käyttö. (Salomäki & Tuisku 2013a, 14–16)

9.3 Itseraportoidut syyt nuuskan ja nikotiinipussien kokeilulle ja käytölle keskenään samanlaiset

Nuorten jääkiekkoilijoiden itse raportoimat syyt nuuska- ja nikotiinipussikokeiluille olivat keskenään hyvin samanlaiset ja ennen kaikkea samanlaiset kuin nuuskakokeiluille annetut syyt aiemmissa tutkimuksissa (Liimakka ym. 2015, 30–33; Peltö-Arvo & Palomäki 2017, 76; Piispa 2019, 12, 21; Pitkänen 2006, 19; Rolandsson ym. 2006, 51; Rolandsson & Hugoson 2001, 151; Rolandsson ym. 2014, 222; Salomäki & Tuisku 2013a, 12; Salomäki & Tuisku 2013b, 50–51). Selvästi suurimmat syyt nuorten jääkiekkoilijoiden nuuska- ja nikotiinipussikokeiluille olivat halu kokea, miltä nuuskan käyttö tuntuu ja se, että kaverit olivat tarjonneet nuuskaa tai nikotiinipusseja. Myös aikaisemmissa tutkimuksissa nämä kaksi syytä ovat nousseet päällimmäisinä pintaan (Liimakka ym. 2015, 30–33; Peltö-Arvo & Palomäki 2017, 76; Piispa 2019, 12; Salomäki & Tuisku 2013a, 12).

Nuuskaa ja nikotiinipusseja halutaan kokeilla, koska niistä ollaan kiinnostuneita ja osittain varmasti ryhmäpaineen takia. Ryhmäpaineella ja kavereiden nuuskan tarjoamisella on myös aikaisemmissa tutkimuksissa osoitettu ja spekuloitu olevan yhteys nuorten ja etenkin joukkueurheilua harrastavien nuorten nuuskakokeiluihin (Peltö-Arvo & Palomäki 2017, 76; Piispa 2019, 21; Pitkänen 2006, 19; Rolandsson ym. 2006, 51; Rolandsson & Hugoson 2001, 151; Rolandsson ym. 2014, 222; Salomäki & Tuisku 2013b, 50–51). Ryhmäpaine on erityisen kova joukkueympäristössä, kun joukkuekavereiden kanssa ollaan läheisiä ja heihin halutaan samaistua (Salomäki & Tuisku 2013b, 50–51). Nuorta saatetaan jopa painostaa nuuskan kokeiluun ja käyttöön muiden joukkuekavereiden toimesta (Rolandsson ym. 2006, 51; Salomäki & Tuisku 2013b, 50). Tämän tutkielman mukaan osittain uusia havaintoja kokeilujen syiksi, olivat tilanteen kokeminen sopivaksi, ja nikotiinipussikokeilujen osalta se, että nuuskaa ei ollut saatavilla. Tilanteisiin, joissa nuuskan tai nikotiinipussien kokeileminen koettiin sopivaksi, liittyi lähes poikkeuksetta yhteisöllisyyden tunne, juhliminen ja alkoholin käyttö.

Nuorten jääkiekkoilijoiden itse raportoimat syyt nuuskan ja nikotiinipussien käytölle olivat myös keskenään hyvin samanlaiset ja tukivat ainakin osittain aikaisempia tutkimustuloksia (Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 76–77; Piispa 2017, 48; Piispa 2019, 21; Pitkänen 2006, 19; Rolandsson ym. 2006, 50; Rolandsson ym. 2014, 222; Salomäki & Tuisku 2013a, 17–18; 2013b, 44–45, 50, 58; Venäläinen ym. 2019, 25). Eniten mainintoja saanut syy oli nuuskan ja nikotiinipussien koettu rentouttava ja rauhoittava vaikutus. Nuuskan rentouttavana ja rauhoittavana koetun vaikutuksen on raportoitu useissa tutkimuksissa olevan suurin tai yksi suurimmista syistä nuorten ja nuorten urheilijoiden nuuskan käytölle (Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 76–77; Pitkänen 2006, 19; Rolandsson ym. 2006, 50; Rolandsson ym. 2014, 222; Salomäki & Tuisku 2013a, 17; 2013b, 45). Tämän jälkeen tulivat muut nuuskan tai nikotiinipussien koetut aikaansaamat positiiviset tuntemukset kuten keskittymiskyvyn parantuminen, piristävä vaikutus ja hyvä olo, jotka ovat myös nousseet esiin vahvasti aikaisemmissa tutkimuksissa (Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 76–77; Piispa 2017, 48; Pitkänen 2006, 19; Salomäki & Tuisku 2013b, 45). Suurin syy nuorten nuuskan ja nikotiinipussien käytölle voidaan siis sanoa olevan niiden käyttöä seuraavat erilaiset positiiviset tuntemukset.

Muita usein mainittuja syitä nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien käytölle olivat terveellisyys verrattuna tupakkaan, riippuvuus ja kavereiden nuuskan tai nikotiinipussien käyttö. Myös nämä syyt ovat nousseet esiin jo aikaisemmissa tutkimuksissa (Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 76–77; Piispa 2019, 21; Pitkänen 2006, 19; Salomäki & Tuisku 2013a, 18; 2013b, 44–45, 50, 58; Venäläinen ym. 2019, 25). Nikotiinipussien säännöllisen käytön yhdeksi merkittäväksi syyksi nousi myös se, että niitä pidettiin terveellisempänä vaihtoehtona nuuskalle. Näistä itseraportoiduista syistä voidaan tehdä johtopäätöksiä, että nuoret jääkiekkoilijat tiedostavat usein olevansa riippuvaisia ja riippuvuuden olevan yksi merkittävä syy heidän käytölleen. Osalla nuorista jääkiekkoilijoista vaikuttaisi myös ehkä olevan tarve käyttää jotakin päihdettä ja sen käyttöä perustellaan itselleen ja muille sen terveellisyydellä verrattuna muihin pähteisiin. Nuuskan on todettu useissa tutkimuksissa olevan terveellisempi vaihtoehto kuin tupakka, mutta sillä on silti useita terveyshaittoja (esim. Roth ym. 2005). Myös kavereiden nuuskan tai nikotiinipussien käytöllä koetaan olevan vaikutusta siihen, että nuoret jääkiekkoilijat käyttävät itsekkin kyseistä päihdettä. Tämä kertoo ehkä tarpeesta kuulua joukkoon ja kokea yhteisöllisyyden tunnetta, mikä on yleistä nuoruudessa (Cacciatore 2007), sekä eräänlaisesta ryhmäpaineesta käyttää nuuskaa tai nikotiinipusseja (Rolandsson ym. 2006, 51; Salomäki & Tuisku 2013b, 50).

Tässä tutkielmassa nousi esiin myös muutamia sellaisia nuuskan ja nikotiinipussien käytön syitä, joita on aikaisempien tutkimusten perusteella pidetty merkittävänä, mutta joita nuoret jääkiekkoilijat eivät ainakaan itse kokeneet tärkeinä. Aikaisemmissa tutkimuksissa yhtenä tärkeänä nuuskan käytön syynä on pidetty, että sillä koetaan saavan arvostusta toisten silmissä ja sen käyttöä pidetään ”coolina” (Liimakka ym. 2015, 35; Piispa 2019, 24–27; Salomäki & Tuisku 2013a, 12; 2013b, 45, 51). Muita aikaisemmissa tutkimuksissa tärkeinä koettuja nuuskan käytön syitä olivat muun muassa pelaajaidolien nuuskan käyttö ja kokemus nuuskan käytön kuulumisesta jääkiekkoilijan tapoihin (Liimakka ym. 2015, 36, 42; Rolandsson ym. 2006, 50; Salomäki & Tuisku 2013b, 47–48). Tässä tutkielmassa edellä mainittujen syiden maininnat jäivät kuitenkin hyvin alhaisiksi sekä nuuskan että nikotiinipussien osalta. Toki nämä voivat olla esimerkkejä sellaisista syistä, joita nuori ei vain itse tiedosta tai halua myöntää itselleen.

9.4 Valmentajien ja vanhempien toiminta ja asenteet yhteydessä nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien kokeiluun ja käyttöön

Nuoret jääkiekkoilijat eivät itse antaneet perheenjäsentensä ja joukkueidensa toimijoiden nuuskan ja nikotiinipussien käytölle tai valmentajiensa asenteille käyttöä kohtaan painoarvoa omien nuuskan ja nikotiinipussien kokeilujen ja käytön taustalla. Logistisella regressioanalyysillä tarkasteltuna saatiin kuitenkin viitteitä siitä, että edellä mainituilla tekijöillä oli yhteys nuorten jääkiekkoilijoiden nuuska- ja nikotiinipussikokeiluiden sekä niiden käyttöön. Nuuska- ja nikotiinipussikokeilut olivat tämän tutkielman tulosten perusteella yleisempiä niillä nuorilla jääkiekkoilijoilla, joiden vanhemmat, sisarukset ja valmentajat tai huoltajat käyttivät nuuskaa tai nikotiinipusseja verrattuna niihin nuoriin, joiden perheenjäsenet ja joukkueen toimijat eivät käyttäneet nuuskaa tai nikotiinipusseja. Myös nuuskan ja nikotiinipussien käyttö oli yleisempää niillä nuorilla jääkiekkoilijoilla, joiden sisaruksista joku käytti tai oli käyttänyt nuuskaa tai nikotiinipusseja verrattuna niihin nuoriin jääkiekkoilijoihin, joiden sisarukset eivät olleet käyttäneet kumpaakaan.

Perheenjäsenten nuuskan käytöllä on myös aikaisempien tutkimusten perusteella arvioitu olevan yhteyttä nuorten nuuskan käyttöön, sillä he toimivat esikuvina nuorelle (Liimakka ym. 2015, 32; Salomäki & Tuisku 2013b, 56). Tutkimuksissa on myös havaittu äidin tupakoinnin (Rolandsson & Hugoson 2001, 151) ja sisarusten nuuskan käytön (Rolandsson ym. 2014; 222)

lisäävän todennäköisyyttä nuorten joukkueurheilijoiden nuuskan käytölle. Valmentajien nuuskan käytöllä on myös aikaisemmissa tutkimuksissa koettu olevan yhteyttä nuorten nuuskan käyttöön (Liimakka ym. 2015, 42–44; Venäläinen ym. 2019, 32), mutta esimerkiksi Rolandssonin ym. (2014, 222) tutkimuksessa valmentajien nuuskan käytöllä ei ollut yhteyttä nuorten urheilevien naisten nuuskan käyttöön.

Myös valmentajan asenteilla ja joukkueen säännöillä vaikutti olevan yhteyttä nuorten jääkiekkoilijoiden nuuska- ja nikotiinipussikokeiluihin sekä niiden käyttöön. Ne nuoret jääkiekkoilijat, joiden joukkueissa nuuskan ja nikotiinipussien käyttöä ei ollut kielletty, kokeilivat ja käyttivät nuuskaa ja nikotiinipusseja todennäköisemmin kuin ne, joiden joukkueessa käyttö oli kielletty. Tämä tukee osittain aikaisempaa tutkimusta, sillä Peltö-Arvo ja Palomäen (2017, 77–78) tutkimuksessa nuoret salibandypelaajat, joiden joukkueessa ei ollut kielletty nuuskan käyttöä, olivat kokeilleet nuuskaa todennäköisemmin, kuin ne, joiden joukkueessa se oli kiellettyä. Nuuskan käytön kieltämisellä ei kuitenkaan ollut yhteyttä nuorten salibandypelaajien nuuskan käyttöön (Peltö-Arvo & Palomäki 2017, 77–78).

Nämä tulokset osoittavat, että etenkin vanhempien ja valmentajien tulisi kiinnittää huomiota omiin julkisiin asenteisiinsa ja nuuskan ja nikotiinipussien käyttöönsä. Lapset ja nuoret pitävät heitä jatkuvasti silmällä ja ottavat heistä mallia välillä ehkä jopa huomaamattaan. Aikuisten rooli kasvattajina on kaikin puolin kiistämätön ja yleisesti tiedossa. Lapset oppivat vanhemmiltaan ja ottavat heistä mallia. Myös valmentajat ja muut joukkueen toimijat ovat tärkeässä roolissa terveyskasvatuksessa (Kokko 2010, 38–39). Joukkueurheilussa käytetään kuitenkin hyvin vähän aikaa terveyden edistämiseen ja esimerkiksi päihdevalistus on vähäistä ja epäsäännöllistä (Kokko 2010, 73–74). Näihin asioihin kannattaisi kiinnittää jatkossa huomiota, mikä voisi johtaa nuuskan ja nikotiinipussien kokeilujen ja käytön vähenemiseen.

Tulosten perusteella nuuskan ja nikotiinipussien kokeilu ja käyttö oli yleisempää niillä nuorilla jääkiekkoilijoilla, joiden ystäväpiirissä oli nuuskan tai nikotiinipussien käyttöä kuin niillä nuorilla jääkiekkoilijoilla, joiden ystävät eivät käyttäneet nuuskaa tai nikotiinipusseja. Tämän yhteyden nuoret osasivat myös itse tiedostaa itseraportoitujen vastausten perusteella. Yleensä tämä yhteys muodostuu siitä, että ainakin nuuskaa kokeillaan ja aletaan käyttämään, koska kaveritkin käyttävät (Liimakka ym. 2015, 30–31; Peltö-Arvo & Palomäki 2017, 76; Piispa 2019, 12, 21; Pitkänen 2006, 19; Rolandsson ym. 2006, 51; Rolandsson & Hugoson 2001, 151; Rolandsson ym. 2014, 222; Salomäki & Tuisku 2013a, 12; 2013b, 50–51). On kuitenkin myös

mahdollista, että tämä yhteys muodostuu siitä, että toisiin nuuskan ja nikotiinipussien käyttäjiin ystävystytään nuuskan ja nikotiinipussien käytön kautta. Nuuskaa hankitaan usein erilaisista nuuskaringeistä tai kavereiden kavereilta (Liimakka ym. 2015, 23; Piispa 2019, 35), mikä voi johtaa esimerkiksi toisiin nuuskan käyttäjiin tutustumiseen. Ainakin tupakoinnin on todettu tarjoavan reitin nuorten ystävystymiselle (Piispa 2017, 37). Todellisuudessa tähän yhteyteen vaikuttavat varmasti hieman kummankin tyyppiset tapaukset.

Tulosten mukaan tiedolla nuuskan ja nikotiinipussien vaikutuksista terveyteen ei ollut juurikaan yhteyttä nuorten jääkiekkoilijoiden nuuska- ja nikotiinipussikokeiluihin eikä niiden käyttöön. Nuuskan ja nikotiinipussien kokeilu vaikutti olevan jopa yleisempää niillä nuorilla jääkiekkoilijoilla, jotka kokivat tietävänsä riittävästi nikotiinipussien vaikutuksista terveyteen. Tämä tulos tukee aikaisempia tutkimuksia, joiden perusteella tiedon lisääminen ei näyttäisi olevan yhteydessä nuuskan käytön yleisyyteen (Pelto-Arvo & Palomäki 2017, 77–78; Rolandsson & Hugoson 2000, 65–67; 2003 179–182) ja nuuskaa käyttävät nuoret tietävät haittavaikutuksista, mutta käyttävät sitä silti (Liimakka ym. 2015, 26). Nämä tulokset nostavat esiin ajatuksen siitä, että ehkä valistus nuuskan ja nikotiinipussien terveyshaitoista ei ole oikea tapa nuorten nuuskan ja nikotiinipussien kokeilun ja käytön ennaltaehkäisemiseen ja käytön lopettamiseen kannustamiseen, vaan asiaa tulisi lähestyä jostain toisesta näkökulmasta. Näitä näkökulmia voidaan ehkä saada selville perehtymällä nuuskaa tai nikotiinipusseja käyttävien ja käytön lopettaneiden nuorten jääkiekkoilijoiden itseraportoiimiin lopettamiseen motivoiviin tekijöihin.

9.5 Huomioon otettavat asiat pyrittäessä vähentämään nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien käyttöä ja kokeilua

Nuorista jääkiekkoilijoista kuudesosa oli lopettanut nuuskan ja nikotiinipussien käytön. Nuuskaa tai nikotiinipusseja käyttävistä 57 prosenttia oli pyrkinyt lopettamaan, mutta heistä alle kolmannes oli onnistunut. Nuuskan ja nikotiinipussien lopettaneiden määrästä ei juurikaan ole aikaisempaa tutkimustietoa. Lopettaneiden osuus kuulostaa kuitenkin hyvältä ja viestii mahdollisesti trendistä, että nuuskan ja nikotiinipussien käyttö on vähentymässä nuorten jääkiekkoilijoiden keskuudessa. Nämä luvut kuitenkin osoittavat myös sen, että nikotiini on koukuttava ja vahva aine ja nikotiinituotteiden käytön lopettaminen on haastavaa (esim. Le Foll ym. 2022). Nikotiiniriippuvuuden voimakkuudesta ja nikotiinituotteiden käytön lopettamisen

vaikeudesta kertoo se, että tupakoitsijat tarvitsevat keskimäärin kuusi lopettamisyritystä ennen kuin he onnistuvat lopettamaan tupakoinnin (Chaiton ym. 2016). Nuoret jääkiekkoilijat raportoivat myös itse riippuvuuden ja siitä eroon pääsemisen olevan yksi merkittävä syy nuuskan ja nikotiinipussien käytön lopettamisen taustalla.

Raha vaikuttaisi tämän tutkielman tulosten mukaan olevan nuorille jääkiekkoilijoille suuri syy olla käyttämättä nuuskaa ja nikotiinipusseja ja motivoida lopettamaan niiden käyttö. Tulokset nostavat kysymyksen siitä, pitäisikö nikotiinipussien hintoja ja verotusta nostaa ja nuuskan saatavuutta hankaloittaa niin, että sen hinta katukaupassa nousisi. Suomessa ainakin tupakointia on onnistuttu vähentämään nostamalla tupakkaveroa puolen vuoden välein vuodesta 2016 lähtien (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023, 32–36). Nuuskan ja nikotiinipussien hintojen nousu voisi tämän tutkielman tulosten perusteella mahdollisesti johtaa nuorilla jääkiekkoilijoilla nuuskan ja nikotiinipussien käytön vähenemiseen. Nuuskan osalta hintoihin ja verotukseen ei voida kuitenkaan suoraan vaikuttaa, koska sen myynti on lain mukaan Suomessa kiellettyä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023, 35). Uhkana olisikin, että vaikka nikotiinipussien hintoja saataisiin Suomessa nostettua, nuuskan hinta pysyisi melko samana, ja nuoret siirtyisivät takaisin nuuskan käyttöön.

Kaksi kolmasosaa nykyisistä nuuskaa tai nikotiinipusseja käyttävistä nuorista jääkiekkoilijoista oli valmiita harkitsemaan käytön lopettamista, jos oma terveys vaatisi niin. Terveyshaitat saisivat kuitenkin olla ilmeisen suuria, että nuuskan tai nikotiinipussien käyttö lopetettaisiin, sillä vain 18 prosenttia lopettamista yrittäneistä nuorista jääkiekkoilijoista ilmoitti niiden käytön epäterveellisyyden ja vain 15 prosenttia negatiivisten muutosten omassa terveydessä vaikuttaneen heidän päätökseensä yrittää lopettaa käyttö. Myös niistä nuorista jääkiekkoilijoista, jotka eivät käyttäneet nuuskaa tai nikotiinipusseja, 66 prosenttia ilmoitti nuuskan ja nikotiinipussien käytön epäterveellisyyden olevan syy sille, että he eivät käyttäneet kumpaakaan. Nämä tulokset osoittavat, että nuoret jääkiekkoilijat pitävät terveyttään tärkeänä ja haluavat pitää siitä huolta. Nuuskan ja nikotiinipussien käytön lopettamista ollaan usein valmiita harkitsemaan, jos huomataan niiden käytöstä johtuvia terveyshaittoja. Aikaisempien tutkimusten perusteella vaikuttaa kuitenkin siltä, että terveyshaitat saavat olla melko suuria ja merkittäviä, jotta ne otetaan tosissaan (Liimakka ym. 2015, 28–30; Piispa 2019, 14).

Monella nuorella jääkiekkoilijalla nuuskan ja nikotiinipussien käytön lopettamisyrityksen ja raittiuden taustalla vaikutti käsitys siitä, että urheilijalla pitää olla terveelliset elämäntavat.

Näistä tuloksista voidaan päätellä, että monella nuorella jääkiekkoilijalla on ehkä mielessään tietynlainen urheilijan muotti, johon hän haluaa pyrkiä, ja johon ei kuulu nuuskan tai nikotiinipussien käyttö. Nuorten jääkiekkoilijoiden idolit ovat mahdollisesti (Salomäki & Tuisku 2013b, 47–48) ja urheiluseurat varmasti (Kokko 2010, 38–39) merkittävässä roolissa, kun pyritään luomaan kuvaa nuuskattomasta ja nikotiinipussittomasta urheilijasta. Tulevaisuudessa kasvattajien, valmentajien ja esikuvien tulisikin ehkä pyrkiä vielä vahvemmin luomaan lapsille ja nuorille kuvaa päihteettömästä urheilijasta. Heidän tulisi ymmärtää roolinsa esimerkkinä ja merkittävänä henkilönä lasten ja nuorten silmissä muussakin kuin suoraan urheiluun liittyvissä asioissa.

Muiden kavereiden nuuskan ja nikotiinipussien käytöllä ei koettu olevan kovinkaan suurta vaikutusta omaan lopettamiseen. Toisaalta kyselyssä ei kysytty suoraan, että lopettiko joku nuori jääkiekkoilija nuuskan ja nikotiinipussien käytön sen takia, että kaverikin lopetti. Lopettamista yrittäneistä kuitenkin vain kolme prosenttia kertoi lopettamisen syyksi, että muutkaan ystäväpiiristä eivät käyttäneet. On mahdollista, että kyse on tässä ilmiössä taas siitä, että nuori ei itse osaa arvioida kavereiden lopettamisen tai käyttämättömyyden vaikutusta. Tässäkin tutkielmassa on kuitenkin jo osoitettu nuuskan ja nikotiinipussien käytön olevan yhteydessä kavereiden nuuskan ja nikotiinipussien käyttöön. On siis mahdollista, että jos edes osa nuorista jääkiekkoilijoista saadaan lopettamaan nuuskan ja nikotiinipussien käyttö, niin heidän läheiset ystävänsäkin saattavat alkaa pohtimaan omaa käyttöönsä ja päätyä itsekin lopettamaan käytön.

Osa nuorista jääkiekkoilijoista ajatteli uhkailun ja sanktioiden toimivan keinona saada heidät lopettamaan nuuskan ja nikotiinipussien käyttö. Nuuskaa tai nikotiinia käyttävistä nuorista jääkiekkoilijoista 37 prosenttia vastasi joukkueesta potkujen saamisen käytön jatkuessa motivoivan heitä lopettamaan. Vastajista 18 prosenttia kertoi myös käytön kieltämisen sakkojen uhalla mahdollisesti vaikuttavan heidän päätökseensä lopettaa käyttö. Käytön lopettamista yrittäneet nuoret eivät raportoineet minkään uhkailuun liittyvän vaikuttaneen heidän päätökseensä lopettaa, vaikka toki sellaisia vastausvaihtoehtojaakaan ei ollut ennalta annettu. Uhkailu erilaisilla sanktioilla voisi siis saada ainakin osan nuorista lopettamaan nuuskan ja nikotiinipussien käytön ja kuten jo edellisessä luvussa mainittiin, joukkueen sisäisillä säännöillä on yhteyttä nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien kokeiluun ja käyttöön. Tuloksista voidaan myös päätellä, että monet nuoret jääkiekkoilijat kokevat harrastuksen niin rakkaana ja joukkueeseen kuulumisen niin tärkeänä, että he ovat

valmiita harkitsemaan nuuskan ja nikotiinipussien käytön lopettamista päästäkseen jatkamaan harrastusta.

Lähes kaikki edellä mainituista nuuskan ja nikotiinipussien käytön lopettamisen syistä ja lopettamiseen motivoivista tekijöistä ovat nousseet esiin jo aikaisemmissa tutkimuksissa käsiteltäessä nuuskan käytön lopettamista. Aikaisemmissa tutkimuksissa nuorten nuuskan käytön lopettamisen syiksi ja lopettamiseen motivoiviksi tekijöiksi on arvioitu lisääntynyt tieto ja kokemukset nuuskan terveystahitoista ja sen aiheuttamasta riippuvuudesta sekä kaveripiiriin, seurustelukumppanin tai harrastuksen vaihtuminen (Liimakka ym. 2015, 36–37; Salomäki & Tuisku 2013a, 23). Myös erilaisten sanktioiden, saatavuuden vaikeuttamisen ja nuuskan hinnan nousun on koettu motivoivan nuuskan käytön lopettamiseen. (Liimakka ym. 2015, 36–37) Suurin osa näistä näyttäisikin edelleen olevan merkittäviä tekijöitä nuuskan ja nikotiinipussien käytön lopettamisen taustalla.

9.6 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Tämän pro gradu -tutkielman tulokset osoittavat, että nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien kokeilu ja käyttö on edelleen yleistä, vaikka nuuskan kokeilut ja käyttö vaikuttaisivatkin vähentyneen verrattuna noin 20 vuoden takaisiin tuloksiin (Pitkänen 2006, 20). Nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien kokeilulle, käytölle ja käytön lopettamiselle on monia syitä, joita tulisi jatkossa pyrkiä ottamaan huomioon pyrittäessä vähentämään nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien käyttöä. Nuoret jääkiekkoilijat olivat kokeilleet ja käyttivät nuuskaa ja nikotiinipusseja todennäköisemmin, jos heidän jääkiekkjoukkueessaan ei ollut kielletty niiden käyttöä ja jos heidän lähipiirissään käytettiin nuuskaa tai nikotiinipusseja. Nuorten jääkiekkoilijoiden valmentajien ja vanhempien tulisikin kiinnittää tulevaisuudessa entistä enemmän huomiota omiin asenteisiinsa ja toimintaansa nuuskan ja nikotiinipussien käytön suhteen.

Jatkotutkimusta nuuskan ja nikotiinipussien käytöstä tarvitaan edelleen. Esimerkiksi nuorten nuuskan ja nikotiinipussien käyttöön keskittyvät interventiotutkimukset ovat vielä toistaiseksi harvinaisia. Tämän tutkielman tulosten pohjalta voisi mahdollisesti lähteä kehittämään interventiotutkimusta, jossa pyritään vaikuttamaan ainakin jääkiekkoilevien nuorten nuuskan ja nikotiinipussien käytön aloittamiseen ja lopettamiseen. Tulevaisuudessa olisi hyvä tutkia vielä

tarkemmin myös nuorten nuuskan ja nikotiinipussien käyttöön yhteydessä olevia tekijöitä laadullisin menetelmin. Laadullisella tutkimusasetelmalla voitaisiin päästä syvemmin käsiksi nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien käyttöön. Tutkimalla asiaa tarkemmin, saattaisi myös paljastua joitain yllättäviäkin yhteyksiä, joihin ei olla aikaisemmin osattu kiinnittää huomiota. Nuuskan ja nikotiinipussien käyttöä olisi tärkeä tutkia tulevaisuudessa enemmän myös muiden lajien osalta sekä ihan väestötasolla. Näiden lisäksi nuuskan ja etenkin nikotiinipussien vaikutukset terveyteen ja urheilijoiden suorituskykyyn ovat edelleen hyvin epäselvät. Jatkotutkimusta tarvitaan, jotta näistä päästäisiin selvyyteen.

9.7 Vahvuudet ja heikkoudet

Tämän pro gradu -tutkielman vahvuutena voidaan pitää isoa otoskokoja ja uutuusarvoa. Tämän pro gradu -tutkielman otoskoko oli todella vahva ja vastaajia oli kattavasti jokaisesta sarjasta, sarjatasolta ja Jääkiekkoliiton kilpailualueelta. Otoksen voidaan siis olettaa edustavan hyvin nuoria jääkiekkoilijoita Suomessa. Tämän pro gradu -tutkielman pohjalta saatiin myös paljon uutta tietoa nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien käytöstä. Edelliset nuuskan käyttöä käsittelevät tutkimukset alkavat olemaan jo melko vanhoja ja nikotiinipussit ovat vasta niin tuore ilmiö, että niiden käyttöä ei ole tutkittu aikaisemmin juuri ollenkaan. Tutkielman pohjalta saatiin tietoa nuuskan ja nikotiinipussien kokeilu- ja käyttömääristä, kokeilujen ja käytön alkamisesta sekä kokeilun, käytön ja lopettamisen syistä nuorilla jääkiekkoilijoilla Suomessa. Näitä tietoja hyödyntämällä nuuskan ja nikotiinipussien käytön aloittamista voidaan ehkä tulevaisuudessa ehkäistä tehokkaammin, kun tiedetään, missä iässä ja millä tavalla nuorten käsityksiin ja mielipiteisiin tulisi pyrkiä vaikuttamaan.

Tässä pro gradu -tutkielmassa oli myös heikkouksia, joita kannattaa ottaa huomioon. Vaikka otoskoko oli suuri, oli vastausprosentti hyvin pieni ja vastaajat olivat painottuneet poikiin ja nuorempiin ikäryhmiin. Tämä on kuitenkin luonnollista, sillä tyttöharrastajia on jääkiekossa paljon vähemmän kuin poikaharrastajia (Suomen jääkiekkoliitto 2023) ja drop out -ilmiö lisääntyy lasten vanhetessa (Aira ym. 2013, 17–18), mikä johtaa pienempiin harrastajamääriin vanhimmissa ikäryhmissä. Tyttöjen pieni määrä tekee sukupuolten välisestä vertailusta sekä ikäryhmien välisestä vertailusta tyttöjen keskuudessa epäluotettavaa. Myös tyttöjen vastausten painottuminen vanhempiin ikäryhmiin ja poikien vastausten painottuminen nuorempiin ikäryhmiin tekee ikäryhmien välisestä vertailusta hieman epäluotettavaa. Lisäksi ei voida olla

varmoja siitä, ovatko esimerkiksi joukkueenjohtajat vaikuttaneet nuorten jääkiekkoilijoiden ohjeisiin tai vastauksiin tai ovatko he välittäneet kyselyn pelaajille ylipäätään.

LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013). Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä: Drop off -ilmiö aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO koululaistutkimuksen (HBSC-study) aineistoilla 1986–2010. Teoksessa: Valtion liikuntaneuvosto (toim.) Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 11–29. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liikunta-aktiivisuudenvaheneminen-murrosiassa/>.
- Alaranta, A., Alaranta, H., Patja, K., Palmu, P., Prättälä, T., Martelin, T. & Helenius, I. (2006). Snuff use and smoking in Finnish Olympic athletes. *International Journal of Sports Medicine* 27 (7), 581–586. doi: 10.1055/s-2005-865826.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J., Häkkinen, A., Vasankari, T., Mäkinen, J., Mäntysaari, M. & Kyröläinen, H. (2018). Relationships between youth sports participation and mental health in young adulthood among Finnish males. *American Journal of Health Promotion* 32 (7), 1502–1509. doi: 10.1177/0890117117746336.
- Araghi, M., Galanti, M. R., Lundberg, M., Liu, Z., Ye, W., Lager, A., Engström, G., Alfredsson, L., Knutsson, A., Norberg, M., Wennberg, P., Trolle Lagerros, Y., Bellocco, R., Pedersen, N. L., Östergren, P.-O. & Magnusson, C. (2021). No association between moist oral snuff (snus) use and oral cancer: pooled analysis of nine prospective observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health* 49 (8), 833–840. doi: 10.1177/1403494820919572.
- Araghi, M., Galanti, M. R., Lundberg, M., Lager, A., Engström, G., Alfredsson, L., Knutsson, A., Norberg, M., Sund, M., Wennberg, P., Lagerros, Y. T., Bellocco, R., Pedersen, N. L., Östgren, P.-O. & Magnusson, C. (2017a). Use of moist oral snuff (snus) and pancreatic cancer: Pooled analysis of nine prospective observational studies. *International Journal of Cancer* 141 (4), 687–693. doi: 10.1002/ijc.30773.
- Araghi, M., Galanti, M. R., Lundberg, M., Liu, Z., Ye, W., Lager, A., Engström, G., Manjer, J., Alfredsson, L., Knutsson, A., Norberg, M., Palmqvist, R., Gylling, B., Wennberg, P., Trolle Lagerros, Y., Bellocco, R., Pedersen, N. L., Östergren, P.-O. & Magnusson, C. (2017b). Smokeless tobacco (snus) use and colorectal cancer incidence and survival: Results from nine pooled cohorts. *Scandinavian Journal of Public Health* 45 (8), 741–748. doi: 10.1177/1403494817714191.

- Arefalk, G., Hambræus, K., Lind, L., Michaëlsson, K., Lindahl, B. & Sundström, J. (2014). Discontinuation of smokeless tobacco and mortality risk after myocardial infarction. *Circulation* 130 (4), 325–332. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.113.007252.
- Arefalk, G., Hergens, M.-P., Ingelsson, E., Ärnlov, J., Michaëlsson, K., Lind, L., Ye, W., Nyrén, O., Lambe, M. & Sundström, J. (2012). Smokeless tobacco (snus) and risk of heart failure: results from two Swedish cohorts. *European Journal of Preventive Cardiology* 19 (5), 1120–1127. doi: 10.1177/1741826711420003.
- Azzopardi, D., Liu, C. & Murphy, J. (2022). Chemical characterization of tobacco-free "modern" oral nicotine pouches and their position on the toxicant and risk continuums. *Drug and Chemical Toxicology* 45 (5), 2246–2254. doi: 10.1080/01480545.2021.1925691.
- Baba, S., Wikström, A.-K., Stephansson, O. & Cnattingius, S. (2012). Influence of smoking and snuff cessation on risk of preterm birth. *European Journal of Epidemiology* 27 (4), 297–304. doi: 10.1007/s10654-012-9676-8.
- Bao, K., Zheng, K., Zhou, X., Chen, B., He, Z. & Zhu, D. (2024). The effects of nicotine withdrawal on exercise-related physical ability and sports performance in nicotine addicts: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 21 (1), 96–116. doi: 10.1080/15502783.2024.2302383.
- Bartík, P., Šagát, P., Pyšná, J., Pyšný, L., Suchý, J., Trubák, Z., Petru, D. (2023). The effect of high nicotine dose on maximum anaerobic performance and perceived pain in healthy non-smoking athletes: crossover pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20 (2). doi: 10.3390/ijerph20021009.
- Björkman, F., Edin, F., Mattsson, M., Larsen, F. & Ekblom, B. (2017). Regular moist snuff dipping does not affect endurance exercise performance. *Plos One* 12 (7). doi: 10.1371/journal.pone.0181228.
- Boffetta, P., Aagnes, B., Weiderpass, E. & Andersen, A. (2005). Smokeless tobacco use and risk of cancer of the pancreas and other organs. *International Journal of Cancer* 114 (6), 992–995. doi: 10.1002/ijc.20811.
- Boffetta, P., Hecht, S., Gray, N., Gupta, P. & Straif, K. (2008). Smokeless tobacco and cancer. *The Lancet Oncology* 9 (7), 667–675. doi: 10.1016/S1470-2045(08)70173-6.
- Bolinder, G., Norén, A., Wahren, J. & de Faire, U. (1997). Long-term use of smokeless tobacco and physical performance in middle-aged men. *European Journal of Clinical Investigation* 27 (5), 427–433.

- 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. doi: 10.1093/ije/dyaa197.
- Byhamre, M. L., Gustafsson, P. E., Jansson, J.-H., Wennberg, M., Hammaström, A. & Wennberg, P. (2017). Snus use during the life-course and risk of the metabolic syndrome and its components. *Scandinavian Journal of Public Health* 45 (8), 733–740. doi: 10.1177/1403494817706631.
- Cacciatore, R. (2007). *Aggression portaat. Opetusmateriaali kouluille. 1. painos.* Helsinki: Opetushallitus.
- Carlsson, S., Andersson, T., Araghi, M., Galanti, R., Lager, A., Lundberg, M., Nilsson, P., Norberg, M., Pedersen, N. L., Trolle Lagerros, Y. & Magnusson, C. (2017). Smokeless tobacco (snus) is associated with an increased risk of type 2 diabetes: results from five pooled cohorts. *Journal of Internal Medicine* 281 (4), 398–406. doi: 10.1111/joim.12592.
- Chagué, F., Guenancia, C., Gudjoncik, A., Moreau, D., Cottin, Y. & Zeller, M. (2015). Smokeless tobacco, sport and the heart. *Archives of Cardiovascular Disease* 108 (1), 75–83. doi: 10.1016/j.acvd.2014.10.003.
- Chaiton, M., Diemert, L., Cohen, J. E., Bondy, S. J., Selby, P., Philipneri, A. & Schwartz, R. (2016). Estimating the number of quit attempts it takes to quit smoking successfully in a longitudinal cohort of smokers. *BMJ open*, 6(6). doi: 10.1136/bmjopen-2016-011045.
- van Duser, B. L. & Raven, P. B. (1992). The effects of oral smokeless tobacco on the cardiorespiratory response to exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 24 (3), 389–395.
- Eliasson, M., Asplund, K., Nasic, S. & Rodu, B. (2004). Influence of smoking and snus on the prevalence and incidence of type 2 diabetes amongst men: the northern Sweden MONICA study. *Journal of Internal Medicine* 256 (2), 101–110. doi: 10.1111/j.1365-2796.2004.01344.x.
- England, L. J., Aagaard, K., Bloch, M., Conway, K., Cosgrove, K., Grana, R., Gould, T. J., Hatsukami, D., Jensen, F., Kandel, D., Lanphear, B., Leslie, F., Pauly, J. R., Neiderhiser, J., Rubinstein, M., Slotkin, T. A., Spindel, E., Stroud, L. & Wakschlag, L. (2017). Developmental toxicity of nicotine: A transdisciplinary synthesis and implications for

- emerging tobacco products. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 72, 176–189. doi: 10.1016/j.neubiorev.2016.11.013.
- England, L. J., Levine, R. J., Mills, J. L., Klebanoff, M. A., Yu, K. F. & Cnattingius, S. (2003). Adverse pregnancy outcomes in snuff users. *American Journal of Obstetrics and Gynecology* 189 (4), 939–943. doi: 10.1067/S0002-9378(03)00661-6.
- Fang, S.-H., Lu, C.-C., Lin, H.-W., Kuo, K.-C., Sun, C.-Y., Chen, Y.-Y. & Chang, W.-D. (2022). Acute effects of nicotine on physiological responses and sport performance in healthy baseball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (1). doi: 10.3390/ijerph19010515.
- Fant, R. V., Henningfield, J. E., Nelson, R. A. & Pickworth, W. B. (1999). Pharmacokinetics and pharmacodynamics of moist snuff in humans. *Tobacco Control* 8 (4), 387–392. doi: 10.1136/tc.8.4.387.
- Finlex. (2023). Hallituksen esitys eduskunnalle laiksi tupakkaverosta annetun lain muuttamisesta. Hallituksen esitykset 38/2023.
- Gunnerbeck, A., Wikström, A.-K., Edstedt Bonamy, A.-K., Wickström, R. & Cnattingius, S. (2011). Relationship of maternal snuff use and cigarette smoking with neonatal apnea. *Pediatrics* 128 (3), 503–509. doi: 10.1542/peds.2010-3811.
- Gupta, P. C. & Ray, C. S. (2003). Smokeless tobacco and health in India and South Asia. *Respirology* 8 (4), 419–431. doi: 10.1046/j.1440-1843.2003.00507.x.
- Gupta, R., Gupta, S., Sharma, S., Sinha, D. N. & Mehrotra, R. (2018a). A systematic review on association between smokeless tobacco & cardiovascular diseases. *Indian Journal of Medical Research* 148 (1), 77–89. doi: 10.4103/ijmr.IJMR_2020_17.
- Gupta, S., Gupta, R., Sinha, D. N. & Mehrotra, R. (2018b). Relationship between type of smokeless tobacco & risk of cancer: A systematic review. *Indian Journal of Medical Research* 148 (1), 56–76. doi: 10.4103/ijmr.IJMR_2023_17.
- Haglund, B., Eliasson, M., Stenbeck, M. & Rosén, M. (2007). Is moist snuff use associated with excess risk of IHD or stroke? A longitudinal follow-up of snuff users in Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health* 35 (6), 618–622. doi: 10.1080/14034940701436949.
- Hansson, J., Galanti, M. R., Hergens, M.-P., Fredlund, P., Ahlbom, A., Alfredsson, L., Bellocco, R., Engström, G., Eriksson, M., Hallqvist, J., Hedblad, B., Jansson, J.-H., Pedersen, N. L., Trolle Lagerros, Y., Östergren, P.-O. & Magnusson, C. (2014). Snus (Swedish smokeless tobacco) use and risk of stroke: pooled analyses of incidence and survival. *Journal of Internal Medicine* 276 (1), 87–95. doi: 10.1111/joim.12219.

- Hansson, J., Galanti, M. R., Hergens, M.-P., Fredlund, P., Ahlbom, A., Alfredsson, L., Bellocco, R., Eriksson, M., Hallqvist, J., Hedblad, B., Jansson, J.-H., Nilsson, P., Pedersen, N., Trolle Lagerros, Y., Östergren, P.-O. & Magnusson, C. (2012). Use of snus and acute myocardial infarction: pooled analysis of eight prospective observational studies. *European Journal of Epidemiology* 27 (10), 771–779. doi: 10.1007/s10654-012-9704-8.
- 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. doi: 10.1111/j.1365-2796.2009.02081.x.
- Haukkala, A., Vartiainen, E. & de Vries, H. (2006). Progression of oral snuff use among Finnish 13–16-year-old students and its relation to smoking behaviour. *Addiction* 101 (4), 581–589. doi: 10.1111/j.1360-0443.2005.01346.x.
- Havermans, A., Pennings, J. L., Hegger, I., Elling, J. M., de Vries, H., Pauwels, C. G. & Talhout, R. (2021). Awareness, use and perceptions of cigarillos, heated tobacco products and nicotine pouches: A survey among Dutch adolescents and adults. *Drug and Alcohol Dependence* 229. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2021.109136.
- Hedman, L., Bjerg-Bäcklund, A., Perzanowski, M., Sundberg, S. & Rönmark, E. (2007). Factors related to tobacco use among teenagers. *Respiratory Medicine* 101 (3), 496–502. doi: 10.1016/j.rmed.2006.07.001.
- 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 (5), 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 (4), 453–469. doi: 10.1007/s00213-010-1848-1.
- Hergens, M.-P., Lambe, M., Pershagen, G. & Ye, W. (2008). Risk of hypertension amongst Swedish male snuff users: a prospective study. *Journal of Internal Medicine* 264 (2), 187–194. doi: 10.1111/j.1365-2796.2008.01939.x.
- Hugoson, A. & Rolandsson, M. (2011). Periodontal disease in relation to smoking and the use of Swedish snus: epidemiological studies covering 20 years (1983-2003). *Journal of Clinical Periodontology* 38 (9), 809–816. doi: 10.1111/j.1600-051X.2011.01749.x.

- Hung, B.-L., Chen, L.-J., Chen, Y.-Y., Ou, J.-B. & Fang, S.-H. (2021). Nicotine supplementation enhances simulated game performance of archery athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 18 (1). doi: 10.1186/s12970-021-00413-9.
- Jackson, J. M., Weke, A. & Holliday, R. (2023). Nicotine pouches: a review for the dental team. *British Dental Journal* 235 (8), 643–646. doi: 10.1038/s41415-023-6383-7.
- 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 (4), 681–689. doi: 10.1007/s00421-018-3819-x.
- Juárez, S. P. & Merlo, J. (2013). The effect of Swedish snuff (snus) on offspring birthweight: a sibling analysis. *Plos One* 8 (6), 1–6. doi: 10.1371/journal.pone.0065611.
- Kaakinen, M. & Ellonen, N. (2021). Logistinen regressio. Teoksessa *Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 22.5.2024.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/regressio/logistinen/>.
- Karvonen, J. S., Rimpelä, A. H. & Rimpelä, M. (1995). Do sports clubs promote snuff use? Trends among Finnish boys between 1981 and 1991. *Health Education Research* 10 (2), 147–154.
- 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* 21 (12), 1693–1698. doi: 10.1080/17461391.2020.1859621.
- Kinnunen, J. M., Pere, L., Raisamo, S., Katainen, A., Myöhänen, A., Lahti, L., Ahtinen, S., Ollila, H., Lindfors, P. & Rimpelä, A. (2019). Nuorten terveystapatutkimus 2019. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019:56. Viitattu 9.6.2024
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4105-2>.
- Kokko, S. (2010). Health promoting sports club: Youth sports clubs' health promotion profiles, guidance, and associated coaching practice, in Finland. University of Jyväskylä. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 144. Väitöskirja. Viitattu 8.6.2024.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3793-5>.
- Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. (2011). Nuori urheilijan polulla: 13–15-vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmääristään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Nuori Suomi ry:n tilaustutkimus. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus, Jyväskylän yliopisto. ISBN 978-952-5846-27-0.

- Kreyberg, I., Nordhagen, L. S., Bains, K. E. S., Alexander, J., Becher, R., Carlsen, K. H., Glavin, K. & Carlsen, K. C. L. (2019). An update on prevalence and risk of snus and nicotine replacement therapy during pregnancy and breastfeeding. *Acta Paediatrica* 108 (7), 1215–1221. doi: 10.1111/apa.14737.
- Le Foll, B., Piper, M. E., Fowler, C. D., Tonstad, S., Bierut, L., Lu, L., Jha, P. & Hall, W. D. (2022). Tobacco and nicotine use. *Nature reviews. Disease primers*, 8 (1). doi: 10.1038/s41572-022-00346-w.
- Liikuntaneuvosto. (2021). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1. Julkaisun erillisiite 1.
- Liimakka, S., Ollila, H., Ruokolainen, O., Sandström, P. & Heloma, A. (2015). Nuorten nuuskaaminen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta. Yhteistä linjaa etsimässä? Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 2/2015. Helsinki. Viitattu 30.12.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-421-2>.
- Ling, P. M., Hrywna, M., Talbot, E. M. & Lewis, M. J. (2023). Tobacco-derived nicotine pouch brands and marketing messages on internet and traditional media: content analysis. *JMIR Formative Research* 7. doi: 10.2196/39146.
- Luo, J., Ye, W., Zendehdel, K., Adami, J., Adami, H.-O., Boffetta, P. & Nyrén, O. (2007). Oral use of Swedish moist snuff (snus) and risk for cancer of the mouth, lung, and pancreas in male construction workers: a retrospective cohort study. *Lancet* 369 (9578), 2015–2020. doi: 10.1016/S0140-6736(07)60678-3.
- Mallock-Ohnesorg, N., Rinaldi, S., Malke, S., Dreijack, N., Pieper, E., Laux, P., Schulz, T., Zimmermann, R. & Luch, A. (2023). Oral nicotine pouches with an aftertaste? Part 1: screening and initial toxicological assessment of flavorings and other ingredients. *Archives of Toxicology* 97 (9), 2357–2369. doi: 10.1007/s00204-023-03538-9.
- Marclay, F., Grata, E., Perrenoud, L. & Saugy, M. (2011). A one-year monitoring of nicotine use in sport: Frontier between potential performance enhancement and addiction issues. *Forensic Science International* 213 (1–3), 73–84. doi: 10.1016/j.forsciint.2011.05.026.
- Marclay, F. & Saugy, M. (2010). Determination of nicotine and nicotine metabolites in urine by hydrophilic interaction chromatography-tandem mass spectrometry Potential use of smokeless tobacco products by ice hockey players. *Journal of Chromatography A* 1217 (48), 7528–7538. doi: 10.1016/j.chroma.2010.10.005.
- Martinsen, M. & Sundgot-Borgen, J. (2014). Adolescent elite athletes' cigarette smoking, use of snus, and alcohol. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 24 (2), 439–446. doi: 10.1111/j.1600-0838.2012.01505.x.

- 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. *BMC Public Health* 12 (230). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-230>.
- Metsämuuronen, J. (2011). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. E-kirja. 1. painos. Helsinki: International Methelp Oy.
- Miluna, S., Melderis, R., Briuka, L., Skadins, I., Broks, R., Kroica, J. & Rostoka, D. (2022). The correlation of Swedish snus, nicotine pouches and other tobacco products with oral mucosal health and salivary biomarkers. *Dentistry Journal* 10 (8), 1–11. doi: 10.3390/dj10080154.
- 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 (4), 423–431. doi: 10.1111/sms.12321.
- Mündel, T. (2017). Nicotine: Sporting friend or foe? A review of athlete use, performance consequences and other considerations. *Sports Medicine* 47 (12), 2497–2506. doi: 10.1007/s40279-017-0764-5.
- Mündel, T., Houltham, S. D., Barnes, M. J. & Stannard, R. (2019). Nicotine supplementation does not influence performance of a 1h cycling time-trial in trained males. *Frontiers in Physiology* 10. doi: 10.3389/fphys.2019.00292.
- Mündel, T. & Jones, D. A. (2006). Effect of transdermal nicotine administration on exercise endurance in men. *Experimental Physiology* 91 (4), 705–713. doi: 10.1113/expphysiol.2006.033373.
- Mündel, T., Machal, M., Cochrane, D. J. & Barnes, M. J. (2017). A randomised, placebo-controlled, crossover study investigating the effects of nicotine gum on strength, power and anaerobic performance in nicotine-naïve, active males. *Sports Medicine-Open* 3. doi: 10.1186/s40798-016-0074-8.
- Ng, K., Mäkelä, K. J. J., 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 (2), Article 4. doi: 10.3390/soc7020004.
- Norberg, M., Stenlund, H., Lindahl, B., Boman, K. & Weinehall, L. (2006). Contribution of Swedish moist snuff to the metabolic syndrome: A wolf in sheep's clothing? *Scandinavian Journal of Public Health* 34 (6), 576–583. doi: 10.1080/14034940600665143.

- Nordenvall, C., Nilsson, P. J., Ye, W., Andersson, T. M.-L. & Nyrén, O. (2013). Tobacco use and cancer survival: A cohort study of 40,230 Swedish male construction workers with incident cancer. *International Journal of Cancer* 132 (1), 155–161. doi: 10.1002/ijc.27587.
- Patja, K. & Borodulin, K. (2020). Vaikuttavatko tupakka- ja nikotiinituotteet kilpaurheilijan suorituskykyyn? *Lääkärilehti* 75 (50), 2765–2770.
- Pedersen, W. & von Soest, T. (2014). Tobacco use among Norwegian adolescents: from cigarettes to snus. *Addiction* 109 (7), 1154–1162. doi: 10.1111/add.12509.
- Pelto-Arvo, R. & Palomäki, S. (2017). Nuorten salibandypelaajien nuuskan käyttö ja siihen yhteydessä olevat tekijät. *Liikunta & Tiede* 54 (6), 73–80.
- Persson, P.-G., Carlsson, S., Svanström, L., Östenson, C.-G., Efendic, S. & Grill, V. (2000). Cigarette smoking, oral moist snuff use and glucose intolerance. *Journal of Internal Medicine* 248 (2), 103–110. doi: 10.1046/j.1365-2796.2000.00708.x.
- Piispa, M. (2017). Sammuuko savuke, nouseeko nuuska? Tutkimus yläkouluikäisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu 127. Viitattu 30.12.2022.
https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/mikkopiispa_sammuukosavuke_verkko-1.pdf.
- Piispa, M. (2019). Nuuska ja nuoret – laadullinen selvitys nuorten nuuskan käytöstä ja hankintatavoista. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.
- Pitkänen, S. (2006). Huvin ja urheiluhengen vuoksi? Suomen Jääkiekkoliiton valtakunnallinen juniorikiekkoilijoiden päihdekysely. Sosiaalikehitys Oy.
- Rasouli, B., Andersson, T., Carlsson, P.-O., Grill, V., Groop, L., Martinell, M., Midthell, K., Storm, P., Tuomi, T. & Carlsson, S. (2017). Use of Swedish smokeless tobacco (snus) and the risk of Type 2 diabetes and latent autoimmune diabetes of adulthood (LADA). *Diabetic Medicine* 34 (4), 514–521. doi: 10.1111/dme.13179.
- Rimpelä, A., Rainio, S., Pere, L., Lintonen, T. & Rimpelä, M. (2005). Tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2005. Nuorten terveystapatutkimus 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2005:23. Viitattu 9.6.2024. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504227227>.
- Rolandsson, M., Hallberg, L. R.-M. & Hugoson, A. (2006). Influence of the ice-hockey environment on taking up snuff: An interview study among young males. *Acta Odontologica Scandinavica* 64 (1), 47–54. doi: 10.1080/00016350500419891.

- Rolandsson, M. & Hugoson, A. (2000). Knowledge and habits of tobacco among ice-hockey-playing boys - An intervention study. *Swedish Dental Journal* 24 (1–2), 59–70.
- Rolandsson, M. & Hugoson, A. (2001). Factors associated with snuffing habits among ice-hockey-playing boys. *Swedish Dental Journal* 25 (4), 145–154.
- Rolandsson, M. & Hugoson, A. (2003). Changes in tobacco habits. A prospective longitudinal study of tobacco habits among boys who play ice-hockey. *Swedish Dental Journal* 27 (4), 175–184.
- Rolandsson, M., Wagnsson, S. & Hugoson, A. (2014). Tobacco use habits among Swedish female youth athletes and the influence of the social environment. *International Journal of Dental Hygiene* 12 (3), 219–225. doi: 10.1111/idh.12065.
- 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. doi: 10.1002/ijc.23469.
- Rostron, B. L., Chang, J. T., Anic, G. M., Tanwar, M., Chang, C. M. & Corey, C. G. (2018). Smokeless tobacco use and circulatory disease risk: A systematic review and meta-analysis. *Open heart* 5 (2). doi: 10.1136/openhrt-2018-000846.
- Roth, H. D., Roth A. B. & Liu, X. (2005). Health risks of smoking compared to Swedish snus. *Inhalation Toxicology* 17 (13), 741–748. doi: 10.1080/08958370500224698.
- Ruokolainen, O. & Raitasalo, K. (2017). Tupakkatuotteiden ja sähkösavukkeiden kokeilun aloitusikä ja taustatekijät peruskoulun yhdeksäsluokkalaisilla. *Yhteiskuntapolitiikka* 82 (3), 322–331.
- Salomäki, S.-M. & Tuisku, J. (2013a). Nuuska nuorten arjessa ja mielikuvissa. Teoksessa S.-M. Salomäki & J. Tuisku (toim.) Nuuska nuorten maailmassa. Nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä. Suomen Syöpäyhdistys ry, 8–29.
- Salomäki, S.-M. & Tuisku, J. (2013b). Urheilevat nuoret ja nuuska. Teoksessa S.-M. Salomäki & J. Tuisku (toim.) Nuuska nuorten maailmassa. Nuorten käsityksiä ja kokemuksia nuuskasta ja nuuskan käytöstä. Suomen Syöpäyhdistys ry, 32–67.
- Shaikh, S. B., Tung, W. C., Pang, C., Lucas, J., Li, D. & Rahman, I. (2022). Flavor classification/categorization and differential toxicity of oral nicotine pouches (ONPs) in oral gingival epithelial cells and bronchial epithelial cells. *Toxics* 10 (11), 1–19. doi: 10.3390/toxics10110660.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2023). Tupakka- ja nikotiinipolitiikan kehittäminen: Työryhmän toimenpide-ehdotukset 2023. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2023:5. Viitattu 7.6.2024. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5664-3>.

- Suomen Jääkiekkoliitto. (2023). Suomen Jääkiekkoliitto pähkinänkuoressa. Diaesitys. Viitattu 9.6.2024. https://www.dropbox.com/scl/fi/bvlw0th6y98623jbp51m3/Suomen-J-kiekkoliitto-p-hkin-nkuoressa-09_2023.pptx?rlkey=vinwvnu7p4halh6swlw7pcgzg&e=1&dl=0.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2024). Nuuska. Verkkosivu. Viitattu 5.2.2024. <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Kouluterveyskysely 2006–2023. Viitattu 7.3.2024. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact_ktk2_nuoret?row=alue-886778.&row=measure-952421&column=vuosi-952479&column=ka-987089&column=taustatekija-888288&fo=1#.
- Tietoarkisto. (2021a). Kyselylomakkeen laatiminen. Teoksessa Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 25.5.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>.
- Tietoarkisto. (2021b). Otos ja otantamenetelmät. Teoksessa Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 25.5.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/otos/otantamenetelmat/>.
- Tietoarkisto. (2021c). Ristiintaulukointi. Teoksessa Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 21.5.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/ristiintaulukointi/ristiintaulukointi/>.
- 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. *BMC Medicine* 19 (1), 1–10. doi: 10.1186/s12916-021-01979-6.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. 1. painos.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. 2. uudistettu painos.
- Valli, R. (2015). Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. E-kirja. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Valli, R. (2018). Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. E-kirja. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valli, R. & Perkkilä, P. (2018). Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. E-kirja. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vastamäki, J. & Valli, R. (2018). Tutkimusasetelman ja mittareiden valinta kyselylomake tutkimuksessa. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. E-kirja. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Venäläinen, J., Fonselius, R. & Salminen, P. (2019). Nuuska nuorten urheilijoiden arjessa. Selvitys nuuskan välittämisestä ja nuuskaan liittyvistä asenteista joukkueurheilun toimintaympäristössä. Suomen Syöpäyhdistyksen julkaisusarja. Julkaisu nro 92.
- Vidyasagan, A. L., Siddiqi, K. & Kanaan, M. (2016). Use of smokeless tobacco and risk of cardiovascular disease: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Preventive Cardiology* 23 (18), 1970–1981. doi: 10.1177/2047487316654026.
- Vilka, H. (2007). Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.
- Wilson, K. M., Markt, S. C., Fang, F., Nordenvall, C., Rider, J. R., Ye, W., Adami, H.-O., Stattin, P., Nyrén, O. & Mucci, L. A. (2016). Snus use, smoking and survival among prostate cancer patients. *International Journal of Cancer* 139 (12), 2753–2759. doi: 10.1002/ijc.30411.
- Wolk, R., Shamsuzzaman, A. S. M., Svatikova, A., Huyber, C. M., Huck, C., Narkiewicz, K. & Somers, V. K. (2005). Hemodynamic and Autonomic Effects of Smokeless Tobacco in Healthy Young Men. *Journal of the American College of Cardiology* 45 (6), 910–914. doi: 10.1016/j.jacc.2004.11.056.
- Yuan, S., Titova, O. E., Damrauer, S. M., Åkesson, A. & Larsson, S. C. (2022). Swedish snuff (snus) dipping, cigarette smoking, and risk of peripheral artery disease: a prospective cohort study. *Scientific Reports* 12 (1). doi: 10.1038/s41598-022-16467-x.
- Zandonai, T., Tam, E., Bruseghini, P., Pizzolato, F., Franceschi, L., Baraldo, M., Capelli, C., Cesari, P. & Chiamulera, C. (2018). The effects of oral smokeless tobacco administration on endurance performance. *Journal of Sport and Health Science* 7 (4), 465–472. doi: 10.1016/j.jshs.2016.12.006.
- Zendejdel, K., Nyrén, O., Luo, J., Dickman, P. W., Boffetta, P., Englund, A. & Ye, W. (2008). Risk of gastroesophageal cancer among smokers and users of Scandinavian moist snuff. *International Journal of Cancer* 122 (5), 1095–1099. doi: 10.1002/ijc.23076.

Östenson, C.-G., Hilding, A., Grill, V. & Efendic, S. (2012). High consumption of smokeless tobacco (“snus”) predicts increased risk of type 2 diabetes in a 10-year prospective study of middle-aged Swedish men. *Scandinavian Journal of Public Health* 40 (8), 730–737. doi: 10.1177/1403494812459814.

LIITE 1. Tutkielmassa käytetty kyselylomake.

Nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien käyttö

Tervetuloa vastamaan kyselyyn! Tutustu ensin huolellisesti tutkimuksen tiedotteeseen ja tietosuojailmoitukseen.

(Pidempi tutkimustiedote)

(Tietosuojailmoitus)

Tutkimus nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien käytöstä ja pyyntö osallistua tutkimukseen

Sinua pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa selvitetään nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien kokeilua ja käyttöä.

Sinua pyydetään vastaamaan kyselyyn, koska olet 15–20-vuotias jääkiekkoa pelaava nuori tai pelaat U20 sarjassa.

Kyselyyn osallistuvat myös sellaiset nuoret jääkiekkoilijat, jotka eivät ole kokeilleet tai käytä nuuskaa tai nikotiinipusseja.

Kyselyyn osallistuminen edellyttää sinulta vähintään 15-vuoden ikää.

Vapaaehtoisuus

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää osallistumisen tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana.

Tutkimuksen kulku

Tulet vastaamaan kyselylomakkeeseen nuuskan ja nikotiinipussien kokeilusta ja käytöstä ja niihin liittyvistä tekijöistä. Kysely on luotu niin, että vastaukset ohjaavat sinut erilaisille poluille vastaustesi perusteella. Älä siis hämäännä, jos kysymysten numerot hyppivät siten, että joitain numeroita jää välistä! Näin kuuluukin tapahtua.

Pyri vastaamaan kysymyksiin ajatuksen kanssa ja mahdollisimman rehellisesti.

Kyselyyn vastaaminen vie aikaa n. 5–15 minuuttia.

Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat riskit, haitat ja epämukavuudet sekä niihin varautuminen

Kyselyyn vastaamisesta ei tulisi koitua sinulle mitään haittoja. Vastauksesi tulevat vain tutkimuksen tekijän tietoon ja vastauksiasi käsitellään luottamuksellisesti.

Lisätietojen antajan yhteystiedot:

Valtteri Vähäkainu

Liikuntatieteiden kandidaatti

0449759488

valtteri.vahakainu@gmail.com

Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

SUOSTUMUS HENKILÖTIETOJEN KÄSITTELYYN JA OSALLISTUMISEEN

Nuorten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien käyttö. Liikuntatieteiden Pro gradu -tutkielma.

Valtteri Vähäkainu, liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Olen yli 15-vuotias jääkiekkoilija ja minua on pyydetty osallistumaan tutkimukseen, jonka tarkoituksena on selvittää nuorten suomalaisten jääkiekkoilijoiden nuuskan ja nikotiinipussien kokeilujen ja käytön yleisyyttä sekä niihin yhteydessä olevia tekijöitä.

Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani kirjallisen tiedotteen ja tietosuojailmoituksen. Olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta ja sen yhteydessä suoritettavasta henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Minulla on tiedossa aineiston kerääjän yhteystiedot (alla) ja minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä hänelle. Olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani. Olen saanut riittävät tiedot oikeuksistani, tutkimuksen tarkoituksesta ja sen toteutuksesta sekä hyödyistä ja riskeistä. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin keskeyttää osallistumisen milloin tahansa tai peruuttaa henkilötietojen käsittelyyn antamani suostumuksen. Peruuttaessasi suostumukseni henkilötietojeni käsittelyyn, minusta siihen mennessä kerättyjä henkilötietoja, näytteitä ja muita tietoja ei voida käsitellä osana tutkimusta, vaan ne hävitetään, mikäli niiden poistaminen aineistosta on mahdollista. Keskeyttämisellä tai suostumuksen peruuttamisella ei ole minulle haitallisia seurauksia.

Suostumuksen peruuttaminen: Ota yhteyttä tutkimuksen tekijään Valtteri Vähäkainuun (valtteri.vahakainu@gmail.com, 0449759488).

Tutkimuksen/selvityksen tekijä säilyttää suotumusta tietoturvallisesti niin kauan kuin henkilötietojen käsittely kestää.

1. Annan suostumuksen henkilötietojeni käsittelyyn. Jos vastaat ei, kysely päättyy automaattisesti.

Kyllä

Ei

2. Minkä ikäinen olet? Tutkimus kohdistuu 15-vuotiaisiin ja vanhempiin.

15-vuotias

16-vuotias

17-vuotias

18-vuotias

19-vuotias

20-vuotias

21-vuotias tai vanhempi

3. Sukupuoli

Tyttö/nainen

Poika/mies

Muu/en halua kertoa

4. Missä ikäluokassa pelaat? Jos pelaat useammassa ikäluokassa, valitse se, missä harjoittelet ja pelaat eniten.

Naiset

U16

U18

U20

5. Millä sarjatasolla pelaat? Jos pelaat useammalla sarjatasolla, valitse se, jossa harjoittelet ja pelaat eniten.

- SM-sarja
- Mestis
- Suomi-sarja

6. Mihin jääkiekkoliiton alueeseen joukkueesi kuuluu?

- Etelä
- Kymi-Saimaa
- Länsirannikko
- Häme
- Keskimaa
- Savo-Karjala
- Pohjoinen
- Lappi

7. Mikä on tämänhetkinen koulutuksesi/korkein koulutuksesi? Eli merkitse korkein koulutuksesi.

- Peruskoulu
- Ammattikoulu
- Lukio
- Ammattikorkeakoulu
- Yliopisto

8. Oletko KOKEILLUT nuuskaa/nikotiinipusseja?

- Vain nuuskaa
- Vain nikotiinipusseja
- Molempia
- En kumpaakaan

9. Minkä ikäisenä kokeilit NUUSKAA ensimmäisen kerran?

- 10-vuotiaana tai nuorempana
- 11-vuotiaana
- 12-vuotiaana
- 13-vuotiaana
- 14-vuotiaana
- 15-vuotiaana
- 16-vuotiaana
- 17-vuotiaana
- 18-vuotiaana
- 19-vuotiaana
- 20-vuotiaana
- 21-vuotiaana tai vanhempana

10. Minkä ikäisenä kokeilit NIKOTIINIPUSSEJA ensimmäisen kerran?

- 10-vuotiaana tai nuorempana
- 11-vuotiaana
- 12-vuotiaana
- 13-vuotiaana
- 14-vuotiaana
- 15-vuotiaana
- 16-vuotiaana
- 17-vuotiaana
- 18-vuotiaana
- 19-vuotiaana
- 20-vuotiaana
- 21-vuotiaana tai vanhempana

11. Mitkä seuraavista tekijöistä vaikuttivat siihen, että KOKEILIT NUUSKAA? Eli miksi kokeilit nuuskaa? Voit valita useita vaihtoehtoja.

- Joukkuekaverit tarjosivat
- Seuran vanhemmat pelaajat tarjosivat
- Muut kaverit tarjosivat
- Pelaajaidolit käyttävät
- Valmentajat/huoltajat käyttävät
- Perheenjäsenet käyttävät
- Halusin kokeilla, miltä nuuskan käyttö tuntuu
- Nuuskan käyttö kuuluu mielestäni jääkiekkoilijan tapoihin
- Koin saavani sillä arvostusta joukkuekavereideni silmissä
- Joukkueen vaihtaminen, miten vaikutti?
- Tilanne tuntui sopivalta (esim. illanvietto ystävien kanssa, bileet tai voitettun pelin jälkeen kopissa). Kuvaile tilannetta lyhyesti.
- Jokin muu syy, mikä?

12. Mitkä seuraavista tekijöistä vaikuttivat siihen, että KOKEILIT NIKOTIINIPUSSEJA? Eli miksi kokeilit nikotiinipusseja? Voit valita useita vaihtoehtoja.

- Nuuskaa ei ollut saatavilla
- Joukkuekaverit tarjosivat
- Seuran vanhemmat pelaajat tarjosivat
- Muut kaverit tarjosivat
- Pelaajaidolit käyttävät
- Valmentajat/huoltajat käyttävät
- Perheenjäsenet käyttävät
- Halusin kokeilla, miltä nikotiinipussin käyttö tuntuu
- Nikotiinipussien käyttö kuuluu mielestäni jääkiekkoilijan tapoihin
- Koin saavani sillä arvostusta joukkuekavereideni silmissä
- Joukkueen vaihtaminen, miten vaikutti?
- Tilanne tuntui sopivalta (esim. illanvietto ystävien kanssa tai voitettun pelin jälkeen kopissa). Kuvaile tilannetta lyhyesti.
- Jokin muu syy, mikä?

13. Käytätkö tällä hetkellä nuuskaa/nikotiinipusseja VÄHINTÄÄN KERRAN KUUKAUDESSA?

- Kyllä, vain nuuskaa
- Kyllä, vain nikotiinipusseja
- Kyllä, molempia
- En, en ole käyttänyt säännöllisesti missään vaiheessa
- En, olen lopettanut

14. Arvioi, milloin aloitit KÄYTTÄMÄÄN NUUSKAA säännöllisesti (VÄHINTÄÄN KERRAN VIIKOSSA).

- En ole käyttänyt näin säännöllisesti missään vaiheessa
- 10-vuotiaana tai nuorempana
- 11-vuotiaana
- 12-vuotiaana
- 13-vuotiaana
- 14-vuotiaana
- 15-vuotiaana
- 16-vuotiaana
- 17-vuotiaana
- 18-vuotiaana
- 19-vuotiaana
- 20-vuotiaana
- 21-vuotiaana tai vanhempana

15. Arvioi, milloin aloitit KÄYTTÄMÄÄN NIKOTIINIPUSSEJA säännöllisesti (VÄHINTÄÄN KERRAN VIIKOSSA).

- En ole käyttänyt näin säännöllisesti missään vaiheessa
- 10-vuotiaana tai nuorempana
- 11-vuotiaana
- 12-vuotiaana
- 13-vuotiaana
- 14-vuotiaana
- 15-vuotiaana
- 16-vuotiaana
- 17-vuotiaana
- 18-vuotiaana
- 19-vuotiaana
- 20-vuotiaana
- 21-vuotiaana tai vanhempana

16. Kuinka usein käytät NUUSKAA tällä hetkellä? Valitse parhaiten sopiva vaihtoehto.

- Päivittäin
- Muutaman kerran viikossa
- Kerran viikossa
- Muutaman kerran kuukaudessa
- Noin kerran kuukaudessa

17. Kuinka usein käytät NIKOTIINIPUSSEJA tällä hetkellä? Valitse parhaiten sopiva vaihtoehto.

- Päivittäin
- Muutaman kerran viikossa
- Kerran viikossa
- Muutaman kerran kuukaudessa
- Noin kerran kuukaudessa

18. Jos käytät SEKÄ NUUSKAA ETTÄ NIKOTIINIPUSSEJA, kuinka usein käytät näitä YHTEENSÄ tällä hetkellä? Valitse parhaiten sopiva vaihtoehto.

- Päivittäin
- Muutaman kerran viikossa
- Kerran viikossa
- Muutaman kerran kuukaudessa
- Noin kerran kuukaudessa

19. Missä seuraavista ympäristöistä käytät nuuskaa tai nikotiinipusseja?

- Joukkueen tapahtumissa/hallilla
- Kotona
- Koulussa/töissä
- Vapaa-ajalla

20. Mitkä seuraavista jääkiekkoon liittyvistä tekijöistä vaikuttavat siihen, että KÄYTÄT NUUSKAA? Eli miksi käytät nuuskaa?

- Nuuskan käyttö kuuluu mielestäni jääkiekkoilijan tapoihin
- Koen nuuskan käytön parantavan suorituskykyäni urheilussa
- Nuuskan käytöstä ei mielestäni ole haittaa urheilussa
- Joukkuekaverit käyttävät
- Pelaajaidolit käyttävät
- Valmentajat/huoltajat käyttävät
- Valmentajat hyväksyvät nuuskan käytön
- Koen, että käyttämällä nuuskaa saan arvostusta joukkuekavereiltani
- Joukkueen vaihtaminen, miten vaikuttaa?
- Jokin muu jääkiekkoon liittyvä syy, mikä?
- Ei mikään jääkiekkoon liittyvä syy

21. Mitkä seuraavista muista tekijöistä vaikuttavat siihen, että KÄYTÄT NUUSKAA? Eli miksi käytät nuuskaa?

- Muut kaverit käyttävät
- Sisarukset käyttävät
- Vanhemmat käyttävät
- Vanhemmat hyväksyvät nuuskan käytön
- Nuuskan käytöstä ei mielestäni ole haittaa terveydelle
- Koen, että nuuskan käytöstä tulee hyvä olo
- Koen, että nuuskan käyttö rentouttaa/rauhottaa
- Koen, että nuuskan käyttö piristää
- Koen, että nuuska auttaa keskittymään
- Nuuska on mielestäni terveellisempi vaihtoehto kuin tupakka
- Nuuska on mielestäni terveellisempi vaihtoehto kuin nikotiinipussit
- Nuuska on mielestäni terveellisempi vaihtoehto kuin muut päihteet
- Vieroitusoireiden välttäminen
- Nuuskan käyttäminen on mielestäni muodikasta tai coolia
- Nuuskan käyttäminen on mielestäni helppoa
- Nuuskan hankkiminen on mielestäni hauskaa puuhaa
- Olen riippuvainen
- En näe syytä lopettaa
- Jokin muu syy, mikä?
- Ei mikään edellä mainituista syistä

22. Mitkä seuraavista jääkiekkoon liittyvistä tekijöistä vaikuttavat siihen, että KÄYTÄT NIKOTIINIPUSSEJA? Eli miksi käytät nikotiinipusseja?

- Nikotiinipussien käyttö kuuluu mielestäni jääkiekkoilijan tapoihin
- Koen nikotiinipussien käytön parantavan suorituskykyäni urheilussa
- Nikotiinipussien käytöstä ei mielestäni ole haittaa urheilussa
- Joukkuekaverit käyttävät
- Pelaajaidolit käyttävät
- Valmentajat/huoltajat käyttävät
- Valmentajat hyväksyvät nikotiinipussien käytön
- Koen, että käyttämällä nikotiinipusseja saan arvostusta joukkuekavereiltani
- Joukkueen vaihtaminen, miten vaikuttaa?
- Jokin muu jääkiekkoon liittyvä syy, mikä?
- Ei mikään jääkiekkoon liittyvä syy

23. Mitkä seuraavista muista tekijöistä vaikuttavat siihen, että KÄYTÄT NIKOTIINIPUSSEJA? Eli miksi käytät nikotiinipusseja?

- Muut kaverit käyttävät
- Sisarukset käyttävät
- Vanhemmat käyttävät
- Vanhemmat hyväksyvät nikotiinipussien käytön
- Nikotiinipussien käytöstä ei mielestäni ole haittaa terveydelle
- Koen, että nikotiinipussien käytöstä tulee hyvä olo
- Koen, että nikotiinipussien käyttö rentouttaa/rauhottaa
- Koen, että nikotiinipussien käyttö piristää
- Koen, että nikotiinipussit auttavat keskittymään
- Nikotiinipussit ovat mielestäni terveellisempi vaihtoehto kuin tupakka
- Nikotiinipussit ovat mielestäni terveellisempi vaihtoehto kuin nuuska
- Nikotiinipussit ovat mielestäni terveellisempi vaihtoehto kuin muut päihteet
- Vieroitusoireiden välttäminen
- Nikotiinipussien käyttäminen on mielestäni muodikasta tai coolia
- Nikotiinipussien käyttäminen on mielestäni helppoa
- Nikotiinipusseja on mielestäni helpompi saada kuin nuuskaa
- Nikotiinipussien hankkiminen on mielestäni hauskaa puuhaa
- Olen riippuvainen
- En näe syytä lopettaa
- Jokin muu syy, mikä?
- Ei mikään edellä mainituista syistä

24. Mitkä seuraavista tekijöistä voisivat saada sinut lopettamaan nuuskan ja/tai nikotiinipussien käytön?

- Urheilussa menestyminen vaatisi lopettamista
- Terveysteni vaatisi lopettamista
- Seurustelukumppanini haluaisi minun lopettavan
- Valmentajan vaatimus
- Vanhempieni vaatimus
- Jos saisin käytön jatkuessa potkut joukkueesta
- Joukkueen vaihtaminen
- Kaverit lopettaisivat
- Rahan puute
- Käytön kieltäminen laissa sakkojen uhalla
- Tiedon saaminen nuuskan/nikotiinipussien haittavaikutuksista
- Niiden hankkimisen vaikeuttaminen
- Mikään ei saisi minua lopettamaan
- Jokin muu syy, mikä?

25. Oletko yrittänyt lopettaa nuuskan/nikotiinipussien käytön?

- Kyllä
- En

26. Minkä ikäisenä lopetit nuuskan ja/tai nikotiinipussien käytön?

- 10-vuotiaana tai nuorempana
- 11-vuotiaana
- 12-vuotiaana
- 13-vuotiaana
- 14-vuotiaana
- 15-vuotiaana
- 16-vuotiaana
- 17-vuotiaana
- 18-vuotiaana
- 19-vuotiaana
- 20-vuotiaana
- 21-vuotiaana tai vanhempana

27. Mitkä seuraavista tekijöistä VAIKUTTIVAT PÄÄTÖKSEESI lopettaa nuuskan ja/tai nikotiinipussien käyttö? Eli miksi lopetit tai yritit lopettaa nuuskan/nikotiinipussien käytön?

- Urheilijalla pitää mielestäni olla terveelliset elämäntavat
- En halua tuhjata rahojani niihin
- Niiden käyttäminen on mielestäni epämiellyttävää
- Niiden käyttö on mielestäni epäterveellistä
- Huomasin negatiivisia muutoksia terveydessäni esim. suun limakalvomutokset
- Niiden käyttäminen heikentää mielestäni suorituskykyä urheilussa
- Vanhempani eivät hyväksy niiden käyttöä
- Valmentajani eivät hyväksy niiden käyttöä
- Seurustelukumppanini ei hyväksy niiden käyttöä
- Muutkaan/suurin osa ystäväpiirissäni ei käytä
- En nähnyt niistä olevan mitään hyötyä
- Halusin päästä eroon riippuvuudesta
- Halusin osoittaa, että en ole riippuvainen niistä
- Niiden käytöstä tulee mielestäni paha olo
- Niiden käyttäminen ei mielestäni kuulu jääkiekkoilijan tapoihin
- Niitä ei ole helposti saatavilla
- Löin vetoa jonkun kanssa, että voisin lopettaa
- Niiden käyttäminen ei tuottanut enää hyvää oloa
- Lisääntynyt tieto niiden vaikutuksista terveyteeni
- Joukkueen vaihtaminen, miten?
- Jokin muu syy, mikä?

28. Mitkä seuraavista tekijöistä VAIKUTTAVAT SIIHEN, että et käytä nuuskaa tai nikotiinipusseja?

- Urheilijalla pitää mielestäni olla terveelliset elämäntavat
- En halua tuhлата rahojani niihin
- Niiden käyttäminen on mielestäni epämiellyttävää
- Niiden käyttö on mielestäni epäterveellistä
- Niiden käyttäminen heikentää mielestäni suorituskykyä urheilussa
- Vanhempani eivät hyväksy niiden käyttöä
- Valmentajani eivät hyväksy niiden käyttöä
- Seurustelukumppanini ei hyväksy niiden käyttöä
- Muutkaan/suurin osa ystäväpiirissäni ei käytä
- En näe niistä olevan mitään hyötyä
- En halua tulla riippuvaiseksi niistä
- Niiden käytöstä tulee mielestäni paha olo
- Niiden käyttäminen ei mielestäni kuulu jääkiekkoilijan tapoihin
- Niitä ei ole helposti saatavilla
- Jokin muu syy, mikä?

29. Käyttääkö tai onko vähintään toinen vanhemmistasi käyttänyt nuuskaa tai nikotiinipusseja?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

30. Käyttääkö tai onko joku sisaresi käyttänyt nuuskaa tai nikotiinipusseja?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

31. Käyttääkö joku EI-JÄÄKIEKKOILEVA ystäväsi nuuskaa tai nikotiinipusseja?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

32. Käyttääkö joku jääkiekkjoukkuekaverisi nuuskaa tai nikotiinipusseja?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

33. Käyttääkö joku jääkiekkjoukkueesi valmentaja tai huoltaja nuuskaa tai nikotiinipusseja?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

34. Onko nuuskan ja nikotiinipussien käyttö kielletty jääkiekkjoukkueessasi?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

35. Tiedätkö mielestäsi riittävästi NUUSKAN vaikutuksista terveyteen?

Kyllä

En

En osaa sanoa

36. Tiedätkö mielestäsi riittävästi NIKOTIINIPUSSIEN vaikutuksesta terveyteen?

Kyllä

En

En osaa sanoa

LIITE 2. Nuuskan ja nikotiinipussien käytön useus ikäryhmittäin.

15–16-vuotiaat

	Molemmat sukupuolet (n=407)		Pojat (n=388)		Työt (n=19)	
	n	%	n	%	n	%
Nuuskan käyttö						
Päivittäin	8	2,0	8	2,1	0	0
Muutaman kerran viikossa	4	1,0	4	1,0	0	0
Kerran viikossa	4	1,0	4	1,0	0	0
Muutaman kerran kuukaudessa	6	1,5	6	1,5	0	0
Noin kerran kuukaudessa	4	1,0	4	1,0	0	0
Nikotiinipussien käyttö						
Päivittäin	23	5,7	23	5,9	0	0
Muutaman kerran viikossa	7	1,7	7	1,8	0	0
Kerran viikossa	2	0,5	2	0,5	0	0
Muutaman kerran kuukaudessa	8	2,0	8	2,1	0	0
Noin kerran kuukaudessa	1	0,2	1	0,3	0	0

17–18-vuotiaat

	Molemmat sukupuolet (n=246)		Pojat (n=217)		Työt (n=29)	
	n	%	n	%	n	%
Nuuskan käyttö						
Päivittäin	22	8,9	22	10,1	0	0
Muutaman kerran viikossa	9	3,7	9	4,1	0	0
Kerran viikossa	2	0,8	2	0,9	0	0
Muutaman kerran kuukaudessa	3	1,2	2	0,9	1	3,4
Noin kerran kuukaudessa	1	0,4	1	0,5	0	0
Nikotiinipussien käyttö						
Päivittäin	37	15,0	32	14,7	5	17,2
Muutaman kerran viikossa	17	6,9	17	7,8	0	0
Kerran viikossa	0	0	0	0	0	0
Muutaman kerran kuukaudessa	3	1,2	3	1,4	0	0
Noin kerran kuukaudessa	3	1,2	3	1,4	0	0

19-vuotiaat ja vanhemmat

	Molemmat sukupuolet (n=120)		Pojat (n=83)		Työt (n=37)	
	n	%	n	%	n	%
Nuuskan käyttö						
Päivittäin	18	15,0	17	20,5	1	2,7
Muutaman kerran viikossa	0	0	0	0	0	0
Kerran viikossa	2	1,7	2	2,4	0	0
Muutaman kerran kuukaudessa	2	1,7	1	1,2	1	2,7
Noin kerran kuukaudessa	1	0,8	1	1,2	0	0
Nikotiinipussien käyttö						
Päivittäin	9	7,5	9	10,8	0	0
Muutaman kerran viikossa	5	4,2	5	6,0	0	0
Kerran viikossa	0	0	0	0	0	0
Muutaman kerran kuukaudessa	8	6,7	6	7,2	2	5,4
Noin kerran kuukaudessa	0	0	0	0	0	0