MÄLARDALENS HÖGSKOLA
ESKILSTUNA VÄSTERÅS
Akademin för hälsa, vård och välfärd

Snusanvändares attityder till snus och förklaringar till sitt användande

Mattias Agvall

Kandidatuppsats i psykologi, VT 2021
Kurskod: PSA122
Program: Beteendevetenskapliga programmet
Handledare: Magnus Elfström
Examinator: Wanja Astvik

Snusanvändares attityder till snus och förklaringar till sitt användande

Mattias Agvall

Att snusa är något som kan leda till ett beroende och kan innebära en ökad risk för att få sjukdomar. Studien syftar till att dels undersöka snusares attityder och förklaringar till fortsatt användning av snus, dels förklaringar till att börja snusa. Sammanlagt åtta intervjuer genomfördes och analyserades med tematisering. I intervjuerna var det framträdande att gemenskap var anledningen till att börja snusa. Respondenterna utryckte flera faktorer till snusandet idag som ett bättre välmående, vanor eller att personen är beroende. En slutsats är att en persons snusande verkar bero på attityden och inställningen till snus. Deltagarna framhåller att avgörande för om en person börjar snusa är de egna egenskaperna men också det sociala inflytande som andra har på personen. Studien bidrar med kunskaper om hur föräldrar, skolan och politiker kan jobba preventivt, det bidrar också till lärdomar i olika tobaksavvänjande miljöer.

Keywords: snuff, tobacco-users, attitudes, social influence, identity

Inledning

Snus är en utbredd drog som används i de nordiska länderna. Sverige är det enda landet i den Europeiska unionen där snusförsäljning inte är förbjuden. På grund av detta är snus en normaliserad drog i Sverige jämfört med andra europeiska länder (Wikström, 2020). Det finns mindre kunskap och forskning om snus till skillnad från exempelvis rökning (Andreasson, 2020). Följande examensarbete studerar vilka attityder och förklaringar en person som använder snus regelbundet har till sitt användande.

Snusets effekt på hälsan

Snus innehåller tobak och nikotin som gör att drogen är både beroendeframkallande och har negativa konsekvenser på människors hälsa. Folkhälsomyndigheten har som mål att minska tobaksanvändandet i Sverige och snusanvändandet har som mål att minska också (Folkhälsomyndigheten, 2020a). Snusets inverkan på hälsan är ett debatterat och kontroversiellt ämne (Bäcklund, 2008). Detta beror på att det är oklart hur mycket påverkan snuset har på folkhälsan i allmänhet och på den individuella hälsan (Snuskommissionen, 2016). Däremot är snus inte lika farligt som cigarrettrökning och har inte samma effekt på folkhälsan och den individuella hälsan (Hint, 2017).

Flera människor använder snusning för att undvika att röka, fast det egentligen inte minskar risken för att röka enligt forskning (Bäcklund, 2009). Däremot visade en norsk studie som undersökt ungdomars rök- och snusvanor, att snus fungerade som en inkörsport till att röka för ungdomar (Grøtvedt et al, 2012). Unga personer som börjar snusa har därför större risk att börja röka. Snusning har negativa hälsoeffekter då det bland annat ökar risken för folkhälsosjukdomar

som diabetes typ-2, cancer, hjärt- och kärlsjukdomar. (Folkhälsomyndigheten, 2020b). I dagens samhälle finns det snusprodukter som anses vara tobaksfria, men som i själva verket innehåller nikotin som extraherats från tobaksplantan (A non smoking generation, 2020). Snusanvändandet vid graviditet har negativa konsekvenser på fostret och kan leda till tidiga födslar och nikotinabstinens hos barnet som föds (Baba et al., 2012). Det kan leda till en ökad risk för spädbarnsdödlighet, missfall eller att spädbarnet inte utvecklas i normal takt, utan utvecklas långsammare än andra spädbarn (Baba et al., 2014; Baba, et al, 2013).

Sedan 2000-talet början har tobaksanvändandet minskat i Sverige och främst är det cigarrettrökningen som minskat. Rökningen har genom hälsokampanjer och preventivt arbete blivit mindre socialt accepterat i Sverige. Rökningen har också minskat på grund av att det finns fler olika typer tobaksprodukter på marknaden som är mindre ohälsosamma än rökning (A non smoking generation, 2020). Snusandet minskar och antalet personer som debuterar med snus i ungdomen minskar, men snusning har inte minskat lika mycket som rökning har gjort. Idag finns det fler etablerade tobaksprodukter på marknaden som exempelvis e-cigarretten och snusbolagen har börjat tillverka snus med olika smaker. Snus är jämfört med rökning en mer normaliserad drog i samhället då reklamkampanjer där sociala mediaprofiler används för att göra snus trendigt (A non smoking generation, 2020). Snusbolaget Swedish match är det bolag som är störst på den svenska marknaden. Det finns idag snus som innehåller nikotin men med olika smaker som marknadsför sig felaktigt som ofarliga för den fysiska hälsan (A non smoking generation, 2020).

Tobaksprodukter har inte bara effekter på den fysiska hälsan utan också effekter på den psykiska hälsan och hjärnan. Tobaksanvändande eller ett annat substansmissbruk förknippas med psykisk ohälsa (Szatkowski & McNeill, 2015). Människor med psykisk ohälsa kan använda nikotin som ett sätt att hantera ångest och depressiva symptom. Människor som upplevde problem med rastlöshet och hade svårt att hantera sin impulskontroll har risk för att hamna i ett tobaksanvändande (Prochaska et al, 2013). Främst kan ett nikotinberoende användas som ett verktyg att reducera sin stress (Seng et al, 2019). Sjukdomar och syndrom där personen har bekymmer i att hantera sin rastlöshet och stress i sin vardag ökar risken för att hamna i ett nikotinberoende eller att det blir svårare att bli av med sitt beroende. Personer som röker och samtidigt har psykiska funktionshinder tenderar även att röka mer än en person som inte har en mental sjukdom (Prochaska et al, 2013). Tobaksanvändande är inte en orsak till en psykisk ohälsa utan människor som drabbas av det drar sig mer till att använda av tobak. Personer i allmänhet tenderar även att få abstinens när de försöker sluta med tobak. Många personer upplever att de kan få ett skörare humör, sömnsvårigheter, ökad aptit och mer koncentrationssvårigheter när de upplever nikotinabstinens de första dagarna. En del personer får illamående, yrsel och de kan börja känna sig sjuka (Brydolf, 2020a).

Attityder till snusande

Frågan är hur det kommer sig att människor väljer att börja snusa trots snusets negativa effekter på hälsan. En studie (Enett & Baumann, 1994) har visat att socialt inflytande från grupper tenderar att påverka om en person börjar med tobak i tidig ålder. Med socialt inflytande innebär att andras handlingar har en påverkan på ens eget beteende, attityder, känslor och tankar. I en grupp är det viktigt att gruppen håller sig homogen och har liknande värderingar och attityder för att hålla samman. Författarna (Enett & Baumann, 1994) beskriver att personer som är i en grupp behöver anta vissa attityder för att passa in i gruppen eller behålla sin plats utan att bli utstött, i det här fallet genom rökning. Det leder till att gruppen sätter en press på individer som

kanske inte vill röka egentligen och gör det ändå för att få vara med i gemenskapen. Däremot verkar det vara så att rökare som umgås med icke-rökare inte minskar sitt rökande utan där blir det fysiologiska beroendet för starkt. Denna analys kan appliceras på olika grupperingar bland ungdomsgrupper som snusar och grupper där personer inte snusar. Å andra sidan går det att dölja sitt snusanvändande enklare än rökning samt att snus är mer socialt accepterat bland olika människor i dagens samhälle. Många ungdomar uttrycker att de börjar med tobak på grund av att de blivit influerade av vänner att börja med snusning (Smoking generation, 2020). Som ungdom är personen extra sårbar för nya influenser och börjar vilja göra saker för att få känna sig vuxen. De flesta människor börjar med snus i tidig ålder redan innan personen nått vuxen ålder. Att använda tobak kan vara ett sätt att få passa in eller att få en status eller identitet i en grupp (Enett & Baumann, 1994). Enett och Baumanns (1994) studie föreslår dock att gruppens sociala inflytande inte är en den enda anledning till att någon börjar att röka. Det ska snarare betraktas som en av alla anledningar till att personen börjar att röka och att individens egenskaper även påverkar. Studien presenterar att social selektion snarare är en av de orsakerna att en person börjar att röka. Personer med dessa egenskaper vill bryta sig ur sin barndom och nå en vuxenstatus genom att göra något som anses vara vuxet.

I människans beteende ingår att kunna utvärdera olika saker i livet för att kunna göra välgrundade beslut. Därför utvecklar människan attityder till olika objekt och personer. Attityd går att definiera genom att det är en persons känsla eller inställning mot någon eller något. Känslan och attityden till en person kan vara både positiv, negativ eller neutral (Rodgers, 2002). Attityder är viktiga för individen då den ofta avgör intressen hos en person och vad personen gillar och ogillar. Attityder hos en person formas av den miljö som personen växer upp och lever i, men genetiken är också en del i att förklara någons attityd då personlighet och temperament påverka personens attityder. Attityder kan vara både baserade på kunskaper eller baserade på de känslor som personen har eller upplever. Attityder delas därför upp i tre olika komponenter. Den första är kognitivt baserade attityder som är baserade på konkreta och objektiva fakta som personen lärt sig i livet. Kognitiva handlar om att kunna se fördelar och nackdelar med ett objekt och bortser från de känslor en person kan få av att använda objektet. Den andra delen är affektiva attityder som är baserade i personens känslor kring objektet och bortser från den objektiva kunskapen personen har av objektet. Den tredje delen är beteendebaserade attityder som utgår från hur personen observerar ett beteende hos sig själv eller andra (Aronson et al, 2013). De affektiva och kognitiva komponenterna är då svaga initialt. Personen tar exempelvis efter någon annans förhållningsätt. Exempelvis snusar en person i tron om att det ger status eller identitet om den sett en kändis snusa.

Personens attityd avgörs och influeras av sociala normer och värderingar i samhället, från vänner och familjemedlemmar. Att människor börjar med ett substansberoende beror på attityder till vis del som en person har till drogen oavsett om det är alkohol eller tobak (Dai, 2017). Barn som växer upp med föräldrar som använder tobak tenderar också att börja med tobak. Det finns studier som visar preventivt arbete genom utbildning riktad till ungdomar kan minska tobaksanvändande (Bird et al, 2006). Utbildningen ska inte bara bygga på information om riskerna med snus utan även på att ha dialog med ungdomarna (Johnson et al, 2017). Utbildningar som kretsar kring information om det skadliga effekterna av snus ger inte ett fullt lika bra resultat som dialogrik utbildning gör. För att kunna forma en attityd krävs det en konsekvent dialog som utmanar en persons grundattityd. Johnson et al. (2017) har uttryckt att en del i att minska tobaksanvändning bland unga och minska debutålder för tobak är att ge ungdomar den sociala kompetensen för att kunna stå emot tobaksanvändning. Vid preventionsarbete mot tobak är givetvis en del att kunna ge information om vilka konsekvenser

droganvändandet ger, men det är också viktigt att kunna stärka personens identitet. Det görs genom att stärka personen självförtroende och få personen att inse att den inte behöver tobak i sitt liv för att personen lättare ska kunna tacka nej till tobak (Johnson et al, 2017).

Det har gjorts en del studier på betydelsen av ungdomars attityders gällande tobak och nikotin. I en studie jämfördes skolor med policyer med nolltolerans mot tobak med skolor som inte hade nolltolerans mot tobak. Det som jämfördes var hur många som testade snus i skolorna och det visade sig att det var mindre antal elever som testade snus i skolor med tobakspolicyer än de som inte hade nolltolerans (Källmén et al, 2020). Tobaksanvändning har visat sig kunna minska i skolor med absolut nolltolerans. En amerikansk studie om ungdomars attityder kring rökning och kopplat till deras åsikter till 21-år som gräns till att få köpa cigaretter. Ungdomar som var positiva till en hög åldersgräns tenderar att inte börja röka och ungdomar som är negativt inställda mot den 21-åriga åldersgränsen hade en större benägenhet att börja röka (Dai, 2017). Utbildning om effekterna av tobak leder till att unga människor får bättre attityder angående tobak. Skolan spelar en viktig roll i att kunna forma attityder hos unga personer. I skolan finns det personer med status, makt och framför allt inflytande att kunna påverka ungdomar genom att vara förebilder för eleverna. Däremot är personerna med mest inflytande i ungdomars liv är föräldrar eller vuxna i hemmet. Det finns undersökningar som visar att ungdomar som inte pratat om tobakens konsekvenser i hemmet med sina föräldrar tenderar att i högre utsträckning börja röka cigaretter (Rainio & Rimpelä, 2009).

Förklaringar och förhållning till snus

Rationalisering är något som tobaksanvändare använder som en försvarsmekanism mot att inte sluta med tobak (Wee et al., 2017). Försvarsmekanismer används av människor för att kunna försvara eller rättfärdiga handlingar som personen gjort eller gör. Rationalisering är inom psykologin ett fenomen där personen försöker söka logiska förklaringar till något eller att personen försöker göra en efterhandskonstruktion av verkligheten. Det är en försvarsmekanism när någon försöker förneka ett problem hos sig själv (Evans, 2011). I tidigare studier har det visat sig att tobaksanvändare använder sig av rationalisering som en försvarsmekanism att förklara sitt användande. De försöker intala sig själv och andra att rökning inte har negativ betydelse för sin egen hälsa (Wee et al., 2017). Det skulle kunna gå att anta att personer som snusar regelbundet har en liknande attityd eller förklaring till sitt användande, men detta finns det ingen forskning på. Det finns forskning som säger att nikotin kan förbättra vissa kognitiva och fysiska förmågor i kroppen (Heishmann et al, 2010). I samma studie visade det sig att nikotin hade effekter på förmågorna finmotorik, reaktionstiden, korttidsminnet och arbetsminnet. Nikotin i kroppen kan leda till att personen får en förmåga att prestera för att det aktiverar det autonoma nervsystemet och att det utsöndrar ämnen som adrenalin och katekolaminer i kroppen. Detta leder i sin tur till ökad puls och ökat blodtryck. Nikotin ligger på Wada (Worlds Anti-Doping Agency) bevakningslista av ämnen som kan vara doping, det innebär inte att det är doping idag men att det kan bli det i framtiden (Guidol, 2015).

Hur kommer det sig att personen väljer att fortsätta snusa trots att det finns konsekvenser av ett nikotinberoende varierar. Det finns studier som pekar på att det finns fyra olika typer av personer som använder tobak och dessa kan presenteras genom vanor, fysiskt beroende, identitet och ett socialt beroende (Rosa et al, 2014). Brydolf (2020b) skriver om de fyra olika tobakstyperna. Den första typen är personen som snusar på grund av ett fysiologiskt beroende,

vilket gör det svårt att sluta. Att personen har ett beroende visar sig genom att den känner ett ständigt sug efter snus. Den andra typen som snusar för att det är en del av deras identitet och har svårt att tvätta bort den etiketten från sig själv. Den tredje typen av snusare är personer som snusar på grund av vanor. Personen har ofta förutbestämda tider eller rutiner när och var den snusar. Exempelvis kan det vara att personen snusar efter måltid eller efter träning. Den fjärde typen är personen som snusar vid tillfällen med vänner, på fest eller vid kaffepauserna. Den här typen snusar för att få vara med i en gemenskap (Rosa et al, 2014). Det kan vara ett sätt att behålla en status eller identitet i gruppen och personen fortsätter att snusa för att behålla sin plats i gemenskapen.

Syfte och frågeställningar

Studiens syfte är att förstå hur det kommer sig att människor snusar enligt deras egna uppfattningar och vad personer som snusar har för attityder till snus. För att kunna minska bruk av tobak och snus måste samhället förstå hur det kommer sig att någon snusar trots att individen vet vilka konsekvenser det kan få för hälsan. Det finns förhållandevis mycket kunskap om snuset hälsoeffekter men en brist på kunskap avseende att kunna arbeta preventivt och förstå tobaksanvändare. De frågeställningar som undersökningen utgår från är (a) vilka attityder och förklaringar har en person som snusar till sitt användande av snus, samt (b) vad används för förklaringar till att personen började snusa?

Metod

Urval och deltagare

Urvalet i undersökningen var målinriktat mot en viss grupp av människor. För att får delta i studien krävdes det att personen hade ett aktivt snusanvändande dagligen och att personen hade haft det i minst ett och ett halvt år. Respondenterna rekryterades via personliga kontakter som kände andra snusare. Deltagarna kontaktades via sms och fick en kort presentation om undersökningen och om de var intresserade av att delta i en intervju. Om personen svarade ja fick personen ett missivbrev som innehöll en kort beskrivning av undersökningens syfte och en presentation om undersökningsledaren och handledaren. Respondenterna som intervjuades befanns sig i olika delar av Sverige. För att få en viss homogenitet avseende ålder i undersökningsgruppen var kravet också att respondenterna skulle vara mellan 18 är till 35 år gamla. I studien deltog åtta respondenter och dessa rekryterades genom att ta kontakt med människor som kände andra snusare. Av deltagarna var fem män och tre var kvinnor. Deltagarnas medelålder i undersökningen var 23.5 år där den yngsta respondenten var 21 år och den äldste 28 år gammal. Standardavvikelsen för åldern i undersökningen var 5.14. Hur länge en person snusat varierade i studien där den som snusat längst hade snusat i 10 år medan den som snusat kortast tid hade snusat i minimumtiden för att få delta i undersökningen. Medelvärdet för tiden som respondenterna hade snusat i livet var 5.5 antal år, med en standardavvikelse på 8.5. Tre av deltagarna snusade nikotinpåsar och fyra snusade vitt portionssnus och en person snusade mörka originalpåsar.

Material

Intervjuerna utgick från semistrukturerad livsvärldsintervju (Kvale & Brinkmann, 2014), då studiens syfte var att ta reda på människor subjektiva upplevelser av snus och sitt snusanvändande. En anledning till att ha en mer öppen intervjuform var också för att få möjlighet att ställa följdfrågor på respondentens svar. Intervjuerna hade en ansats mot det hermeneutiska hållet då syftet med intervjuerna är att tolka och försöka förstå de upplevelser som respondenterna beskriver. Intervjuerna bestod av tre olika delar och hade totalt 21 huvudfrågor. Den första delen bestod av bakgrunden till snusandet och hade sex frågor. Exempel på frågor i första delen var ”Hur länge har du snusat?” och ” Vilken typ av snus snusar du?”. Syftet med denna del var att få bakgrundsfakta om respondentens användande. Den andra delen var kopplad till den första frågeställningen och utgick ifrån hur personerna såg på sitt snusande och vad det fanns för förklaringar till det. Den andra delen bestod av sju frågor, exempel på frågor i den delen var ”Vad är det som gör att du snusar idag?” och ”Vilka känslor får du när du snusar eller tar en snus?”. Den tredje delen i intervjuguiden var kopplad till undersökningens andra frågeställning och där fick respondenten förklara vilka faktorer som gjort att personen börjat att snusa. Den tredje delen bestod av åtta huvudfrågor. De två huvuddelarna i intervjuguiden började med öppna frågor, för att få ett brett perspektiv och sedan smalnades ämnet av i varje del. Det ställdes också följdfrågor om det fanns oklarheter i svaren. Exempel på sådana var om respondenten uppgav flera anledningar till att personen snusade då frågades ”Vilken anledning är viktigast till att du snusar idag?” När intervjuerna genomfördes inleddes det med ett lättsamt samtal för att få en mjuk och lättsam stämning. Sedan fick respondenterna ännu en gång information om deras frivilliga deltagande, intervjuinspelning och deras konfidentiella ställning i undersökningen. Under intervjun fördes det stödanteckningar och intervjuerna följde intervjuguidens ordning och när det fanns möjlighet att ställa följdfrågor gjordes detta också. Intervjuaren gjorde även sammanfattningar av respondenten svar för att säkerhetsställa att intervjuaren förstått respondenten rätt. När intervjun var klar frågades om respondenten hade några tillägg och efter det avslutades inspelningen och intervjun. Efter inspelningen avslutades telefonsamtalet alltid med ett samtal om hur intervjun kändes, av samtliga respondenter upplevdes deltagandets positivt och intressant. Det blev i flera fall en intressant diskussion mellan respondenten och intervjuaren om ämnet snusning.Den sammanfattade intervjutiden blev 352 minuter och den genomsnittliga intervjun 44 minuter. Den längsta intervjun varade 54 minuter och den kortaste blev 36 minuter lång. Efter att intervjuerna hade genomförts transkriberades inspelningarna från intervjuerna noggrant och ordagrant. Kommunikation som skratt och längre pauser antecknades också från intervjun. När materialet var transkriberat omfattade det ett material på 68 sidor. Det genomsnittliga sidmaterialet blev åtta och en halv sida, varav den längsta omfattade tio sidor och den kortaste omfattade sju och en halv sida.

Procedur

Det informerades om hur lång intervjun skulle bli på ett ungefär och vilka krav som fanns för att vara med. Missivbrevet utgick från de forskningsetiska principerna som informerat samtycke, frivillighet och att det inte skulle gå att koppla deras identitet till materialet (Vetenskapsrådet, 2017). Det fanns därför information om att deltagandet är helt frivilligt och att de kan avbryta intervjun när som helst. Information om att samtalet kommer att spelas in

och att det bara är undersökningsledaren och handledaren som har tillgång till materialet gavs också i missivbrevet. Respondenten informerades om att det inte skulle gå att koppla materialet i intervjun till deras identitet och att inspelningarna skulle förstöras efter att studien är färdig. Ett exempel på att det inte ska gå att koppla deras materialet i intervjun till deras identitet är att respondenternas namn har bytts ut när de citeras i resultatet. Sedan bestämdes det en tid när intervjun skulle genomföras, på grund av samhällets rådande restriktioner gällande Corona genomfördes alla intervjuer via telefon.

Databearbetning

Efter transkriberingen lästes materialet igenom för att ta bort upprepningar och material som inte var relevant för undersökningens syfte och frågeställningar. Här började analysen av materialet, då meningar som ansågs vara intressant för undersökningens syfte och frågeställningar fördes över till ett annat dokument. I dokumentet delades enheterna in i två olika delar på grund av att undersökningen hade två olika frågeställningar. Enheter som förklarade den frågeställningen (a) delades in första delen av dokumentet och de enheter som förklarade frågeställning (b) lades in i den andra delen. För att analysera materialet användes tematisering som metod (Braun & Clarke, 2006). När alla meningsenheter var överförda började kodningen. Detta innebär att meningsenheter fick namn, exempel på det är en mening ”att man slappnar av med snus, jag har lätt att gå upp i varv på kvällarna och då kan jag slappna av med hjälp av snus i kroppen också.” Den här enheten fick kodnamnet ”Avslappnande på kvällarna”. Totalt blev det 251 koder, sättet att sätta namn på koderna var att hitta nyckelorden i enheten. Dokumentet med alla koder blev 20 sidor långt. Av intervjumaterialet gjordes en översiktlig analys för att se vilka koder som kunde höra ihop med varandra och vilka koder som var mer förekommande i undersökningen. Sedan gjordes en översikt av materialet för att se om materialet var tillräckligt starkt. Då började tematiseringen och i början sammanfördes koderna med varandra, koder som passade ihop kombinerades med varandra (Kvale & Brinkmann, 2014). Till en början gjordes olika grupperingar av koderna. Ett exempel på en gruppering var ”känslor av snus” här placerades alla koder som förklarade känslor av att ta en snus och koder som placerades i den här grupperingen var lycka, glad, lugn, spänning, sinnesro, coolt och lättnad. Totalt blev det tio kodgrupperingar och där beroende, känslor av snus, vanor och rutiner ansågs tillhöra frågeställning (a). Media, inställning till snus, kvinnor och mäns snusande, vänner, institutioner, familjen, byta ut rökningen ansågs tillhöra frågeställning (b). Utifrån dessa grupperingar började slutdelen av tematiseringen att försöka bilda teman utifrån studiens frågeställningar. kodgrupperingarna kombinerades med varandra, exempelvis kombinerades beroende, vanor och rutiner till ett tema som fick representera ”ett oreflekterat vanebeteende” och totalt blev det fem teman ”För det egna välmåendet”, ”Ett oreflekterat vanebeteende”, ”Personen vill byta ut en dålig vana mot en bättre vana”, ” Influerad av nätverk och personer till att snusa eller inte snusa” och ” En övervägande positiv inställning till snus”. Efter att kandidaterna till temana bildades gjordes en tillbakaöversikt av koderna och av transkriberingarna. Detta är ett deduktivt sätt att jobba när någon går tillbaka och går igenom tidigare kunskaper (Braun & Clarke, 2006). Detta gjordes för att kontrollera att kandidattemana var tillräckligt starkt underbyggda med koder för att bli teman. Det gjordes också för att välja ut citat som ansågs vara beskrivande för olika teman och gemensamma beröringspunkter. Vid analysen av materialet, gjordes en semantisk analys för att tolka materialet utifrån det som sägs

och inte göra en djupare tolkning av respondenternas utsagor. Då det lämpar sig bättre till att besvara undersökningens frågeställningar i och med att det är respondenterna som ska beskrivningar av sina upplevelser som ska vara i huvudfokus. I analysen gjordes också en latent tolkning (Braun & Clarke, 2006), exempelvis när flera av respondenterna både uttryckte skam kring snus, samt en neutral ställning till det. Detta gjordes för att förstå respondentens egentliga ställning och hur det kommer sig att personen har två olika inställningar till snusning.

Resultat

Utifrån studiens frågeställningar och syfte presenterades temana i följande ordning. Resultatet presenteras i två avsnitt. Första avsnittet ”Attityder till snusanvändande” ~~i~~ besvarar frågeställningen (a) i undersökningen och innehåller temana ”För det egna välmåendet” och ”Ett oreflekterat vanebeteende”. Avsnittet ”Förklaringar till att börja snusa” besvarar frågeställning (b) och utgörs av temana ”Personen vill byta ut en dålig vana mot en bättre vana”, ” Influerad av nätverk och personer till att snusa eller inte snusa” och ” En övervägande positiv inställning till snus”. I citaten har det även tagits bort vissa ord som liksom eller åh och äh för att det ska bli mer förståeligt för läsarna.

Attityder till att snusanvändande

För det egna välmåendet. Samtliga respondenter medgav att snus på något sätt bidrog till ett ökat välmående och flera medgav att det var ett sätt att slippa behöva må dåligt under dagen. Exempel som berörde det ökade välmåendet var att när en person tog en snus fick den bra känslor av det, som att bli glad och lugn i stunden. Merparten av respondenterna upplevde också abstinensbesvär om de inte snusade. Några upplevde en skillnad i sitt humör och kunde känna av fysiska besvär om de inte fick snusa. De flesta upplever att de känner ett bättre välmående med hjälp av snus. Däremot fanns det variation i respondenternas svar i hur snus bidrog till det bättre välmående för varje person. Vissa kan känna en bättre upplevelse av snus vid olika tillfällen. Ett tillfälle där flera respondenter ansåg att det blev en bättre upplevelse med hjälp av snus var att få ta en snus efter en måltid. Det ansågs också vara en upplevelse att få blanda snuset med en annan smak. Flera exempel som var återkommande bland respondenterna var framför allt att ta snus ihop med kaffe, men andra exempel var också öl. Snus blev inte bara en starkare upplevelse genom att blanda med en annan smak utan också vid vissa tillfällen. Tillfällen kan vara varma sommardagar eller på specifika tillfällen på fester och efter träning. Vid fest medger vissa av respondenterna att de snusar för att uppnå ett skönare tillstånd och för att få en bättre upplevelse vid tillfället. Flera av respondenterna medgav att de fick bättre upplevelser med snus efter en måltid och träning. Snus användes inte enbart som ett sätt att att få goda upplevelser utan också som ett sätt att slappna av eller få ett lugn i vardagen. För många var det ett sätt att bibehålla sin sinnesro på ett mer långsiktigt plan men för några var det ett sätt att slappna av eller varva ner på ett mer kortsiktigt plan.

> Ja, eller när man börjar ta tag i saker. Nu ska jag sätta mig och skriva en tenta. Okej en belöning för att jag sätter mig ner och gör det här. Men också en illusorisk belöning och då blir det en belöning att man har väntat på att ta den.

Ett flertal av respondenterna använde snusen som ett sätt att få belöning. Ett sätt att känna sig nöjd över sig själv eller över någonting som personen gjort. Flera tog snus efter ett träningspass eller ett sätt att vänta ut tiden på jobbet. Belöningen behövde inte vara något avancerat utan kunde vara att respondenten väntat till ett klockslag. Flera av respondenterna använde sig av snus som belöning när de skulle plugga. Flera respondenter använde det inte bara som belöning i skolan utan även för att kunna förbättra förmågorna i skolan. De upplevde att de kunde fokusera bättre i skolan och när de pluggade. De upplevde att med hjälp av snus kunde de skriva och läsa bättre, men förmågan att fokusera på en föreläsning blev också lättare med snuset. Respondenterna uppgav olika förklaringar till snusets funktioner. För majoriteten av respondenterna hade snuset en avslappnande eller lugnande effekt. Lugnet kunde beskrivas både som ett sätt att känna en form av en balans eller sinnesro på dagen, morgonen eller kvällen. För flera respondenter medförde snuskänslan på morgonen att nu kan jag hantera dagen eller för att klara av eftermiddagen på jobbet eller plugget. Många jämförde snuset med användandet av kaffe för att exemplifiera likheterna mellan användandet av kaffe och snus. Likheterna mellan både kaffe och snus är att det egentligen inte handlar om ämnet i sig, utan vad själva rutinen gör för en person och vad det bidrar till för känslor. Vissa av respondenterna beskrev snuset som en symbolhandling för någonting. Det varierade vad det symboliserad men det kretsade kring att få en slags sinnesro eller en njutning i vardagen för flera av respondenterna. Däremot uppgav de flesta av respondenterna att de hade inga eller svaga känslor till själva nikotinkicken, utan det handlade om lugnet som snus kan ge på ett långsiktigt plan. Nikotinkick var något respondenten kände av i början av sitt snusande eller vid enstaka tillfällen och om personen gått utan snus och tobak en längre tid.

Flera av respondenterna uttryckte att de egentligen ville sluta snusa men att det inte gick då de upplevde abstinensbesvär om de inte fick sitt snus. Därför användes snus snarare som ett sätt för att undvika dessa besvär även om de kände av vissa positiva effekter av det. Abstinensen varierade mellan deltagarna, vissa kände av det mer psykiskt då de upplevde ett mer känsligt humör, medan andra kunde känna av mer fysiska besvär. Majoriteten av alla respondenter kände att de blev mer lättirriterade, oroade och kände en större rastlöshet om de inte fick i sig snus. Abstinensen var också relaterad till att personen kunde känna ett nikotinsug från kroppen om den inte fick snus eller nikotin. Även om alla respondenterna kände en saknad av snus när de inte fick det, upplevde många av dem inga fysiska besvär. Alla respondenter erkände att de hade någon form av beroende av nikotin eller snus men flera av respondenterna ansåg att deras beroende inte hade några större biverkningar på deras välmående i deras vardag om de hade slutat snusa. Respondenternas beroende relaterade till deras abstinensbesvär som personen fick om de inte snusade. Om respondenten kände av starka abstinensbesvär förknippades detta till att personen kände att de hade ett starkare beroende till snus och tobak. De respondenter som inte upplevde några större abstinensbesvär tenderade att känna att deras snusanvändande hade en god eller bättre effekt på deras välmående.

Ett oreflekterat vanebeteende. Det här temat förklarar hur snusning fungerar som beteende i vardagen. Till skillnad från det första temat utgår inte det här temat från vilka känslor som snusning ger, utan snarare hur det sker och vid vilka tillfällen. Det beskriver varför det sker mer vid vissa tillfällen och mer sällan vid andra situationer. De flesta av respondenterna beskriver att snusningen sker som en vana eller rutin i vardagen. Det är någonting som personen gör spontant utan att personen tänker efter. ”Men mycket på rutin också ibland tar jag ju det utan att jag tänker på det utan det bara blir så. Det är dags för en snus och så tar man en”.

Respondenten menar på som de flesta andra respondenter beskriver i intervjuerna att det inte alltid behöver finnas någon anledning till att snusa. Personen tar en snus på grund av en känsla att nu är det dags för en snus eller av ren vana eller rutin. När personerna pratar om sina vanor och rutiner kring snus skiljer det sig mellan när personen gör det och inte. Nästan alla respondenterna uppger är att det finns tillfällen och situationer där snusandet ökar och när det minskar. Om personen blir stillasittande eller utför sysslor och uppgifter som känns tråkiga för personen leder det till att snusandet ökar. Tillfällen där flera personer uppgav att de snusade mer var när de arbetade eller pluggade. Detta berodde till viss del på grund av rastlöshet och att antingen ha något att se fram emot eller känna att det var något som hände under arbetet eller när respondenten pluggade. Snusning behövde inte bara ske vid perioder som upplevdes tråkiga utan även vid tillfällen där respondenten är aktiv och stimulerad. Exempel på dessa tillfällen som flera respondenter uppgav var när personen spelade tv- och dataspel eller när personen var på fest. Majoriteten uppgav att snusning gick ner när de var aktiva och gjorde saker som utflykter utomhus exempelvis som var mer spontana. Vissa av respondenterna uppgav då att de kunde glömma bort att snusa. Ofta uppgav respondenterna att de snusade mindre vid tillfällen när de gjorde saker som inte tillhörde vardagens rutiner. De var ofta saker som inte gick att förankra i rutiner eller vanor.

Detta tyder på att det inte är bara är det fysiska suget som styr snusandet, utan att det finns fler parametrar att ta in. Majoriteten av respondenterna uppgav precis detta att de snarare kände sig beroende av rutinen eller vanan av att ta en snus och att det inte var just nikotinet eller tobaken som de kände sig beroende av. När respondenterna fick förklara vad rutinen och vanan att snusa gav och vad det innebar att ha den i livet, gavs det flera förklaringar. För de flesta av respondenterna symboliserade rutinen en form av sinnesro på morgonen eller på jobbet och plugget. Vad snusandet som rutin symboliserade varierade för respondenterna. För flera kunde det vara en belöning eller ett sätt att känna att personen kan komma i gång med sin dag eller kan påbörja en uppgift. Det finns också en vana som nämndes av flera av respondenterna, vilket var vanan av att ha en snus under läppen. Om personen inte fick snus under läppen kändes det som att personen saknade något under läppen. Att vara beroende av vanan eller rutinen beskrevs snarare som ett psykiskt beroende för respondenterna. De flesta av respondenterna kände därför att det psykiska beroendet var en starkare eller viktigare anledning till att personen snusade. Däremot var det några som upplevde att det fysiska beroende var starkare än det psykiska beroendet. Att vara fysiskt beroendet visade sig av som ett sug efter tobak eller nikotin eller att respondenten upplevde abstinensbesvär om personen inte fick snus. Alla respondenter upplevde att de hade någon form av fysiskt beroende av nikotin eller tobak också.

Förklaringar till att börja snusa.

Personen vill byta ut en dålig vana mot en bättre vana. Flera respondenter uppgav att en del i förklaringen till att personen snusar idag och började snusa var att personen ville byta ut rökningen mot snus.

> Jag såg det som ett alternativ till rökning… Ett bättre alternativ. Det var därför jag valde att snusa i stället för att röka. Jag tänkte om jag ska vara beroende av någonting, så kan det lika gärna vara snusning istället för rökning.

Flera respondenter uttryckte att det var ett bättre alternativ att snusa, än att röka. Snus ansågs vara en bättre vana än rökning då respondenten ansåg att det fanns mindre riskfaktorer och biverkningar med snus jämfört med rökning. Däremot var detta inte den viktigaste anledningen för någon av respondenterna till att personen idag snusar men för flera är det en av flera bakomliggande faktorer till att personen började snusa eller snusar idag. En av respondenterna har trappat ner till nikotinpåsar från vanliga portionspåsar för att respondenten ansåg att det var bättre att snusa nikotinpåsar än portionspåsarna. För respondenterna som uppgav att de började snusa för att sluta röka verkade det fungera för dessa personer. I undersökningen var det endast två av åtta av respondenter som rökte periodvis. Det var alltså ingen av respondenterna som rökte regelbundet hela året, däremot är det flera av respondenterna som röker vid enstaka tillfällen, vid exempelvis fest. Några av respondenterna kände av ett sug för rökning när de snusade, men upplevelsen var att de var lättare att hantera röksuget om de fick någon form av nikotin.

Andra anledningar till att respondenterna snusade i stället för att röka är att det är smidigare att snusa än att röka. Respondent Lando uppgav" …för att röka måste du… du gå ut och ta din cigarett liksom och du behöver gå ut och ställa dig liksom… Medan snusa kan du göra överallt…". Precis som citatet säger behövs det göras en mer aktiv handling för att röka. Röka går inte att göra på en föreläsning eller på jobbet, men en snus går att ta överallt, vilket gör det till en handling som är lättare att utföra än rökning uppgav flera respondenter. Snusning går att göra på en föreläsning och på jobbet och det gör snuset mer lättåtkomligt. Det kan även vara en faktor till att det blir svårare att sluta än rökning uppgav en av respondenterna. En annan anledning som några av respondenterna gav var att snus är mer socialt accepterat än rökning. Rökning har idag blivit mer otrendigt medan snuset har behållit samma status och vissa avseenden blivit mer trendigt än rökning ansåg majoriteten av respondenterna. Flera kände att snus dessutom går att dölja lättare än rökning, vilket också är en del i att snusning ansågs vara en bättre vana än rökning för att det går att dölja för andra. " Ja, men det här med att kunna gömma det för min mamma var ju säkert en aspekt." uppgav respondent Leia. Att dölja sitt användande eller inte behöva visa för alla att personen använder tobak gör snuset är bättre än rökningen. Respondenterna upplevde att en snus kan du gå runt med utan att någon märker det och det kan personen inte göra på samma sätt med cigaretter. Rökning luktar mer än snusning uppgav några respondenter även om snusning också kan ge dålig andedräkt.

Influerad av nätverk och personer till att snusa eller inte snusa. Alla respondenter medgav att det fanns en person eller en förebild som fick dem att börja snusa. Flera respondenterna sa också att det fanns olika institutioner som har inflytande om individen börjar snusa. Nästan alla respondenter i undersökningen medgav att det var en eller flera vänner som introducerade snus för dem och att det var detta som fick dem att börja snusa. Anledningar till att personen började snusa berodde just på den gemenskap som ofta fanns bland snusare. För flera av respondenterna upplevdes det spännande, coolt och statushöjande att få snusa i början när de var unga. Det som var coolt och spännande med att snusa är att få göra något som är förbjudet eller som ansågs vara ett vuxet beteende. Några respondenter upplevde att de kunde känna att de var lite mer speciella eller coola i en gemenskap om de snusade. För nästan alla respondenter i undersökningen verkade den största anledningen till att börja snusa vara att få vara en del av en gemenskap där det ansågs vara coolt att snusa. Flera respondenter upplevde inte att de hade haft någon direkt press till att börja snusa, men några uppgav att grupptryck kan ha bidragit till att personen börjat snusa. "Fick testa av vänner. Det var de som introducerade mig till snus och influerade mig till att snusa." uppgav respondent Luke. Det var alltså vänner som fick personen

att börja snusa. Däremot uppgav inte någon av respondenterna att gemenskapen och spänningen som snus kan ge är en av huvudanledningarna till att de snusar idag. Andra saker med snus som flera respondenter angav var att det var spännande och skönt med nikotinkick i början när respondenten testade snuset.

Flera av respondenterna hade personer i familjen som också snusade som syskon och föräldrar, men några av respondenterna hade inte någon familjekoppling alls till snus. Av de respondenter som hade föräldrar som snusade verkade det inte ha någon större faktor på snusandet upplevde de. En del av respondenterna som inte hade föräldrar som snusade upplevde att de inte pratade om tobakens konsekvenser. Det gjorde att det fanns en skam över snusandet, vilket ledde till att de inte kände att de kunde få någon hjälp av sina föräldrar när de blev beroende av nikotin och snus. En av respondenterna uppgav att hon inte blev influerad av vänner, utan blev influerad av kvinnliga mediaprofiler på Instagram. Mediaprofilen gjorde reklam för Lyft som tillverkar nikotinpåsar i olika smaker.” Influencers la ut bilder på lyft. Det blev mer poppis och man såg tjejer som festsnusade, lyft promotade sina grejer på plats …” uppgav respondent Sandra. Många andra av respondenterna medgav att det finns andra personer än vänner som påverkade om snuset är coolt eller inte. Mediaprofiler (Influencer) och andra förebilder har en effekt om en person börjar snusa upplevde flera respondenter och familjemedlemmar kunde också ha en viss effekt. Flera av respondenter sa bland annat att när skolan informerade om att snus kunde vara farligt och att det inte var bra för hälsan upplevde flera av respondenterna att det här fick en motsatt effekt för dem. Alla respondenter upplevde att skolan har ett stort ansvar att informera om de effekter som snus ger, men att de ska ge en ärlig bild av snusets konsekvenser. Respondenterna ansåg att skolan och föräldrar ska informera om det goda effekterna med tobak och snus som nikotinkick, men också informera om de konsekvenser som med ett nikotinberoende kan medföra. Några av respondenterna kände att det finns en brist om att prata om tobak i hemmet och att det inte bara är skolans ansvar att informera om biverkningarna med tobak. Hur skolan ska förändra sin hanterande till snus och tobak varierade mellan respondenterna. Flera tyckte att de skulle råda en nolltolerans mot snus och att snus ska hanteras som rökning. Några andra respondenter tyckte att de skulle informera deras föräldrar om skolan hade sett dem snusa. Några tyckte att det fungerade bra som det var utan att det är föräldrarna som måste ta ett mer aktivt ansvar i frågan. Några ansåg att skolan har en begränsade resurser till att hjälpa ungdomar till att inte börja snusa, utan det är föräldrar som har större tillgång att påverka individer till att inte börja snusa.

En övervägande positiv inställning till snus. En faktor till att en person börjar snusa eller snusar idag beror på personens egen inställning till snus. Flera av respondenterna kände att snuset inte har några större biverkningar på hälsan, utan snarare hade positiva effekter på deras hälsa och mående. Av dessa respondenter hade de en ~~övervagande~~ övervägande positiv inställning till snuset, i och med att de upplever vissa positiva effekter av snuset och att de menar att det är upp till individerna själv om de vill snusa eller inte. Flera respondenter anser att snus helt enkelt inte har tillräckligt stor påverkan på hälsan för att de själva ska vilja sluta. Flera av respondenterna tror eller vet att de själva kan få konsekvenser i framtiden av att snusa, men vad det kan bli för konsekvenser skiljde sig ganska mycket mellan respondenterna. Flera av respondenterna tror att snus kan leda till olika former av cancer, framför allt tror många att det finns ökad risk för någon form av cancer i munnen. Nästan alla uppgav att snusning kan ge dålig munhälsa i framtiden och flera kände redan av att de fått sämre munhälsa. De som snusade nikotinpåsar upplevde sig ha bättre munhälsa än de som snusade vanliga portionspåsar. Vissa av respondenterna har en mer positiv syn på snus i

samhället eller känner att de kan se båda delarna av det. Flera respondenter upplever att de kan se det negativa konsekvenserna med snus men också det positiva med snus. Dessa individer kan känna blandade känslor inför sitt snusande.

> Den här stressen att det kostar pengar… Helt ärligt den största, det som påverkar mig mest med att snusa är att behöva överväga alltid om jag behöver köpa nästa dosa. Varje dosa jag köper så känner jag ifall jag verkligen ska köpa nästa dosa.

Respondent Lando beskriver ångesten inför sitt snusande då det både kostar, och att det kan kännas onödigt ibland. Respondenten har tidigare i sin intervju beskrivit att det ger honom ett bättre välmående om han snusar, men han kan ändå uppleva att han själv ifrågasätter sitt snusande emellanåt. Flera respondenter beskriver och upplever samma sak att de kan känna att det är något som är onödigt och som inte behövs egentligen i livet. En del respondenter kan uppleva sitt snusande som lite ångestladdat vid vissa tillfällen eller perioder i livet. Flera av respondenterna upplevde att det fanns en skam i att ha ett beroende av tobak och att snusa. Majoriteten av respondenterna upplevde att det fanns en negativ klang kring att snusa. En del av respondenterna döljer sitt snusande för sina föräldrar eller har gjort detta. Även när föräldrarna hittat en dosa ljög de för sina föräldrar genom att säga att det inte är deras dosa eller att de bara testat att snusa. En del av respondenterna upplever att deras föräldrar inte skulle förstå eller acceptera deras användandet. Respondenterna som rökt innan upplevde det som mer positivt att snusa än att röka. Alla kvinnor i undersökningen upplevde att det fanns en negativ klang mot att kvinnor snusar eller att det var mer uppseendeväckande att en tjej snusar. Två av kvinnorna upplevde att det fanns en skam för kvinnor som snusade. Däremot upplevdes det mer socialt accepterat att snusa nikotinpåsar som kvinna. Flera respondenter upplevde att det började bli mer trendigt att snusa nikotinpåsar och att flera kampanjer varit inriktade mot just kvinnor och människor i överklassen. Flera respondenter ansåg att nikotinpåsarnas dosor hade lite finare design eller gladare färger än de andra snusdosorna som innehöll portionspåsar och lössnus. Nikotinpåsar hade heller inte samma distinkta smak som vanligt snus, utan kunde smaka mint, godis och kaffe bland annat. En respondent förstod heller inte att snusa nikotinpåsar kunde innebära att personen blev beroende av det innan hon började med nikotinpåsar. Den här personen har ett beroende av snus idag och uttrycker att hon får huvudvärk om hon inte snusar en dag. Flera respondenter tyckte att det var konstigt att det fanns en stor mängd reklam av olika nikotinpåsemärken och att det fanns olika smaker av det också. Några drog en parallell till att det är förbjudet att köpa cigaretter med smak i, men att det däremot fanns olika smaker på nikotinpåsarna. Nästan alla respondenter uttryckte en negativ inställning till marknadsföringen av nikotinpåsar på nätet. De upplever en negativ inställning till det då de anser att de gör nikotin mer normaliserat i samhället och bland ungdomar. Respondenterna ansåg att när mediaprofiler gör olika slags reklam för nikotinpåsarna ger det ibland en förfalskad bild av dessa produkter. När en känd mediaprofil gör reklam för nikotinpåsar beskriver inte mediaprofilen biverkningarna av det eller vad som kan hända i framtiden, vilket ger en förfalskad bild av nikotinpåsar upplevde flera respondenter.

Diskussion

Studiens syfte var att förstå hur det kommer sig att människor snusar enligt deras egna uppfattningar och vad personer som snusar har för attityder till snus. För att kunna minska bruk av tobak och snus måste samhället förstå hur det kommer sig att någon snusar trots att individen vet vilka konsekvenser det kan få för hälsan.

Resultatdiskussion

Resultatet gav flera olika insikter om upplevelsen av snus och nikotin. Till frågeställningen, vilka attityder och förklaringar har en person som snusar till sitt användande av snus, går det att koppla till tidigare studier. Flera snusanvändare uppgav att de mådde bättre av snus och att de inte var deras beroende som styrde deras användande, utan det var deras ett eget val att snusa. Däremot upplevde flera personer svårigheter med sitt användande då de kände sig beroende och hade svårt att sluta. Från tidigare studier pratas det om att ett tobaksanvändande kan bero på fyra olika faktorer (Rosa et al, 2014; Brydolf, 2020b). Att snusande beror på identitet, vanor, beroende och social gemenskap. I den här studien finns det flera individer som snusar på grund av vana och beroende, vilket går att koppla till temat ”ett oreflekterat vanebeteende”, vilket besvarar frågeställning (a). Däremot finns en faktor till som inte nämns av dessa faktorer. Flera av individerna uppger att de inte snusar enbart för att de känner sig beroende eller på grund av vanor. Den komponent som är mest företrädande som leder till att en person snusar är den affektiva komponenten i attityden. I temat ”för det egna välmåendet” beskrivs det att flera av respondenterna som snusar har en känslomässig anknytning till sitt användande, det är ingen person som snusar utan en anledning. Snusning leder till bra upplevelser och sköna känslor i vardagen, med hjälp av snus känner personen ett lugn och sinnesro i vardagen. Det är också ett sätt att sysselsätta sig när personen känner sig rastlös och uttråkad. Dessa individer upplever också att de kan sluta om de vill och upplever inte ett starkt beroende till nikotin eller får inte abstinens av att sluta snusa. De upplever att de finns risker med snus, men att de inte är tillräckligt starka för att sluta snusa. Utifrån den här studien går det att säga att det finns en till identitet av tobaksanvändare som inte nämnt i tidigare studier (Rosa et al, 2014). En identitet som upplever att snus både ger ett bättre välmående, hjälper dig att fokusera i skolan och skapar goda upplevelser i livet. Den här gruppen upplever också att de kan fokusera bättre om de snusar, vilket en annan studie uppger också (Heishmann, 2010). Den här gruppen av snusanvändare är svår att få att sluta med sitt snusande. Gruppen upplever att för att få dem att sluta snusa skulle vara att det kom fram forskning som visar att snus har allvarligare biverkningar på hälsan än den forskning som finns idag. Den grupp av snusare som varit rökanvändare innan upplevde att snuset inte har samma biverkningar på hälsan som rökning har. En annan egenskap eller något som en del av personerna upplever är att de snusar mer när de är rastlösa eller uttråkade. Det skulle därför också kunna gå att anta att personer som har sämre impulskontroll eller blir lätt uttråkade kan ha lättare för att hamna i ett snusanvändande. Detta nämns i tema ”Ett oreflekterat vanebeteende” som förklarar varför en person har svårt att sluta med snus idag. Detta stämmer överens med tidigare studier som undersökt tobaksanvändande, att människor som har sämre impulskontroll (Prochaska et al, 2013). För att besvara frågeställning (a) har respondenterna förhållningen och attityden till snus att de inte är tillräckligt hälsofarligt. Förklaringen till att personen snusar är på grund av de positiva effekterna respondenterna får av snus och att det är en vana och rutin.

Tidigare studier föreslår att tobaksanvändare använder sig av försvarsmekanismer för att förklara sitt användande (Wee et al, 2017). Denna studie skulle kunna besvara frågeställning

(a) i undersökningen. Däremot finns det inga förklaringar av respondenterna som vill förklara bort riskerna med snus helt. Däremot skulle de kunna vara att en del personer vill tona ner riskerna med snus vilket flera respondenter gör, även när de inte upplever att de har full koll på vilka risker snus har. En intressant iakttagelse är att flera personer inte vet var det finns för risker med snus. Många tror att det bara finns en risk för cancer, men det var ingen i undersökningen som verkade ha någon kunskap om att det finns ökad risk för diabetes typ 2, hjärt- och kärlsjukdomar (Folkhälsomyndigeten, 2020b). Detta tyder på att det finns en kunskapslucka om snusets biverkningar som inte nått snusanvändarna. Däremot upplevde många en sämre munhälsa av snus, vilket stämmer överens med tidigare studier (Folkhälsomyndigheten, 2020b). Det verkar också finnas en uppfattning om att nikotinpåsar har en särställning att de inte har biverkningar på hälsan eller att de inte har samma biverkningar på hälsan som vanligt snus. Det finns däremot inga belägg för att nikotinpåsar skulle vara bättre än portionspåsar. En annan reflektion kopplad till frågeställningen, ”vad används det för förklaringar till att personen började snusa”, är att förebilder och sociala nätverk har en stor betydelse ifall en person börjar snusa eller inte. Tidigare studier beskriver att det är både socialt inflytande och personens egna egenskaper som avgör ifall en person börjar använda tobak eller inte (Enett & Baumann, 1994). I den här studien började eller testade nästan alla snus på grund av socialt inflytande, vilket säger emot tidigare studier (Enett & Baumann, 1994). Däremot säger dessa studier att personer som använder tobak dras till varandra på grund av liknande egenskaper. För att urskilja vilken som är den största anledningen till att en person börjar använda snus går inte att säga utifrån bara den här studien. Respondenterna upplever att andra personer har introducerat dem till att testa snus. Detta går att koppla till tema ” influerad av nätverk och personer till att snusa eller inte snusa”. Att snusa är till en början en del i att skapa en gemenskap med andra genom att ha ett gemensamt intresse. En egenskap som verkar gå att generalisera för de flesta i undersökningen är att de är spänningssökande, vilket skulle vara en anledning till att de dras till varandra. Det finns alltså två typer av parametrar som leder till ett snusande, både personliga egenskaper och socialt inflytande. Det skulle kunna gå att anta att vissa personer är mer mottagliga för snus men bara när de umgås eller närvarar med en gemenskap där de flesta snusar. Då en del ungdomar upplever mindre integritet kan det vara ett sätt att bli accepterad av en annan gemenskap även om personen vet om att snusning är fel. Det är också ett sätt att få spänning för många, en del upplever spänningen i att få göra något förbjudet eller som verkar coolt. Det finns ungdomar som snusar utifrån den beteendebaserade komponenten i attityden, i och med att de tar efter en annan persons beteende och den affektiva komponenten att det känns coolt och spännande.

Människors attityder går att koppla till deras snusande, de finns personer som snusar har både affektiva och objektiva komponenter i sin attityd och inställning till snus (Aronson et al, 2013). Den objektiva komponenten i attityden, som baserar sig kunskap och fakta hos individen, kunskapen om snus finns hos snusanvändarna och de är medvetna om att det finns risker med snus. Däremot är snusanvändarna inte medvetna om alla riskerna som finns. Vissa har den beteendebaserad komponent som, att personen ser en förebild snusa kan leda till att personen själv vill testa snuset. Ett exempel på förebild är mediaprofiler som är sponsrade av snusbolag som tillverkar nikotinpåsar. De flesta börjar med snus i tidig ålder och gör det på grund av vänner, förebilder och spänning, vilket nämns i temat ”influerad av nätverk och personer till att snusa eller inte snusa”. Flera av respondenterna upplever att de börjat bli en trend att snusa nikotinpåsar och då de marknadsförs som hälsosamt och coolt. Detta går att koppla till temat ”en övervägande positiv inställning till snus” att snus börjar bli en samhällstrend. I detta tema beskrivs det också att skolan har ett ansvar att informera om effekterna med tobak, men flera respondenter beskriver att föräldrar har ett ansvar också. I rapporten som A Non Smoking Generation (2020) gett ut skriver de om den nya snustrenden bland mediaprofiler på Instagram. Föräldrar har en större makt än skolan att hjälpa sina barn att inte börja med tobak och informera

om biverkningar som tobak kan ge upplever flera respondenter. En del snusanvändare upplever att de inte blir informerade om biverkningarna om snus av sina föräldrar. Tidigare studier visar på att ungdomar som har föräldrar som inte talat om vilka konsekvenser tobak ger har ökad risk att testa tobak (Rainio & Rimpelä, 2009; Bird et al, 2006). Det är därför viktigt som förälder att prata om tobak och andra droger, vad som händer eller kan hända om personen använder det. I undersökningen finns det respondenter som har föräldrar som inte pratar om tobak alls i hemmet. Det leder till att en del personer känner att de inte kunde vara ärliga med sina föräldrar när de var unga. Flera uppgav att skolan har ett ansvar att utbilda och informera om effekterna som nikotin och snus kan ha. Tidigare studier där skolor som haft nolltolerans mot tobak och jobbat förebyggande med utbildningar som bygger på dialog med elever leder till att mindre antal elever testar snus (Källmén, 2020). Studien visade att inställningen till snus är en faktor i om en person börjar snusa eller inte. I temat ”en övervägande positiv inställning till snus”, vilket besvarar båda frågeställningarna i uppsatsen beskriver flera av respondenterna att de känner en positiv inställning till snus, då det bidrar till positiva känslor och de upplever att snus inte har tillräckligt mycket biverkningar för att vilja sluta. Att personens egen inställning och attityd till snus kan leda till ifall en person börjar snusa eller inte överensstämmer med tidigare studier (Dai, 2017). Flera av respondenterna förklarade i tema ”byta ut en dålig vana mot en bättre vana” att de till viss del snusade för att undvika att börja röka cigaretter eller att de snusar idag för att inte röka också. Det är något som verkar fungera för flera av respondenter vilket säger emot tidigare forskning, som säger att snusning leder till ökad risk för att börja röka (Bäcklund, 2008). Bäcklunds (2008) slutsatser bygger på kvantitativa undersökningar som tittat bara på sambandet mellan rökning och snus, där trenden är att snusa leder till ökad risk för att börja röka. Det skulle kunna vara så att det finns några som upplever ett motsatt samband som råkat hamna i min studie. Däremot finns det studier som anser att snus fungerar som en inkörsport, vilket skulle kunna förklara detta samband (Grøtvedt et al, 2012). Det skulle kunna gå att säga att det går att trappa ner till snus om personen vill, vilket flera personer uppger i denna studie. För att besvara frågeställningen (b) är förklaringen till att respondenterna börjat snusa främst på grund av att vänner introducerat snus för dem. De går att koppla till att de var gemenskapshöjande och statushöjande att snusa i början när personerna var unga. Det finns också fler nätverk som influerar en person till att snusa och detta var olika förebilder i media och i släkten. Andra förklaringar till att personen börjat snusa är på grund av att personen velat sluta röka och därför bytt ut denna vana mot snus i stället.

Tidigare studier och rapporter (Dai, 2017; A nonsmoking generation, 2020; Rosa, 2014) som undersökt människors attityder, identiteter och inställning i allmänhet till snusande och tobak saknar den kvalitativa om upplevelsen av att snusa. Därför behövdes en djuphet i samtalet och därför krävdes det att göras intervjuer. Respondenternas attityder till snus går att härleda till inställningen till snus och hur de har påverkats av andra till att snusa. Det därför intressant att studera respondenterna utifrån de affektiva, objektiva och beteendebaserade komponenter i attityden (Aronson et al, 2012). Det finns studier som kommit fram till att andra personer och förebilder har inflytande på personens attityder och inställning till tobak (Enett & Baumann, 1994). Detta talar också för att göra intervjuer skulle behövas för att undersöka individernas tankar, känslor, beteenden och val i livet på ett mera komplext sätt. Attityder ger grunder till personens tankar, känslor, beteende och val i livet. Studiens genomförande har också utgått från att det finns fyra identiteter bland tobaksanvändare (Rosa et al, 2014). De olika identiteterna i studien förhåller sig till sitt snusande verkar vara att ett beroende som beror på ett psykiskt beroende uttrycker sig i vanor och rutiner, men fysiskt beroende beror på ett fysiskt sug till nikotin. (Rosa et al, 2014).

Metoddiskussion

Vid val av ämne ville författaren forska i ett ämne som både är intressant och som kan ge bidrag till ökad förståelse och kunskap för forskarsamhället. Ämnet valdes av anledningen att det finns en brist på kunskap om hur snusanvändare upplever sitt användande. Det finns också en brist på kunskap hur samhället ska jobba preventivt mot tobaksanvändande. Den här studien ville utreda vilka anledningar som gör att en person snusar eller börjar snusa. Vid val av urvalsgrupp bestäms det tidigt av undersökningsledaren att urvalet ska vara smalt för att kunna lättare vara överförbart till en grupp. Då syftet är att ta reda på hur det kommer sig att människor börjar snusar valdes därför en yngre målgrupp. En yngre målgrupp valdes av anledningen att det är den grupp som kan förklara varför människor börjar snusa i dagens moderna samhälle. En äldre målgrupps anledning att börja snusa är kanske inte aktuellt i dagens samhälle på grund av nya snussorter och att marknadsföring finns numera när det gäller snus. Urvalet utgår från ett bekvämlighetsurval, att välja personer som är lätta att komma i kontakt med. Det valdes sen att intervjua människor då det upplevs lättare att beskriva sina upplevelser i intervjuformat. För att beskriva sitt användande och hur ens egna subjektiva upplevelse ser ut behövs det en kvalitativ intervjuform. Vid intervjusituationerna försökte intervjuaren att försöka ha ett öppet samtal för att få beskrivande och genuina berättelser. Intervjuaren har inte använt snus i sitt liv själv, vilket kan både vara en fördel och en nackdel i undersökningen. Nackdelen kan vara att personen har en förförståelse om snusanvändare som inte behöver stämma i vissa fall. Exempelvis om det finns fakta om att alla personer som snusar upplever beroende av nikotin eller att de får abstinens när de inte snusar. I flera fall upplever respondenterna att de inte snusar på grund av sitt beroende. Det finns en risk att intervjuaren ställer frågor som är fördomsfulla. Det kan leda till att respondenten inte vill dela med sig av sin berättelse eller att personen inte vill falla in i den fördomsfulla bilden. För att få reliabilitet i svaren behöver intervjuaren både vara nyfiken, och vara respektfull i sitt agerande mot respondenten. Fördelar med att själv inte vara snusare är att intervjuaren ställer detaljerade följdfrågor, vilket i sin tur leder till uttömmande svar. Undersökningens resultat går till viss mån att överföra till en ung målgrupp som snusar och hur det kommer sig att en person börjar snusa. Däremot är undersökningen för liten för att anses vara ge en representativ bild av hur det kommer sig att unga människor snusar och hur det kommer sig att de började snusa (Kvale & Brinkmann, 2014). att få bättre överförbarhet kunde undersökningsledaren valt att göra en större undersökning eller en enkätundersökning.

Utifrån tidigare studier ansågs det mest effektivt att analysera snusanvändares upplevelser och attityder genom intervjuer för att få en hög validitet. Vad det gick att läsa av i studier där de analyserat tobaksanvändare är att upplevelsen av att snusa behöver en djuphet i samtalet och därför krävs det göras intervjuer. I forskning som har en ansats mot att vara hermeneutisk betyder det att undersökningsledaren ska tolka en annan persons upplevelse. Detta innebär att vara noggrann i sina transkriberingar, men vid intervjuförfarandet ska intervjuaren göra deltagarvalidering genom att ställa följdfrågor, men också sammanfatta intervjupersonen för att säkerhetsställa att intervjuaren förstått respondenten rätt (Kvale & Brinkmann, 2014). Ibland hade intervjuinspelningarna bakgrundsljud eller att ord inte gick att höra, vilket skulle kunna ifrågasätta undersökningens reliabilitet. Detta hade inte en större inverkan på intervjumaterialet och intervjukvalitén var över lag godkänd. Vid ett tillfälle fick intervjuaren återkomma till respondenten och fråga vad som menades med en fråga. Vid analysen av intervjumaterialet användes kodning som en del i att analysera och kategorisera materialet, vilket tvingar undersökningsledaren att undersöka enheternas betydelse och mening. Det gjorde också det lättare att skapa teman i tematiseringen.

Slutsatser och användbarhet

Användbarheten i undersökningen går att överföra till flera olika insatser. Undersökningens material är användbar för människor som jobbar både preventivt och behandlande. Ur det preventiva perspektivet kan materialet användas till både skolor och föräldrar om hur de kan förstå snusanvändning och hur de ska förhålla sig till unga människor som snusar. Flera personer i studien upplever att skolan och sociala medier har en makt i att påverka unga till att både börja snusa och att inte börja snusa. Det viktigaste ur ett preventivt perspektiv att ta lärdom är att som förälder att våga prata om tobak och förstå varför människor börjar snusa. Många i undersökningen upplever en skam mot sina föräldrar, då de känner att deras föräldrar kommer att döma dem om de får reda på att de snusar. Det preventiva lärdomar går även att överföra till cigarrettrökning och andra tyngre substanser som MDMA, gräs, kokain och andra droger. Flera ungdomar styrs av det som är spännande och förstår personen det kan personen lättare nå fram med sitt budskap. Ur ett preventivt perspektiv behövs det insatser också på en statlig nivå. Exempelvis görs det marknadsföring av produkter som innehåller nikotin och produkter som är beroendeframkallande, det som kallas nikotinpåsar. Utifrån tema ”Influerad av nätverk och personer till att snusa eller inte snusa” verkar det som att marknadsföring av snus via medieprofiler på Instagram har en påverkan på unga människors attityder och inställning till snus. Därför behöver det försvåras för mediaprofiler att få göra reklam för beroendeframkallande droger. För behandlande insatser ger undersökningen ökad förståelse av gruppen snusanvändare. Det behövs mer forskning och kvantitativ forskning för att få en större helhet och representativ bild av gruppen unga snusare. Det hade också varit intressant att göra en experimentell studie om snusning kan fungera som rökavvänjning för folk som vill sluta röka, i och med att flera personer i den här studien upplever att snusning var ett sätt att sluta röka för vissa av respondenterna.

Flera personer uppger att snusning fungerar som ett sätt att sluta röka för dem. Detta säger emot tidigare forskning som säger att om en person börjar snusa leder det till en risk att börja röka (Johnson et al, 2017). Däremot kan det vara så att en person med fallenhet att börja röka även har fallenhet i att börja snusa då de söker spänning. Det kan leda att tidigare studier har dragit slutsatser från fel faktorer. Från den här undersökningen finns det ett samband som säger att rökare som börjat snusa inte faller tillbaka till sitt rökande. Det behövs dock mer forskning som säkerhetsställer detta samband, men det verkar fungera att sluta röka genom att börja snusa för vissa individer.

Ur ett behandlande perspektiv tillför undersökning att det finns en individuell varians bland de som använder snus, vilket går att applicera till tobaksavänjning. De finns olika typer av beroenden och alla människor reagerar olika av snus. Vissa är beroende av en vana och har inte fysiskt sug, men andra har starkt fysiskt sug. Något som var slående i den här undersökningen är att det finns personer som upplever att de kan sluta med snus om de vill, men att de inte vill då de mår bra av att snusa upplever de. För flera personer i undersökningen råder det oklarheter kring vilka biverkningar som snus har. Tidigare studier anser också att det behövs mer forskning kring vad snus har för exakta biologiska risker mer än att de förknippas med vissa sjukdomar (Folkhälsomyndigheten, 2020b). Det skulle hjälpa ur preventiva och behandlande aspekter för att kunna påvisa vilka risker som snus faktiskt har. Detta skulle kunna ändra människors attityder till tobak också om de visste vilka exakta risker som finns med tobak.

Referenser

Andreasson, A. (2020, 17 juni). *Medicinvetarna #2: ”Utan snus i två dagar försmäkta vi på denna ö”.* https://ki.se/forskning/medicinvetarna-2-utan-snus-i-tva-dagar-forsmakta-vi-pa-denna-o

A Non Smoking Generation. (2020). *Tobak i ny förpackning.* (2020:1).

Aronson, E. , Wilson, T. , & Akert, R. (2012). *Social Psychology* (8 uppl.). Pearson publisher.

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. https://doi.org/10.1007/s10654-012-9676-8

Baba, S. , Wikström, A. K., Stephansson, O., & Cnattingius, S. (2013). Changes in snuff and smoking habits in Swedish pregnant women and risk for small for gestational age births. *British Journal of Obstetrics and Gynecology, 120* (4), 456-462. https://doi.org/10.1111/1471-0528.12067

Baba, S., Wikström, A. K., Stephansson, O., & Cnattingius, S. (2014). Influence of snuff and smoking habits in early pregnancy on risks for stillbirth and early neonatal mortality. *Nicotine & Tobacco Research, 16* (1), 78-83. https://doi.org/10.1093/ntr/ntt117

Bird, Y., Moraros, J., Buckingham, R., Staines-Orozco, H., & Brandon, J. (2006). Parental beliefs and perceptions of the role of middle schools in student tobacco use prevention activities in Juarez, Mexico. *Californian Journal of Health Promotion. 4*(3), 103-115.

Braun, V., & Clarke, V. (2008). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77-101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Brydolf, J. (2020a). *Hjälp att sluta snusa*. https://www.1177.se/liv--halsa/tobak-och-alkohol/hjalp-att-sluta-snusa/#section-17640

Brydolf, J. (2020b). *Rökning och snus.* https://www.1177.se/liv--halsa/tobak-och-alkohol/rokning-och-snusning/

Bäcklund, U. (2008). Snus räddar inte liv – det gör bara rökstopp!. *Läkartidningen, 105*(48), 3501-3502, Hämtad från https://lakartidningen.se/wp-content/uploads/OldWebArticlePdf/1/10839/LKT0848s3501_3502.pdf

Dai, H. (2017). Attitudes towards tobacco 21 among US youth. *American Academy of Pediatrics. 140*(1), Artikel e20170570, https://doi.org/10.1542/peds.2017-0570

Ennett, S., & Baumann, K. (1994). The contribution of influence and selection to adolescent peer group homogeneity: the case of adolescent cigarette smoking. *Journal of Health and Social Behaviour.* https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.4.653

Evans, E. (2011). The role of psychoanalytic assessment in the management and care of a psychotic patient. *Psychoanalytic Psychotherapy, 25(1),* 28–37, https://doi.org/10.1080/02668734.2011.542911

Folkhälsomyndigheten. (2020a, 15 oktober). *Mål och insatsområden.* https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/andts/vad-vi-gor-inom-andts/om-andt-strategin/mal-och-insatsomraden/

Folkhälsomyndigheten. (2020b, 10 juni). *Snusbruk och hälsorisker.* https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/andts/utveckling-inom-andts-anvandning-och-ohalsa/skadeverkningar/tobak-och-liknande-produkter/snusbruk-och-halsorisker/

Grøtvedt. L., Forsén. L., Stavem. K., & Graff-Iversen, S. (2012). Patterns of snus and cigarette use: a study of Norwegian men followed from age 16 to 19. *Tobacco Control, 22*(6), 382–388. http://dx.doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2011-050158

Guidol, J. (2015, 14 juni). Snus, nikotin och prestation – del 2. *Tyngre.* https://tyngre.se/artikel/snus-nikotin-och-prestation-del-2/

Hint, K. (2017, 21 april). *Är det mindre farligt att snusa än att röka?*. https://www.1177.se/avpublicerat/ar-det-mindre-farligt-att-snusa-an-att-roka/

Heishmann, S., Kleykamp, B., & Singleton, E. (2010). Meta-analysis of the acute effects of nicotine and smoking on human performance. *Psychopharmacology, 210* (4), 453–469. https://doi.org/10.1007/s00213-010-1848-1

Johnson, B., Richert, T., & Svensson, B. (2017). *Alkohol- och narkotikaproblem* . Studentlitteratur

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (3 uppl). Studentlitteratur.

Källmén, H., Wennberg, P., Sohlberg, T., & Larsson, M. (2020). Effects of a school tobacco policy on student smoking and snus use. *Health Behavior and Policy Review,7* (4), 358-365. https://doi.org/10.14485/HBPR.7.4.9

Prochaska, J., & DiClement, C. (1982). Stages and Processes of Self-Change of Smoking: Toward An Integrative Model of Change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,51*(3), 390-395. https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390

Prochaska, J., Fromont, S., Wa, C., Matlow, R., Ramo, D., & Hall, S. (2013). Tobacco use and its treatment among young people in mental health settings: a qualitative analysis. *Nicotine & Tobacco Research. 15*(8). 1427-1435. https://doi.org/10.1093/ntr/nts343

Rainio, U., & Rimpelä, A. (2009). Home-based sourcing of tobacco among adolescents. *Preventive Medicine, 48* (4), 378-382. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.01.016

Rodgers, C. (2002). Defining reflection: Another look at John Dewey and reflective thinking. *Teachers College Record, 104*(4), 842-866.

Rosa, J. D. R., Aloise-Young, P. A., & Henry, K. L. (2014). Using motives for smoking to distinguish between different college student smoker typologies. *Psychology of Addictive Behaviors, 28*(4), 1297–1304. https://doi.org/10.1037/a0038355

Seng, S., Otachi, J., & Okoli, C. (2019). Reasons for tobacco use and perceived tobacco-related health risks in an inpatient psychiatric population. *Issues in Mental Health Nursing, 41*(2), 161-167. https://doi.org/10.1080/01612840.2019.1630533

Snuskommissionen. (2020). *Snusets hälsoeffekter*.

Szatkowski, L., & McNeill, A. (2015). Diverging trends in smoking behaviors according to mental health status. *Nicotine & Tobacco Research, Volume 17*(3), 356–360, https://doi.org/10.1093/ntr/ntu173

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningsed*. Stockholm: Vetenskapsrådet

Wee, L. H. , Binti Ithnin, A. A. ,West, R., Mohammad, N., Chan, C. M. H., & Hasan Nudin, S. S. (2017). Rationalizations and identity conflict following smoking relapse: a thematic analysis. *Journal of Substance Use, 22(1)* 47-52. https://doi.org/10.3109/14659891.2016.1143045

Wikström, M. (2020, 12 maj). ”Sverige uppfyller inte villkoren i undantagslovet att sälja snus” – finländsk Europaparlamentariker beredd att jobba för totalförbud. *popNAD.* https://nordicwelfare.org/popnad/artiklar/sverige-uppfyller-inte-villkoren-i-undantagslovet-att-salja-snus-finlandsk-europarlamentariker-beredd-att-jobba-for-totalforbud/