

Niina Rautavirta

**”KANNABIKSEN AKUUTIT VAIKUTUKSET,  
VIEROITUSOIREET SEKÄ  
KÄYTTÖTARKOITUKSET ERI  
MIELIPAIKKATYYPEISSÄ”**

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Pro gradu -tutkielma

Toukokuu 2021

# TIIVISTELMÄ

Niina Rautavirta: Kannabiksen akuutit vaikutukset, vieroitusoireet sekä käyttötarkoitukset eri mielipaikkatyypeissä

Pro gradu -tutkielma  
Tampereen yliopisto  
Psykologian tutkinto-ohjelma  
Toukokuu 2021

---

Kannabis on huumausaineena monivaikutteinen, ja sen käytön aiheuttamat vaikutukset vaihtelevat aineen voimakkuuden ja käyttötavan lisäksi myös yksilön ominaisuuksien sekä käyttöympäristön mukaan. Kannabiksen käyttö mielipaikassa voi mahdollisesti voimistaa koettuja myönteisiä tunteita sekä käyttöympäristö saattaa vaikuttaa myös kannabiksen käyttötarkoituksiin. Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella, onko mielipaikalla, jonne hakeutuu päihteen vaikutuksen alaisena vaikutusta kannabiksen käytön akuutteihin vaikutuksiin tai vieroitusoireisiin. Lisäksi tarkasteltiin vaikuttaako mielipaikka siihen, millaisiin tarkoituksiin kannabista käytetään.

Tutkimusaineisto kerättiin osana Tennesseeen yliopiston Cannabis Culture Study -hanketta tammi-helmikuun 2020 aikana Yhdysvalloissa Coloradon ja Tennesseeen osavaltioissa. Ennen varsinaiseen tutkimukseen osallistumista vastaajat täyttivät CUDIT-kyselyn, jonka perusteella varsinaiseen otokseen valikoitui 290 nuorta aikuista, jotka täyttivät kannabiksen häiriökäytölle asetetut diagnostiset kriteerit. Aineisto jakautui tasaisesti osavaltioiden välillä ja otoksen keski-ikä oli 20 vuotta (vaihteluväli 18–25). Tutkittavien kokemusta koetuista kannabiksen käytön akuuteista vaikutuksista ja vieroitusoireista sekä kannabiksen käyttötarkoitusta selvitettiin itsearviointeina sähköisellä kyselylomakkeella.

Vastaajat, jotka kuuluivat mielipaikkana oma tai kaverin koti -luokkaan raportoivat enemmän kielteisiä akuutteja vaikutuksia, kuin ei mielipaikkaa -luokkaan kuuluvat vastaajat, ja ero oli tilastollisesti merkitsevä. Keskiarvovertailussa luontomielipaikassa näytettiin koettavan muita mielipaikkatyyppejä enemmän myönteisiä akuutteja vaikutuksia, mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Erityisesti Tennesseeen osavaltiossa, jossa cannabis oli luokiteltu laittomaksi päihdeksi, tämä ero mielipaikkatyypin välillä korostui. Luontomielipaikassa myös vieroitusoireita koettiin mielipaikkatyypeistä määrällisesti vähiten. Cannabisista käytettiin eniten itsesääätelytarkoituksiin oma tai kaverin koti sekä luontoympäristö -luokissa, mutta ero mielipaikkatyypin välillä ei ollut kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä.

Tutkimuksen tulokset vahvistivat osaltaan käsitystä fyysisen ympäristön merkityksestä päihteen käyttökokemukseen. Esimerkiksi luontomielipaikassa vieroitusoireita raportoitiin vähemmän kuin muissa ympäristöissä. Tämä voi jatkossa edesauttaa hyödyntämään luontoympäristöjä paremmin, muun muassa päihdekuntoutuksen rakentamisessa. Huomioiden tutkimuksen rajoitukset, ei suoria johtopäätöksiä voida kuitenkaan esittää.

Avainsanat: mielipaikka, itsesääätely, ympäristöllinen itsesääätely, cannabis, cannabisriippuvuus, akuutit vaikutukset, vieroitusoireet

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

# Sisällysluettelo

<b>JOHDANTO .....</b>	<b>1</b>
Käyttöympäristön yhteydet kannabiksen vaikutuksiin .....	2
Ympäristöllisen itsesäätelyn ja kannabiksen käytön yhteydet.....	3
Tutkimuskysymykset ja -hypoteesit.....	6
<b>MENETELMÄT.....</b>	<b>8</b>
Tutkittavat ja aineisto .....	8
Mittarit ja muuttujat.....	10
Tilastolliset analyysit.....	11
<b>TULOKSET .....</b>	<b>12</b>
Kuvailevat tulokset .....	12
Kannabiksen akuuttien vaikutusten ja vieroitusoireiden erot mielipaikkatyypin välillä.....	14
Kannabiksen vaikutuksen alaisena mielipaikkaan hakeutumisen vaikutus kannabiksen käyttötarkoituksiin .....	17
<b>POHDINTA .....</b>	<b>19</b>
Keskeiset tulokset .....	19
Tutkimuksen rajoitukset ja jatkokysymykset.....	23
Tutkimuksen johtopäätökset.....	24
<b>LÄHTEET.....</b>	<b>26</b>
Liite 1. Cannabis Use Disorder Identification Test (CUDIT).....	30

## JOHDANTO

Kannabis on monivaikutteinen huumausaine, jonka vaikutukset vaihtelevat aineen voimakkuuden ja käyttötavan lisäksi myös yksilön ominaisuuksien (mm. aiemmat kokemukset kannabiksesta ja mieliala) sekä käyttöympäristön mukaan (Kuoppasalmi, Heinälä, & Lönnqvist, 2019). Luonnon- ja rakennetun ympäristön yhteyttä päihteiden käyttöön on tutkittu sosiaalista ympäristöä vähemmän, mutta tutkimuksissa fyysisen käyttöympäristön on löydetty olevan yhteydessä päihteiden käyttöön sosiaalisen ympäristön tavoin (ks. esim. Moffat, Johnson, & Shoveller, 2009; Mason & Korpela, 2009). Yleisesti kannabiksen käyttäjät raportoivat päihtymisvaiheessa koetut psyykkiset tuntemukset miellyttäväksi, joten käyttö itselle mieltäessä ympäristössä voi mahdollisesti voimistaa näitä tuntemuksia. Lisäksi käyttöympäristöllä voi olla vaikutusta myös siihen, millaisiin tarkoituksiin kannabista käytetään. Esimerkiksi tutkimuksissa kannabiksen käyttöön on usein liittynyt tarve rauhoitella itseään tai pyrkimys paeta epämiellyttäviä tunteita (Cutler ym., 2017), joka voidaan myös nähdä yhtenä käyttöympäristöön liittyvänä tekijänä.

Ihmiset käyttävät usein fyysistä ympäristöä avukseen säädellössään esimerkiksi käyttäytymistään tai tunnekokemuksiaan. Luontoympäristön ja päihteiden käytön välisestä yhteydestä on tutkimuksissa noussut esiin muun muassa luonnon tarjoama yksityisyys ja kokemus siitä, että on vapaa häiriöstä ja vastuista, jolloin kyky itsesäätelyyn saattaa etenkin nuorilla laskea (Moffat ym., 2009; Zimmermann, ym., 2017). Erityisesti säännöllisesti päihteitä käyttäville nuorille luonto voi olla myönteisten vaikutusten lisäksi myös riskipaikka, sillä luonnon usein tarjoama vapauden ja koskemattomuuden tunne sekä sosiaalisen säätelyn puuttuminen saattavat altistaa entisestään päihteiden käytölle (Mason & Korpela, 2009). Riskikäyttäytymisen lisäksi mieluinen luontopaikka käyttöympäristönä on kuitenkin ollut yhteydessä myös positiivisiin kokemuksiin. Esimerkiksi kannabiksen käyttö luontomielipaikassa on ollut yhteydessä vahvempiin myönteisiin akuutteihin vaikutuksiin sekä myönteisempiin kokemuksiin pyydetessä muistelemaan käyttökokemusta (Moffat ym., 2009).

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan, onko mielipaikkatyyppien välillä eroa siinä, miten ne vaikuttavat säännöllisesti ja pitkään kannabista käyttäneiden nuorten aikuisten kannabiksen käyttökokemukseen ja -tarkoitukseen.

## Käyttöympäristön yhteydet kannabiksen vaikutuksiin

Tutkimusten mukaan käyttöympäristö on yhteydessä kannabiksen käytön vaikutuksiin yhdessä aineen voimakkuuden, käyttötavan sekä aiempien kokemusten kanssa (Kuoppasalmi ym., 2019). Esimerkiksi nuorten kannabiksen käyttäjien luontonarratiiveissa luontoympäristön koetaan vaikuttavan päihteiden, muun muassa kannabiksen, akuutteihin vaikutuksiin sekä vieroitusoireisiin (ks. esim. Moffat ym., 2009). Kannabiksen aiheuttaman päihtymistilan akuutteina vaikutuksina pidetään kliinisesti merkittäviä käyttäytymiseen liittyviä tai psykologisia muutoksia, jotka ovat kehittyneet kannabiksen käytön aikana tai seuraavan kahden tunnin kuluessa (Kuoppasalmi ym., 2019). Akuutteja vaikutuksia voidaan luokitella fyysisiin (mm. väsymys/energisyys, tuntemukset raajoissa ja muutokset ruokahalussa), psyykkisiin (mm. muutos ahdistuneisuuden/ stressin kokemuksessa, aistiharhat, jopa vainoharhaisuus ja muistiongelmat) ja sosiaalisiin (mm. muutokset vuorovaikutuksessa). Usein myös vieroitusoireita esiintyy riippuvuutta aiheuttavan aineen säännöllisen käytön lopettamisen jälkeen ja kannabisriippuvaisilla vieroitusoireet ilmaantuvat tyypillisesti 1–3 päivän kuluttua lopettamisesta ja voivat kestää jopa 10–14 päivää (Barceloux, 2012). Vieroitusoireet voidaan luokitella akuuttien oireiden tapaan fyysisiin (mm. uniongelmat, ruokahalun muutokset, hikoilu, lihaskivut), psyykkisiin (mm. ahdistuneisuus, ärtyneisyys, väsymys, aineen himo) ja sosiaalisiin (mm. muutokset produktiivisuudessa ja sosiaalisuudessa).

Esimerkiksi Moffat ym. (2009) selvittivät, löytyykö nuorten luontonarratiiveista positiivisia yhteyksiä kannabiksen käytön akuutteihin vaikutuksiin tai vieroitusoireisiin. Tutkimuksessa löydettiin kannabiksen käytön luonnossa vahvistavan päihteen tuomia positiivisia tuntemuksia, kuten myönteistä mielialaa ja stressin kokemuksen vähenemistä. Lisäksi nuoret yhdistivät kannabiksen käytön jälkeen koetun rentoutumisen ja myönteisen olon luontoympäristössä tapahtuneeseen käyttökokemukseen. Tutkimus on myös osoittanut, että krooniset kannabiksen käyttäjät kokevat muita vähemmän stressiä (Cuttler ym., 2017). Vielä ei kuitenkaan löydy tutkimusta siitä, ovatko kannabiksen käyttäjät sietäneet stressiä yleisesti paremmin jo ennen käytön aloitusta, vai löytyykö yhteyttä välittävä syy esimerkiksi käyttöympäristöstä. Erityisesti luontoympäristö nähdään usein elvyttävänä (Ulrich, 1983), ja positiivinen yhteys on löydetty muun muassa mielipaikan ja stressistä elpymisen välillä (ks. esim. Korpela ym., 2020). Tutkimuksissa myös luontoympäristö nimetään muita ympäristöjä useammin mielipaikaksi (Korpela & Hartig, 1996; Korpela ym., 2001).

Mielipaikka voidaan määritellä ihmiselle itsessään tärkeäksi paikaksi, jonne mennään sisäisten ajatusten ja tunteiden tai ulkoisten ärsykkeiden ja sosiaalisten konfliktien takia, jotka uhkaavat itsetuntoa ja minäkuvan eheyttä (Korpela & Hartig, 1996). Tutkimusten mukaan

mielipaikkaan meneminen tuottaa usein turvallisen ja miellyttävän tunteen, joka mahdollisesti vähentää kielteisten tunteiden kokemusta (Korpela, 1989). Mielipaikan voidaan siis nähdä vahvistavan myönteistä tunnekokemusta ja katkaisevan kielteisten tunnekokemusten kehän. Kannabiksen käyttöön liittyvät tuntemukset mahdollisesti koetaan myönteisempinä luontomielipaikassa tapahtuneen käytön jälkeen, jolloin mielipaikankin myönteiset vaikutukset saattavat ennestään vahvistua. Usein mielipaikkaan myös hakeudutaan tilanteissa, joissa tunnetaan tarvetta vetäytyä ja rauhoittua miettimään asioita ilman ulkopuolista häirintää (ks. esim. Korpela, 1989; 1992; Korpela & Hartig, 1996). Kannabiksen käyttö luontoympäristöön sijoittuvassa mielipaikassa näyttäytyisi siis tutkimuksen valossa mahdollisena välittävänä tekijänä sille, miksi kannabiksen käytön jälkeisiä tunteita kuvataan usein rentoutuneiksi ja ”stressivapaiksi”.

Mielipaikka voidaan myös nähdä sekä riski- että suojaavana tekijänä tietyille käyttäytymiselle, kuten päihteiden väärinkäytölle. Esimerkiksi tutkimuksissa on nähty nuorten, jotka nimesivät kaupunkiympäristön mielipaikakseen, käyttävän todennäköisemmin kannabista verrattuna nuoriin, jotka nimesivät mielipaikakseen luontoympäristön tai harrastuspaikan (Mason & Mennis, 2018). Todennäköisyys kannabiksen käytölle kasvoi ennestään, jos kaupunkiympäristöön sijoittuvan mielipaikan lisäksi päihteen käyttöön liittyi myös sosiaalista painetta. Vastaavasti muissakin tutkimuksissa sosiaalinen paine ja sosiaaliset normit ovat olleet yhteydessä yliopisto-opiskelijoiden asenteisiin kannabista kohtaan sekä kannabiksen käyttöön niin, että mitä myönteisempi oli kaveripiirin suhtautuminen kannabikseen, sitä enemmän kannabista käytettiin (Dempsey ym., 2016). Toisaalta on esitetty, että luontomielipaikat valitaan usein kannabiksen käytölle, koska siellä koetaan voivan tuntea itsensä vapaaksi häiriöistä ja vastuista, sekä rentoutua rakennettua ympäristöä paremmin (Moffat ym., 2009). Luontomielipaikka voidaan siis nähdä riskinä epätoivotulle käyttäytymiselle sen tarjoaman yksityisyyden ja vähäisemmän sosiaalisen säätelyn kautta, kun vastaavasti kaupunkimielipaikka saattaa nostaa riskiä erityisesti sosiaalisen paineen osalta.

## **Ympäristöllisen itsesäätelyn ja kannabiksen käytön yhteydet**

Ympäristöllisessä itsesäätelyssä ihminen käyttää fyysistä paikkaa ja sen ominaisuuksia tietoisesti tai tiedostamattaan osana psyykkistä itsesäätelyä, ja yhtenä keinona ympäristölliseen itsesäätelyyn pidetään hakeutumista itselle mieluisaan paikkaan (Korpela, 1989; 1995; Korpela ym., 2020). Keskeisimpiä syitä hakeutua mielipaikkaan ovat yleisesti pyrkimys itsensä rauhoittamiseen esimerkiksi minuutta uhkaavissa tilanteissa sekä halu kokea myönteisiä tunteita, samoin kuin syyt

kannabiksen käytölle liittyvät usein vastaavaan tarpeeseen rauhoitella itseään tai tukahduttaa kielteisiä tunteita (Cuttler, ym., 2017). Psykkinen itsesäätely (*self-regulation*) on tavoitteellisen toiminnan kannalta keskeistä ja sillä viitataan yksilön pyrkimykseen ohjata toimintaansa, tunteitaan ja ajatuksiaan niin, että ne edistävät tavoitellun tilan tai päämäärän saavuttamista (Cole, Michel, & O'Donnell, 1994). Yhtenä psykkinen itsesäätelyn taitona voidaan pitää inhibitiokykyä eli kykyä käyttäytymisen ja reaktioiden säätelyyn sekä erityisesti epätoivotun käyttäytymisen, kuten päihteiden väärinkäytön, ehkäisemiseen (Diamond, 2013). Tutkimuksissa onkin osoitettu heikon psykkinen itsesäätelyn ja erityisesti heikon inhibitiokyvyn ennustavan alttiutta päihteiden väärinkäytölle ja addiktion kehittymiselle (Diamond, 2013; Robert & Day, 2014; Sayette, 2004).

Mielipaikkojen ja psykkinen itsesäätelyn välistä yhteyttä voidaan tarkastella esimerkiksi Epsteinin (1985) kognitiivis-kokemuksellisen teorian pohjalta. Kyseinen teoria määrittelee neljä psykkinen itsesäätelyn periaatetta, jotka ovat: 1) yksilön tarve säädellä tunnekokemustaan eli pyrkiä maksimoimaan mielihyvän ja minimoimaan mielihänen kokemistä, 2) itsetunnon suojaaminen, 3) tarve organisoida kokemukset yhtenäiseksi ja johdonmukaiseksi sisäiseksi järjestelmäksi sekä 4) tarve olla yhteydessä muihin ihmisiin. Mielipaikkatutkimuksissa on havaittu yhteyttä näihin itsesäätelyn taustalla vaikuttaviin periaatteisiin. Esimerkiksi Korpelan (1989; 1992; 1995) tutkimuksissa on raportoitu mielpaikkakäytön avulla pyrittävän vähentämään kielteisiä ja lisäämään myönteisiä tunnekokemuksia, vahvistamaan itsetuntoa, jäsentämään ajatuksia sekä lisäämään kontrollin kokemusta. Erityisesti tarvetta organisoida ja järjestää kokemukset yhtenäisiksi ja johdonmukaisiksi tarinoiksi pidetään mielpaikoissa tapahtuvan psykkinen itsesäätelyn keskeisenä osana (Korpela & Hartig, 1996). Mieluisa ympäristö vaikuttaa itsesäätelyyn myös parantamalla kykyä itsereflektioon sekä tunteiden säätelyyn, ja lisäksi sen koetaan vähentävän psykologista ahdistusta (Korpela ym., 2020). Lisäksi mielpaikkaan hakeutuminen voi toimia esimerkiksi coping-keinon tavoin pyrkimyksenä subjektiivisen hyvinvoinnin parantamiseen (ks. esim. Korpela, 1989; Korpela ym., 2020). Mielipaikkaa voidaan siis käyttää itsesäätelyn apuna ja se voidaan nähdä rakentavana sekä pitkäkestoisena keinona. Vastaavasti kannabiksen käytön, jonka avulla usein pyritään myös itsesäätelyyn ja esimerkiksi mielialojen muuntamiseen, voidaan ajatella olevan epäsuotuisampi keinoa hakea nopeaa muutosta mielihyvän ja mielihänen väliseen epätasapainoon.

Psykkinen itsesäätelyyn kuuluu keskeisesti myös tunteiden säätely (*emotion regulation*), jolla tarkoitetaan erilaisia psykkinen prosesseja, joiden avulla yksilö pyrkii vähentämään, ylläpitämään tai lisäämään erilaisia tunnetiloja sekä säätämään niiden ilmaisu (Koole, 2009). Tutkimuksissa on muun muassa raportoitu nuorten aikuisten, joilla on hankaluutta tunteiden säätelyssä, olevan korkeammassa riskissä päihteiden väärinkäytölle (Simons & Carey, 2002).

Prosessina tunteiden säätely ei kuitenkaan ole pelkästään sisäinen, vaan se on tiiviissä vuorovaikutuksessa fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa (Dodge & Garber, 1991). Siihen miten yksilö käyttää ympäristöään avuksi (mm. mielipaikkaan hakeutuminen, ympäristön ominaisuuksien säätely, paikan vaihtaminen) esimerkiksi tunnekokemustensa säätelyyn, vaikuttaa muun muassa aiemmat kokemukset sekä tunnemuistot (Ratcliffe & Korpela, 2016). Lisäksi yksilön mielialan nähdään vaikuttavan siihen, miten hän valitsee tietyn paikan sekä miten tämä kokee paikan siellä ollessaan (Kerr & Tacon, 1999). Mielialan nähdään vaikuttavan samoin tavoin myös kannabiksen käyttäjän kokemukseen päihtymistilastaan (Kuoppasalmi ym., 2019).

Luontoympäristössä käynnin, erityisesti mielipaikkaan menemisen, on osoitettu itsearviointeihin perustuvassa tutkimuksessa olevan yhtä tehokas keino tunteiden säätelyyn kuin esimerkiksi positiivisen ajattelun sekä tehokkaampaa kuin päihteiden käyttämisen (Korpela ym., 2018). Samassa tutkimuksessa luontoympäristön käyttäminen tunteiden säätelyyn osoitettiin olevan positiivisesti yhteydessä myös koettuun terveyteen. Tunteiden säätelyn näkökulmasta mielipaikkaan hakeutumisen tarkoituksena voi olla esimerkiksi sen hetkisen tunnetilan ylläpitäminen tai tarve rentoutumiselle (Koole, 2009). Yksilölle rauhoittavan ja mieluisan luontoympäristön nähdään olevan yhteydessä tunteiden säätelyyn autonomisen hermoston välityksellä, jolloin luonto rauhoittaessaan laskee sympaattisen hermoston aktivaatiota ja vastaavasti nostaa parasympaattisen hermoston aktivaatiota (Richardson, 2019). Vastaavalla tavalla myös kannabis suurina annoksina vaikuttaa sympaattiseen hermostoon inhiboivasti ja parasympaattiseen hermostoon aktivoivasti (Kuoppasalmi ym., 2019). Mieluinen luontoympäristö voi siis vaikuttaa positiivisesti kykyyn säädellä tunteita, jota pidetään yhtenä suojaavana tekijänä päihteiden väärinkäytölle (Sayette, 2004; Sayette & Greswell, 2016). Kun päihteiden tiedetään vaikuttavan tunteiden säätelyyn yleensä nopeasti ja lyhytaikaisesti, niin vastaavasti luontoympäristön vaikutukset näkyvät hitaammin, mutta ovat pitkäaikaisempia. Koska molemmat ovat yhteydessä tunteiden säätelyyn, voidaan ajatella mielipaikassa tapahtuvan käyttökokemuksen vaikuttavan tunteiden säätelyyn ja sen tehokkuuteen pelkkää päihteiden käyttöä enemmän, kun nopea vaikutus saadaan päihteistä ja pitkäkestoisempi luontoympäristöstä.

Lisäksi on esitetty, että suhteemme ympäristöön vaikuttaa keskeisesti tunteiden säätelyprosessiin niin, että mitä läheisempi yhteys yksilöllä on esimerkiksi ympäröivään luontoon, sitä vahvemmin luonto voi vaikuttaa tunteiden säätelyyn (Jordan, 2009). Tutkimuksissa on esimerkiksi osoitettu, että luontoyhteys eli yksilön näkemys suhteestaan ympäröivään luontoon ja siihen, miten luonto nähdään osana identiteettiä, vaikuttaa tunteiden säätelyyn parantavasti sen ollessa läheinen (Richardson, 2019). Vaikka tällä hetkellä yhä harvempi nuori kokee olevansa yhteydessä ympäröivään luontoon, raportoivat nuoret ainakin kannabiksen vaikutuksen alaisena



luontoympäristön vaikuttavan positiivisesti mielialaan sekä stressin vähenemiseen (Moffat ym., 2009). Meta-analyysissä vastaava yhteys on löydetty myös mindfulnessin eli hyväksyvän ja tietoisien läsnäolon taidon ja voimakkaan luontoyhteykskokemuksen välillä, joka vahvisti näkemystä siitä, että mindfulness voi auttaa yksilöä kokemaan läheisempää suhdetta luontoon (Schutte & Malouff, 2018). Myös päihteiden käytöllä ja tietoisien läsnäolon taidolla on nähty olevan yhteyttä; esimerkiksi on osoitettu parempien mindfulness -taitojen olevan yhteydessä vähäisempään alkoholin ja kannabiksen ongelmakäyttöön (Barrington, Weaver, & Brebner, 2019). Lisäksi systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa mindfulness pohjaisen intervention on nähty vähentävän kannabiksen käyttöä ja ongelmakäyttöön ajautumista nuorilla aikuisilla (Chiesa & Serreti, 2014). Tutkimusnäyttöön pohjaten voidaan mahdollisesti ajatella niiden yksilöiden, jotka kokevat omat psyykkiset taitonsa riittämättömiksi esimerkiksi tunteiden säätelyyn, turvautuvan muita useammin päihteisiin kaivatessaan apua esimerkiksi ahdistuksen tai stressin kokemuksiin.

## **Tutkimuskysymykset ja -hypoteesit**

Aiemman tutkimuksen perusteella ympäristöllä tiedetään olevan vaikutusta päihteiden käyttöön, mutta tarkemmin ympäristön, erityisesti mielipaikan ja kannabiksen välisestä yhteydestä tiedetään melko vähän. Tutkimusten mukaan käyttöympäristö on kuitenkin yhteydessä kannabiksen käytön vaikutuksiin ja on osoitettu muun muassa kannabiksen käytön mieluisassa luontoympäristössä olevan yhteydessä käytön aikaisen stressin kokemuksen vähenemiseen sekä myöhemmin koettuun myönteiseen olotilaan (Kuoppasalmi ym., 2019; Moffat ym., 2009). Usein myös mielipaikkaan hakeudutaan tunnettaessa tarvetta kielteisten tunteiden tai ahdistuksen vähentämiseen, sillä mielipaikka koetaan usein rauhoittavaksi ja elvyttäväksi (Korpela, 2001). Vastaavasti tutkimuksissa on osoitettu kannabiksen käytön tarvetta samantapaisissa, itsesäätelyyn liittyvissä tilanteissa (Cuttler, ym., 2017). Esimerkiksi nuorten, jotka nimeävät rakennettuun ympäristöön liittyvän mielipaikan, on osoitettu käyttävän enemmän päihteitä ja kokevan mielipaikan erityisen tärkeäksi itsesäätelyn välineeksi, verrattuna luontoympäristön mielipaikakseen nimeäviin nuoriin (Mason ym., 2010). Tutkimuksissa on osoitettu luontomielipaikan olevan tehokas keino itsesäätelyyn (Korpela ym., 2018), jolloin rauhoittavaan luontoympäristöön meneminen saattaa jo itsessään vähentää tarvetta käyttää kannabista itsesäätelytarkoituksiin. Tässä tutkimuksessa ollaan tarkemmin kiinnostuneita siitä, vaikuttaako kannabiksen käytön alaisena mielipaikkaan hakeutuminen päihteiden akuutteihin

vaikutuksiin tai vieroitusoireisiin. Lisäksi tarkastellaan vaikuttaako mielipaikkatyypin kannabiksen käyttötarkoitukseen.

Tutkimuskysymykset ja aiempaan tutkimustietoon perustuvat hypoteesit ovat:

*Tutkimuskysymys 1:* Eroavatko kannabiksen käytön akuutit vaikutukset ja/ tai vieroitusoireet eri mielipaikkatyypin välillä?

*H1a:* Kannabiksen käytön jälkeen hakeutuminen mielipaikkaan voimistaa käyttökokemuksen myönteisiä vaikutuksia ja vähentää kielteisiä vaikutuksia verrattuna siihen, ettei mielipaikkaa ole. Mielipaikan ollessa luontoympäristö, myönteisiä vaikutuksia koetaan enemmän muihin mielipaikkatyyppeihin verrattuna

*H1b:* Kannabiksen käytön jälkeen hakeutuminen mielipaikkaan yhdistetään jälkikäteen myönteisempään kokemukseen ja vähäisempiin vieroitusoireisiin. Mielipaikan ollessa luontoympäristö, vieroitusoireet ovat vähäisempiä muihin mielipaikkatyyppeihin verrattuna.

*Tutkimuskysymys 2:* Eroaako kannabiksen käyttötarkoitus (tarve itsesäätelyyn vs. muut tarkoitukset), mielipaikkatyypin välillä?

*H2a:* Luontomielipaikan nimenneillä on vähäisempi tarve käyttää kannabista itsesäätelyn välineenä, verrattuna rakennettuun ympäristöön liittyviin mielipaikkoihin.

## MENETELMÄT

### Tutkittavat ja aineisto

Tutkimuksessa käytettävä aineisto on kerätty Yhdysvalloissa Coloradon (kannabis laillinen) ja Tennesseeen (kannabis laitton) osavaltioissa tammi- ja helmikuun 2020 aikana osana Tennesseeen yliopiston Cannabis Culture Study -hanketta. Aineisto kerättiin sähköpostikyselyllä, johon vastaajiksi kerättiin vapaaehtoisia julkisen yliopiston opiskelijoita kampuksilla ja sen läheisyydessä. Ennen viralliseen tutkimukseen vastaamista osallistujat vastasivat lyhyeen Cannabis Use Disorder Identification Test -kyselyyn (CUDIT) (Adamson & Sellman, 2003), jolla kartoitettiin heidän soveltuvuuttaan tutkimukseen eli tutkittiin vastaako heidän kannabiksen käyttönsä häiriökäytölle asetettuja diagnostisia rajoja. CUDIT-kyselyn täyttäneistä lopulliseen otokseen valikoitui 290 nuorta aikuista, jotka täyttivät Cannabis Use Disorder (CUD) kriteerit (DSM-IV, 2000) ja saivat kyselyn kokonaispistemääräksi kahdeksan tai enemmän.

Vastaajien keskeiset taustatiedot on esitetty taulukossa 1. Vastaajista 274 ilmoitti olevansa opiskelijoita ja vastaajien ikäjakauma oli 18–25 vuotta. Vastaajista yli 95 % ilmoitti sekä sukupuolensa että etnisyytensä, jonka mukaan vastaajista 45.6 % oli naisia ja 69.7 % valkoisia. Aineistossa vastaajia kertyi tasaisesti molemmista yliopistoista (Colorado  $n = 141$ , Tennessee  $n = 149$ ), eikä merkittävää eroa vastaajien ikä- tai sukupuolijakaumassa ollut yliopistojen välillä. Suurin osa vastaajista (80.7 %) käytti kannabista enemmän kuin neljä kertaa viikossa ja harvemmin kuin viikoittain kannabista käytti 10 vastaajaa (3.4 %). CUDIT-kyselyn kokonaispistemäärät jakautuivat 8–31 pisteen välille niin, että 33.8 % vastaajista sai 8–15 pistettä, 47.6 % vastaajista 16–23 pistettä ja 18.6 % vastaajista sai 24 pistettä tai enemmän.

Vastaajista 58.8 % ( $n = 170$ ) ei nimennyt mitään erityistä paikkaa mielipaikakseen ja puolestaan 41.0 % ( $n = 119$ ) kuvasi tällaisen mielipaikan olemassaoloa. Mielipaikan nimeävistä vastaajista suurin osa (54.6 %) valitsi mielipaikakseen oman tai kaverin kodin, ja erityisesti oma sänky nousi vastauksissa esiin. Luontomielipaikat, kuten vesistöt, puistot ja vuoristot olivat seuraavaksi suosituin ryhmä (25.2 %). Rakennettu ympäristö mielipaikkana kattoi nuorten vastauksissa ravintolat, harrasteympäristöt sekä oman naapuruston (20.1 %). Vastaajista 75.5 % kertoi käyttävänsä kannabista itsesäätelyn apuna, esimerkiksi keskittymisvaikeuksiin tai helpottaakseen masennuksen, ahdistuksen ja sosiaalisen stressin kokemusta.

Taulukko 1. Vastaajien taustatiedot ( $N = 277-290$ )

	<i>n</i>	%
<i>Sukupuoli</i>		
Nainen	129	45.6
Mies	154	54.4
<i>Opiskelija</i>		
Kyllä	274	94.5
Ei	16	5.5
<i>Asuinosavaltio</i>		
Colorado (kannabis laillinen)	141	48.6
Tennessee (kannabis laitton)	149	51.4
	<i>ka</i>	<i>kh</i>
Ikä (vuosia)	20.54	1.88

*ka* = keskiarvo, *kh* = keskihajonta.

Taulukko 2. Kannabiksen käytön jälkeisten mielipaikkojen luokittelut ( $N = 289$ )

	<i>n</i>	%
Luontoympäristö	31	10.7
Oma tai kaverin koti	64	22.1
Rakennettu ympäristö	24	8.3
Ei nimettyä mielipaikkaa	170	58.8

## Mittarit ja muuttajat

Tutkimuksen muuttujista *mielipaikkaa* tutkittiin kysymyksellä ”Onko olemassa mielipaikkaa, jonne haluat mennä käytettyäsi kannabista?”; (”Is there a favorite place you like to go after you use marijuana?”) sekä avoimella kohdalla, jossa vastaajia pyydettiin kuvailemaan mielipaikkaansa. Usein tutkimuksissa, joissa on kysytty ihmisten arkielämän mielipaikkaa, on noussut esiin viisi keskeisintä mielipaikkatyyppiä (metsä- ja luontoalueet, ranta-alueet, rakennetut viheralueet, rakennetut kaupunkikohteet sekä liikunta- ja harrastusalueet) (Korpela & Hartig, 1996), jotka toimivat myös tässä tutkimuksessa käytetyn neliluokkaisen mielipaikkatyyppittelyn pohjana. Aineiston laadullisella analyysillä mielipaikkojen kuvauksista voitiin lopulta erotella neljä luokkaa, jotka ovat esiteltyinä taulukossa 2.

*Kannabisriippuvuutta (Cannabis Use Disorder)* tutkittiin CUDIT-kyselyllä (Adamson & Sellman, 2003). Kysely sisältää kahdeksan väittämää, joissa vastaajat arvioivat kannabiksen käyttöönsä edellisen kuuden kuukauden aikana (ks. liite). Tutkimusten mukaan korkea pistemäärä testissä (kahdeksan tai yli) ennustaa todennäköistä kannabiksen häiriökäyttöä ja täyttää CUD:n asettamat diagnostiset kriteerit (DSM-VI, 2003; Copeland & Swift, 2009).

*Akuutteja vaikutuksia* kartoitettiin listalla väittämiä, joista vastaajien tuli valita kaikki vaikutukset, joita he ovat kokeneet välittömästi kannabiksen käytön jälkeen. Valmiita väittämiä oli yhteensä 28. Näistä muodostettiin uudet summamuuttajat laskemalla valitut vaihtoehdot yhteen erillisesti kielteisten akuuttien vaikutusten määrälle (1–14) ja myönteisten akuuttien vaikutusten määrälle (1–14).

*Vieroitusoireiksi* kyselylomakkeessa määriteltiin ne vaikutukset, jotka ilmenivät kolme päivää säännöllisen käytön lopettamisen jälkeen. Vastaajilta kysyttiin ensin ovatko he lopettaneet käyttöä kolmeksi peräkkäiseksi päiväksi ja tämän jälkeen heitä pyydettiin valitsemaan väittämistä kaikki ne vaikutukset, joita he ovat kokeneet. Vieroitusoireita kuvaavista väittämistä (1–14) muodostettiin yksi oireiden määrää kuvaava summamuuttaja laskemalla yksittäiset oireet yhteen.

*Kannabiksen käyttötarkoitusta* selvitettiin kysymyksin ”Käytätkö kannabista masennuksen, ahdistuksen, univaikeuksien, sosiaalisen stressin, kivun tai muiden vastaavien ongelmien ratkaisuun?”; (Do you use marijuana to help any problems such as depression, anxiety, sleep problems, social stress, pain, or other issues?) ja ”Mihin ongelmiin käytät apuna kannabista?” (For which problems do you use marijuana for help?). Vastaajat saivat valita kahdeksasta väittämästä (esim. keskittymisvaikeudet, ahdistuksen tai stressin kokemus, yksinäisyyden tunne) ne, joiden

helpottamiseen he käyttävät kannabista. Väittämistä laskettiin erilliset summamuuttujat laskemalla valitut vaihtoehdot yhteen erillisesti itsesäätelyyn liittyvien käyttötarkoitusten määrälle (1–5) ja muiden käyttötarkoitusten määrälle (1–3).

Tutkimuksen taustamuuttujia (ikä, sukupuoli, etnisuus) ei tarkasteltu erikseen, sillä näiden mahdollisista yhteyksistä ei ole aiempaa tutkimusta. Lisäksi sosiodemografisista tekijöistä koulutuksen ja tulotason oletettiin olevan aineistossa samantasoinen, sillä otos oli kerätty yliopisto-opiskelijoista.

## **Tilastolliset analyysit**

Tilastollisissa analyyseissa käytettiin IBM SPSS Statistics 27.0 -ohjelmaa. Muuttujien välisiä yhteyksiä tutkittiin ensin Pearsonin korrelaatiokertoimilla, jossa mielipaikka oli neliluokkainen ja muita muuttujia kuvattiin vastauspistemäärien summamuuttujilla. Mielipaikkatyypin välisiä eroja (H1) tarkasteltiin varianssianalyysillä erikseen kielteisten akuuttien vaikutuksien, myönteisten akuuttien vaikutuksien ja vieroitusoireiden osalta. Analyyseissa mielipaikkaa käsiteltiin neliluokkaisena ja käyttöön liittyvien vaikutusten määrää kuvattiin vastauspistemäärien summamuuttujilla. Eri mielipaikkatyypin yhteyttä kannabiksen käyttötarkoitukseen (H2) analysointiin myös varianssianalyysillä niin, että mielipaikkatyypin välisiä eroja tarkasteltiin erikseen itsesäätelyyn liittyvien käyttötarkoitusten ja muiden käyttötarkoitusten osalta. Analyyseissa mielipaikkaa käsiteltiin neliluokkaisena ja käyttötarkoituksia kuvattiin vastauspistemäärien summamuuttujilla.

## TULOKSET

### Kuvailevat tulokset

Tutkittujen muuttujien väliset korrelaatiokertoimet ja kuvailevat tiedot (keskiarvo, keskihajonta) ja reliabiliteetit (Cronbachin alfa) on esitetty taulukossa 3. Korrelaatiokertoimista nähdään, että kielteisiä akuutteja vaikutuksia raportoitiin tilastollisesti merkitsevästi enemmän, kun mielipaikkaa ei ollut ( $p < .01$ ). Sen sijaan mielipaikan olemassaolo ei korreloinut tilastollisesti merkitsevästi myönteisten akuuttien vaikutusten määrään, vieroitusoireiden määrään tai kannabiksen käyttötarkoitukseen. Kannabiksen käytön kielteisten ja myönteisten akuuttien vaikutusten määrä sekä vieroitusoireiden määrä korreloivat positiivisesti ja tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $p < .001$ ). Näistä kielteisten akuuttien vaikutusten sekä vieroitusoireiden määrä korreloivat positiivisesti myös CUDIT-kyselyn pistemäärän kanssa tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $p < .001$ ). Korkeammat pisteet CUDIT-kyselystä saaneet raportoivat siis muita enemmän sekä vieroitusoireita että kielteisiä akuutteja vaikutuksia. Kannabiksen käyttötarkoitus itsesäätelyyn korreloi positiivisesti myönteisten akuuttien vaikutusten ja vieroitusoireiden määrän kanssa tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $p < .001$ ) sekä tilastollisesti merkitsevästi kielteisten akuuttien vaikutusten määrän kanssa ( $p < .05$ ). Eli mitä enemmän käyttötarkoitusta itsesäätelyyn raportoitiin, sitä enemmän raportoitiin myös kannabiksen kielteisiä ja myönteisiä akuutteja vaikutuksia sekä vieroitusoireita. Muu kuin itsesäätelyyn liittyvä käyttötarkoitus korreloi positiivisesti ja tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $p < .001$ ) myönteisten akuuttien vaikutusten ja vieroitusoireiden määrän kanssa.

Taustamuuttujista sukupuoli korreloi negatiivisesti kannabiksen käytön akuuttien vaikutusten määrän kanssa tilastollisesti merkitsevästi ( $p < .01$ ) niin, että naiset raportoivat enemmän sekä kielteisten että myönteisten akuuttien vaikutusten kokemuksia.

Taulukko 3. Sukupuolen, kannabiksen käytön jälkeisen mielipaikan nimeämisen, kielteisten ja myönteisten akuuttien vaikutusten, vieroitusoireiden ja kannabiksen käyttötarkoituksen (itsesääätely tai muu) keskinäiset (Pearsonin) korrelaatiokertoimet, summamuuttujien keskiarvot, keskihajonnat ja Cronbachin alfa -kertoimet. ( $N = 219\text{--}290$ ).

Muuttuja	<i>ka</i>	<i>kh</i>	$\alpha$	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. Sukupuoli	-	-	-							
2. Mielipaikka	-	-	-	.01						
3. Kielteiset akuutit vaikutukset (1–14)	2.99	2.21	-	-.14*	-.13*					
4. Myönteiset akuutit vaikutukset (1–14)	4.75	2.64	-	-.12*	.11	.18**				
5. Vieroitusoireet (1–14)	1.31	1.77	-	-.08	.11	.19**	.22***			
6. Käyttötarkoitus itsesääätely (1–5)	2.30	1.38	-	-.08	.11	.17*	.28***	.24***		
7. Käyttötarkoitus muu (1–3)	2.45	1.31	-	-.03	.08	.10	.23***	.24***	.18**	
8. CUDIT pisteet (8–13)	18.16	5.79	.69	.03	.08	.27***	-.02	.28***	.11	-.01

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

1: 0 = nainen ( $n = 129$ ), 1 = mies ( $n = 154$ )

2: 0 = ei mielipaikkaa ( $n = 170$ ), 1 = mielipaikka ( $n = 119$ )



## Kannabiksen akuuttien vaikutusten ja vieroitusoireiden erot mielipaikkatyyppien välillä

Eroa mielipaikkatyyppien välillä kannabiksen akuuttien vaikutusten ja vieroitusoireiden määrässä (H1) tutkittiin varianssianalyysillä. Perusjoukossa ryhmien varianssit olivat yhtä suuria ja muuttujat olivat melko hyvin normaalijakautuneita sekä otoskoko oli suuri ( $N > 200$ ), jolloin jakaumien pienen vinouden ei arvioitu heikentävän testin luotettavuutta.

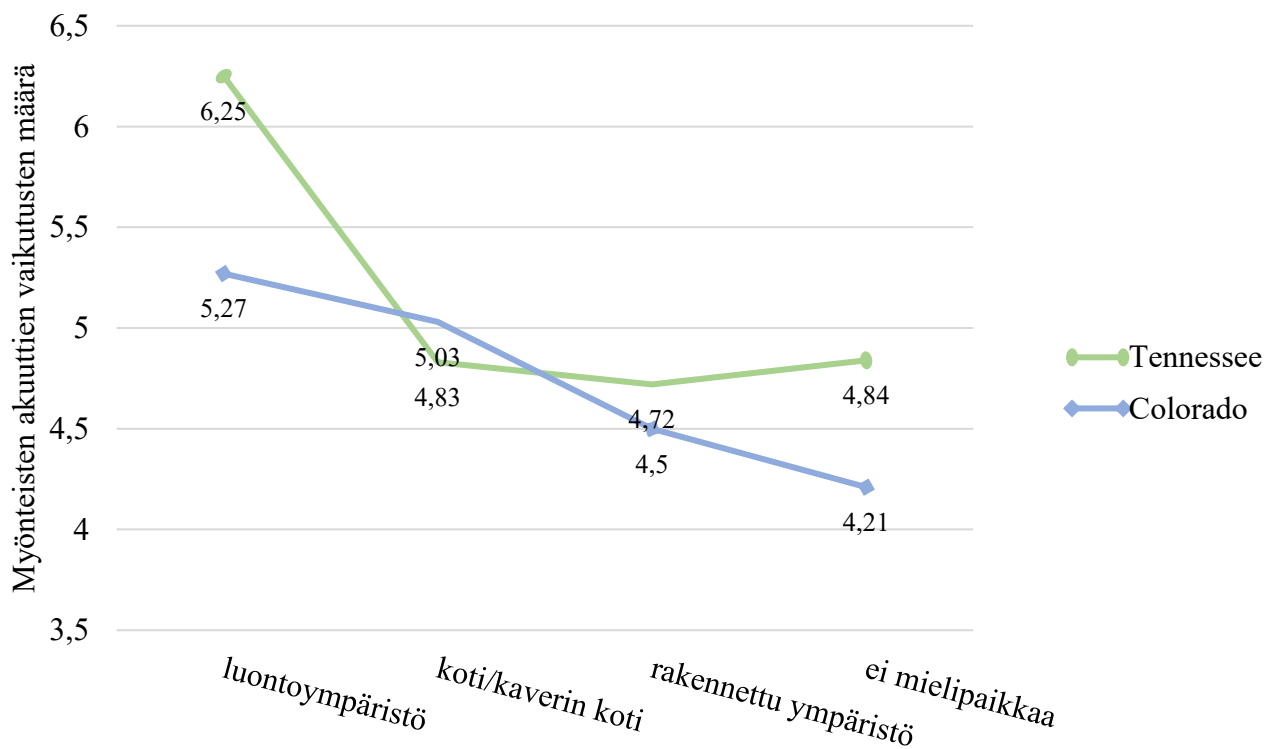
*Mielipaikkatyyppien ja kielteisten akuuttien vaikutusten keskiarvovertailussa* (taul. 5) eniten kielteisiä vaikutuksia raportoivat ne, jotka nimesivät mielipaikakseen oman tai kaverin kodin. Vastaavasti vähiten kielteisiä akuutteja vaikutuksia näytti olevan niillä, jotka nimesivät mielipaikakseen rakennetun ympäristön. Koska mielipaikkatyyppien ryhmäkeskiarvot erosivat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi, tutkittiin ryhmien välisiä eroja tarkemmin Bonferronin parivertailulla. Mielipaikkatyyppien parivertailussa luokat ei mielipaikkaa ja mielipaikkana oma tai kaverin koti, erosivat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi ( $p = .024 < .05$ ). Aineistossa päihteen vaikutuksen alaisena mielipaikkaan hakeutuminen, kun mielipaikka oli oma tai kaverin koti, oli yhteydessä runsaampaan kokemukseen kielteisten akuuttien vaikutusten määrästä verrattuna niihin, jotka eivät nimenneet mitään mielipaikkaa. Mielipaikkatyyppit erosivat toisistaan tilastollisesti merkitsevästi, mutta toisaalta mielipaikka selitti vain 3 % kielteisten akuuttien vaikutusten määrän vaihtelusta.

*Mielipaikan vaikutusta myönteisiin akuutteihin vaikutuksiin* tarkasteltaessa (taul. 5), havaittiin keskiarvovertailussa luontoympäristöön liittyvän mielipaikan vastanneilla eniten myönteisiä akuutteja vaikutuksia. Vastaavasti vähiten myönteisiä akuutteja vaikutuksia raportoivat ne, jotka eivät olleet nimenneet mitään erityistä mielipaikkaa. Nämä tulokset olivat yhteneviä aiemmin raportoitujen korrelaatioiden kanssa. Eri mielipaikkatyyppit eivät kuitenkaan eronneet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi. Kuitenkin luontoympäristö näytti tarjoavan muita mielipaikkatyyppijä enemmän myönteisiä akuutteja vaikutuksia, joten tuloksista tehtiin erillinen tarkistusanalyysi (kaksisuuntainen ANOVA). Tarkasteltaessa luontomielipaikan ja myönteisten akuuttien vaikutusten määrän yhteyttä siihen, onko kannabis osavaltiossa laitton vai laillinen, havaittiin mielipaikkatyyppien välillä eroja, mutta yhdysvaikutukset eivät kuitenkaan olleet riittävän suuria ollakseen tilastollisesti merkitseviä. Kuviossa 1. on nähtävissä kannabiksen laillistaneen osavaltion (Colorado) ja osavaltion, jossa se on edelleen laitton (Tennessee), erot myönteisten akuuttien vaikutusten määrässä. Kuvaajasta havaitaan, että kannabiksen ollessa osavaltiossa laitonta,

koetaan luontoympäristössä enemmän myönteisiä akuutteja vaikutuksia verrattuna kannabiksen laillistaneeseen osavaltioon.

*Mielipaikkatyyppien ja vieroitusoireiden määrän keskiarvovertailussa (taul. 5) vähiten vieroitusoireita raportoivat ne, jotka eivät nimenneet mitään erityistä paikkaa mielipaikseen. Vastaajista, jotka nimesivät mielipaikan, jonne hakeutua päihteen vaikutuksen alaisena, vähiten vieroitusoireita raportoivat vastaajat, joiden mielipaikka oli luontoympäristö. Vastaavasti mielipaikan nimenneistä eniten vieroitusoireita raportoivat vastaajat, jotka nimesivät oman tai kaverin kodin mielipaikakseen. Eri mielipaikkatyyppien ryhmäkeskiarvot eivät kuitenkaan eronneet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi ja mielipaikka selitti vain 1 % vieroitusoireiden vaihtelusta. Aineistossa päihteen vaikutuksen alaisena mielipaikkaan hakeutuminen tai hakeutumatta jättäminen ei siis ollut yhteydessä itse raportoituun vieroitusoireiden määrään.*

Kuvio 1. Mielipaikkatyyppin vaikutus kannabiksen käytön myönteisten akuuttien vaikutusten määrän osavaltioissa, joissa kannabis on laitonta (Tennessee) ja laillista (Colorado).



Taulukko 4. Päähteen vaikutuksen alaisena mielipaikkaan hakeutumisen vaikutus kannabiksen käytön akuuttien vaikutusten ja vieroitusoireiden määrään. Eri mielipaikkatyyppien ryhmäkeskiarvot ja varianssianalyysit. ( $N = 289$ ).

		Vastaajan mielipaikkatyyppi				F-testi (p)	$\eta^2$	Bonferronin parivertailu
		1. Luontoympäristö ( $n = 31$ )	2. Koti/ kaverin koti ( $n = 64$ )	3. Rakennettu ympäristö ( $n = 24$ )	4. Ei mielipaikkaa ( $n = 170$ )			
Kielteisten akuuttien vaikutusten määrä	ka	3.10	3.70	2.67	2.77	3.034 (.030*)	.031	2 > 4 $p = .024$
	kh	2.33	2.18	2.14	2.17			
Myönteisten akuuttien vaikutusten määrä	ka	5.77	4.94	4.67	4.52	2.122 (.098)	.022	
	kh	2.85	2.45	2.85	2.60			
Vieroitusoireiden määrä	ka	1.35	1.60	1.44	1.15	1.070 (.362)	0.12	
	kh	2.07	2.14	1.93	1.50			

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

$\eta^2$  = efektikoko, (partial eta squared)

## **Kannabiksen vaikutuksen alaisena mielipaikkaan hakeutumisen vaikutus kannabiksen käyttötarkoituksiin**

Eroa eri mielipaikkatyyppien ja raportoidun kannabiksen käyttötarkoituksen välillä (H2) tutkittiin varianssianalyysillä. Perusjoukossa ryhmien varianssit olivat yhtä suuria ja muuttujat olivat melko hyvin normaalijakautuneita sekä otoskoko oli suuri ( $N > 200$ ), jolloin jakaumien pienen vinouden ei arvioitu heikentävän testin luotettavuutta.

Eri mielipaikkatyyppien mahdollista eroa siinä, millaisiin tarkoituksiin kannabista käyttää tutkittiin varianssianalyysillä. Keskiarvovertailussa vastaajat, joilla ei ollut erityistä mielipaikkaa, käyttivät kannabista itsesääteilyyn muita mielipaikkaryhmiä vähemmän. Luontoympäristöön ja omaan tai kaverin kotiin liittyvät mielipaikat puolestaan olivat niitä, joissa kannabista käytettiin eniten itsesääteily tarkoituksiin. Eri mielipaikkatyyppien ryhmäkeskiarvot eivät kuitenkaan eronneet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi. Vastaavasti mielipaikkatyyppien keskiarvovertailussa ne, jotka nimesivät luontoympäristön mielipaikakseen, käyttivät kannabista muihin mielipaikkatyyppisiin verrattuna enemmän muihin kuin itsesääteilyyn liittyviin tarkoituksiin. Vähiten muihin kuin itsesääteilyyn liittyviin tarkoituksiin kannabista käyttivät ne, jotka olivat nimenneet rakennetun ympäristön mielipaikakseen. Kuitenkaan eri mielipaikkatyyppien ryhmäkeskiarvot eivät eronneet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi. Aineistossa päihteen vaikutuksen alaisena mielipaikkaan hakeutuminen tai hakeutumatta jättäminen ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä siihen millaisiin käyttötarkoituksiin kannabista käyttää.

Tarkasteltaessa tuloksia kokonaisuutena tutkimuksen hypoteesit saivat vain osin tukea, eikä luontoympäristö mielipaikkana ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä runsaimpiin myönteisiin akuutteihin vaikutuksiin tai vähäisempiin vieroitusoireisiin. Myöskään mielipaikan ja kannabiksen käyttötarkoituksen välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä, eikä tässä aineistossa luontoympäristö mielipaikkana vähentänyt merkitsevästi itsesääteilyyn liittyvää kannabiksen käyttöä. Kuitenkin luontomielipaikka luokassa raportoitiin eniten myönteisiä akuutteja vaikutuksia sekä vähiten vieroitusoireita, verrattuna muihin mielipaikkatyyppisiin. Aineistossa myös hypoteesi 1a osoittautui osin vääräksi, sillä kannabiksen käytön jälkeen hakeutuminen mielipaikkaan oli yhteydessä runsaampaan eikä vähäisempään kielteisten akuuttien vaikutusten itseraportoituun määrään verrattuna niihin, jotka eivät nimenneet mitään mielipaikkaa. Ero oli tilastollisesti merkitsevä, kun verrattiin oma tai kaverin koti -luokkaa niihin, jotka eivät olleet nimenneet itselleen mielipaikkaa.

Taulukko 5. Päihteen vaikutuksen alaisena mielipaikkaan hakeutumisen vaikutus kannabiksen käyttötarkoituksiin. Eri mielipaikkatyypin ryhmäkeskiarvot ja varianssianalyysit. ( $N = 219$ ).

		Vastaajan mielipaikkatyypin				F-testi (p)	$\eta^2$
		Luontoympäristö ( $n = 24$ )	Oma tai kaverin koti ( $n = 49$ )	Rakennettu ympäristö ( $n = 20$ )	Ei mielipaikkaa ( $n = 125$ )		
Kannabiksen käyttö itsesäätelyyn	ka	2.50	2.53	2.25	2.17	1.008 (.390)	.014
	kh	1.50	1.23	1.48	1.40		
Kannabiksen muu käyttötarkoitus	ka	2.83	2.61	2.15	2.36	1.486 (.219)	.020
	kh	1.31	1.24	1.31	1.33		

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

$\eta^2$  = efektikoko, (partial eta squared)

## **POHDINTA**

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko mielipaikkaan päihteen vaikutuksen alaisena hakeutumisella vaikutusta kannabisiippuvaisten nuorten aikuisten kokemukseen akuuttien vaikutusten ja vieroitusoireiden määrästä. Aikaisempaan teoria- ja tutkimustietoon perustuen oletettiin mielipaikkaan menemisen olevan yhteydessä runsaampaan myönteisten akuuttien ja vähäisempään kielteisten akuuttien vaikutusten määrään sekä vähäisempiin vieroitusoireisiin verrattuna siihen, ettei mielipaikkaan hakeudu (ks. esim. Moffat ym., 2009). Tutkimuksessa tarkasteltiin myös vaikuttaako mielipaikka tai sen puuttuminen siihen, millaisiin tarkoituksiin kannabista käyttää. Tässä oletettiin aiempaan tutkimustietoon pohjaten mielipaikkaan, erityisesti luontoympäristöön, hakeutumisen olevan yhteydessä vähäisempään kannabiksen käyttöön itsesääteley tarkoituksiin verrattuna niihin, jotka eivät hakeudu mielipaikkaan (ks. esim. Korpela ym., 2018; Korpela ym., 2020).

Tutkimuksen tulokset päihteen käyttöympäristön vaikutuksesta siihen, miten päihteen kokee vaikuttavan eivät olleet täysin yhteneviä aiemman tutkimustiedon kanssa. Ensinnäkin vastaajat, jotka nimesivät mielipaikkakseen oman tai kaverin kodin raportoivat kaikkia muita mielipaikkatyyppisiä enemmän kielteisiä akuutteja vaikutuksia, ja ero ei mielipaikkaa -luokkaan oli tilastollisesti merkitsevä. Toisaalta tulokset osoittivat aiemman tutkimustiedon kanssa yhtenevästi päihteen vaikutuksen alaisena mieluisaan luontoympäristöön menemisen lisäävän myönteisten akuuttien vaikutusten koettua määrää ja vähentävän vieroitusoireiden määrää verrattuna muihin mielipaikkatyyppisiin. Vaikka ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä, näyttäisi luontoympäristöllä kuitenkin olevan myönteisiä vaikutuksia vahvistava rooli. Tilastollisesti merkitsevää eroa mielipaikan ja kannabiksen käyttötarkoituksen välillä ei myöskään tutkimuksessa löydetty.

### **Keskeiset tulokset**

Tutkimuksessa havaittiin tilastollisesti merkitsevä yhteys päihteen vaikutuksen alaisena mielipaikkaan hakeutumisen ja koettujen kielteisten akuuttien vaikutuksen määrän välillä. Löydetty yhteys oli aiempaan tutkimuskirjallisuuteen pohjaten poikkeava, sillä mielipaikan ollessa oma tai kaverin koti, näytti kielteisten akuuttien vaikutusten kokemus olevan runsaampaa verrattuna erityisesti niihin, jotka eivät nimenneet mitään mielipaikkaa. Tavallisesti koti koetaan mielipaikkana

usein rauhalliseksi sekä miellyttäväksi, ja esimerkiksi Masonin ja Korpelan (2009) tutkimuksessa juuri oma tai kaverin koti koettiin muita ympäristöjä turvallisemmaksi. Ympäristön kokeminen turvallisesti ja häiriöistä vapaaksi voisi ajatella korostavan kannabiksen käytön rentouttavia ja myönteisiä vaikutuksia sekä vähentävän ikävien tuntemuksien huomioimista, mutta tätä yhteyttä ei tässä tutkimuksessa havaittu. Syitä siihen, miksi kielteisiä akuutteja vaikutuksia raportoitiin eniten mielipaikan ollessa koti tai kaverin koti, voidaan kuitenkin selittää esimerkiksi sosiaalisen ympäristön kautta. Sosiaalinen paine on etenkin nuorilla merkittävä tekijä riskikäyttäytymisen, kuten päihteiden väärinkäytön, lisääntymiseen (ks. esim. Dempsey ym., 2016; Goel & Malik, 2017; Mason & Mennis, 2018). Myös mielipaikkatutkimuksissa erityisesti kaupunkimielipaikkojen on nähty lisäävän riskikäyttäytymistä muun muassa juuri sosiaalisen paineen osalta (Mason & Mennis, 2018). Mahdollisesti siis niillä, jotka nimeävät mielipaikakseen oman tai kaverin kodin, kannabiksen käyttöön liittyy muita mielipaikkatyyppisiä enemmän sosiaalista puolta. Päihteen käyttöön myönteisesti suhtautuva sosiaalinen piiri saattaa johtaa esimerkiksi kannabiksen suurempiin käyttömääriin, jolloin päihde tyypillisesti aiheuttaa voimakkaampia reaktioita. Kannabiksen runsas kertakäyttö saattaa muun muassa aiheuttaa äkillistä sekavuutta ja äkillisiä paniikkireaktioita, jotka voivat oireilla voimakkaana ahdistuneisuutena ja negatiivisina aistiharhoina (Kuoppasalmi ym., 2019.). Mahdollisesti siis omassa tai kaverin kodissa kannabiksen käyttöön saattaa liittyä sosiaalisen paineen johdosta suurempia kannabismääriä, jolloin kielteiset vaikutukset korostuvat ja päihteen käyttökokemusta ei mielletä niin myönteiseksi.

Kannabiksen vaikutuksen alaisena mielipaikkaan hakeutumisen ja myönteisten vaikutusten osalta tulokset olivat osin aiemman tutkimuskirjallisuuden mukaisia. Mielipaikkaan päihteen käytön jälkeen hakeutujat kokivat enemmän myönteisiä akuutteja vaikutuksia verrattuna niihin, jotka eivät nimenneet mielipaikkaa. Tätä voi selittää esimerkiksi se, että jo itsessään mielipaikkaan menemisen on tutkimuksissa nähty lisäävän myönteisiä tunnekokemuksia ja vähentävän psykologista stressiä (Korpela ym., 2020). Myös vertailtaessa vain mielipaikan nimenneitä luokkia keskenään, raportoivat luontomielipaikan nimenneet vastaajat määrällisesti eniten myönteisten akuuttien vaikutusten kokemuksia. Mahdollisesti luonnossa aistien ollessa jo muutenkin aktiivisia, voisi ajatella myös kannabiksen käyttöön usein liitetyn aistien voimistumisen korostuvan ja tästä johtuen luontomielipaikan nimeävillä olevan enemmän myönteisiä akuutteja vaikutuksia. Myös aiemmissa tutkimuksissa luontoympäristöön sijoittuvan mielipaikan on osoitettu vahvistavan kannabiksen käytön myönteisiä vaikutuksia (Moffat ym., 2009). Lisäksi yksilölle mieluisan luontoympäristön on esitetty olevan yhteydessä tunteiden säätelyyn autonomisen hermoston välityksellä (Richardson, 2019), joka voi osaltaan selittää sitä, miksi kannabiksen myönteisiä akuutteja vaikutuksia koetaan eniten juuri luontomielipaikassa. Koska luontoympäristö sekä kannabiksen sisältämät yhdisteet

vaikuttavat molemmat sympaattiseen hermostoon deaktivoivasti ja parasympaattiseen hermostoon aktivoivasti, voidaan ajatella esimerkiksi rauhoittumisen kokemuksia ja ahdistuksen vähenemistä koettavan luontomielipaikassa enemmän verrattuna kannabiksen käyttöön muissa ympäristöissä.

Tutkimuksessa toteutettiin myös lisäanalyysi, jolla pyrittiin tarkastelemaan, eroaako myönteisten akuuttien vaikutusten kokemus merkittävästi kahden eri osavaltion välillä, jossa toisessa kannabis on laillinen ja toisessa laitton päihde. Vaikka tilastollisesti merkitsevää eroa ei ilmennyt, oli mielipaikan ja kannabiksen käytön myönteisten akuuttien vaikutusten määrässä nähtävissä eroa osavaltioiden välillä, kun tarkasteltiin luontomielipaikka luokkia. Tennesseeen osavaltiossa, jossa kannabis oli laitonta, vastaajat raportoivat enemmän myönteisiä akuutteja vaikutuksia luontomielipaikassa verrattuna Coloradon osavaltion luontomielipaikka luokkaan kuuluviin. Aiemmissä tutkimuksissa on raportoitu, että luontomielipaikat valitaan usein kannabiksen käytölle, koska siellä koetaan voivan tuntea itsensä vapaaksi häiriöistä ja vastuista, sekä rentoutua rakennettua ympäristöä paremmin (Moffat ym., 2009). Tämä vaikutus saattaa korostua juuri niissä valtioissa, joissa kannabiksen käyttäminen on laitonta ja käytölle pitää etsiä suojaisa paikka, jossa ei ole esimerkiksi kiinni jäämisen pelkoa.

Akuuttien vaikutusten lisäksi tutkittiin myös vieroitusoireiden määrää ja mahdollista vaihtelua eri mielipaikkatyyppien välillä. Tarkasteltaessa vain mielipaikan nimenneitä luokkia, havaittiin luontoympäristön mielipaikakseen nimeävien raportoivan vieroitusoireita muita mielipaikkatyyppisiä vähemmän. Tätä voidaan selittää vastaavalla tapaa kuin myönteisten akuuttien vaikutusten runsaampaa kokemusta eli luontoympäristön voidaan nähdä vahvistavan myönteisiä ja vähentävän kielteisiä vaikutuksia myös pitkäkestoisemmin (Moffat ym., 2009). Lisäksi luontomielipaikalla ja vähäisemmin raportoiduilla vieroitusoireiden määrällä voidaan nähdä yhteyttä myös luonnon elvyttävään vaikutukseen (ks. esim. Ulrich, 1983; Korpela, 2001; Korpela ym., 2020). Luonnossa ei mahdollisesti siis tarvitse käyttää kannabista määrällisesti yhtä runsaasti kuin esimerkiksi kotona, jotta päihdeellä tavoiteltu olotila saavutetaan. Lisäksi tarkasteltaessa juuri mielipaikan ja raportoitujen vieroitusoireiden määrän jakautumista eri ympäristöjen välille, voidaan tutkimuksen nähdä osin vahvistavan aiempia tutkimustuloksia luontoympäristöön sijoittuvien interventioiden käytöstä. Esimerkiksi luontoympäristöön sijoittuvat mindfulness -interventiot on osassa tutkimuksissa nähty vähentävän kannabiksen käyttöä ja erityisesti ongelmakäyttöä nuorilla aikuisilla (Chiesa & Serreti, 2014) ja yhtenä merkittävänä piirteenä riippuvuudelle pidetään juuri päihteen käyttöä ilmentyvien vieroitusoireiden lievittämiseen (Kuoppasalmi ym., 2019). Jos luontoympäristöllä voidaan vähentää tai lievittää vieroitusoireiden määrää, tulisi tämä ottaa entistä tarkemmin huomioon päihderiippuvaisten kuntoutuksessa.



Lisäksi vastaajat, jotka nimeävät erillisen mielipaikan, saattavat myös tunnistaa kannabiksen vaikutuksesta johtuvat tuntemukset itsessään paremmin, sillä mieluisan ympäristön on nähty parantavan kykyä itsereflektioon (Korpela ym., 2020). Tämä saattaa myös osaltaan selittää sitä, että vastaajat, jotka eivät nimenneet mielipaikkaa raportoivat niin myönteisiä kuin kielteisiä akuutteja vaikutuksia sekä vieroitusoireita muita mielipaikkatyyppisiä vähemmän. Kaikissa mielipaikkatyypeissä vieroitusoireita raportoitiin kuitenkin melko vähän suhteessa siihen, kuinka paljon vieroitusoireita olisi määrällisesti ollut mahdollista raportoida, joka saattoi osin vaikuttaa siihen, ettei tilastollisesti merkitseviä eroja luokkien välille syntynyt. Määrällisesti eniten vieroitusoireita raportoivat kuitenkin ne vastaajat, jotka olivat nimenneet mielipaikakseen oman tai kaverin kodin. Koska vieroitusoireiden ilmeneminen kertoo aina riippuvuudesta ja niiden voimakkuus sekä kesto riippuvat yleensä käytetystä määrästä (Kuoppasalmi ym., 2019), saattavat kotona tai kaverin kotona mieluiten kannabista käyttävät olla niitä, jotka käyttävät päihdettä muutenkin runsaammin ja heillä vieroitusoireita ilmenee näin enemmän.

Tarkasteltaessa mielipaikkatyyppin vaikutusta kannabiksen käyttötarkoitukseen, ei tutkimuksessa havaittu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä näiden välillä. Kannabista itsesäätely tarkoituksiin käyttivät vähiten ne, jotka eivät olleet nimenneet mitään erityistä mielipaikkaa. Tätä voi mahdollisesti selittää mielipaikan ja ympäristöllisen itsesäätelyn yhteys. Koska mielipaikka itsessään on usein ympäristönä rauhallinen, se myös usein vaikuttaa tunteiden säätelyyn myönteisesti (Korpela ym., 2018). Mahdollisesti mielipaikkaan kannabiksen vaikutuksen alaisena hakeutuminen on jo osin ympäristöllistä itsesäätelyä, kun tehdään tietoinen valinta hakeutua mielipaikkaan. Tällöin kannabiksen käytön voidaan kokea vaikuttavan myönteisesti esimerkiksi kykyyn säädellä tunteita ja ahdistuksen kokemusta, jolloin kannabista pyritään jatkossakin käyttämään erityisesti itsesäätely tarkoituksiin. Tutkimuksissa on aiemmin osoitettu myös aiempien kokemusten ja tunnemuistojen vaikuttavan siihen, miten yksilö käyttää ympäristöään avuksi (Ratcliffe & Korpela, 2016). Tämä voi mahdollisesti selittää sitä, miksei löydetty vaikutus mielipaikalla ja kannabiksen käytöllä itsesäätely tarkoituksiin ollut hypoteesin mukainen. Koska mielipaikkaan ja erityisesti luontoympäristöön liitetään usein myönteisiä tunnemuistoja sekä esimerkiksi kokemus turvallisuudesta, saattaakin luontomielipaikka lisätä kannabiksen käyttöä itsesäätelytarkoituksiin toisin kuin oletettiin. Lisäksi psyykkisen itsesäätelyn ja mielipaikan yhteys, saattaa osin selittää tutkimustulosta. Mahdollisesti juuri luontoympäristöön hakeutuminen käyttämään kannabista koetaankin itsesäätelyä parantavaksi sekä käytön jälkeinen olotila myönteisemmäksi, jolloin luontoympäristö ylläpitääkin kannabiksen käyttöä itsesäätelytarkoituksiin eikä vähennä sitä.

## Tutkimuksen rajoitukset ja jatkokysymykset

Tutkimustulosten tulkinnessa tulee kuitenkin huomioida tutkimukseen liittyvät vahvuudet sekä rajoitteet. Ensinnäkin tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää sen suurta otoskokoja, jonka voidaan nähdä parantavan tilastollisten analyysien reliabiliteettia. Toiseksi tutkimuksen kohteena olevia ilmiöitä tutkittiin itsearviomenetelmällä, jolloin saatu tieto kuvastaa juuri subjektiivista kokemusta tutkituista ilmiöistä. Esimerkiksi päihteen käyttökokemukseen liittyviä teemoja ja mihin tarpeisiin päihdettä käyttää on mahdotonta arvioida luotettavasti kolmannen osapuolen toimesta.

Toisaalta itsearviointimenetelmillä kerättyä tietoa tulee tulkita myös sen mahdolliset virhelähteet huomioiden. Itsearviointimenetelmällä saatavan tiedon luotettavuuteen voivat vaikuttaa vastaajan vastaustaipumus, tunnetila vastaushetkellä, vastaajan itsetuntemus ja vastaajan käsitys kysytystä ilmiöstä. Esimerkiksi monelle mielipaikka saattaa olla käsitteenä vieras eikä vastaaja mahdollisesti käsitteen määrittelystä huolimatta osaa mieltää konkreettisesti omasta arjestaan yksittäistä mielipaikkaa. Tulosten yleistävyyttä ajatellen on myös huomioitava, että otos koostui yhdysvaltalaisista yliopisto-opiskelijoista eikä tuloksia voida suoraan yhdistää muihin ikäryhmiin ja kansallisuuksiin. Yhdysvalloissa kannabis on myös osassa osavaltioista laillistettu, jolloin otoksen koostuminen osin laillisen osavaltion opiskelijoiden vastauksista, saattaa vääristää kannabikseen suhtautumista ja koettuja vaikutuksia myönteisemmiksi. Tutkimuksessa akuutteja vaikutuksia ja vieroitusoireita tarkasteltiin myös pelkästään summamuuttujina, jolloin muun muassa yksittäisistä vaikutuksista tai oireiden laadusta ei saatu tietoa. Lisäksi tutkimus pohjautuu poikkileikkausaineistoon eikä kausaaliyhteyksiä voida esittää.

Lisäksi tutkimuksen vahvuutena tulee huomioida se, ettei aikaisempaa tutkimusta aiheesta juurikaan ole, joten saatua tietoa mielipaikan vaikutuksesta kannabisriippuvaisten päihteen käyttökokemukseen ja käyttötarkoitukseen voidaan käyttää mahdollisissa jatkotutkimuksissa. Kannabis on suuressa osin maailmaa kriminalisoitu sen sisältämien keskushermostoa lamaannuttavien psykoaktiivisten aineiden takia, joten tulevaisuudessa olisi kiinnostavaa tutkia tarkemmin eroaako esimerkiksi mielipaikan yhteydet koettuihin akuutteihin vaikutuksiin laillisten ja laittomien valtioiden välillä. Tässä tutkimuksessa luontoympäristö mielipaikkana näytti lisäävän myönteisten akuuttien vaikutusten määrää erityisesti osavaltiossa, jossa kannabis oli laitonta. Vaikka yhdysvaikutus ei saavuttanut tilastollista merkitsevyyttä tässä aineistossa, on aihe jatkotutkimuksen kannalta kiinnostava. Toinen kiinnostava jatkokysymys avautuu, jos tarkastellaan, eroaako kannabiksen käyttötarkoitus laillisten ja laittomien valtioiden välillä. Lisäksi useat kannabiksen

vaikutukset alkavat näkymään aivoissa vasta vuosia kestäneen pitkäaikaiskäytön jälkeen, joten on mahdollista, että otokseen osallistuneiden aivot eivät välttämättä poikkea verrokeista vielä tässä vaiheessa. Esimerkiksi säännöllinen kannabiksen käyttö voi pienentää tunteiden säätelyyn osallistuvaa aivojen hippokampusta jopa 12 % (Kuoppasalmi ym., 2019), jolloin voisi ajatella tarpeen kannabiksen käytön itsesäätelytarkoituksiin lisääntyvän pitkäaikaiskäytön myötä. Kiinnostavaa olisi myös yhdistää aivojen kuvantamistutkimus osaksi tässä tutkimuksessa käytettyjä itsearviomenetelmiä, jolloin saataisiin tietoa siitä, onko itsearvioidulla käyttötarkoituksella yhteyttä hippokampuksessa mahdollisesti tapahtuneisiin muutoksiin. Tällä hetkellä kannabiksen käytön pitkäaikaisvaikutuksista on vielä puutteellisesti tutkimustietoa, joten aihe on myös sen kannalta merkittävä.

## **Tutkimuksen johtopäätökset**

Tutkimuksen tulokset vahvistivat käsitystä fyysisen ympäristön merkityksestä päihteen käyttökokemukseen sosiaalisen ympäristön tavoin (ks esim. Moffat ym., 2009; Mason & Korpela, 2009). Esimerkiksi käyttö itselle mieluissassa ympäristössä näyttäisi voimistavan päihteen myönteisiä vaikutuksia ja lisäävään niiden itseraportoitua määrää, erityisesti mielipaikan ollessa luontoympäristö. Toisaalta tulokset viittaavat myös siihen, ettei turvallinen ja rauhallinen mielipaikka itsessään vaikuta ratkaisevasti siihen, tulkitaanko akuutit vaikutukset myönteisiksi vai kielteisiksi tai kuinka paljon vieroitusoireita koetaan. Kannabis on kuitenkin monivaikutteinen huumausaine, jolloin käyttöympäristöllä voi olla vaikutusta siihen, kuinka voimakkaasti päihteen koetaan vaikuttavan ja koetaanko vaikutukset enemmän myönteisinä vai kielteisinä.

Lisäksi luontoympäristöllä on tutkimuksissa nähty olevan positiivista vaikutusta myös esimerkiksi päihdeongelmallisille rakennettujen interventioiden vaikuttavuuteen (Chiesa & Serreti, 2014). Myös tässä tutkimuksessa luontoympäristössä raportoitiin mielipaikkatyypeistä vähiten vieroitusoireita, joka tukisi näkemystä siitä, että luontoympäristöllä voidaan vähentää tai lievittää vieroitusoireita ja näin mahdollisesti edistää päihteen ongelmakäytöstä irtautumista. Kuten tutkimukset ovat osoittaneet, luontoympäristöä voidaan käyttää apuna myös itsesäätelyyn (ks. esim. Koole, 2009; Korpela & Hartig, 1996; Korpela ym., 2018; Korpela ym., 2020) ja luontoympäristöjen hyödyntäminen päihdeinterventioissa voisi herättää samankaltaisia tunteidensäätely kokemuksia kuin mitä päihteen käytöllä on tavoiteltu. Ympäristöllisten itsesäätelytaitojen ja juuri luontoon menemisen hyötyjen oppiminen saattaisi vähentää tarvetta päihteen käytölle ja auttaa näin ongelmallisen

päihdekierteen katkaisemiseen. Huomioiden tutkimuksen rajoitukset ei tiukkoja johtopäätöksiä kuitenkaan voida esittää ja aiheesta tarvitaan lisää tutkimustietoa. Mieluisalla ympäristöllä ja erityisesti luontomielipaikalla näyttäisi kuitenkin olevan kannabiksen käyttökokemukseen ja käyttötarkoitukseen myönteisesti vaikuttava rooli, joka voidaan nähdä sekä suojaavana että riskitekijänä mahdolliselle päihteiden käytölle.

## LÄHTEET

- Adamson, S., & Douglas, D. (2003). A prototype screening instrument for cannabis use disorder: the Cannabis Use Disorders Identification Test (CUDIT) in an alcohol-dependent clinical sample. *Drug and Alcohol Review*, 22, 309–315. doi:10.1080/0959523031000154454
- Barceloux, Donald G. (2012). *Medical Toxicology of Drug Abuse. Synthesized Chemicals and Psychoactive Plants*, (s. 915–918). John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey
- Barrington, J., Weaver, A., & Brebner, K. (2019). Exploring mindfulness in relation to alcohol and cannabis use among first year university students. *College Student Journal*, 22, 163–174.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2014). Are Mindfulness-Based Interventions Effective for Substance Use Disorders? A Systematic Review of the Evidence. *Substance Use & Misuse*, 49, 492–512. doi:10.3109/10826084.2013.770027
- Cole, P., Michel, M., & Lauren O'Donnell Teti. (1994). The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: A Clinical Perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 73–100. doi:10.2307/1166139
- Copeland, J., & Swift, W. (2009). Cannabis use disorder: Epidemiology and management. *International Review of Psychiatry (Abingdon, England)*, 21, 96–103. doi:10.1080/09540260902782745
- Cuttler, C., Spradlin, A., Nusbaum, A., Whitney, P., Hinson, J., & McLaughlin, R. (2017). Blunted stress reactivity in chronic cannabis users. *Psychopharmacology*, 234, 2299–2309. doi:10.1007/s00213-017-4648-z
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. doi:10.1146/annurev-psych-113011-143750
- Dempsey, R., McALaney, J., Helmer, S., Pischke, C., Akvardar, Y., Bewick, B., Fawkner, H., Guillen-Grima, F., Stock, C., Vriesacker, B., Van Hal, G., Salonna, F., Kalina, O., Orosova, O., & Mikolajczyk, R. (2016). Normative perceptions of cannabis use among European university students: Associations of perceived peer use and peer attitudes with personal use and attitudes. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 77, 740–748. doi:10.15288/jsad.2016.77.740
- Dodge, K., & Garber, J. (1991). Domains of emotion regulation. Teoksessa J. Garber & K. Dodge (Eds.), *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation* (Cambridge

Studies in Social and Emotional Development, (s. 3–12). Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511663963.002

DSM-IV. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV-TR* (4. ed., text revision). (2000). American Psychiatric Association.

Epstein, S. (1985). The Implications of Cognitive-experiential Self-theory for Research in Social Psychology and Personality. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 15, 283–310.

Goel, R., & Malik, A. (2017). Risk taking and peer pressure in adolescents: A correlational study. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8, 1528–1532.

Jordan, M. (2009). Nature and self—An ambivalent attachment?. *Ecopsychology*, 1, 26–31.

Kerr, J., & Tacon, P. (1999). Psychological responses to different types of locations and activities. *Journal of Environmental Psychology*, 19, 287–294.

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion*, 23(1), 4–41.

Korpela, K. (1989). Place-identity as a product of environmental self-regulation. *Journal of Environmental psychology*, 9(3), 241–256.

Korpela, K. (1992). Adolescents' favourite places and environmental self-regulation  
Author links open overlay panel. *Journal of Environmental Psychology*, 12, 249–258. doi:10.1016/S0272-4944(05)80139-2

Korpela, K. (1995). *Developing the environmental self-regulation hypothesis*. Acta Universitatis Tamperensis, Series A, 446. Vammalan kirjapaino: Tampereen yliopisto.

Korpela, K., & Hartig, T. (1996). Restorative qualities of favorite places. *Journal of Environmental Psychology*, 16, 221–233.

Korpela, K., Hartig, T., Kaiser, F. G., & Fuhrer, U. (2001). Restorative experience and self-regulation in favorite places. *Environment and Behavior*, 33, 572–589.  
doi:10.1177/00139160121973133

Korpela, K., Pasanen, T., Repo, V., Hartig, T., Staats, H., Mason, M., Alves, S., Fornara, F., Marks, T., Saini, S., Scopelliti, M., Soares, A-L., Stigsdotter, U-K., & Ward Thompson, C. (2018). Environmental Strategies of Affect Regulation and Their Associations with

Subjective Well-Being. *Frontiers in Psychology / Environmental Psychology*, 9:562.  
doi:10.3389/fpsyg.2018.00562

- Korpela, K., Korhonen, M., Nummi, T., Martos, T., & Sallay, V. (2020). Environmental self-regulation in favourite places of Finnish and Hungarian adults. *Journal of Environmental Psychology*, 60.
- Kuoppasalmi, K., Heinälä, P., & Lönnqvist, J. (2019). Päihdehäiriöt. Teoksessa: Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M., & Partonen, T. *Psykiatria* (s. 503, 543–546). Helsinki: Duodecim.
- Mason, M., & Korpela, K. (2009). Activity spaces and urban adolescent substance use and emotional health. *Journal of Adolescence*, 32, 925–939
- Mason, M., Korpela, K., Mennis, J., Coatsworth, D., Valente, T., Pomponio, A., & Pate, P. (2010). Patterns of place-based self-regulation and associated mental health of urban adolescents. *Journal of Community Psychology*, 38(2), 155–171.  
doi:10.1002/jcop.20357
- Mason, M., & Mennis, J. (2018). Young Urban Adolescents' Activity Spaces, Close Peers, and the Risk of Cannabis Use: A Social–Spatial Longitudinal Analysis. *Substance use and Misuse*, 12, 2032–2042. doi:10.1080/10826084.2018.1452260
- Moffat, B., Johnson, J., & Shoveller, J. (2009). A gateway to nature: Teenagers' narratives on smoking marijuana outdoors. *Journal of Environmental Psychology*, 29, 86–94.  
doi: 10.1016/j.jenvp.2008.05.007
- Ratcliffe, E., & Korpela, K. (2016). Memory and place attachment as predictors of imagined restorative perceptions of favorite places. *Journal of Environmental Psychology*, 48, 120–130. doi:10.1016/j.jenvp.2016.09.005.
- Richardson, M. (2019). Beyond Restoration: Considering Emotion Regulation in Natural Well-Being. *Ecopsychology*, 11, 123–129. doi:10.1089/eco.2019.0012.
- Robert, D., & Day, A. (2014). Marijuana and self-regulation: Examining likelihood and intensity of use and problems. *Addictive Behaviors*, 39, 709–712.  
doi:10.1016/j.addbeh.2013.11.001
- Sayette, M. (2004). Self-regulatory failure and addiction. Teoksessa R. Baumeister, & K. Vohs, *Handbook of Selfregulation* (s. 340–356). New York: Guilford Press

- Sayette, M., & Greswell, G. (2016). Self-regulatory failure and addiction. Teoksessa Baumeister, R., & Vohs, K. *Handbook of Selfregulation* (s. 571–590). New York: Guilford Press
- Schutte, N. & Malouff, J. (2018). Mindfulness and connectedness to nature: A meta-analytic investigation. *Personality and Individual Differences*, 127, 10–14. doi:10.1016/j.paid.2018.01.034.
- Simons, J., & Carey, K. (2002). Risk and vulnerability for marijuana use problems: The role of affect dysregulation. *Psychology of Addictive Behaviors*, 16, 72–75. doi:10.1037/0893-164X.16.1.72
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. Teoksessa I. Altman & J. Wohlwill. *Behavior and the natural environment* (s. 85–125). Boston, MA: Springer.
- Zimmermann, K., Walz, C., Derckx, R., Kendrick, K., Weber, B., Dore, B., Ochsner, K., Hurlemann, R., & Becker, B. (2017). Emotion regulation deficits in regular marijuana users. *Hum Brain Mapping*, 38, 4270–4279. doi:10.1002/hbm.23671



## **Liite 1. Cannabis Use Disorder Identification Test (CUDIT)**

Have you used any cannabis over the past 6 months “Yes/ No”

If YES, please answer the following questions about your cannabis use. Please tick the box that is most correct for you in relation to your cannabis use over the past 6 months.

1. **CUDIT1:** How often do you use cannabis?  
never / monthly or less / 2 – 4 times a month / 2 – 3 times a week  
/ 4 or more times a week
2. **CUDIT2:** How many hours were you “stoned” on a typical day when you had been using cannabis?  
1 or 2 / 3 or 4 / 5 or 6 / 7 to 9 / 10 or more
3. **CUDIT3:** How often during the last 6 months have you found that you were not able to stop using cannabis once you had started?  
never / less than monthly / monthly / weekly / daily or almost daily
4. **CUDIT4:** How often during the last 6 months have you failed to do what was normally expected from you because of using cannabis?  
never / less than monthly / monthly / weekly / daily or almost daily
5. **CUDIT5:** How often in the past 6 months have you devoted a great deal of time to getting, using or recovering from cannabis?  
never / less than monthly / monthly / weekly / daily or almost daily
6. **CUDIT6:** How often in the past 6 months have you had a problem with your memory or concentration after using cannabis?  
never / less than monthly / monthly / weekly / daily or almost daily
7. **CUDIT7:** How often do you use cannabis in situations that could be physically hazardous, such as driving, operating machinery, or caring for children?  
never / less than monthly / monthly / weekly / daily or almost daily
8. **CUDIT8:** Have you ever thought about cutting down, or stopping, your use of cannabis?  
no / yes, but not in the past 6 months / yes, during the past 6 months