

1417

NUORTEN HARRASTAMINEN, TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN JA KOETTU TERVEYS

Tarja Kääriäinen

Terveyskasvatuksen
pro gradu –tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Terveystieteen laitos
Kevät 1999

TIIVISTELMÄ

Tarja Kääriäinen. NUORTEN HARRASTAMINEN, TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN JA KOETTU TERVEYS. Terveyskasvatuksen pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteen laitos. Kevät 1999. 87ss., 18 liitesivua.

Tutkimus on osa WHO-Koululaistutkimusta. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää 13- ja 15-vuotiaiden nuorten vapaa-ajan harrastusten yleisyyttä. Lisäksi pyrittiin selvittämään harrastusten ja terveyskäyttäytymisen sekä harrastusten ja koetun terveyden yhteyksiä. Nuorten elämäntyyli on rajattu koskemaan nuorten harrastuksia ja terveyskäyttäytymistä. Terveyskäyttäytymisenä tarkasteltiin tupakointia, alkoholin käyttöä ja liikunta-aktiivisuutta.

WHO-Koululaistutkimuksen aineisto on koko Suomea edustava. Tutkimusaineisto koostuu 3173:sta 13- ja 15-vuotiaasta peruskoululaisesta. Kyselyyn vastasi 89.9% otoksesta. Otannassa on 805 13-vuotiasta poikaa ja 823 tyttöä. 15-vuotiaita poikia on 770 ja tyttöjä 775. Aineisto on kerätty keväällä 1998 strukturoidulla kyselylomakkeella. Oppilaat vastasivat kyselyyn nimettöminä koulun oppituntien aikana.

Kun kriteerinä pidettiin viikoittaista harrastamista, olivat kolme yleisintä harrastusta tietokoneella pelaaminen (53%), lukeminen (35%) ja internetissä surffaileminen (32%). Jos kriteerinä pidettiin kuukausittaista harrastamista kolme yleisintä harrastusta olivat bileissä/diskoissa (47%) ja elokuvissa käyminen (42%) sekä osallistuminen seurakunnan toimintaan (12%).

Tyttöjen ja poikien harrastukset poikkesivat toisistaan. Pojat pelasivat tyttöjä enemmän tietokonepelejä ja ”surffailivat” internetissä. Tytöt vastaavasti harrastivat poikia enemmän kirjojen lukemista. Sukupuolten erot kahviloissa oleskelussa ja instrumentin soittamisessa olivat pieniä (1-4%). 7-luokkalaisista tytöistä 51% ja 9-luokkalaisista 59% harrasti bileissä ja diskoissa käyntiä, kun poikien vastaavat luvut ovat 34% ja 45%.

Myös luokkatasojen erot olivat selkeitä. Seitsemäsluokkalaiset pelasivat viikkoharrastuksista yhdeksäsluokkalaisia enemmän tietokonepelejä. 7.luokan pojista lähes 80% ja tytöistä 38%. 9.luokan pojista pelejä pelasi kolmeneljäsosa ja tytöistä neljäsosa. Seitsemäsluokkalaiset harrastivat lukemista yhdeksäsluokkalaisia enemmän. Yhdeksäsluokkalaiset harrastivat vastaavasti viihteellisiä harrasteita seitsemäsluokkalaisia enemmän.

Viihteelliset harrastukset liittyvät tupakointiin ja alkoholin käyttöön kodeissa tehtäviä ja ohjattuja harrastuksia yleisemmin. Kahviloissa ystävien kanssa oleskelevat tupakoivat yleisemmin kuin ne, jotka eivät harrasta vapaa-ajanviettoa kahviloissa. Viihteellisistä harrastuksista myös rock-konserteissa ja diskoissa käyvät nuoret tupakoivat ja käyttävät alkoholia harrastamattomia yleisemmin. Yllättävä tulos oli seurakuntatoimintaan osallistuvien poikien yleisempi tupakointi verrattuna osallistumattomiin.

Harrastavien ja harrastamattomien ryhmissä ei ollut oleellisia eroja subjektiivisesti koetussa terveydessä kummassakaan tutkitussa ikäryhmässä. Psykosomaattinen oireilu oli harrastavilla kuitenkin hieman yleisempää kuin harrastamattomilla, ero oli selkein tyttöjen ryhmissä. Ainoastaan lukemista harrastavat oireilivat vähemmän kuin ne, jotka eivät harrastaneet lukemista vapaa-aikanaan.

Terveyden edistämisen painopisteeksi muodostuu terveystoimintoin keinoin vaikuttaa nuorten harrastamisen edistämiseen. Alueittaista neuvottelua nuorisjärjestöjen ja liikuntaseurojen kanssa on tehostettava. Jokaiselle nuorelle on pyrittävä takaamaan mahdollisuus osallistua ohjattuun harrastustoimintaan.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1. JOHDANTO.....	1
2. NUORTEN ELÄMÄNTYYLI.....	2
3. NUORTEN HARRASTUNEISUUS OSANA ELÄMÄNTYYLIÄ.....	5
3.1. Harrastuneisuus käsitteenä.....	5
3.2. Harrastusten ryhmittelyä.....	8
3.3 Nuorten harrastuksista.....	10
<i>Musiikki</i>	
<i>Nuorten elokuvissa-, diskoissa ja</i>	
<i>Teatterissa käynnit</i>	
<i>Tietokoneharrasteet</i>	
<i>Lukemisharrastus</i>	
<i>Seurakunnan järjestämät tilaisuudet</i>	
4. NUORTEN HARRASTAMINEN JA TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN.....	14
4.1. Harrastaminen ja tupakoiminen.....	15
4.2. Harrastaminen ja alkoholinkäyttö.....	16
4.3. Harrastaminen ja liikunta.....	18
5. HARRASTAMINEN JA KOETTU TERVEYS.....	20
6. NUORTEN TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN:	
tupakointi, alkoholin käyttö ja liikunta.....	21
6.1. Nuorten tupakoinnin yleisyydestä.....	21
6.2. Nuorten alkoholin käytön yleisyydestä.....	23
6.3. Nuorten liikunta-aktiivisuudesta.....	24

7. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT.....	27
8. TUTKIMUSMENETELMÄT.....	28
8.1. Perusjoukko, otos ja aineisto.....	28
8.2. Aineiston keruu.....	29
8.3. Mittarit.....	29
8.4 Tilastolliset menetelmät.....	32
9. TULOKSET.....	30
9.1. Nuorten harrastaminen.....	33
9.2. Nuorten terveyskäyttäytyminen.....	37
9.2.1. Nuorten tupakointi.....	37
9.2.2. Nuorten alkoholin käyttö.....	38
9.2.3. Nuorten liikunta-aktiivisuus.....	40
9.3. Nuorten kokema terveys.....	41
9.4. Harrastusten yhteydet terveyskäyttämiseen.....	44
9.4.1. Harrastukset ja tupakointi.....	44
9.4.2. Harrastukset ja alkoholin käyttö.....	48
9.4.3. Harrastukset ja liikunta.....	54
9.5. Harrastusten yhteydet koettuun terveyteen.....	57

10. POHDINTA.....	64
10.1. Metodinen tarkastelu.....	64
Reliabiliteetti	
Validiteetti	
Yleistettävyys	
10.2. Tulosten tarkastelu.....	66
10.3. Tuloksista toimenpide-ehdotuksiksi.....	74
LÄHTEET.....	76
LIITTEET	

1. JOHDANTO

Tämän tutkimuksen tarkoitus on selvittää 13- ja 15-vuotiaiden nuorten vapaa-ajan harrastuksia, harrastusten ja terveystottumusten sekä harrastusten ja koetun terveyden mahdollisia yhteyksiä. Terveystottumusten osalta tutkimuskohteena ovat nuorten tupakointi, alkoholin käyttö ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus.

Aikaisemmissa tutkimuksissa nuorten tupakointia, alkoholin käyttöä ja liikunta-harrastuksia on tarkasteltu osana elämäntyyliä, mutta tutkimukset eivät juuri-kaan ole liittäneet tarkastelua koskemaan terveystottumusten ja harrastusten yhteyksiä. Tutkimuksissa ovat usein kiinnostuksen kohteina olleet myös koulu-menestys, kaveripiiri ja nuorten sosiaalinen tausta. Keskeiseksi terveystottumukseen vaikuttaviksi tekijöiksi on nostettu nuoren välittömässä sosiaalisessa ympäristössä olevat henkilöt. Nuoret kuluttavatkin suuren osan vapaa-ajastaan ystävien kanssa joko oleskellen tai harrastuksen parissa. Nuorten vapaa-ajan harrastuneisuuden voidaankin olettaa osaltaan vaikuttavan nuorten terveystottumukseen ja koettuun terveyteen.

Viimeaikainen nopea kehitys on tarjonnut nuorille uusia vaihtoehtoja vapaa-ajan viettoon. Myös vilkas kansainvälinen vuorovaikutus tuo uusia vaikutteita nuorisokulttuuriimme. Toisaalta nuoria on pyritty Suomessa pitämään pois kauulta. Vanhemmat kuljettavat uterasti lapsiaan harrastuksesta toiseen, uskoen harrastusten suojaavaan vaikutukseen. Tutkimusten mukaan viihteellisiin vapaa-ajanviettopoihin liittyykin usein terveydelle haitallisia tottumuksia (esim. Topo ym. 1988).

Onko jokin tai jotkut harrastukset toisia parempia ohjaamaan hyviin terveystottumuksiin ja parempaan hyvinvointiin ja koettuun terveyteen? Mahdollinen saatettava tieto on käyttökelpoista niin huolehtiville vanhemmille, muille kasvat-
tajille ja toimintojen suunnittelijoille.

2. NUORTEN ELÄMÄNTYYLI

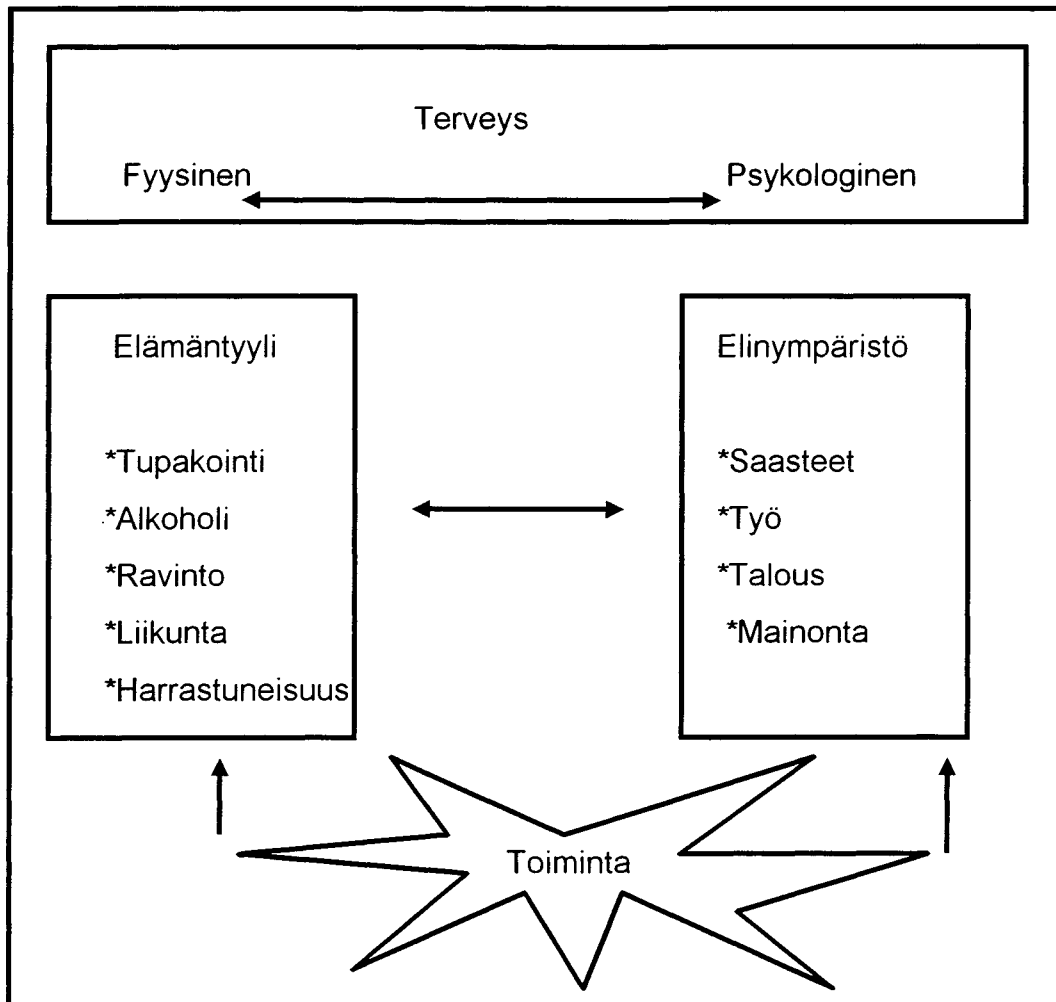
Ajallinen orientoituminen eli se minkä varassa aikaa jäsennetään, riippuu elämänkaaren vaiheesta ja sen yksittäisistä tapahtumista (Vuolle ja Telama 1986, 271). Nuoruus on elämänkaaren vaihe, jolloin vertaisryhmien vaikutus käyttäytymistä ohjaavista voimista on suurimmillaan (Tossavainen 1988, 94). Suhteet kotiin, kouluun ja kaveripiiriin muovaavat perustan kokonaisuudelle, jota voidaan sanoa nuoren elämäntyyliseksi (Rantanen 1996, 446).

Elämäntyyli (lifestyle) ja -ehdot (living conditions) käsitteiden avulla on mahdollista ymmärtää ihmiset suhteessa siihen kokonaisuuteen, jossa he elävät. Elämäntapa on yksilön kahden tarpeen välillä oleva sidos, joka varmistaa yksilöllisyyden, mutta toisaalta myös sen mihin sosiaaliseen ja kulttuuriseen ryhmään yksilö kuuluu (Brettschneider 1992, 545). Elämäntyyli ulottuu esimerkiksi tapoihimme, jotka säätelevät seksuaalista käyttäytymistämme, liikunta- ja ruokailutottumuksiamme samoin kuin suhdettamme nautintoaineiden, kuten tupakoinnin, alkoholin ja huumeiden käyttöön. Toisin sanoen elämänehdot sisältävät kulttuurisen, sosiaalisen ja fyysisen viitekehyksen. Elämäntyyliin kuuluvat asenteemme, arvomme ja vuorovaikutustapamme. (Jensen 1991, 86) Elämäntapa kuvaa sitä, miten yksilö yhteiskunnan jäsenenä järjestää elämänsä yksilöllisellä tavalla (Brettschneider 1992, 545).

Elämäntyyli ja -ehdot vaikuttavat terveyteen. Esimerkiksi terveellinen ruokavalio, fyysinen aktiivisuus ja alkoholin kohtuukäyttö tai siitä pidättäytyminen vaikuttavat terveyttä edistävästi. Elämäntyyli on riippuvainen myös elämänehdoista. Ne joko auttavat ylläpitämään ja edistämään terveyttä tai heikentävät sitä. Vaikutus on myös päinvastainen. Elämäntyyli vaikuttaa elämänehtoihin niitä vahvistaen tai heikentäen. (Jensen 1991, 76)

Seuraavassa kuviossa on Jensenin esittämään elämäntyylin kenttään lisätty harrastuneisuus, joka tässä tutkimuksessa on ymmärretty osaksi elämäntyyliä. Kuviossa psykologinen käsite sisältää Jensenin mukaan terveyden mentaaliset

ja sosiaaliset tekijät. Lisäksi hän katsoo fyysisen ja psyykkisen osa-alueen olevan vuorovaikutuksessa keskenään.



Kuvio 1. Elämäntyylikäsitteen, terveystyökalujen ja harrastusten sijoittuminen terveyden viitekehyksessä. (Muokattu Jensenin mukaan. Jensen 1991, 75)

Nuorten elämäntyyliä on jaoteltu eri tavoin, peruserotteluna on ollut nuoren suuntautuneisuus vertaisryhmiin, kouluun tai kotiin. Saksalainen Brettschneider (1990, 117, 1992, 547-548) on tutkimuksissaan pyrkinyt yhdistämään nuorten yleisen orientoitumisen elämään, asenteet vanhempiin, muihin aikuisiin, kaveriin sekä yksilön suhtautumisen terveyteen. Hänen jaottelussaan ensimmäisen tyyppin muodostavat epäurheilulliset nuoret, joiden kiinnostus kohdistuu

tietokoneisiin, musiikkiin ja muihin luoviin harrastuksiin. Toisen tyylin nuoret kuluttavat aikaansa muiden nuorten kanssa. Liikunta on näille nuorille osa imagon luomista. Huono terveys kuvaa kolmannen tyylin edustajia. Neljännen tyylin edustajille tärkeintä on yksilöllisyys. Näille nuorille on ominaista välinpitämättömyys koulunkäyntiä ja tulevaisuutta kohtaan samoin kuin vanhempia ja muita aikuisia. Viidennen ja suurimman ryhmän (61% tutkituista) muodostavat nuoret, joilla on normaali nuoren elämänkaari. Näillä nuorilla elämän eri osa-alueet ovat tasapainossa. Heidän mielestään saavutukset ja hauskuus kuuluvat osana elämään. Tämän elämäntyylin nuorilla ei ole terveysongelmia, he ovat tyytyväisiä ruumiinkuvaansa ja fyysiseen viehättävyyteensä. (Brettschneider 1992, 548)

Karkeampi luokittelu on Saarikoski-Hyttisen (1989, 27-29) käyttämä jaottelu, jossa hän jakaa nuoret kahteen ryhmään. Ensimmäiseen luokkaan kuuluvat ne nuoret, joille on ominaista hyvien kavereiden ja elämännautintojen merkityksen korostaminen rajuine, humalahakuisine juomisineen. Toisen ryhmän muodostavat pinkotyypit, jotka puolestaan jatkuvasti lukevat. Heidän suhteensa vanhempiin on autoritaarinen. Saarikoski-Hyttisen luokittelua täydentää H.-E. Hermanssonin (1988) edellisten lisäksi löytämä yhteisöön ja ympäristöön suuntautunut nuori, jolle on ominaista tasapainoisuus, dialogiin ja yhteisymmärrykseen perustuva suhde vanhempiinsa sekä ystäväpiiriin. Tällainen nuori arvostaa myös koulutyötä.

Hermanssonin luokittelimilla kavereihin suuntautuneilla nuorilla on yhtenevyyttä myös Brettschneiderin epäurheilullisiin nuoriin. Molemmissa luokitteluissa on havaittu matala koulumotivaatio. Epäurheilulliset nuoret haluavat toimintaansa välitöntä konkreettista hyötyä. Nämä nuoret suuntautuvat enemmänkin musiikkiin sekä eri alakulttuurien tyyliin. Liikunta ei heitä kiinnosta. (Hermansson 1988, 126-141) Saarikoski-Hyttisen luokittelimat pinkot ovat Hermanssonin luokittelussa nuoria, jotka suuntaavat toimintaansa kouluun sekä perheen keskuudessa harrastettaviin aktiviteetteihin, joita voivat olla televi-

sion katselu, kirjojen lukeminen ja tietokoneella pelaaminen. (Hermansson 1988, 129-131)

3. NUORTEN HARRASTUNEISUUS OSANA ELÄMÄNTYYLIÄ

3.1. Harrastuneisuus käsitteenä

Harrastuksen käsitettä on kirjallisuudessa yleisesti pidetty monimerkityksisenä (Telama 1972, 3). Gilfordin (1959, 205) määritelmän mukaan harrastus on yksilön yleistynyttä käyttäytymistäipumusta, jolloin yksilö on kiinnostunut tietyistä toiminnoista. Telaman (1972, 3) mukaan kiinnostus merkitsee sitä, että yksilö kiinnittää huomiota pyrkien lähestymään ja saavuttamaan jotakin, jolla on potentiaalista arvoa hänelle itselleen. Hirsjärvi (1983, 53) määrittelee harrastuksen myönteissävytteiseksi toimintavalmiudeksi tai tottumukseksi jotakin tiettyä asiaa kohtaan". Telama ja Laakso (1983, 49) erottavat totumuksen harrastuksesta sillä ettei totumus ole kiinnostunut toiminnan kohteesta eikä toiminta ole tietoista. Harrastus on toimintaa, jota ohjaa tietoinen tavoite (Telama, Laakso 1983, 49).

Guilford (1959, 205) erottaa harrastuksen tarpeista ja motiiveista, jotka myös ohjaavat suuntautunutta toimintaa. Harrastus kohdistuu hänen mukaansa tavoitteiden ryhmään, mikä tarkoittaa, että yksilöllä voi olla samanaikaisesti useita tavoitteita. Tavoite on luonteeltaan melko pitkäaikaista, kun taas motiivit suuntautuvat tarkemmin rajattuihin päämääriin ja ovat usein lyhytkestoisia. Tarpeen ja harrastuksen erottaa se, että tarve suuntautuu kohti tiettyä tilaa tai statusta, kun taas harrastus suuntautuu tiettyihin toimintoihin. Koskenniemi ja Valtasaari (1969, 137) tekevät myös eron tilapäisen ja jatkuvan harrastuksen välille (vrt. Guilford). Heidän mukaansa harrastukseksi sanotaan sitä ilmiötä, jossa lapsi erotukseksi tilapäisestä kiinnostumisesta tai uteliaisuudesta jatkuvasti suuntaa energiaansa tietylle alueelle.

Telama kutsuu harrastuksien eri ilmenemismuotoja ilmiikäyttäytymiseksi ja preferensseiksi. Edellisellä hän tarkoittaa itse harrastamista, jälkimmäisellä verbaalisesti ilmaistua mieltymystä tai osallistumishalukkuutta (Telama 1972,4). Saarinen & Korhonen (1998, 13) tuovat esille harrastuksen ilmenemisen ongelmallisuuden tutkiessaan lukemisharrastusta. Lukemisharrastuksen tutkimuksissa voidaan harrastuksen ilmenemiseen sisällyttää selkeästi varsinaiset käyttäytymismuodot, kuten käytetty aika ja luettujen kirjojen lukumäärä. Aina ei kuitenkaan ole yhtä hyviä mahdollisuuksia toteuttaa harrastusta. Näin tapahtuu yksilöstä riippumattomista syistä. Tällöin on tärkeitä tutkia myös potentiaalisia harrastuksia (vrt. Telaman preferenssit).

Harrastuneisuutta voidaan pitää harrastuksen yläkäsitteenä siten, että se kattaa ilmiikäyttämisen että preferenssit (Telama 1972,4). Metsämuuronen (1995, 21) erottaa harrastuksen ja harrastuneisuuden käsitteet toisistaan. Harrastuneisuus on hänen mukaansa enemmänkin orientoitumista, joka ilmentää suuntautuneisuutta kyseiseen harrastusalueeseen, kun taas harrastaminen on itse tekemistä, itse toimintaan kohdistuvaa. Metsämuuronen määrittelee harrastuneisuuden seuraavasti: ”*Harrastuneisuus* on suhteellisen pysyvä tietyyntyyppiin toimintoihin positiivisävyisenä toimintavalmiutena yksilön toiminnallisella, kognitiivisella ja affektiivisella alueella ilmenevä jatkuva omaehtoinen suuntautuminen. *Harrastus* voidaan ymmärtää harrastuneisuuden kohdentumisena tiettyyn asiaan, lajiin, tekniikkaan, välineeseen tai osa-alueeseen.” (Metsämuuronen 1995, 21-22)

Metsämuuronen (1995,22-23) pitää harrastuneisuutta suhteellisen pysyvänä toimintana, jolloin kaikkein merkityksellisin harrastusalue jää pysyväksi muiden jäädessä vähitellen pois. Tietyyntyyppiin toimintoihin kohdentuminen merkitsee sitä, ettei kohde ole aluksi spesifi, vaan mielenkiinto kohdistuu johonkin toiminta-alueeseen kuten urheiluun, taiteisiin tai musiikkiin. Vasta myöhemmässä vaiheessa toiminta kohdentuu tiettyyn lajiin (jalkapallo), tekniikkaan (maalaukset) tai välineeseen (piano). Metsämuuronen pitääkin todennäköisempänä lasten

kohdalla harrastuksen muuttumista harrastuneisuudeksi kuin harrastuneisuuden muuttumista harrastukseksi.

Harrasteiden esiintyminen on dynaamista. Ne vaihtelevat ajankohdan mukaan. Harrastuspaikkojen ja mahdollisuuksien puute voi rajoittaa asuinpaikoittain eri harrastuksia eri tavoin. Harrastusten valinta voi kuitenkin yhtähyvin olla sidoksissa kulttuuriin ja elämäntapaan. (Karisto 1988, 55-56) Kaksostutkimuksista saatujen tulosten perusteella voidaan olettaa perimän ja ympäristötekijöiden vaikuttavan yksilöllisiin eroihin siitä mistä vapaa-ajalla ollaan kiinnostuneita. Nuorten kohdalla vaikutus on merkitsevästi suurempi kuin aikuisilla. (Hur ym. 1996, 797)

Metsämuurosen (1995, 18-19) mielestä vapaa-aikaa ei voida pitää yksiselitteisesti työn eikä pakollisen toiminnan vastaparina, vaan työ ja koululaisilla koulunkäynti, kuten harrastukset, sosiaalinen palvelu, perhe-elämä ja poliittinen tai muu aktiviteetti ovat osa elämää. Työ ja harrastaminen voivat joskus sulautua yhdeksi ja samaksi. Jos yksilö valitsee ammattinsa harrastusalueeltaan, tällöin voidaan puhua jo elämäntavasta. Esimerkkinä Metsämuuronen mainitsee ATK-alan asiantuntijat ja kuvataiteilijat.

Vapaa-ajalla tarkoitetaan sitä aikaa vuorokaudesta, joka jää jäljelle, kun nukkumiseen, ruokailuun, ansio-, ja kotityöhön sekä päätoimiseen opiskeluun käytetty aika on vähennetty (Nieminen ja Pääkkönen 1989, 42). Vapaa-ajalla tehdään toimintoja, jotka ovat yksilön vapaasta tahdosta virinneitä, toiminta on spontaania sosiaalista osallistumista sekä vapaata luovan kapasiteetin käyttöä. Tavoitteena voidaan pitää rentoutumista, vaihtelua tai tietojen laajentumista. (Dumazedier 1967, 14-17) Nuorten vapaa-ajanviettoa rajoittavat velvollisuudet aikuisia vähemmän, joten heillä lienee mahdollisuus toteuttaakin mieltymyksiään aikuisia paremmin.

Vapaa-ajan toiminnot voidaan nähdä osana elämäntyylä, jolloin tarkasteluun pystytään ottamaan mukaan uusia ulottuvuuksia (Rantanen 1996, 446). Vapaa-

ajan harrastuneisuus on nuorille erityisen tärkeä autonomisuuden, identiteetin (Iso-Ahola & Crowley 1991, 261) ja ryhmäidentiteetin kehittymiseksi. Se tarjoaa nuorille mahdollisuuden sosiaalistua vertaisryhmiin ja perheen ulkopuolisiin aikuisiin. (Hendry ym. 1993, 1) Tutkimukset osoittavat lisäksi harrastuneisuuden olevan yhteydessä tilanteisiin, jotka välittyvät miellyttävinä mielentiloina, koettuna vapautena ja riippumattomuutena (Gordon & Caltabiano 1996, 884). Tällöin harrastuneisuuden voidaan olettaa vaikuttavan myös yleiseen hyvinvointiin ja terveyteen.

3.2. Harrastusten ryhmittelyä

Harrastuksen ja harrastuneisuuden teoreettisen määrittelyn moniulotteisuudesta voi jo päätellä, että harrastuneisuustutkimuksissa on käytetty hyvin moniulotteisia tyypittelyjä. Luokittelut vaihtelevat useita kymmeniä eri harrastuksia sisältävistä luetteloista muutaman pääluokan käsittäviin luokitteluihin. Yleistäen voisi sanoa, että puhtaasti harrastuneisuutta selvittävät tutkimukset jakavat nuorten harrastukset useisiin eri luokkiin, mutta tutkimukset, jotka liittyvät muihin elämän alueisiin ovat luokitelleet vapaa-ajan vieton muutamaaan päätyyppiin. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan lähemmin eräitä yksittäisiä harrastuksia, joiden on todettu olevan yleisesti nuorten suosimia.

Pulkkisen (1985) mittavassa pitkittäistutkimuksessa nuorten kehitymisestä nuoriksi aikuisiksi selvitettiin harrastuksia kyselylomakkeen ja haastattelujen avulla. Saatujen vastausten perusteella harrastukset on luokiteltu 12 ryhmään: 1) liikunta, 2) autoilu ja moottoripyöräily, 3) pelit (esimerkiksi bingo, lotto, peliautomaatit), 4) kadut, baarit, diskot jne., 5) kevyt kirjallisuus (sarjakuvat, salapoliisiromaanit), 6) kaunokirjallisuus, tieteiskirjallisuus tai uskonnollinen kirjallisuus, 7) konserteissa käynti, soittaminen ja laulaminen, 8) teatterissa, näytellyissä ja elokuvissa käynti, 9) maalaaminen, valokuvaus ja käsityöt, 10) järjestötoimintaan osallistuminen, 11) aktiivinen taiteen tuottaminen ja 12) taiteen aktiivinen vastaanottaminen.

Psykologisesti suuntautuneessa nuorten ihmis- ja maailmankuvatutkimuksessa on pidetty tärkeänä tutkia vapaa-ajan harrastuksia kokonaisvaltaisesti, jolloin ne on nähty osana yksilön elämänprosessia (vrt. elämäntyö). Yksittäiset harrastukset on luokiteltu vapaa-ajan suuntautumisindekseiksi, indeksejä on muodostunut neljä, *kulttuuri, sosiaalinen, liikunta- ja passiivinen suuntautuminen*. (Rauste -von Wright & Kauri 1980) Kulttuuriharrastuksiin katsottiin kuuluvan lukemisen, luovan ilmaisun (soittaminen, piirtäminen, kirjoittaminen, tanssi), teatterissa, elokuvissa ja oopperassa käynnin. Sosiaalisiin harrastuksiin kuuluivat ystävien ja kavereiden kanssa oleminen, tansseissa ja ”bileissä” käyminen, järjestötoiminta, seurustelu sekä perheen parissa oleminen. Liikuntaharrastuksia olivat urheilu ja voimistelu, sekä kaikki liikunnan merkeissä tapahtuva ulkoilu. Neljännen suuntautumisindeksin muodosti passiivinen vapaa-ajan vietto, johon kuuluivat television katselu, musiikin kuuntelu ja oleilu. (emt. 8-31)

Kleiber ym. (1993, 104) ovat muodostaneet samantyyppisiä suuntautumisloukia. Heidän tutkimuksessa nuorilta kysyttiin mitä he tekevät mieluiten vapaa-ajallaan. Saaduista vastauksista muodostettiin suuntautuneisuusindeksejä. *Intellektuelliksi toiminnaksi* he nimesivät esimerkiksi lukemisen ja soittamisen. Ystävien ja perheen kanssa olemista he kutsuivat *sosiaalseksi toiminnaksi*. *Liikuntasuuntautuneisuuteen* kuuluivat urheilu ja muu liikunta. *Passiivisen ajanvieton* Kleiber ym. nimesivät rentoutumiseksi. Musiikin kuuntelu, elokuvissa ja teatterissa käynti muodostivat *viihhteellisen vapaa-ajan viettotavan*.

Kleiber ym. (1986, 172-175) ovat aikaisemmassa tutkimuksessaan jakaneet nuorten vapaa-ajan vieton kahteen tyyppiin. Ensimmäisen ryhmän he ovat nimenneet *rentouttavaksi vapaa-ajaksi* (relaxed leisure), johon kuuluvat sosiaalinen kanssakäyminen, television katselu, lukeminen, musiikin kuuntelu, ruokailu ja oleilu. Toisen ryhmän nimeksi he ovat antaneet *siirtymäryhmä* (transitional activities), johon kuuluvat liikunta, pelit, taideharrastukset ja harrasteet, jotka sisältävät subjektiivisen vapaa-ajan kokemuksen yrittämisen ja vaatimusten kontekstissa.

Nuorten vapaa-ajanviettotavoista monet muodostavat harrasteyhdistelmiä, jotka sijoittuvat joko luovien harrastusten, lukemisharrastusten tai liikuntaharrastusten alueelle (Lankinen 1984, Siurala 1991). Siurala (1991, 8) on jäsentänyt ja luokitellut 40 erilaisesta vapaa-ajanviettotavasta kymmenen harrastekimppua, joista hän on vielä muodostanut kolme pääryhmää: luovat harrastukset, lukeminen ja liikunta.

Lankinen (1984, 18) on omassa luokittelussaan päätenyt malliin, jossa voidaan nähdä elämäntyyllistä otetta. Hänen jaottelunsa sisältää kotiin suuntautuneisuuden vastakohtana kaverisuuntautuneisuuden lisäksi aktiivisuuden vastakohtana passiivisuuden sekä liikunta vastakohtana luovat harrastukset. Kotiin suuntautuneella nuorella toimintojen ohjautuminen tapahtuu paljolti vanhempien myötävaikutuksella tai hyväksymisellä, sen sijaan vertaisryhmiin suuntautuneelle ovat ystävät puolestaan vahvoja vaikuttajia. Aktiivisuus - passiivisuus konkretisoi osallistumisen kasautumisen eri harrasteisiin. Liikunta-luovat harrasteet esiintyvät Lankisen mukaan aika pitkälti yhtäaikaisesti.

3.3. Nuorten harrastuksista

Nuorten vapaa-ajanviettoa selvittäneiden tutkimusten keskinäinen vertailu osoittautui vaikeaksi. Tutkimuksissa on käytetty hyvin erilaisia ikäjaotteluja. Myöskään sukupuolten väliset eroavuudet eivät ole aina käytettävissä. Taulukossa 1 olen koonnut aikaisempien tutkimusten tuloksia.

Musiikki

Musiikin kuuntelu, niin tyttöjen kuin poikienkin keskuudessa, kasvaa iän mukana (Lähteenmaa 1989, 54). Aktiivisin musiikin harrastaminen ajoittuu ikävuosien 15-24 välille. Tästä ikäryhmästä neljä viidestä kuuntelee musiikkia päivittäin. (Seppänen 1993, 88) Rock-musiikki on mielimusiikkia 88 prosentille tytöistä ja 92 prosentille pojista (Lähteenmaa 1989, 54). Tilastokeskuksen keräämien tietojen mukaan (Tilastokeskus 1993a, 12,14) 15-24-vuotiaat soittavat klassista ja

pop- ja rock-tyypistä kevyttä musiikkia lähes yhtä paljon. Klassisen musiikin soittamista harrastaa tässä ikäryhmässä 35 prosenttia ja rock-pop-musiikkia soittaa 32 prosenttia. (Tilastokeskus, 1993a, 12, 14)

Nuorten elokuvissa-, diskoissa- ja teatterissäkäynnit

Nuoret ovat suosineet elokuvissa ja diskoissa käyntiä. Vuonna 1990 kyselyä edeltävän kuukauden aikana oli 44 prosenttia tutkituista 10-15-vuotiaista nuorista käynyt elokuvissa ja 34 prosenttia tanssipaikassa tai diskossa. Nuoret eivät ole sen sijaan käyneet juurikaan teatterissa, taidenäyttelyissä, oopperassa, baletti ja klassisen- tai rockmusiikin konserteissa. (Siurala 1991, 44)

Elokuvissa käyntimäärät eivät ole muuttuneet 1980- ja 1990-luvun alkujen välillä. Viimeisen puolenvuoden aikana vuosina 1981 ja 1991 noin 60 prosenttia 10-14-vuotiaista oli käynyt elokuvissa. 15-24-vuotiaiden ryhmässä elokuvissa käynti on hieman yleisempää. Heistä noin 80 prosenttia ilmoitti käyneensä elokuvissa viimeisen puolen vuoden aikana. (Tilastokeskus 1993a)

Teatterissa käynnit ovat harvinaisia nuorten keskuudessa. 10-14-vuotiaista 48 prosenttia oli käynyt teatterissa viimeisen vuoden aikana vuonna 1981, kymmenen vuotta myöhemmin kävijämäärä oli laskenut 35 prosenttiin. 15-24 vuotiaista oli käynyt teatterissa viimeisen vuoden aikana 46 prosenttia vuonna 1981 ja vuonna 1991 kävijämäärä oli tässä ikäryhmässä myös laskenut 10 prosenttia. (Tilastokeskus 1993a) Tilastokeskuksen aineiston heikkous on, etteivät siitä käy ilmi sukupuolijakaumat.

Tietokoneharrasteet

Aikaisempien tutkimusten mukaan ahkerimpia tietokoneen käyttäjiä ovat 10-14-vuotiaat pojat. Tässä ikäryhmässä Liikkasen (1993, 60) mukaan vain kolme prosenttia ei käyttänyt tietokonetta lainkaan. Tietokoneen käyttö vähenee iän mukana. 12-19-vuotiaista nuorista tietokonetta on käyttänyt neljä viidestä. 12-15-vuotiaista tietokonetta käyttää päivittäin lähes puolet, 16-19-vuotiaista enää noin neljännes. (Laukkanen 1997, 44-45) Tilastokeskuksen (1993c, 60) mu-

kaan 11 prosenttia 15-24-vuotiaista, joilla tietokone on kotona, ilmoittaa käyttävänsä sitä päivittäin. Vain 10 prosenttia ei käytä tietokonetta lainkaan. Tilastokeskuksen tutkimuksesta ei käy ilmi sukupuolten välinen ero. Nupposen ja Telaman (1998) tutkimuksen mukaan kuudes- ja kahdeksaluokkalaisista pojista erilaisia kortti ja video tai tietokonepelejä harrastavat eniten kuudesluokkalaiset pojat (57%). Kahdeksaluokkalaisista pojista näitä harrasti 44%, kuudesluokkalaisista tytöistä 29% ja kahdeksaluokkalaisista 13%.

Lukemisharrastus

Vuodesta 1981 vuoteen 1991 lukemisharrastuksen muutos näkyy selvimmin (15-24-vuotiaat) vähän ja paljon lukeneiden ääriryhmissä. Vuoden 1981 aineistossa vähän lukevia (1-2 kirjaa kuuden kuukauden aikana) oli 10% kun vastaava luku 1991 oli 17%. 20-29 kirjaa lukeneita oli 1981 14% ja 1991 7%, muissa luokissa ei eroja juuri ole (Tilastokeskus 1993b, 6). Vaikka kirjojen lukeminen onkin vähentynyt vuodesta 1981 vuoteen 1991 ovat suomalaiset 14-vuotiaat lapset kansainvälisesti aktiivisimpia lehtien lukijoita (Linnakylä 1995, 153) Sanomalehtien lukeminen oli pysynyt vertailuvuosina lähes samana, väheneminen oli 1,7 lehdestä 1,5:een (Tilastokeskus, 1993b, 20).

Useissa tutkimuksissa on havaittu tyttöjen lukevan poikia enemmän (Saarinen 1986, 34-35, Siurala 1991, Linnakylä 1995, 162, Saarinen & Korhonen 1998, 79- 84) Saarisen ja Korhonenin mukaan nuoremmat (11-12-v.) lukevat enemmän kuin vanhemmat (14-15-v.) mitattaessa lukemisaktiivisuutta kirjojen määrällä.

<u>Musiikkiharrastus</u>			
-klassinen soitin	35% (-93) *	mielimusiikkina rock:tytöillä 88%	
-pop-rock	32% (-93) *	ja pojilla 92% (-89) **)	
<u>Tietokonepelit</u>			
	1991	1997	1998
15-24-vuotiaat	11%***)		
12-15-vuotiaat	lähes 50%****)		
<u>Kortti ja video/tietokonepelit</u>			
6.luokka -pojat / tytöt			57% / 29%
8.luokka -pojat / tytöt			44% / 13% *****)
<u>Elokuviissa käynti (viim. 6 kk. aikana)</u>			
	1981		1991
10-14-vuotiaat	63%		62%*)
15-24-vuotiaat	83%		81%*)
<u>Teatterissa käynti (viim.vuoden aikana)</u>			
10-14-vuotiaat	48%		35%*)
15-24-vuotiaat	46%		36%*)
<u>Kirjojen lukemisharrastus</u>			
15-24-vuotiaat			
-1-2 kirjaa / 6kk	10%		17%*****)
-20-29 kirjaa / 6kk	14%		7%*****)

Taulukko 1. Nuorten harrastuneisuuden jakaumia vuosilta 1981, 1989, 1991, 1993 ja 1997. (Lähteet: *) Tilastokeskus 1993a, **) Lähteenmaa 1989, ***) Tilastokeskus 1993c, *****) Laukkanen 1997, *****) Nupponen ja Telama 1998 ja *****) Tilastokeskus 1993b)

Seurakunnan järjestämät tilaisuudet

Kirkkossakäynti 15-24-vuotiaiden keskuudessa ei ole kovin yleistä. Vuonna 1989 vähintään kerran kuukaudessa kirkossa kävi alle 26-vuotiaista kolme prosenttia. Uskonnolliset tilaisuudet, joihin eivät kuulu kirkolliset toimitukset, ovat hieman suosittumia nuorten keskuudessa, vuoden 1986 aikana näissä tilaisuuksissa kävi 15-24-vuotiaista 34 prosenttia. (Heino 1991, 43-49)

Kirkkomusiikin tilastointi on ollut epätarkkaa, eikä tarkkoja lukuja ole käytettävissä. Vuonna 1995 kuusi prosenttia yli 15-vuotiaista osallistui kirkkokonsertteihin tai muihin hengellisiin musiikkitilaisuuksiin vähintään kerran kuukaudessa. Tilastoinnin ulkopuolelle on jäänyt kokonaan erityisesti nuorten hengelliseen musiikkiin ja gospel-musiikkiin keskittyvät ryhmät, joita on kuitenkin toiminnassa useita satoja. (Heino ym. 1997, 114-115)

Kirkon nuorisotyöhön osallistui vuonna 1995 noin 10 % kaikista 15-18-vuotiaista nuorista. Toisaalta seurakuntien yhteistyö oppilaitosten kanssa on lisääntynyt niin, että voidaan arvioida yli 90% nuorista olevan tämän kautta tekemisissä seurakunnan toiminnan kautta. Vuosien 1992-1995 välillä yli 90% nuorista kävi rippikoulun, osallistumisprosentti on edelleen yksi maailman korkeimmista. (Heino ym. 1997, 130-131)

4. NUORTEN HARRASTAMINEN JA TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN

Terveyskäyttäytyminen voidaan ymmärtää laajemmin terveyteen liittyvinä elämäntapoina McQueen (1987, 29). Terveyskäyttäytyminen ja elämäntapa ovat lähekkäiset käsitteet, kuitenkin niin, että edellinen käsite jää ikään kuin jälkimmäisen sisään muodostaen siitä yhden tärkeän osan. Terveyskäyttäytymistä voidaan analysoida seurauksena tai tuloksena lukuisista erilaisista persoonallisista ja sosiaalisista prosesseista (Gochman 1988, 5).

Nuorten terveystapoja tarkastelevissa tutkimuksissa siihen on liitetty usein koulumenestys (esim. Hallman ym. 1992), kaveripiiri ja vapaa-ajan viettotapoja (esim. Topo 1988,). Vapaa-aikaa selvittävässä tutkimuksissa mielenkiinnon kohteina ovat olleet mm. persoonalliset tekijät. Kokemushakuisuuden ja omanarvontunnon on havaittu ohjaavan vahvimmin nuorten vapaa-ajan käyttäytymistä (eteenkin riskikäyttäytymistä) (Gordon & Caltabiano 1996, 898-899). Kotona ja koulussa osoitettu arvostus vaikuttaa vähentävästi tupakointiin ja alkoholin käyttöön, sen sijaan ystäväpiirin arvostuksella ei ole yhtä suurta merkitystä (Emery ym. 1993, 225-227).

4. 1. Harrastaminen ja tupakointi

Useiden tutkimusten mukaan tupakoivat nuoret viettävät aikaansa enemmän ystäviensä kanssa kuin tupakoimattomat (Topo ym. 1988, 20, Glendinning ym. 1995, 244). Tupakoivilla nuorilla on enemmän läheisiä ystäviä kuin tupakoimattomilla. Lisäksi tupakoivat nuoret käyttävät myös tupakoimattomia useammin alkoholia. (Topo ym. 1988, 21-23) Nuorten tupakoinnista selittää suurimman osan parhaan ystävän tupakointi, mutta myös kodilla on oma vaikutuksensa tupakoinnin aloittamiseen. (Tossavainen 1988, 67-69)

Vapaa-ajan käyttö liittyi Topon ym. (1988) tutkimuksessa tupakointiin siten, että mitä enemmän nuoret kävivät baareissa, diskoissa tai bileissä sitä useammin he tupakoivat. Samansuuntaiseen tulokseen on päätynyt myös Fisher (1995, 77-83) omassa tutkimuksessaan. Nuoret jotka kuluttivat viikottain aikaansa erilaisissa pelihalleissa ystäviään tavaten tupakoivat myös useammin kuin muunlaisista ajanviettoa harrastaneet nuoret.

Skotlantilaisessa tutkimuksessa (Van Teijlingen ja Friend 1993, 102-103) tupakoivat nuoret kävivät klubeissa ja diskoissa, kuuntelivat musiikkia ja katselivat videoita. Sen sijaan tupakoivat eivät olleet kiinnostuneita kirjojen lukemisesta, menemisestä kirkkoon, musiikki- tai tanssilaisuuksiin, tietokoneella pelaami-

sesta, uimisesta, partiosta tai muista ohjatuista kerhoista. Nuorten maailman-kuvan ja tupakoinnin yhteyksien tarkastelussa myös Topo (1988, 32-33 ja liite 16) havaitsi niiden nuorten tupakoinnin olevan yleisempää, jotka eivät pitäneet uskontoa tärkeänä. Tytöistä 33% ja pojista 30% tupakoi päivittäin, kun uskontoa tärkeänä pitävistä tytöistä tupakoi 1% ja pojista 5%.

Nuorten elämään kuuluu oleellisesti musiikki (ks. esim. Lähteenmaa 1989). Charlton (1984, 33-39) havaitsi mieltymyksen klassiseen musiikkiin ja jazziin lisäävän tupakoinnin todennäköisyyttä, samoin kuin rockin ja reggaen. Sen sijaan tupakoimattomat nuoret eivät osanneet sanoa, millaisesta musiikista he pitivät.

Kaikissa tutkimuksissa tupakoimattomat nuoret eivät aina ole olleet yhtä neutraaleja musiikin suhteen. Van Teijlingen ja Friendin (1993, 103) tutkimuksessa klassinen musiikki osoittautui tupakoimattomien tyttöjen mielimusiikiksi, jazz puolestaan oli tupakoimattomien poikien mieleen. Rock-musiikki oli tupakoivien mielimusiikkia, samoin kuin ravintola- ja 60-luvun musiikki. Pop-musiikista pitämisessä ei ollut eroa tupakoivien ja tupakoimattomien välillä.

Topo ym. (1988, 36-37) havaitsivat puolestaan popin, iskelmämusiikin ja taidemusiikin olevan tupakoimattomien suosiossa. Kaikissa tutkituissa ikäryhmissä (13, 15 ja 17-vuotiaat) tupakoivat nuoret kuuntelivat mielellään heavy-musiikkia. Kahdessa nuorimmissa ikäryhmässä yhteys oli huomattavan selvä. Tupakoivat kuuntelivat erittäin mielellään tai ainakin mielellään myös punkkia ja uuden aallon musiikkia. Pojilla yhteys tupakointiin oli selvempi kuin tytöillä, vaikka tytöt kuuntelivat punkkia mieluummin kuin pojat.

4.2. Harrastaminen ja alkoholinkäyttö

Alkoholin käyttö korreloi myös vahvasti ystävien kanssa vietettyyn aikaan. Mitä enemmän nuoret käyttävät iltaisin aikaansa ystäviensä kanssa, sitä todennäköisemmin he käyttävät alkoholia (Fisher 1995, 77-80, Glendingin ym. 1995,

246). Myös Siuralan (1991, 91-92, 101) mukaan alkoholin käyttö on yhteydessä sakkikäyttäytymiseen ja huvitteluosuuntuneisuuteen, mutta myös käyttövarojen määrä, nuorten lisääntynyt työssäkäynti koulun ohessa sekä kodin ilmapiiri ja koulumenestys vaikuttavat vapaa-ajan käyttäytymiseen.

Ystäväpiirin vaikutusta alkoholinkäyttöön voidaan tarkastella Selinowin ja Cronon (1986) mukaan jakamalla ryhmät niiden tarkoitushakuisuuden ja toiminnan säännöllisyyden mukaan. He jakavat nuoren ystäväpiirin epämääräiseen (informal group) ja viralliseen, kiinteään ryhmään (formal group). Edelliseen ryhmään kuuluvat nuoret kokoontuvat epäsäännöllisesti eikä toiminnalla ole tavoitetta. Kun taas kiinteään ryhmään kuuluvilla nuorilla on säännölliset tapaamiset, selkeät tavoitteet ja aikuinen vetäjä. Epämääräiseen ryhmään kuulumisen lisää alkoholinkäytön todennäköisyyttä. Kiinteä ryhmä lisää tutkijoiden käsitysten mukaan yhteenkuuluvuutta, hyväksyntää ja antaa näin ryhmän tukea. Nämä auttavat sosiaalisten taitojen kehittymistä sekä vaikuttavat itsehallintaan vahvistamalla yksilöä vastustamaan ryhmäpainetta.

USA:ssa tehty tutkimus tukee käsitystä, että järjestettyyn toimintaan osallistuminen vähentää mm. päihteiden käyttöä. Nuoret jotka eivät käytä päihdyttäviä aineita, osallistuvat merkittävästi enemmän koulun ulkopuolella järjestettyihin toimintoihin, kerhoihin ja muuhun joukkue-toimintaan kuin käyttäjät. Käyttäjät viettävät aikaansa enemmän järjestämättömissä kuin järjestetyissä toiminnoissa. Nuoret, jotka eivät käyttäneet päihteitä raportoivat myös viettävänsä enemmän vapaa-aikaansa perheensä kanssa kuin käyttäjät. (Shilts 1991, 614-616)

Ahlström ym. (1996, 437-442) ovat jakaneet nuoret raittiisiin ja alkoholia kokeilleisiin, humaltuneisiin, usein humaltuneisiin ja monipäihdekäyttäjiin. Tutkimuksessa havaittiin, että usein humaltuneet pojat harrastivat muita useammin mopolla ajamista ja rahapelejä. Tietokonepelit eivät heitä kiinnostaneet. Monipäihdekäyttäjät puolestaan harrastivat rahapelien ohella tietokonepelejä. Molemmat ryhmät harrastivat diskoissa käyntiä. Urheilutoimintaan osallistumisessa oli eroa muihin ryhmiin ainoastaan monipäihdekäyttäjien ryhmässä. Vähäi-

nen liikkumisen harrastaminen oli yleisempää heidän keskuudessaan kuin muissa tutkituissa ryhmissä, erityisesti tyttöjen. Myös kirjojen lukeminen oli harvinaisinta usein humaltuneiden ja monipäihdekäyttäjien keskuudessa.

Hallman ym. (1992, 41-43) havaitsivat puolestaan tietokonepelien kiinnostavan raittiita poikia enemmän kuin poikia, jotka kuuluivat runsaasti alkoholia käyttävien ryhmään. Ero ei ollut kuitenkaan tilastollisesti merkitsevä. Television katselulla ja alkoholin käytöllä oli havaittavissa lievää yhteyttä. Videoiden katselu korreloi voimakkaasti alkoholinkäyttöön (Leppävuori 1989, 77), ero ilmenee erityisesti pojilla (Hallman 1992, 41-43).

4.3. Harrastaminen ja liikunta

Sukupuolittain tarkasteltuna motiivien erot liikunnan harrastamiseen eivät ole kovin suuret. Poikien kahdeksan tärkeintä motiivia ovat terveyden säilyttäminen, elimistön kestävyuden parantaminen, fyysisen kunnon hyödyntäminen myöhemmällä iällä, ulkoilu ja luonnossa liikkuminen, ilon ja mielihyvän kokeminen, lihaksiston voimakkuuden parantaminen, uusien taitojen oppiminen ja nopeuden ja ketteryyden parantaminen. Työille liikunta merkitsee ulkoilua ja luonnossa liikkumista, terveyden säilyttämistä, ilon ja mielihyvän kokemista, pyrkimystä terveisiin elämäntapoihin, fyysisen kunnon hyödyntämistä myöhemmällä iällä, virkistyksen ja rentouden kokemista sekä elimistön kestävyuden parantamista ja ympäristön ja luonnon tuntemuksen lisäämistä. (Silvennoinen 1981, 46-47) Motiivit asioiden tekemiseen vaihtelevat hieman ajankohdan mukaan. Woldin ja Kannaksen (1993, 287) 1990-luvulla tekemässä tutkimuksessa sosiaaliset syyt kuten ystävien tapaaminen ja uusien ystävien saaminen olivat tärkeimpiä syitä suomalaisille ja ruotsalaisille nuorille osallistua liikuntaan. 70% suomalaisnuorista ja 68% norjalaisnuorista pitää liikuntaan osallistumisen syynä myös terveyden edistämistä. Sosiaalisuuden ja terveyden merkitys olivat myös Nupposen (1990, 54) tutkimuksessa nuorten liikunnan motiiveja.

Nuorten sosiaalisuus näkyy myös osallistumisena aktiivisesti muihinkin harrasteisiin liikunnan ohella. Hervan ja Vuolteen mukaan (1991, 26) liikuntaa säännöllisesti harrastavat ovat liikuntaa harrastamattomiin nähden aktiivisempia lähes kaikissa muissakin harrastuksissa. Siurala (1991, 63) ja Lankinen (1984, 70) eivät myöskään havainneet aktiivisen urheilun harrastuksen johtavan passiivisuuteen muissa vapaa-ajan harrastuksissa. Aktiivisesti urheilevat harrastivat aktiivisesti myös luovia harrasteita. Lievää korrelaatiota löytyi myös aktiivisen urheilun ja yhdistystoimintaan osallistumisen, television/videoiden katselun sekä läksyjen tekemisen kanssa (Siurala 1991, 63). Lankisen (emt.) mukaan tytöillä muun harrastusaktiivisuuden ja liikunta-aktiivisuuden keskinäinen riippuvuus on vahvempi kuin pojilla. Kiintoisa yksityiskohta on Heinon havaitsema urheiluseuroihin kuulumisen ja kirkossakäynnin negatiivinen yhteys. Hänen mukaansa kirkossakäynti on vähäisempää johonkin urheiluseuraan kuuluvilla nuorilla. (Heino 1991, 76)

Murtokangas (1987) on tutkinut omassa liikuntapedagogiikan tutkielmassaan nuorten liikuntaharrastuksen yhteyttä sosiaalisuutta ja vapaa-ajanviettoa kuvaavia muuttujia aikaisemman WHO-Koululaistutkimuksen aineiston pohjalta. Tutkimuksessa havaittiin liikunnallisesti aktiivisten koululaisten olevan sosiaalisesti aktiivisempia kuin passiivisten. Aktiiviset nuoret viettävät useammin aikaansa ystävien seurassa ja heidän on helpompaa tutustua uusiin ystäviin kuin liikunnallisesti passiivisten nuorten. Murtokankaan tutkimuksen mukaan liikunnallisesti passiiviset katselivat enemmän televisiota, päinvastoin kuin Siuralan tutkimuksessa. Aktiiviset pojat katselivat myös vähemmän videoita kuin passiiviset.

5. HARRASTAMINEN JA KOETTU TERVEYS

Aktiivisen osallistumisen vapaa-ajan aktiviteetteihin on todettu tutkimuksissa edistävän yleistä hyvinvointia. Edistääkö aktiivisuus terveyttä vai terveys aktiivisuutta on kuitenkin epäselvää. Galdwellin ym. (1992, 546-547) mielenkiinto kohdentui 525 korkeakouluopiskelijaan, heidän vapaa-ajan aktiivisuuteensa ja kokemaansa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteensä. Heidän tutkimuksessaan oli peruslähtökohtana se, että vapaa-aika ja terveys ovat vastavuoroisesti toisistaan riippuvia koko elämänkaaren ajan. Löydökset viittaavat siihen, että vapaa-ajan aktiviteettien ja terveyden välillä on suora yhteys ja että aktiviteeteilla on potentiaalista arvoa terveyttä tavoiteltaessa.

Galdwellin ym. (1992) tutkimuksessa nuorilta kysyttiin miten tyytyväisiä he olivat omaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteensä. Nuoria pyydettiin vertaamaan omaa terveyttään muihin samanikäisiin, lisäksi nuorilta kysyttiin oliko heidän terveytensä viimeisen vuoden aikana huolestuttanut heitä ja jos oli niin minkä verran. Kysymyspatteristoon kuului vielä kysymyksiä tyytyväisyydestä vapaa-aikaan sekä elämään.

Tulosten mukaan keskimääräistä enemmän aktiviteetteihin osallistuvat kokevat fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveytensä paremmaksi. Vapaa-ajan ja elämäntyytyväisyys olivat myös korkeammat näillä yksilöillä. Ne, jotka osallistuivat keskimääräistä enemmän urheiluun, viihteelliseen vapaa-ajan viettoon (esimerkiksi ulkona syömiseen, tanssimiseen, elokuvissa käyntiin) ja seikkailulliseen toimintaan (esimerkiksi laskuvarjohyppyyn, metsästyksen ja vuoristokiipeilyyn) kokivat fyysisen terveytensä muita paremmaksi. Vastaavasti psyykkisen terveyden kokivat paremmaksi ne, jotka osallistuivat keskimääräistä enemmän sosiaaliseen vapaa-ajan viettoon (esimerkiksi ystävien tapaamiseen, kerhotoimintaan ja perheen kanssa olemiseen) ja kilpailulliseen urheiluun ja peleihin (esimerkiksi golfiin, jousiammuntaan, käsipalloon, jalkapalloon ja koripalloon). Sosiaalinen ja viihteellinen vapaa-ajanvietto sekä seikkailulliset har-

rastukset ja luontoharrastukset (esimerkiksi kalastaminen, veneily, retkeily ja luonnon tutkiminen) tuottivat paremman sosiaalisen terveyden. (emt. 552-553)

Mielenterveyttä ja harrastusten välisiä yhteyksiä ovat tutkineet myös Ojanen ja Bar (1994, 66-67), jotka havaitsivat harrastusten määrän korreloivan myönteiseen minäkuvaan, voimakkaimmin yhteys oli havaittavissa taideharrasteita, penkkiurheilua ja järjestötoimintaa harrastavien kohdalla.

6. NUORTEN TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN: tupakointi, alkoholinkäyttö ja liikunta

6. 1. Nuorten tupakoinnin yleisyydestä

Tupakoinnin yleisyys niin poikien kuin tyttöjenkin keskuudessa oli Suomessa vähäisempää 1980-luvulla verrattuna tilannetta 1970-luvun alkuun, kuitenkin niin että tupakointi alkoi jälleen lisääntyä 1980-luvun puolenvälin paikkeilla (Rahkonen 1989, 179-180, Rimpelä 1987, 18, 89) Kannaksen (1988, 24) mukaan suomalaiset 15-16-vuotiaat olivat 80-luvun puolivälissä Euroopan eniten tupakoivia nuoria. Tarkasteluajanjakson alussa tupakoivien määrä oli reilut 30%, lopussa hieman alle. Siirryttäessä 1990-luvulle suomalaisten nuorten tupakkakokeilut olivat WHO-Koululaistutkimuksen aineiston mukaan edelleen huomattavasti yleisempiä kuin muissa tutkimukseen osallistuneissa maissa Latviaa lukuunottamatta. Suomalaisista 15-vuotiaista tytöistä tupakoi 25% ja pojista 28% päivittäin. (Kannas & Kontula 1993, 275-277)

Verrattaessa suomalaisten poikien ja tyttöjen tupakointia ovat tutkijat saaneet tuloksia, jotka vaihtelevat hieman tarkasteltavan ikäryhmän mukaan. Poikien tupakoinnin on todettu olevan yleisempää useissa eri tutkimuksissa (mm. Rimpelä ym. 1987, 18, Ståhl ym. 1997, 22-23). Tutkimustulosten mukaan kuitenkin 15-19-vuotiaiden tyttöjen tupakointi on noussut lähes samalle tasolle poikien kanssa, jos vertailukohtana pidetään 20 savuketta päivässä polttavia (Rahko-

nen ym. 1994b, 66). Poikkeuksen muodostavat maanviljelijöiden tytöt. Maanviljelijäperheiden pojat tupakoivat kaksi kertaa useammin kuin maanviljelijöiden tytöt (Karvonen 1993, 23).

Tyttöjen tupakointi on lisääntynyt 14-vuotiaiden ikäryhmässä 1990-luvulla niin, että tämänikäisistä tytöistä tupakoi 17%, kun pojista tupakoi 14%. Kaksi vuotta vanhemmilla tupakoiminen on yhtä yleistä niin pojilla kuin tytöillä (27% ja 25%). 18-vuotiaiden ryhmässä tyttöjen tupakoinnissa ei ole tapahtunut muutosta, sensijaan poikien tupakointi on lisääntynyt selvästi (33%). Päivittäin polttavista 14-vuotiaista poltti vuonna 1997 keskimäärin 9, 16-vuotiaista 10 ja 18-vuotiaista 12 savuketta päivässä, pojat noin kaksi savuketta enemmän kuin tytöt. (Rimpelä ym. 1997, 19-21) Säännöllisesti viikottain tupakoivia nuoria 15-vuotiaista on lähes 30% (Kannas ym. 1997, 23).

1980-luvulla oli monissa Euroopan maissa havaittavissa tyttöjen tupakoinnin lisääntyneen ja jopa menevän pojista ohi (Jakobson 1988, 17-19). Suomessa on tehty joitakin samansuuntaisia havaintoja (Topo ym. 1988, 7, Liimatainen-Lamberg 1989, 97, Piippari 1997, 30-32). WHO-Koululaistutkimuksen mukaan tytöt tupakoivat poikia yleisemmin Espanjassa, Kanadassa, Ruotsissa ja Walesissa. Tutkimustulokset osoittivat poikien tupakoivan selvästi (yli 5%) tyttöjä useammin vain Unkarissa, Puolassa ja Latviassa. Muissa tutkimukseen osallistuneissa maissa poikien ja tyttöjen väliset tupakointierot olivat vähäisemmät. (Kannas & Kontula 1993, 277) Vuoden 1994 aineiston mukaan 15-vuotiaiden suomalaisten tyttöjen päivittäinen tupakointi oli vähentynyt 19 prosenttiin eli samalle tasolle Itävallan, Pohjois-Irlannin, Kanadan, Saksan, Skotlannin ja Walesin tyttöjen kanssa. (Kannas ym. 1997, 23)

6.2. Nuorten alkoholinkäytön yleisyydestä

Rimpelän ym. (1990, 57-58) tekemässä nuorten terveystottumuksia kartoittavassa tutkimuksessa vuosilta 1977-1987 havaittiin kahden viimeisen vuoden aikana nuorten alkoholin käytön yleistyneen kaikissa väestöryhmissä. Muutos tapahtui lähinnä kuukausittain alkoholia käyttävien osuuden kasvussa, sekä juomatavassa, joka muuttui humalahakuisemmaksi. Useimmissa väestöryhmissä lievään humalaan juovien osuus myös kasvoi. Tarkasteluajanjakson alun ja lopun välillä ei ollut oleellista muutosta minkään ryhmän kohdalla.

Samanlainen kehitys on havaittavissa myös tarkasteltaessa alkoholin käyttöä sukupuolittain niin määrässä kuin humalahakuisuudessa. Nuorten terveystapatutkimuksen (Rimpelä ym. 1987, 35-37) mukaan nuorten alkoholin käyttö niin poikien kuin tyttöjenkin kohdalla on vähentynyt vuoden 1977 jälkeen aina 1980-luvun alkuvuosiin. Tämän jälkeen käyttö on kääntynyt uuteen nousuun. Vuonna 1987 se oli vuoden 1977 tasolla, pojilla hiukan alle 20 prosenttia ja tytöillä noin 5 prosenttia vähemmän. Suurin lisääntyminen on tapahtunut varttuneempien nuorten keskuudessa. Kouluterveys 1996 - projektin (Rimpelä ym. 1996) ja Terve kunta 2000 – projektin (Ståhl ym. 1997, 24) mukaan alkoholia käyttää yläasteen oppilaista ainakin kerran kuukaudessa tai useammin Rimpelän ym. mukaan hiukan yli puolet ja Ståhlin ym. mukaan hiukan alle puolet.

14-18-vuotiaiden keskuudessa viikottain tai useammin käyttävien osuus on lisääntynyt samanaikaisesti. Pojat juovat edelleen 16- ja 18-vuotiaana selvästi useammin kuin tytöt, 14-vuotiailla ei ollut eroja eri vuosien mittauksissa. Kuukausittain tai useammin juovia oli 12-vuotiaista 5-6% ja 14-vuotiaista pojista 28%, tytöistä 39%, tyttöjen alkoholinkäyttö on ohittanut poikien käytön. 18-vuotiailla vähintään kuukausittain käyttävien osuus oli noin kolme neljästä. Lähes joka kymmenes 14-vuotias käyttää alkoholia vähintään viikottain. (Rimpelä ym. 1997, 27-29)

Espad – projekti:n (The European School Project on Alcohol and Drug) mukaan lähes 90% 15-vuotiaista oli käyttänyt alkoholia, käyttö oli tapahtunut useimpien vastanneiden kohdalla viimeisen vuoden aikana. Tytöistä 61% ja pojista 55% ilmoitti juoneensa viimeisen kuukauden aikana. Viikottain juovia vastanneista oli 21%. Alueellisessa tarkastelussa oli havaittavaa pääkaupunkiseudun hieman nuorempina tapahtuvat alkoholikokeilut verrattaessa maan keskiarvoon. Itse juomistiheydessä ei ollut alueellisia eroja. (Ahlström ym. 1996, 20)

Kansainvälisessä vertailussa on havaittavissa kaksi yhteneväistä piirrettä. WHO-Koululaistutkimuksen aineiston mukaan viikottain tai pari kertaa kuukaudessa tapahtuva alkoholinkäyttö yleistyy iän myötä ja poikien alkoholin nauttiminen on yleisempää 15-vuotiaiden ikäryhmässä kuin tyttöjen. Sukupuolten väliset erot eivät ole huomattavia nuoremmissa ikäryhmissä. 15-vuotiaiden ikäryhmässä suomalaisten nuorten alkoholin nauttiminen on eurooppalaista keskitasoa vähäisempää. (Kannas & Kontula 1993, 278)

6. 3. Nuorten liikunta-aktiivisuudesta

Ikä vaikuttaa suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuuteen muita OECD-maita enemmän. Tilastojen mukaan suomalaiset lapset ovat 11-vuotiaina liikuntaharrastusaktiivisuuden kärkineljänneksessä, 13-vuotiaina keskitasoa ja 15-vuotiaina he kuuluvat jo alimpaan neljännekseen. Samansuuntainen kehitys on ollut vallalla 1980-luvulta saakka. (King ym.1996) Vielä 11-12-vuotiaat suomalaiset lapset olivat nuorten terveystapatutkimuksen mukaan hieman aktiivisempia kuin lapset useissa muissa Euroopan maissa. Vain itävaltalaiset lapset olivat aktiivisempia liikkujia. (Telama ym. 1989)

Vuoden 1992 WHO- Koululaistutkimuksen mukaan liikuntaa harrasti 11-15-vuotiaista runsas kaksikolmasosaa kaksi kertaa tai useammin viikossa. Aktiivisimmat harrastivat liikuntaa joko päivittäin tai vähintään neljä kertaa viikossa. 45% pojista harrasti yli neljä kertaa viikossa, kaksi tai kolme kertaa viikossa liikuntaa harrastavia oli noin 30%. Tyttöjen harrastaminen oli hieman vähäi-

sempää. Heistä liikuntaa harrasti yhdestä kolmeen kertaa viikossa noin puolet, vain 14% tytöistä harrasti liikuntaa tätä useammin. (Saarinen 1992)

Nupposen ja Telaman (1998) tutkimuksen mukaan kuudes- ja kahdeksaluokkalaisista tytöistä ja pojista kuudesluokkalaiset pojat olivat aktiivisimpia liikkumaan, jos kriteerinä pidettiin kaksi kertaa tai useammin liikunnan harrastamista viikossa. Kuitenkin kuudennen luokan tytöt harrastivat liikuntaa prosentuaalisesti poikia enemmän, jos kriteerinä pidettiin 4-6 kertaa viikossa liikkumista koulutuntien ulkopuolella. Tyttöjen liikunnan harrastaminen laskee prosentuaalisesti iän mukana poikia vähemmän. Vastaavasti kahdeksannen luokan pojat harrastavat prosentuaalisesti rasittavaa, hikoilua ja hengästymistä aiheuttavaa liikuntaa muita ryhmiä enemmän. Viikon aikana seitsemän tuntia tai enemmän harrastavia kahdeksaluokkalaisia poikia oli 21 prosenttia, kun kuudesluokkalaisissa heitä oli 13 prosenttia. Vastaavat harrastajamäärät olivat kuudes- ja kahdeksaluokkalaisilla tytöillä 8 prosenttia.

Eräiden aikaisempien tutkimusten mukaan koululaisten liikuntaharrastuksessa ei ole tapahtunut oleellisia muutoksia 1980-90-luvuilla (Telama ym. 1994, 65-74). Aikaisemmin raportoidun 1998 WHO-Koululaistutkimuksen mukaan kuitenkin edelliseen neljän vuoden takaiseen tulokseen verraten poikien liikuntaharrastuneisuus olisi hieman lisääntynyt. Kehitys näkyy poikien lisääntyneessä osallistumisessa urheiluseuratoimintaan. (Kannas ja Tynjälä 1998, 4-10)

Pojat ovat perinteisesti harrastaneet liikuntaa eri liikunta- ja urheiluseuroissa tyttöjä useammin (Seppänen 1983, Herva ja Vuolle, 1991), viime vuosina ero on myös Nupposen ja Telaman (1998) mukaan edelleen lisääntynyt. Eurooppalaisen nuorisotutkimuksen mukaan suomalaisista kuudes- ja kahdeksaluokkalaisista osallistui viikottain urheiluseurojen toimintaa 41%. Tytöistä 88% ilmoitti, etteivät he osallistu koskaan urheiluseurojen toimintaan. Pojista osallistumattomia oli 60%. (Lahtinen & Turunen 1997) Tuoreen tutkimuksen mukaan kuudesluokkalaisista pojista osallistui viikoittain urheiluseuran tai koulun kerhon järjestämään liikuntaan 55%, kahdeksaluokkalaisista 44%. Vastaavasti kuu-

desluokkalaisista tytöistä osallistui 45% ja kahdeksaluokkalaisista 32%. (Nupponen ja Telama 1998)

Tytöt ovat vastaavasti harrastaneet omaehtoista liikuntaa poikia enemmän. 12- ja 15-vuotiaat suomalaiset tytöt harrastavat organisoimatonta liikuntaa poikia hieman yleisemmin. Melkein joka päivä liikuntaa omatoimisesti harrastavia tyttöjä oli Seppäsen (1996) mukaan 38% ja poikia 35%. Vain 2% vastanneista ei ilmoituksensa mukaan harrastanut liikuntaa lainkaan. Myös Nupponen ja Telama (1998) raportoivat tyttöjen harrastavan omaehtoista liikuntaa poikia useammin. 1990-luvulla on kerhojen ja seurojen ulkopuolella harrastettava liikunta lisääntynyt myös Suomen Gallup Oy:n 1998 tekemän tutkimuksen mukaan. 3-18-vuotiaista omatoimisesti liikkui 1995 23% ja 1998 lähes joka toinen.

Jalkapallo, hiihto ja jääkiekko olivat suosituimmat liikuntalajit alle 19-vuotiaiden keskuudessa myös vuoden 1995 Suomen Gallup Oy:n tutkimuksen mukaan. Suosiotaan olivat kasvattamassa erilaiset palloilulajit, aerobic, luistelu, jääkiekko ja hiihto. (Ranto & Pehkonen 1995) Viimeisimmän liikuntagallupin (1997-98) mukaan jalkapallo on säilyttänyt suosituimmuusasemansa viime vuosien aikana, mutta suosiotaan ovat lisänneet myös pyöräily, hiihto, uinti, salibandy sekä kävely- ja juoksulenkkeily.

7. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää 13- ja 15 - vuotiaiden suomalaisten koulu-
laisten harrastuksia, terveystyötymistä ja koettua terveyttä. Tutkimuksessa
selvitettiin myös nuorten harrastusten ja terveystyötymisen sekä toisaalta
harrastusten ja koetun terveyden välisiä yhteyksiä.

Tutkimusongelmat ovat

1. Mitä 13- ja 15-vuotiaat suomalaiset peruskoululaiset harrastavat ja missä määrin nuorten harrastukset ovat yhteydessä nuorten terveystyötymiseen (tupakointi, alkoholin käyttö ja liikuntaharrastus)?
2. Missä määrin 13- ja 15-vuotiaat suomalaiset peruskoululaiset tupakoivat, käyttävät alkoholia ja liikkuvat?
3. Miten 13- ja 15-vuotiaat suomalaiset peruskoululaiset kokevat terveytensä ja missä määrin erilaiset harrastukset on yhteydessä nuorten itsensä kokemaan terveyteen?

8. TUTKIMUSMENETELMÄT

8.1. Perusjoukko, otos ja aineisto

Tutkimus on osa WHO-Koululaistutkimusta. Koko tutkimuksen aineisto koostui peruskoulujen 5-, 7- ja 9-luokkalaisista oppilaista, jotka osallistuivat normaaliin opetukseen. Otokset poimittiin suomenkielisistä kouluista. Otoksen kooksi oli suunniteltu 1800 oppilasta jokaiselta luokka-asteelta. 11-vuotiaiden perusjoukon koko oli 59826, 13-vuotiaiden 63964 ja 15-vuotiaisen 61381 oppilasta. Luvut ovat syyslukukaudelta 1996. Suomen 11-vuotiaiden kokonaispopulaatio oli 63757, 13-vuotiaiden 67802 ja 15-vuotiaiden 65146 (1996). Koko aineiston vastausprosentiksi muodostui 97% (taulukko 2).

Taulukko 2. Koulujen lukumäärät: perusotos, lisäotos, lopullinen otos (perus- ja lisäotos), puuttuvat koulut ja vastausprosentti.

	Perus- otos n	Lisä- otos n	Lopulli- nen otos n	Osallistunut tutkimukseen, yhteensä n	Puuttuvat koulut n	Vastaus- prosentti %
11-vuotiaat	88	4	92	88	4	95,6
13-vuotiaat	65	19	84	83	1	98,7
15-vuotiaat	66	21	87	85	2	97,7
Yhteensä N	219	44	263	256	7	97

Maantieteellisesti aineisto on koottu koko Suomea kattavaksi. Tutkimuksessa mukana olevia kouluja on Suomen vanhaa läänijakoa noudatellen pohjoisosasta (Lappi ja Oulu), Suomen keskiosasta (Vaasa, Keski-Suomi, Kuopio, Mikkeli ja Pohjois-Karjala), Suomen eteläosasta (Uusimaa, Turku, Pori, Häme ja Kymi) ja pääkaupunkiseudulta (Helsinki, Espoo, Vantaa ja Kauniainen). Tutkimuksessa on mukana kaupunki- ja maaseututaajamien kouluja.

Tutkimuksen otanta toteutettiin koulutuksen tutkimuslaitoksen toimesta. Taulukossa 3 on esitetty tämän osatutkimuksen otostiedot. Tutkimukseen osallistuneista luokista oli 13-vuotiaita poikia 893 ja tyttöjä 879. 15-vuotiaita oli 882 poikaa ja 878 tyttöä. Koulusta poissaolon vuoksi lopulliseksi otannaksi tuli 13-vuotiaista pojista 828 ja tytöistä 832. 15-vuotiaiden lopulliseksi otannaksi tuli 783 poikaa ja 781 tyttöä. Aineiston puhdistamisen jälkeen tutkimusaineistoon jäi 805 13-vuotiasta poikaa ja 823 tyttöä; 15-vuotiaita poikia oli puolestaan 770 ja tyttöjä 775. Yhteensä vastanneita oli 3224 ja aineiston puhdistamisen jälkeen 3173. Tämän osatutkimuksen vastausprosentiksi tuli 89.8% (taulukko 4).

8.2. Aineiston keruu

Strukturoidut kysymyslomakkeet lähetettiin kouluihin maaliskuussa 1998. Viimeiset vastaukset palautuivat toukokuun lopussa. Opettajat antoivat tunnin alussa lyhyet ja selkeät vastausohjeet. Oppilaat vastasivat kysymyksiin nimettöminä kaksoistunnin aikana. Vastaukset palautettiin suljetussa kirjekuoressa.

8.3. Mittarit

Tutkimuksessa käytetyt kysymykset ovat liitteessä 1. Koululaisilta kysyttiin, mitä he tavallisesti harrastivat vapaa-ajallaan (kysymys 109). Vastauslomakkeessa oli nimetty valmiiksi yksitoista harrastusta. Lisäksi patteristossa oli avoin kohta: ”Lisäksi harrastan”. Työn rajaamiseksi kohtaa ei otettu analyysiin mukaan. Lisäksi liikuntaa ja urheilua koskeva kohta analysoitiin terveyskäyttäytymistä kuvaavana muuttujana.

Analyysiä varten harrastukset nimettiin viikko- ja kuukausiharrastuksiksi. Viikkoharrastuksia olivat ne, joita harrastettiin eniten, joko viikoittain tai useammin. Kuukausiharrastuksia olivat ne harrastukset, joita harrastettiin eniten kuukausitasolla tai harvemmin.

Taulukko 3. Oppilaiden lukumäärät lopullisessa otoksessa (perus- ja lisäotos), vastausprosentit ja puuttuvat vastaukset (vasta-
uspäivänä koulusta poissa olleet oppilaat).

Ikäryhmä	POJAT			TYTÖT			KAIKKI			Ei ilmoitt. sukup. n	Vastaukset (mu- kana ei sukup.) n	Vastaus % po- jat/tytöt/kaikki
	Otos N	Vast. n	Puutt. n	Otos n	Vast. n	Puutt. n	Otos n	Vast. N	Puutt. n			
13-v	893	828	65	879	832	47	1772	1660	112	8	1668	92.7/94.7/93.7 (94.3)
15-v	862	783	99	878	781	97	1760	1564	196	29	1593	88.8/89.0/88.9 (90.5)
Yht. N	1775	1611	164	1757	1613	144	3532	3224	308	37	3261	90.8/91.9/91.3 (92.4)

Taulukko 4. Vastanneiden määrät lopullisessa otoksessa (ei puhdistettu otos), puhdistettu otos ja pudonneiden tapausten määrä
puhdistusprosessin aikana.

Ikäryhmä	POJAT			TYTÖT			KAIKKI			
	Lopullinen otos n	Puhdistettu otos n	Kato n	Lopullinen otos n	Puhdistettu otos n	Kato N	Lopullinen otos n	Puhdistettu otos n	Kato n	
13-v	828	805	23	832	823	9	1660	1628	32	
15-v	783	770	13	781	775	6	1564	1545	19	
Yht. N	1611	1575	36	1613	1598	15	3224	3173	51	
										Lopull. aineisto/ alkuper. aineisto x 100: p/t/kaikki
										90.1/93.6/91.8 87.3/88.3/87.8 88.7/91.0/89.8

Terveyskäyttäytymistä mitattiin tupakointia, alkoholinkäyttöä ja liikuntaa koskevilla kysymyksillä (liite 1). Tupakointimuuttujana oli kysymys 16: ”Kuinka usein tupakoit tällä hetkellä?” Kyselylomakkeessa ollutta luokittelua ei ole analyysissä muutettu.

Liikuntamuuttujina olivat kysymykset 21 ja 22, sekä harrastusmuuttujien patteristosta liikuntaa ja urheilua kuvaava muuttuja (kysymys 109). Analysoitaessa harrastusten yhteyksiä liikunta-aktiivisuuteen luokiteltiin liikunta-aikaa kuvaava muuttuja neliluokkaiseksi. Luokat 1 ja 2 yhdistettiin luokaksi ’puoli tuntia tai ei ollenkaan’. Luokat 3 ja 4 säilytettiin kyselylomakkeen mukaisina. Luokat 5 ja 6 yhdistettiin luokaksi ’neljä tuntia tai enemmän’.

Alkoholin käytön ja juomatottumusten muuttujina olivat kysymykset 19 ja 20 (liite 1). Alkoholin käytön muuttujapatteristo (kysymys 19) luokiteltiin uudelleen neljäloukkaiseksi. Luokat 1 ja 2 yhdistettiin luokaksi ’viikoittain tai useammin’. Muutoin luokat säilytettiin kyselylomakkeen mukaisina. Tämän jälkeen alkoholin käytöstä muodostettiin summamuuttuja. Saatu indeksi luokiteltiin uudelleen kolmeksi luokaksi. Näille luokille annettiin nimiksi ’raittiit’, ’väliryhmä’ ja ’runsaasti käyttävät’. Luokkajakaumat on esitetty taulukossa 5.

Taulukko 5. Alkoholi-indeksin luokat, pisteet ja prosenttijakaumat.

Ryhmä	Saadut pisteet		%osuus
	min.	max.	
raittiit	0	0	22
väliryhmä	1	6	58
runsaas käyttö	7	12	20
Yht.			100

Tosihumalakertoja kuvaava muuttuja (kysymys 20) luokiteltiin uudelleen harrastusten ja humalakertojen yhteyksiä analysoitaessa. Luokat 1,4 ja 5 säilytettiin. Luokat 2 ja 3 yhdistettiin luokaksi ’korkeintaan kolme kertaa’.

Subjektiiivisesti koettua terveyttä mitattiin kysymyksillä kuinka terveeksi koet itsesi (kysymys 43), sekä koetuilla psykosomaattisilla oireilla (kysymys 46). 'Koettu terveys'-muuttujan luokitusta ei ole muutettu. Psykosomaattisten oireiden patteristosta olleista 16 oireesta on 'allerginen nuha' ja 'astma' jätetty analysoimatta, koska niitä voidaan pitää yksittäisinä sairauksina. 14 psykosomaattisesta oireesta muodostettiin summamuuttuja siten, että yhden kerran tai useammin viikossa oireilu sai arvon 1 ja sitä harvemmin arvon 0. Saatu oireindeksi (summamuuttuja) luokiteltiin uudelleen neljaluokkaiseksi. Oireindeksi on esitetty taulukossa 6.

Taulukko 6. Oireindeksin luokat, pisteet ja prosenttijakaumat.

Ryhmä	Saadut pisteet		%osuus
	Min.	max	
Ei oireita	0	0	13
Vähän oireita	1	2	25
Väliryhmä	3	6	38
Runsaasti oirehtivat	7	14	24
Yht.			100

8.4. Tilastolliset menetelmät

Tutkimuksessa käytetyistä muuttujista laskettiin frekvenssejä ja prosentteja. Tulosten analysoinnissa käytettiin ristiintaulukointia ja χ^2 -riippumattomuustestiä, jolla voitiin tutkia mahdollista muuttujien välistä riippuvuutta. Merkitsevyytason alarajana pidettiin $p = .05$. Tilastolliset analyysit on tehty SPSS Windows -ohjelmalla (versio 6.1). Kuviot on tehty Power Point -ohjelmalla.

9. TULOKSET

9. 1. Nuorten harrastaminen

Koululaisilta kysyttiin, mitä he tavallisesti harrastavat vapaa-aikanaan. Kyselylomakkeessa oli nimettynä kymmenen harrastusta. Oppilaiden tuli merkitä jokaisen harrastuksen kohdalle kuinka usein he harrastavat sitä. Vastausvaihtoehtoina olivat: joka päivä, muutaman kerran viikossa, kuukaudessa ja vuodessa tai ei lainkaan. (liite 1) Kun kriteerinä pidetään **vähintään viikoittaista harrastamista**, viisi yleisintä harrastusta olivat tietokoneella pelaaminen, internet, lukeminen, jonkun instrumentin soittaminen ja ystävien kanssa kahvilassa istuminen (kuvio 2 ja 3, liite 2). Kun kriteerinä pidetään **vähintään kuukausittain harrastamista**, yleisimpiä olivat bileet/diskot, elokuvat, seurakunnan toimintaan osallistuminen ja rock-konserteissa käynti. Teatterissa ja klassisen musiikin tilaisuuksissa nuoret kävivät muutaman kerran vuodessa, vähintään kuukausittain kävijöitä oli ainoastaan kolme prosenttia. (kuvio 2 ja 3, liite 2) Viittä ensimmäistä harrastusta kutsutaan **viikkoharrastuksiksi** ja viittä viimeistä **kuukausiharrastuksiksi**.

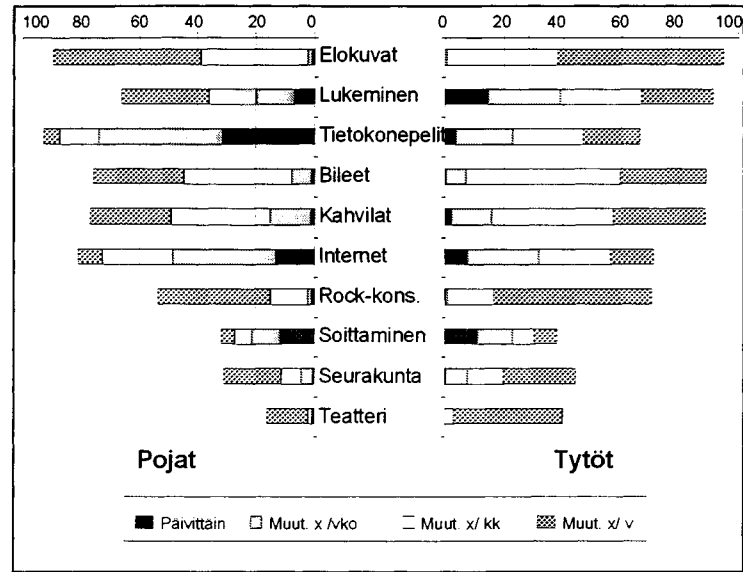
Tyttöjen ja poikien harrastamisessa oli tilastollisesti huomattavia eroja kummassakin tutkitussa ikäryhmässä (kuviot 2 ja 3, liite 2). Poikkeuksen muodosti seitsemäsluokkalaisilla seurakunnan toimintaan osallistuminen ($p=.157$). Pojat pelasivat **viikkoharrastuksina** tyttöjä enemmän tietokonepelejä ja ”surffailivat” internetissä. 77% pojista harrasti tietokonepelejä ja 40% ”surffaili” internetissä. Vastaavat prosenttiosuudet tytöillä olivat 30% ja 24%. **Viikkoharrastuksista** tytöt harrastivat poikia runsaammin kirjojen lukemista. 7.luokan tytöistä 53% ja 9.luokan tytöistä 40% luki kirjoja viikoittain. Vastaavat poikien prosenttiosuudet ovat 27 ja 20. Sukupuolten väliset erot kahviloissa oleskelussa ja instrumentin soittamisessa olivat pieniä (1-4%).

Viihteelliset harrastukset olivat **kuukausiharrastuksista** enemmän tyttöjen kuin poikien suosimia. 51% 7.luokan ja 59% 9.luokan tytöistä harrasti bileissä ja diskoissa käyntiä, kun pojista niitä harrasti 34% ja 45%. Rock-konserteissa

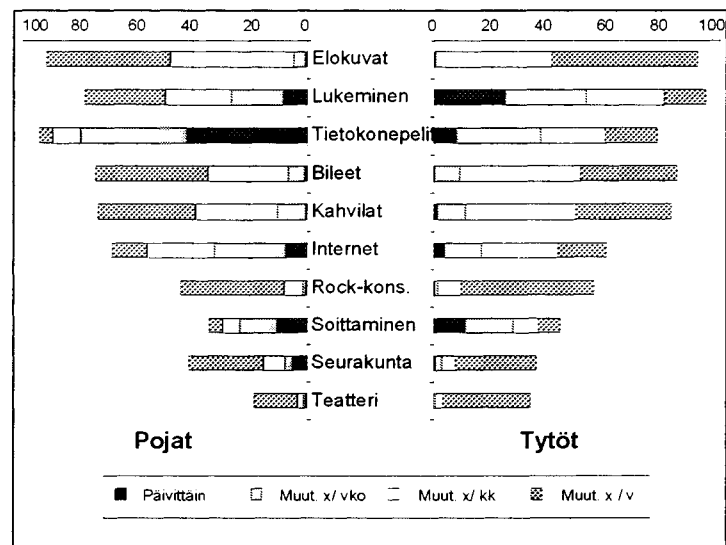
kävijöiden määrässä erot olivat huomattavasti pienemmät. Tytöistä rock-konserttien harrastajia oli reilu 13%, kun pojista sitä harrasti kaksi prosenttia vähemmän. Elokuviissa käynti oli **kuukausiharrastuksista** ainut, jossa poikien prosentuaaliset harrastajamäärät olivat molemmissa ikäryhmissä tyttöjä suuremmat.

Luokkatasojen erot olivat myös selkeitä (liite 2). Yhdeksäsluokkalaiset harrastivat **viikkoharrasteista** seitsemäsluokkalaisia enemmän kahviloissa istuskelua ja internetin käyttöä (kuviot 2 ja 3, liite 2). Kahviloissa oleskeli noin 16 % yhdeksäsluokkalaisista ja seitsemäsluokkalaisista noin 11%. Internettiä käytti yhdeksäsluokkalaisista tytöistä kolmasosa ja pojista noin puolet. Seitsemäsluokkalaisista tytöistä internettiä käytti kuudesosa ja pojista kolmasosa. Vastavasti seitsemäsluokkalaiset harrastivat yhdeksäsluokkalaisia enemmän tietokonepelejä ja lukemista. 79 % seitsemäsluokkalaisista pojista ja 38% tytöistä pelasi vähintään viikoittain tietokonepelejä, kun yhdeksäsluokkalaisista niitä harrasti tytöistä neljäsosa ja pojista kolmeneljäsosaa. Lukemisharrastus väheni seitsemäsluokkalaisten tyttöjen (53%) ja poikien (27%) prosentista yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen 40 prosenttiin ja poikien 20 prosenttiin.

Kuukausiharrasteista yhdeksäsluokkalaiset harrastivat seitsemäsluokkalaisia enemmän viihhteellisiä harrastuksia (kuviot 2 ja 3, liite 2) . Yhdeksäsluokkalaisista pojista ja tytöistä kävi rock- konserteissa noin 16 %, seitsemäsluokkalaisista noin 9%. Bileitä ja diskoja harrasti yhdeksäsluokkalaisista tytöistä 59% ja pojista 45%. Seitsemännenten luokan vastaavat prosenttiosuudet olivat 45 ja 34. Ainoastaan elokuvissa käynti oli seitsemäsluokkalaisilla pojilla yleisempää kuin yhdeksäsluokkalaisilla pojilla (48% / 39%). Seurakunnan järjestämässä tilaisuuksissa kävivät ahkerimmin yhdeksäsluokkalaiset tytöt (20%).



KUVIO 2. Yhdeksäsluokkalaisten harrastaminen vuositasolla sukupuolen mukaan.



KUVIO 3. Seitsemäsluokkalaisten harrastaminen vuositasolla sukupuolen mukaan.

Poikien tyttöjä passiivisempi osallistuminen eri harrastuksiin näkyy luokan "ei ollenkaan" prosenttiosuuksissa (taulukko 7). Harrastamattomuuden prosenttiosuudet ovat tytöillä yleisesti poikia pienempiä. Poikkeuksen muodostavat **viikkoharrastuksista** tietokonepelit ja internet. Pojista ainoastaan alle 10 pro-

senttia ei harrastanut tietokonepelejä, 7. luokan tytöistä 22% ja yhdeksännen luokan tytöistä 34%. Prosentuaalisesti suurin ero oli molemmilla luokkatasoilla lukemisharrastuksessa. 7.luokan tytöistä 5% ja 9.luokan tytöistä 8% ei harrastanut lukemista lainkaan, vastaavat poikien prosenttiosuudet olivat 22 ja 34. Poikien harrastamattomuus oli **kuukausiharrastuksissa** tyttöjä yleisempää.

Harrastamattomuus luokkatasojen välillä oli hieman pienempää kuin sukupuolten välillä. Seitsemäsluokkalaisilla harrastamattomuus oli kuitenkin yhdeksäsluokkalaisia hieman yleisempää.

Taulukko 7. Ei –ollenkaan harrastavat sukupuolen ja iän mukaan.

Harraste	Pojat		Tytöt		Kaikki %
	7lk %	9lk %	7lk %	9lk %	
Teatteri / Klass. musiikkital.	82	84	66	60	73
Seurakunnan tilaisuudet	63	69	64	55	63
Instrumentin soittaminen	66	68	56	61	63
Rock-konsertit / vastaavat	56	46	44	29	44
Internet	31	19	39	29	30
Kahvilat / ystävät	27	23	17	11	19
Bileet / Discot	26	24	15	11	19
Tietokonepelit	6	7	22	34	17
Lukeminen	22	34	5	8	17
Elokuvat	8	10	6	5	7
N=	748-772	715-740	769-797	735-758	715-797

9.2. Nuorten terveystäytyminen

9.2.1. Nuorten tupakointi

Nuorten tupakointia kysyttiin: ”Kuinka usein tupakoit tällä hetkellä?” (liite 1) Kysymyslomakkeen luokittelua ei ole muutettu.

Viidesosa vastanneista tupakoi viikoittain tai useammin (Taulukko 8). Päivittäinen tupakointi oli yhtä yleistä poikien ja tyttöjen keskuudessa molemmilla luokkatasoilla. Yhdeksäsluokkalaista tupakoi päivittäin viidesosa ja seitsemäsluokkalaisista noin 8%. Kun kriteerinä pidettiin viikoittaista tupakointia tytöt tupakoivat poikia yleisemmin. Yhdeksäsluokkalaisista tytöistä tupakoi 29% ja seitsemäsluokkalaisista 25%. Vastaavasti yhdeksäsluokkalaisista pojista tupakoi vähintään viikoittain 25% ja seitsemäsluokkalaisista 10%.

Tupakoimattomia oli vastanneista kolmeneljäsosaa. Yleisintä tupakoimattomuus oli seitsemännen luokan poikien keskuudessa.

TAULUKKO 8. 13-15-vuotiaiden tupakoinnin yleisyys sukupuolen ja luokkatason mukaan.

Tupakointi	Pojat		Tytöt		Kaikki %
	7lk %	9lk %	7lk %	9lk %	
Päivittäin	7	19	8	20	13
Kerran viikossa	3	6	6	9	6
Harvemmin	5	7	9	9	7
Ei tupakoi	85	68	78	62	73
Yht.	100%	100%	100%	100%	100%
N=	795	754	808	758	3115
Luokkatasojen erot p=	.000		.000		
Sukupuolten erot p=	7 lk .000		9 lk .033		

9.2.2. Nuorten alkoholin käyttö

Alkoholin käyttöä analysoitiin alkoholi-indeksillä (taulukko 9) ja tosihumalakerroilla (taulukko 10). Tosihumalakerroja kysyttiin kysymyksellä: ”Oletko koskaan juonut alkoholijuomia niin paljon, että olet ollut tosi humalassa?” (liite 1)

Alkoholi-indeksin mukaan lähes 80% vastanneista oli käyttänyt alkoholia (taulukko 9). Runsaasti käyttäviä oli 20% ja väliryhmään kuuluvia 58%. Luokkatasojen erot olivat huomattavia ($p=.000$). Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen alkoholin käyttö oli yleisintä. Heistä alkoholia käytti 91%, seitsemäsluokkalaisista 85%. Poikien alkoholin käyttö oli molemmilla luokkatasoilla tyttöjä vähäisempää. yhdeksäsluokkalaisista pojista sitä käytti 85% ja seitsemäsluokkalaisista 66%.

Luokkatasoittain runsas alkoholin käyttö oli tytöillä ja pojilla kuitenkin yhtä yleistä. 27% yhdeksäsluokkalaisista ja 13% seitsemäsluokkalaisista ilmoitti käyttävänsä sitä runsaasti.

Taulukko 9. Alkoholin käyttö sukupuolen ja luokkatason mukaan.

Alkoholilajien käyttö	Pojat		Tytöt		Kaikki %
	7lk %	9lk %	7lk %	9lk %	
Raitis	34	15	28	9	22
Väliryhmä	53	58	59	64	58
Runsas käyttö	13	27	13	27	20
Yht. N=	100 703	100 684	100 709	100 723	100 2819
Luokkatasojen erot p=	.000		.000		
Sukupuolten erot p=		7 lk	.025	9 lk	.001

Noin puolet 7. ja 9. luokan oppilaista oli kokenut ensimmäisen tosihumalaker-
tansa (taulukko 10). 35% vastanneista ilmoitti olleensa tosihumalassa kaksi
kertaa tai useammin. Noin viidesosa yhdeksäsluokkalaisista tytöistä ja pojista
ilmoitti olleensa tosi humalassa enemmän kuin kymmenen kertaa. Yhdeksän-
nen luokan tyttöjen humalajuominen oli yleisintä, heistä 37% oli ollut tosihu-
malassa neljä kertaa tai useammin.

Seitsemäsluokkalaisilla tosi humalakerrat olivat verrattain harvinaisia. Heistä
74% ei ollut kokenut tosi humalassa oloa vielä kertaakaan, sukupuolten välillä
ei ollut eroa ($p=.53$).

Taulukko 10. Tosihumalakerrat sukupuolen ja luokkatason mukaan.

Humalassa- olokerrat	Pojat		Tytöt		Kaikki %
	7lk %	9lk %	7lk %	9lk %	
Enemmän kuin 10 kertaa	3	20	4	17	11
4-10 kertaa	5	14	4	20	10
2-3 kertaa	8	18	9	20	14
Kerran	10	9	9	12	10
Ei koskaan	74	39	74	31	55
Yht.	100	100	100	100	100
N=	792	764	818	764	3138
Luokkatason erot p=	.000		.000		
Sukupuolten erot p=		7 lk	NS	9 lk	.000

9.2.3. Nuorten liikunta-aktiivisuus

Liikunta-aktiivisuutta kysyttiin kolmella kysymyksellä (liite 1). Kuinka usein viikossa harrastat liikuntaa niin, että hengästyit ja hikoilet ja kuinka monta tuntia viikossa harrastat liikuntaa niin, että hengästyit ja hikoilet? Lisäksi liikuntaa koskeva kohta oli vapaa-ajan harrastusten kysymyksissä, mitä tavallisesti harrastat vapaa-aikanasi. Liikunta-aktiivisuusmuuttujien prosenttijakaumat on esitetty taulukossa 11 ja liitteessä 3.

Liikunta-aktiivisuuden ero sukupuolten välillä oli luokkatasoeroa suurempi niin käytetyssä ajassa kuin harrastuskerroissakin (taulukko 11 ja liite 3). Pojat harrastivat aktiivisemmin liikuntaa kuin tytöt. 42 prosenttia nuorista harrasti rasittavaa liikuntaa (niin että hikoilivat ja hengästyivät) 4-6 kertaa tai useammin viikossa (liite 3), lähes viidesosa harrasti sitä päivittäin. Poikien ryhmässä harrastajia oli noin joka kahdeksas kymmenestä. Vastaava harrastajamäärä tyttöjen ryhmässä on noin joka seitsemäs kymmenestä.

Viikon aikana liikuntaa 7 tuntia tai enemmän harrastavia oli 4%. 4-6 tuntia viikoittain liikuntaa harrastavia oli 7. luokan poikien ryhmässä 65% ja tytöissä 60%. 9. luokan pojista harrastajia oli 72% ja tytöistä 59%. (taulukko 11)

Jos kriteerinä pidetään muutaman kerran viikossa tapahtuvaa vapaa-ajan viettoa liikunnan tai urheilun parissa tarkemmin määrittelemättä käytettyä aikaa tai rasittavuutta harrastavat tytöt liikuntaa poikia enemmän. 7.luokan tyttöjen ryhmässä harrastajia oli 57% ja pojissa 48%. Vastaavat 9.luokan harrastajamäärät ovat poikien ryhmässä 47% ja tyttöjen ryhmässä 55%. (liite 3)

Yksittäisten liikunta-aktiivisuusmuuttujien perusteella liikuntaa kokonaan harrastamattomia oli 1-6% (taulukko 11 ja liite 3). Rasittavaa liikuntaa harrastamattomia oli kaikissa tutkituissa ryhmissä 1% . Viikossa korkeintaan puoli tuntia tai ei ollenkaan harrastavia oli poikien ryhmässä noin 13% ja tyttöjen ryhmässä 18% (taulukko 11).

Taulukko 11. Liikunta – aktiivisuus tunteina viikossa sukupuolen ja luokkatason mukaan.

Liikuntaharrastus Tuntia / vko	Pojat		Tytöt		Kaikki %
	7lk %	9lk %	7lk %	9lk %	
7 tuntia tai enemmän	23	26	11	12	4
4-6 tuntia	26	24	20	22	11
2-3 tuntia	26	22	29	25	18
1 tunti	13	15	22	23	26
½ tuntia	9	9	13	12	23
En ollenkaan	3	4	5	6	18
Yht.	100	100	100	100	100
N=	796	763	813	772	3144
Luokkatasojen erot p=	NS		NS		
Sukupuolten erot p=		7 lk	.000	9 lk	.000

9.3. Nuorten kokema terveys

Subjektiiivisesti koettua terveyttä tutkittiin kysymällä kuinka terveeksi koet itsesi (liite 1). Taulukossa 12 on käytetty kyselylomakkeessa ollutta luokittelua. Koettua terveyttä tutkittiin myös oireindeksillä, joka on esitetty kuvioissa 4 ja 5 luokkatason ja sukupuolen mukaan.

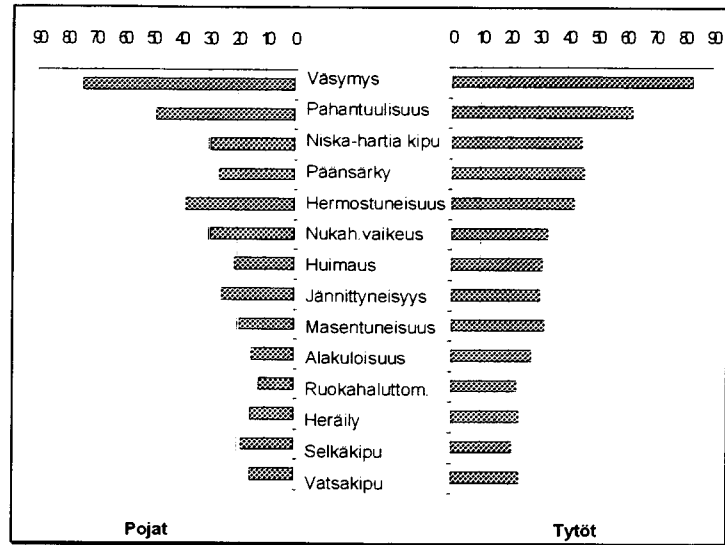
Poikien ja tyttöjen välillä on huomattava ero koetussa terveydessä molemmilla luokkatasoilla ($p=.000$). 7. luokan pojista puolet koki terveytensä erittäin hyväksi, tytöistä 35%. Vastaavat 9. luokan prosenttiosuudet ovat poikien ryhmässä 48% ja tyttöjen 34%. Luokkatasojen välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Oppilaita, jotka eivät tunteneet itseään kovin terveeksi oli 1-4% koko aineistosta. (taulukko 12)

TAULUKKO 12. Itsearvioitu terveys sukupuolen ja luokkatason mukaan.

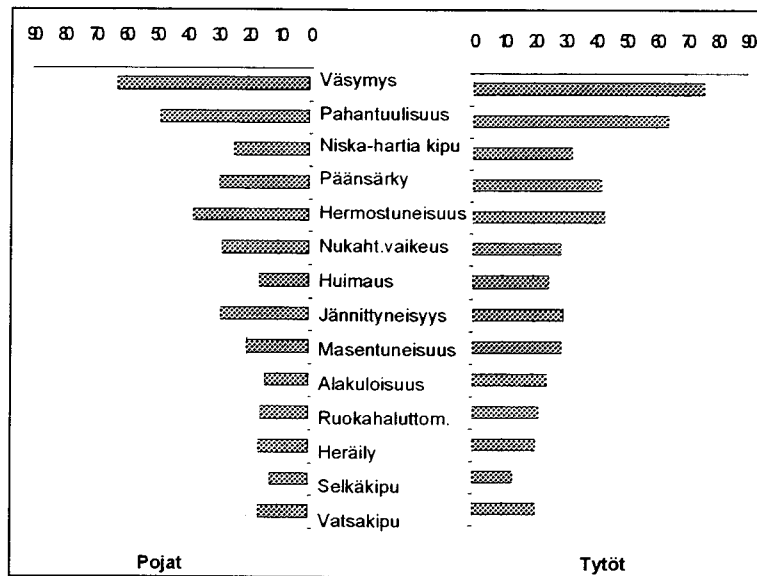
Itsearvioitu terveys	Pojat		Tytöt		Kaikki
	7 lk %	9 lk %	7 lk %	9 lk %	
Erittäin terve	50	48	35	34	42
Melko terve	49	50	63	62	56
Ei kovin terve	1	2	2	4	2
Yht.	100	100	100	100	100
N=	804	763	819	770	3156
Luokkatasojen erot p=	NS		NS		
Sukupuolten erot p=		7 lk .000		9 lk .000	

Psykosomaattinen oireilu oli yleisempää yhdeksäsluokkalaisilla kuin seitsemäsluokkalaisilla (kuviot 4 ja 5). Yleisin oire tytöillä ja pojilla oli väsymyksen tunne molemmissa tutkituissa ikäryhmissä. Viikoittain väsymyksen tunnetta koki 7. luokan poikien ryhmässä 63% ja yhdeksäsluokkalaisista pojista 74%. 7.luokan tyttöjen ryhmässä 76% ilmoitti tuntevansa viikoittaista väsymystä ja 9.luokan tytöistä 84%. Pahantuulisuus, hermostuneisuus ja niska-hartiakivut olivat seuraavaksi yleisimmin ilmoitetut oireet.

Tytöt ilmoittivat kokevansa lähes kaikkia kysytyjä oireita poikia yleisemmin. Yhdeksäsluokkalaisista tytöistä 63% ja pojista 49% koki pahantuulisuutta vähintään viikoittain. Viikoittaista pahantuulisuutta ilmoitti kokevansa 7. luokkalaisista tytöistä 64% ja pojista 49%. Hermostuneisuus oli hieman harvinaisempaa. Pojista sitä koki 38% ja tytöistä noin 44%. Niska-hartiakipu oli tytöillä yleisempää kuin pojilla. 7.luokan tytöistä kolmasosa ja 9.luokan tytöistä lähes puolet ilmoitti kärsivänsä niskahartiakivuista. Vastaavasti pojista runsas neljäsosa kärsi hartiaseudun oireista. Noin 46% tytöistä ilmoitti kärsivänsä päänsärystä. Vastaavasti vajaa kolmasosa pojista ilmoitti kokevansa päänsärkyä. Vatsakipu oli harvinaisin oire. Siitä kärsi tytöistä noin viidesosa ja pojista ainoastaan 10-15%. (kuviot 4 ja 5)



KUVIO 4. Yhdeksäsluokkalaisten vähintään viikoittain kokemat psykosomaattiset oireet sukupuolen mukaan.



Kuvio 5. Seitsemäsluokkalaisten vähintään viikoittain kokemat psykosomaattiset oireet sukupuolen mukaan.

9.4. Harrastusten yhteydet terveyskäyttäytymiseen

9.4.1. Harrastukset ja tupakointi

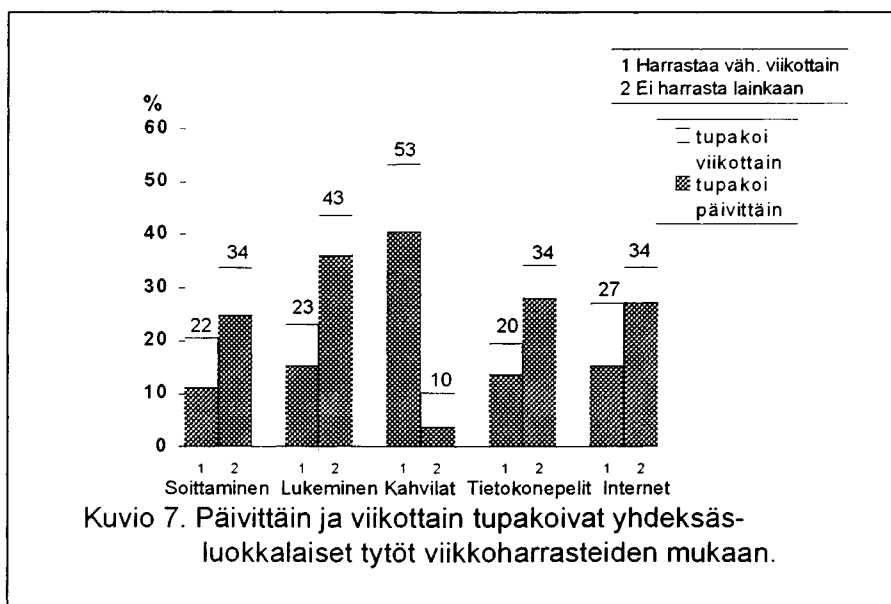
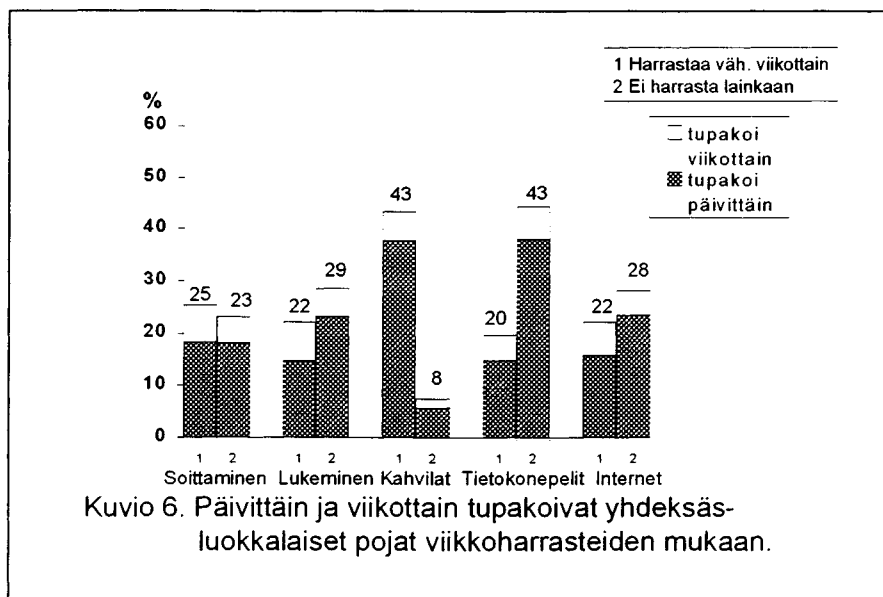
Nuorten harrastamisen ja tupakoinnin yhteyksiä analysoitiin ristiintaulukoimalla jokainen harrastus tupakointimuuttujan kanssa. Tupakoinnin luokitteluna käytettiin kyselylomakkeessa ollutta luokittelua (liite1). Kuvioissa 6 ja 7 on yhdeksäsluokkalaisten päivittäinen ja viikoittainen tupakointi **viikkoharrastuksien** mukaan ja kuvioissa 8 ja 9 **kuukausiharrastuksien** mukaan.

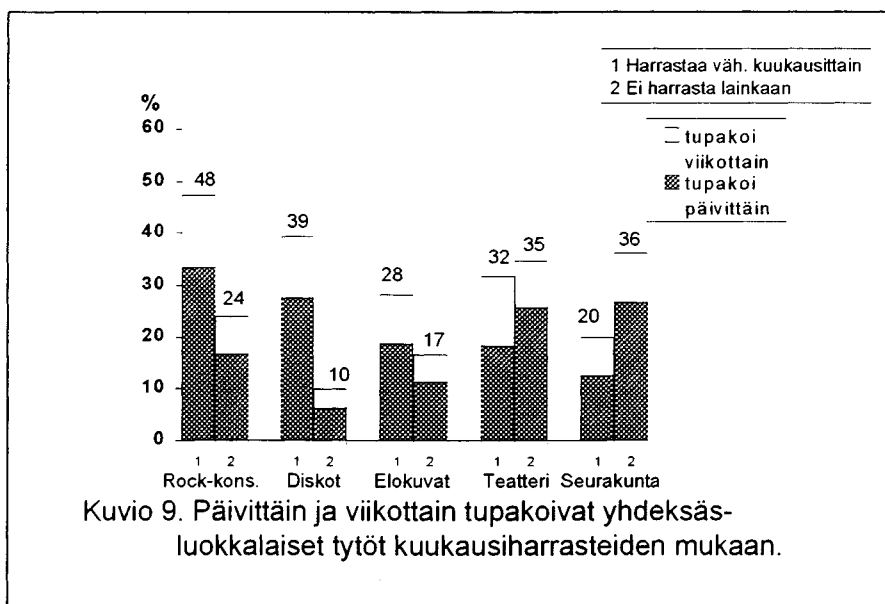
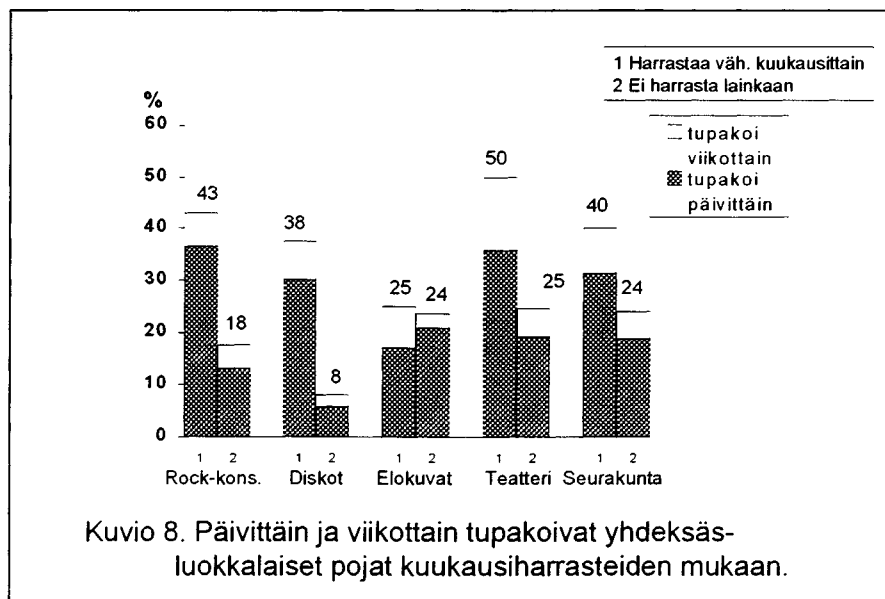
Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen tupakointi oli poikia yleisemmin yhteydessä harrastuksiin (liite 4). **Viikkoharrastuksista** kahviloissa oleilua harrastavien ryhmässä oli tupakointi yleisintä. Kahviloita harrastavista tytöistä ja pojista tupakoi noin puolet. Kahviloita harrastamattomista tytöistä tupakoi vain 10% ja pojista 2%. (kuviot 6 ja 7) Tietokonepelejä harrastamattomien yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen ja poikien ryhmässä tupakointi oli yleisempää kuin pelejä harrastavien ryhmässä. Pelejä harrastavista tupakoi viidesosa ja harrastamattomista tytöistä 34% ja pojista 43%. Soittamista harrastavien ja harrastamattomien poikien ryhmässä ei tupakoinnin yleisyydessä ollut eroa. Sen sijaan soittamista harrastavista tytöistä tupakoi 22% ja harrastamattomista 34%, ero oli tilastollisesti merkitsevä (kuvio 7, liite 4).

Huvittelusuuntautuneita harrasteita suosivista yhdeksäsluokkalaisista tupakoi lähes puolet (kuviot 8 ja 9). Molemmilla sukupuolilla tupakointi oli tilastollisesti erittäin merkitsevästi yhteydessä **kuukausiharrastuksista** rock-konserteissa ja diskoissa käynnin kanssa sekä seurakunnan toimintaan osallistumisessa (liite 4). Yleisintä tupakointi oli rock-konserteissa käyvien ryhmässä. Konserteissa käyvistä tytöistä tupakoi 48% ja pojista 43%. Vastaavasti konsertteja harrastamattomista tytöistä tupakoi 24% ja pojista 18%. Seurakunnan toimintaan osallistuvien poikien tupakointi (40%) oli osallistumattomia yleisempää (24%). Tyttöillä tupakoinnin yleisyys osallistuvilla (20%) ja osallistumattomilla (36%) oli päinvastainen.

Teatterissa ja klassisen musiikin tilaisuuksissa vähintään kuukausittain käyminen oli kaikilla vastanneilla seitsemäs ja yhdeksäsluokkalaisilla vähäistä (2-3%), jonka vuoksi yhteyksiä terveystyöskäyttämiseen eikä koettuun terveyteen tarkastella lainkaan.

Seitsemäsluokkalaisten harrastamisen ja tupakoinnin yhteydet olivat samansuuntaiset yhdeksäsluokkalaisten kanssa (liite 4). **Viikkoharrastuksista** tietokonepelien ja internetin harrastamisella ei seitsemäsluokkalaisilla tytöillä ollut kuitenkaan tilastollisesti merkittävää yhteyttä, kuten oli yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä. Tupakointi liittyi kahviloissa istumiseen muita harrastuksia yleisemmin molemmilla sukupuolilla (liite 5 kuviot 30-31). Kahviloita harrastavista seitsemäsluokkalaisista pojista ja tytöistä tupakoi noin kolmasosa. Harrastamattomien vastaavat prosenttiosuudet olivat pojilla 4% ja tytöillä 6%. Tietokonepelejä ja lukemista harrastavat tytöt ja pojat tupakoivat harrastamattomia harvemmin (liite 5 kuviot 30-31), kuten yhdeksäsluokkalaisistakin. Lukemista harrastavista 7.luokan tytöistä tupakoi 10% ja pojista 7%. Lukemista harrastamattomista tytöistä tupakoi 16% ja pojista 21%. Seitsemäsluokkalaisten **kuukausiharrastukset** ja tupakointi olivat yhdeksäsluokkalaisten kanssa samansuuntaiset.



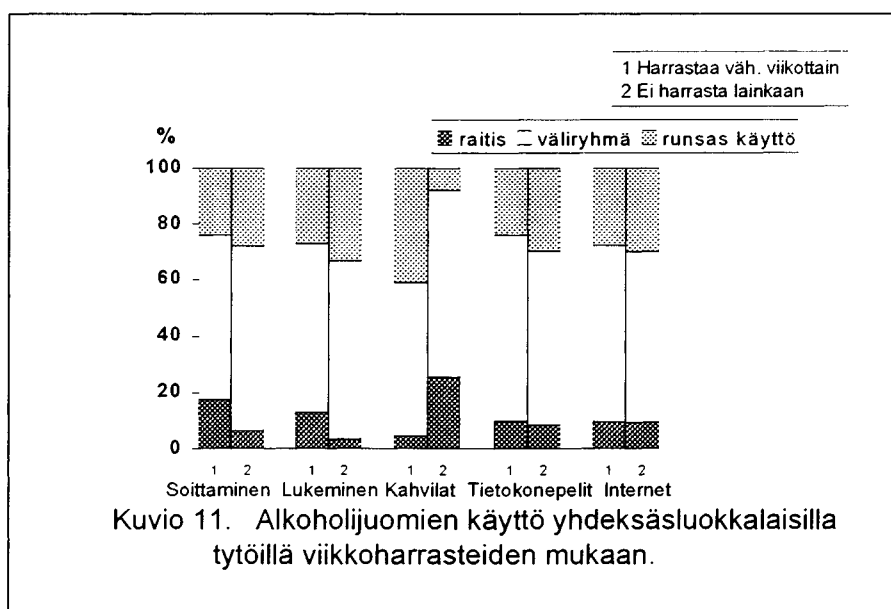
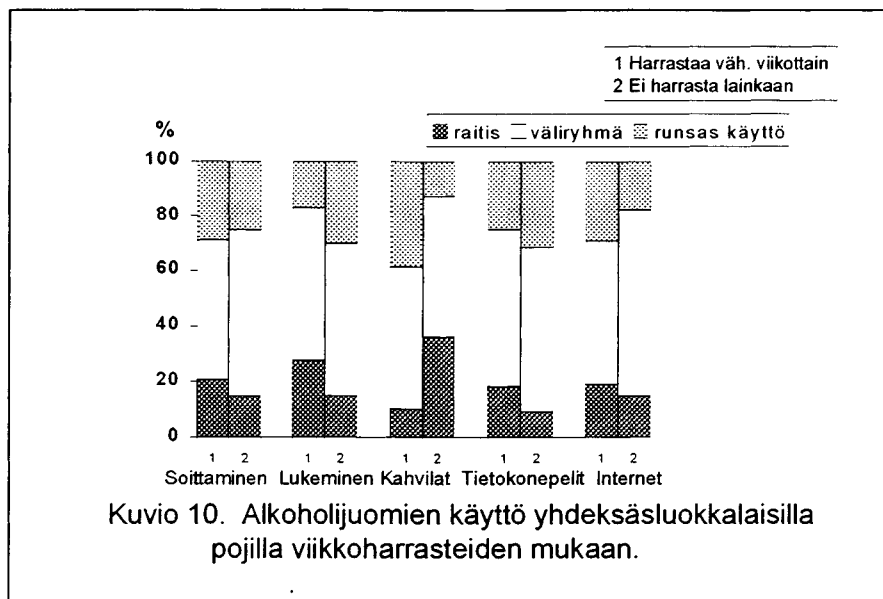


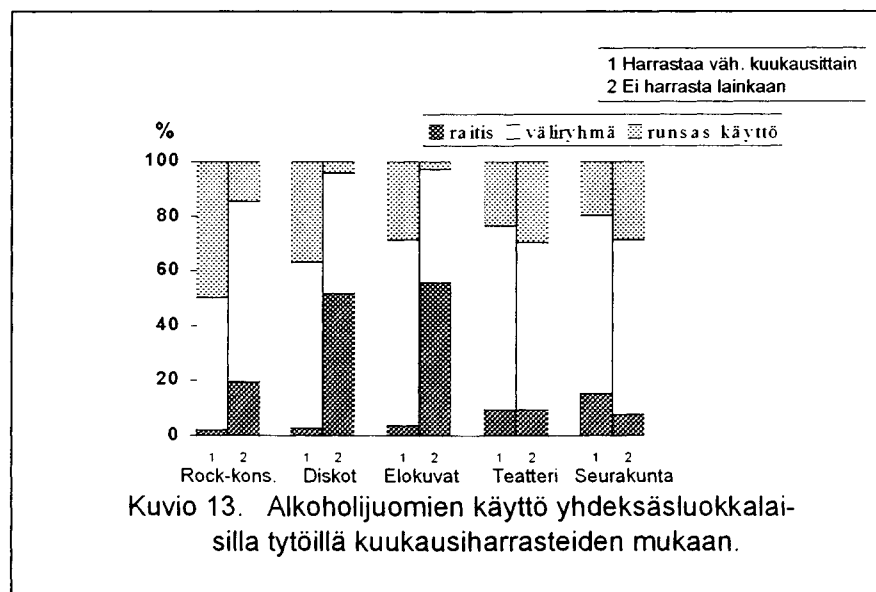
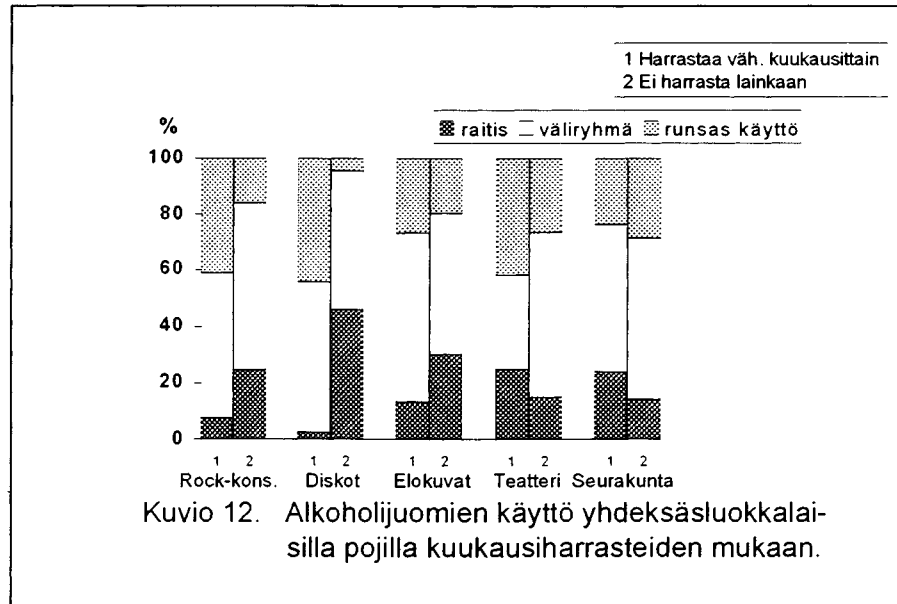
9.4.2. Harrastukset ja alkoholin käyttö

Tarkastelu on suoritettu harrastusten ja alkoholin käytön osalta ainoastaan yhdeksäsluokkalaisille, koska seitsemäsluokkalaisilla alkoholin käyttö osoittautui vähäiseksi. Alkoholin käyttötottumuksia mitanneista muuttujista käytettiin analysoinnissa alkoholilajien summamuuttujaa (alkoholin käytön indeksi) ja tosihummakertoja. Nämä ristiintaulukoitiin jokaisen harrastuksen kanssa. Kuvioissa 10 ja 11 on kuvattu yhdeksäsluokkalaisten alkoholin käytön indeksin ja **viikkoharrastuksien** yhteyksiä. Kuvioissa 12 ja 13 on kuvattu alkoholin käytön indeksin ja **kuukausiharrastuksien** yhteyksiä.

Runsas alkoholin käyttö liittyi yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä ja pojilla huvittelusuuntautuneisiin harrasteisiin (kuviot 10-13, liite 4), kuten tupakointikin. **Viikkoharrasteista** kahviloissa ystävien kanssa istuskelu oli voimakkaammin yhteydessä runsaaseen alkoholin käyttöön, sekä tytöillä että pojilla (kuviot 10-11). Kahviloita harrastavista 9.luokan oppilaista alkoholia käytti runsaasti noin 40% ja harrastamattomista runsas 10%. Lukemisharrastuksen ja alkoholin käytön välillä oli myös selkeä yhteys (kuviot 10-11). Lukemista harrastavista yhdeksäsluokkalaisista tytöistä 13% ja pojista 27% ilmoitti ettei käytä alkoholijuomia lainkaan. Vastaavasti lukemista harrastamattomista tytöistä 27% ja pojista 17% ilmoitti käyttävänsä alkoholi runsaasti. Pojilla yhteys oli hieman selkeämpi ($p=.000$) kuin tytöillä ($p=.005$). Instrumenttia soittavista tytöistä vajaa viidesosa ei käyttänyt alkoholia lainkaan, kun taas soittamista harrastamattomista alkoholia käytti runsaasti noin neljäsosa. Ero on tilastollisesti merkitsevä ($p=.002$) (liite 4).

Kuukausiharrastuksista runsas alkoholin käyttö oli yleisintä diskoja harrastavilla pojilla ja rock-konserteissa käyvillä tytöillä. "Diskoilevista" pojista lähes puolet ilmoitti käyttävänsä alkoholia runsaasti. Diskoissa käymättömistä pojista alkoholia käytti runsaasti ainoastaan 5%. Tyttöjen vastaavat prosentuaaliset osuudet olivat 37% ja 4%. Seurakunnan toimintaan osallistuvista tytöistä 80% kuului raittiisiin tai väliryhmään ja toimintaan osallistumattomista 71% ($p=.002$).

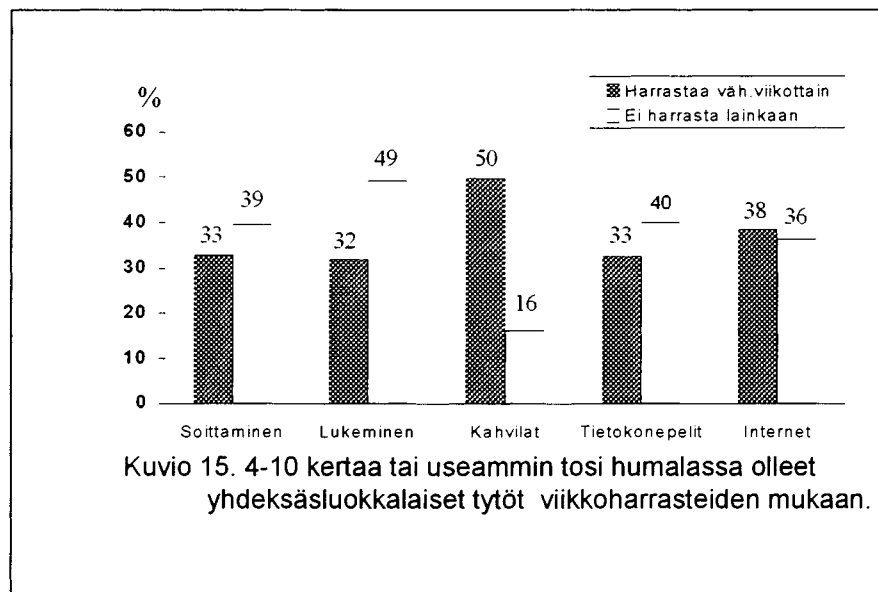
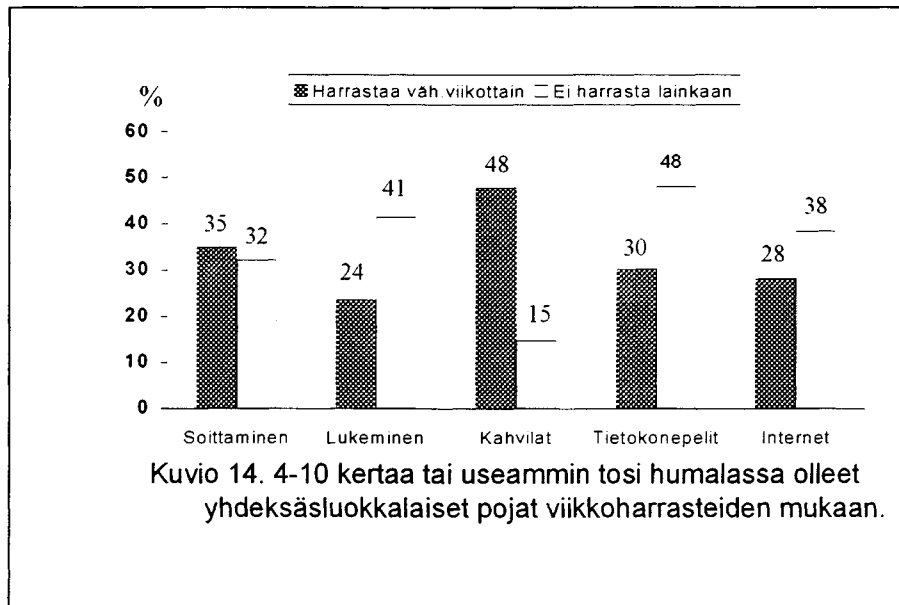


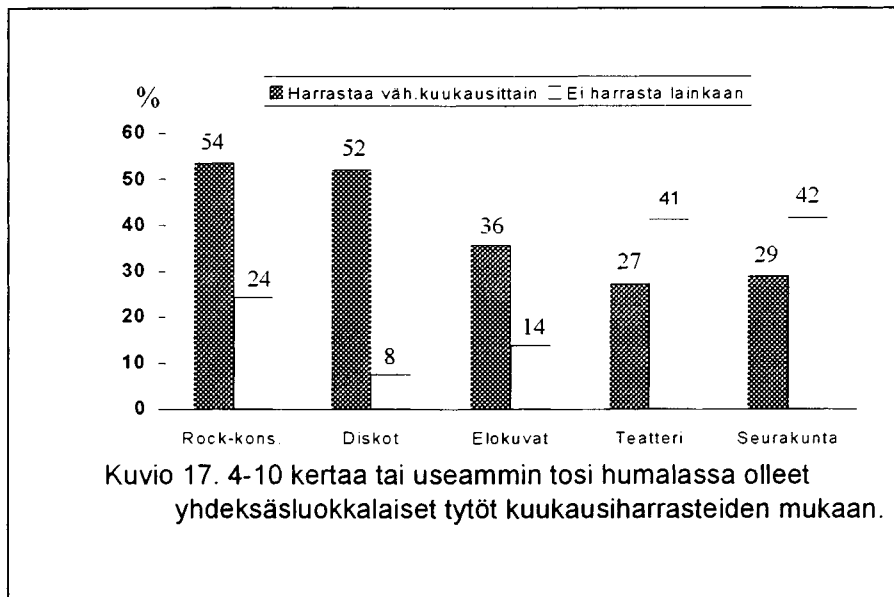
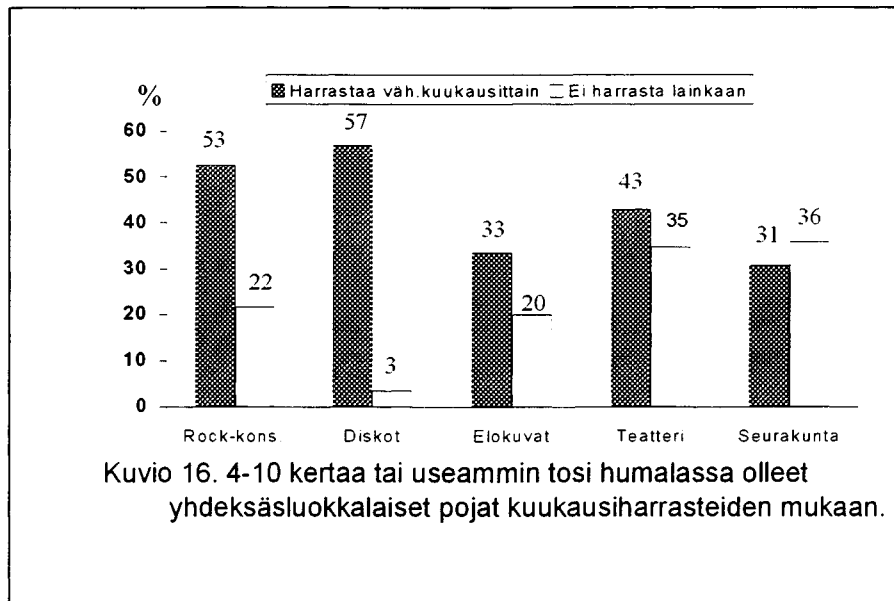


Tosihumalakertoja kartoittava muuttuja luokiteltiin uudelleen neliluokkaiseksi. Uusiksi luokiksi tulivat 'ei koskaan tosi humalassa olleet', 'korkeintaan kolme kertaa', '4-10 kertaa ja enemmän kuin kymmenen kertaa humalassa olleet'. Saadut uudet luokat ristiintaulukoitiin jokaisen harrastuksen kanssa. Kuvioihin 14 ja 15 on laskettu yhteen kaksi viimeistä luokkaa tarkastellen niitä **viikkoharrasteiden** mukaan. Kuvioissa 16 ja 17 on tosihumalakerrat **kuukausiharrasteiden** mukainen.

Viikkoharrasteista useiden humalakertojen kokeminen kahviloissa istuskelua harrastavilla pojilla oli yleisempää kuin harrastamattomilla (kuvio 14, liite 4). Kahviloita harrastavista yhdeksäsluokkalaisista oli kokenut tosihumalakertoja vähintään 4 kertaa noin puolet ja harrastamattomista vajaa viidennes. Vastaa- vasti lukemista ja tietokonepelejä harrastamattomilla tytöillä ja pojilla olivat useat tosihumalakerrat harrastavia yleisempiä. Useita tosihumalakertoja luke- mista harrastavista tytöistä oli kokenut 32% ja pojista 24%. Lukemista harras- tamattomien ryhmässä useita tosihumalakertoja oli kokenut 49% tytöistä ja 41% pojista. Tietokonepelejä harrastavista tytöistä 33% ja pojista 30%. Tietokone- pelejä harrastamattomien ryhmässä vastaavat prosenttiosuudet olivat 40 ja 48.

Kuukausiharrastuksista huvittelusuuntautuneet harrastukset olivat tilastolli- sesti erittäin merkitsevästi yhteydessä tosihumalakertoihin tytöillä ja pojilla (ku- viot 16 ja 17, liite 4). Diskoja ja bileitä harrastavien ryhmässä useat tosihumala- kerrat olivat harrastamattomien ryhmää yleisempiä. Juhlimista harrastavista oli ollut tosihumalassa neljä kertaa tai enemmän yli puolet, harrastamattomista 3- 8%. Rock-konserteissa käyntiä harrastavien tyttöjen ja poikien useat tosihu- malakerrat olivat yleisempiä kuin konserteissa käyntiä harrastamattomien. Yli puolet konserteissa käyvistä oli ollut tosihumalassa neljä kertaa tai useammin, konsertteja harrastamattomista alle neljännes. Myös elokuvissa käyntiä har- rastavien tyttöjen ryhmässä olivat useat tosihumalakerrat harrastamattomia yleisempiä. Elokuvia harrastavista tytöistä 36% ilmoitti useita humalakertoja, kun harrastamattomissa heitä oli ainoastaan 14%.



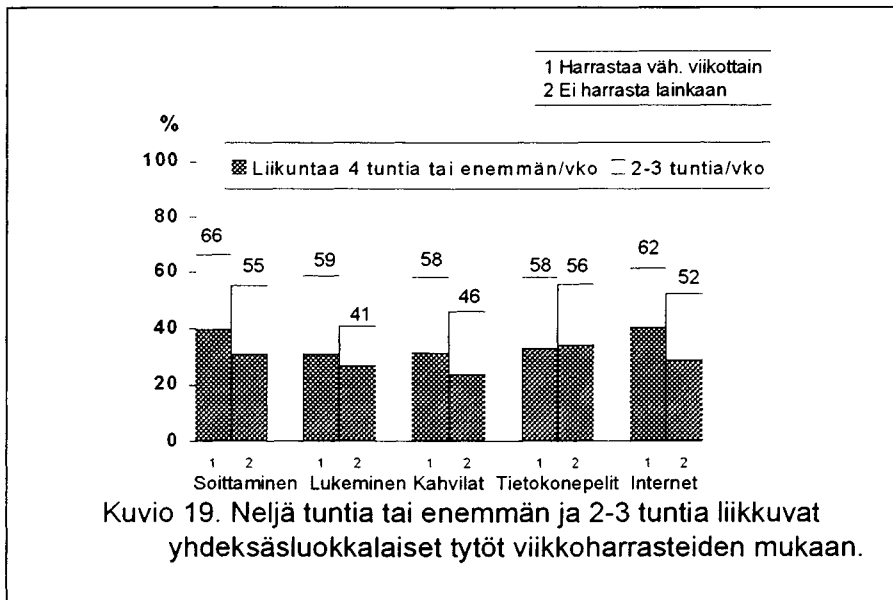
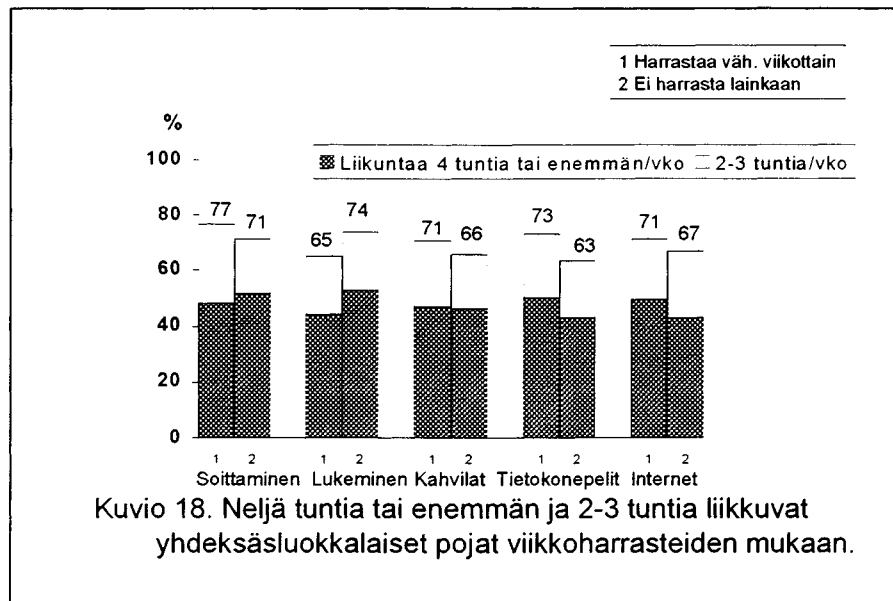


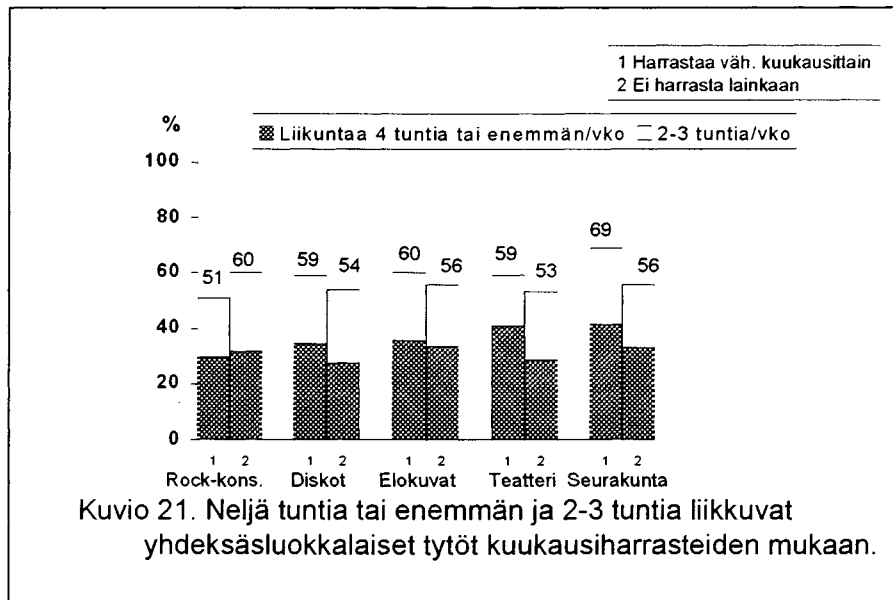
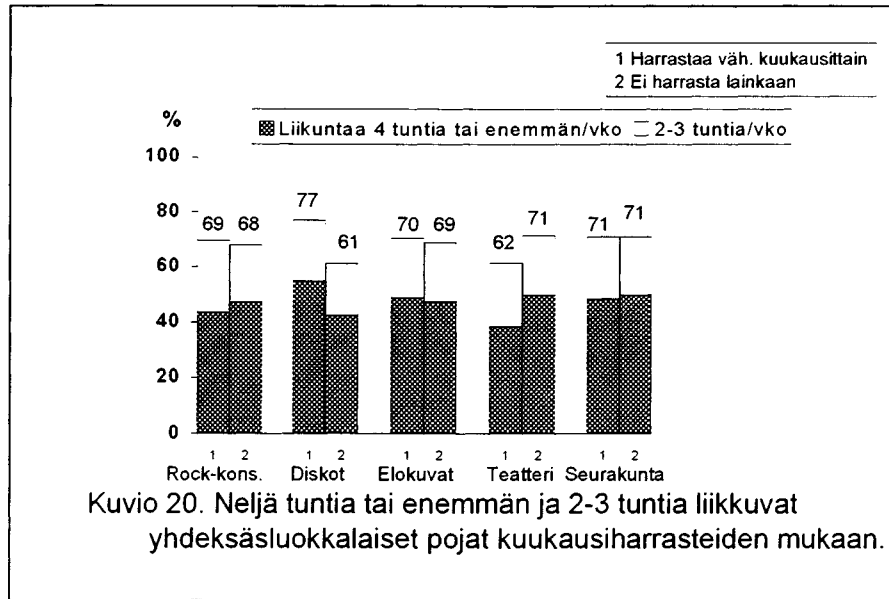
9.4.3. Harrastukset ja liikunta

Liikunta-aktiivisuusmuuttujista ristiintaulukoitiin ja analysoitiin jokaisen yksittäisen harrastuksen kanssa ainoastaan viikoittain liikuntaan käytettyä aikaa kuvaava muuttuja. Liikunta-aikaa kuvaava muuttuja luokiteltiin neljaluokkaiseksi. Luokiksi muodostuivat seuraavat luokat: 'Neljä tuntia tai enemmän', '2-3 tuntia', 'yksi tunti' ja 'vähemmän'. Kuvioissa 18 ja 19 on esitetty yhdeksäsluokkalaisten liikuntaan viikoittain käyttämä aika **viikkoharrastuksien** mukaan ja kuvioissa 20 ja 21 **kuukausiharrastuksien** mukaan. Liikuntaan käytetystä ajasta on (kuviot 18-21) otettu mukaan kaksi ensimmäistä luokkaa.

Harrastuneisuus ei ollut tilastollisesti juurikaan yhteydessä viikoittain liikuntaan käytetyn ajan kanssa yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä ja pojilla. Kuitenkin harrastavat olivat harrastamattomia hieman aktiivisempia käyttämään aikaansa myös liikuntaan. **Viikkoharrastuksista** ainoastaan lukemisharrastus oli yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä merkitsevästi ($p = .003$) yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen (liite 4). Lukemista harrastavista tytöistä 59% käytti viikoittain neljä tuntia tai enemmän liikuntaan, harrastamattomista 41% (kuvio 19). Pojilla soittamisharrastus ($p = .049$) oli samansuuntainen (kuvio 18, myös liite 4). Soittamista harrastavista liikkui vähintään kaksi tuntia viikoittain 77% ja harrastamattomista 71%.

Kuukausiharrastuksista ainoastaan diskoissa käyntiä harrastavilla pojilla oli yhteyttä liikuntaan käytetyn ajan kanssa ($p = .008$). "Diskoilevista" pojista lähes 80% liikkui viikoittain vähintään 2-3 tuntia, harrastamattomista 61%. Myös "diskoilevien" yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen ryhmässä (59%) liikunta-aktiivisuus oli harrastamattomia hieman yleisempää (54%). Seurakunnan toimintaan osallistuvien tyttöjen liikunta-aktiivisuus oli osallistumattomia yleisempää. Harrastavista tytöistä 69% liikkui aktiivisesti kun toimintaan osallistumattomista liikkui 56%.





Seitsemäsluokkalaisten harrastusten ja viikoittain liikuntaan käytetyn ajan yhteys on samansuuntainen yhdeksäsluokkalaisten kanssa. Kysytyihin harrastuksiin osallistuvat käyttävät harrastamattomia yleisemmin aikaansa myös liikuntaan. (liite 4 ja 7) **Viikkoharrastuksista** kahviloita harrastavilla pojilla oli aktiivinen liikunta harrastamattomia yleisempää. Kahviloissa kävijöistä liikkui aktiivisesti viikoittain 77% ja harrastamattomista 68%. Kahviloita harrastavilla ja harrastamattomilla tytöillä ei ollut liikunta-aktiivisuudessa eroa. Internettiä harrastavien tyttöjen ryhmässä liikunnan harrastaminen on harrastamattomia yleisempää.

Kuukausiharrastuksista seurakunnan toimintaan osallistuminen liittyi seitsemäsluokkalaisilla pojilla osallistumattomuutta yleisemmin aktiiviseen liikuntaan (liite 4 ja 7). Myös diskoja harrastavat pojat käyttivät viikoittain aikaansa liikuntaan harrastamattomia yleisemmin. Diskoissa kävijöistä liikkui aktiivisesti 75% ja harrastamattomista 68%.

9.5. Harrastusten yhteydet koettuun terveyteen

Nuorten kokemaa terveyttä mitattiin kysymällä kuinka terveeksi nuoret kokevat itsensä (liite 1) sekä kuinka usein heillä oli ollut psykosomaattisia oireita viimeisen kuuden kuukauden aikana. Subjektiiivista terveyttä kuvaava muuttuja ja oireista muodostettu summamuuttuja ristiintaulukoitiin jokaisen yksittäisen harrastuksen kanssa. Kuvioissa 22 ja 23 on esitetty erittäin terveiksi itsensä tuntevat yhdeksäsluokkalaiset **viikkoharrastuksien** mukaan ja kuvioissa 24 ja 25 **kuukausiharrastuksien** mukaan (liite 4).

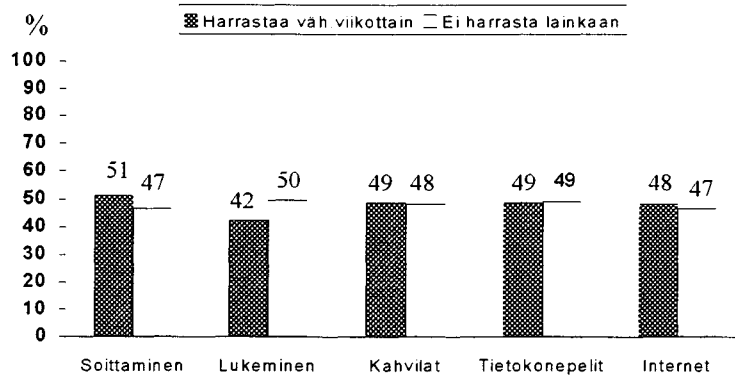
Harrastavien ja harrastamattomien yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen ja poikien ryhmissä ei ollut subjektiivisesti koetussa terveydessä juurikaan eroa (kuviot 22-25, liite 4). **Viikkoharrastuksista** lukemista harrastavien poikien ryhmässä (42%) oli yleisempää erittäin terveeksi itsensä kokeminen kuin lukemista harrastamattomien (50%) ryhmässä (kuvio 22). **Viikkoharrastuksista** tietokonepelejä ja kahviloita harrastavien ja harrastamattomien yhdeksäsluokkalaisten

tyttöjen erittäin terveeksi itsensä kokemisessa oli myös eroja (kuvio 23). Kahviloita harrastamattomien tyttöjen ryhmässä 43% koki itsensä erittäin terveeksi ja harrastavista 35%. Tietokonepelejä pelaavat tytöt (40%) kokivat harrastamattomia (35%) yleisemmin itsensä erittäin terveeksi.

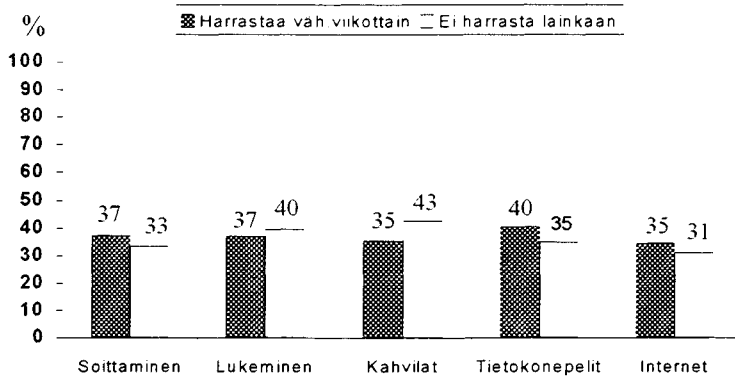
Kuukausiharrastuksista viihteellisiä harrastuksia harrastamattomat yhdeksäsluokkalaiset pojat kokivat harrastavia yleisemmin terveytensä erittäin hyväksi (kuvio 24). Rock-konsertteja harrastavista 40% ja ”diskoilevista” 44% koki terveytensä erittäin hyväksi. Vastaavat prosenttiosuudet harrastamattomista ovat 54% ja 51%. Viihteellisistä harrastuksista elokuvissa käyvät tytöt ilmoittivat harrastamattomia yleisemmin terveytensä erittäin hyväksi (kuvio 25).

Verrattaessa seitsemäsluokkalaisia **viikkoharrastuksia** harrastavia ja harrastamattomia yhdeksäsluokkalaisiin poikkeaa erittäin terveeksi itsensä kokevien ryhmät soittoharrastuksessa ja tietokonepeleissä. Seitsemäsluokkalaisista soittamista harrastavista pojista (48%) harvemmat kokivat terveytensä erittäin hyväksi harrastamattomiin verrattuna (51%) (liite 8), toisin kuin yhdeksäsluokkalaiset pojat. Kun yhdeksäsluokkalaiset tietokonepelejä harrastavat kokivat harrastamattomia yleisemmin terveytensä erittäin hyväksi, oli seitsemäsluokkalaisilla tilanne päinvastainen (liite 8). Erot eivät kuitenkaan olleet suuria (36%/38%).

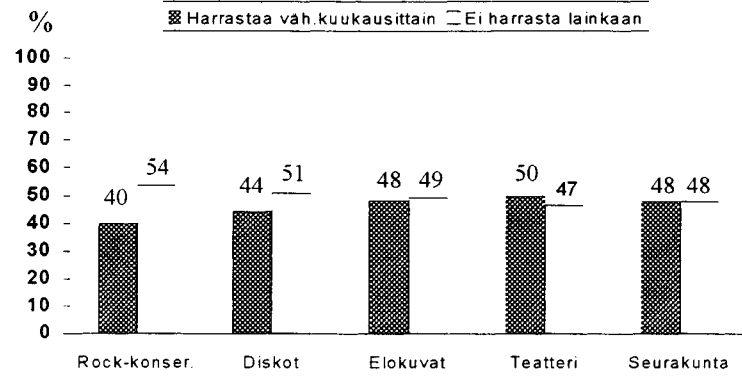
Kuukausiharrastuksista luokkatasojen välillä erittäin terveeksi itsensä kokevien ryhmässä eroavuutta on disko- ja elokuvaharrastuksissa. Seitsemäsluokkalaisista pojista ”diskoilevat” kokevat terveytensä erittäin hyväksi (50%) harrastamattomia (46%) yleisemmin, päinvastoin kuin yhdeksäsluokkalaiset pojat. Elokuvissa kuukausittain käyvistä seitsemäsluokkalaisista pojista puolet kokivat terveytensä erittäin hyväksi, kun ”ei-kävijöistä” 44% koki samoin. Diskoja harrastamattomat seitsemäsluokkalaiset tytöt kokivat yhdeksäsluokkalaisia tyttöjä yleisemmin terveytensä erittäin hyväksi.



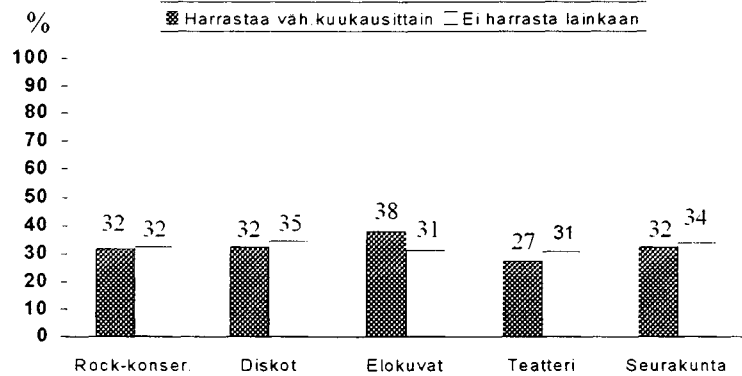
Kuvio 22. Erittäin terveeksi itsensä kokevat yhdeksäsluokkalaiset pojat viikkoharrasteiden mukaan.



Kuvio 23. Erittäin terveeksi itsensä kokevat yhdeksäsluokkalaiset tytöt viikkoharrasteiden mukaan.



Kuvio 24. Erittäin terveeksi itsensä kokevat yhdeksäsluokkaiset pojat kuukausiharrasteiden mukaan.



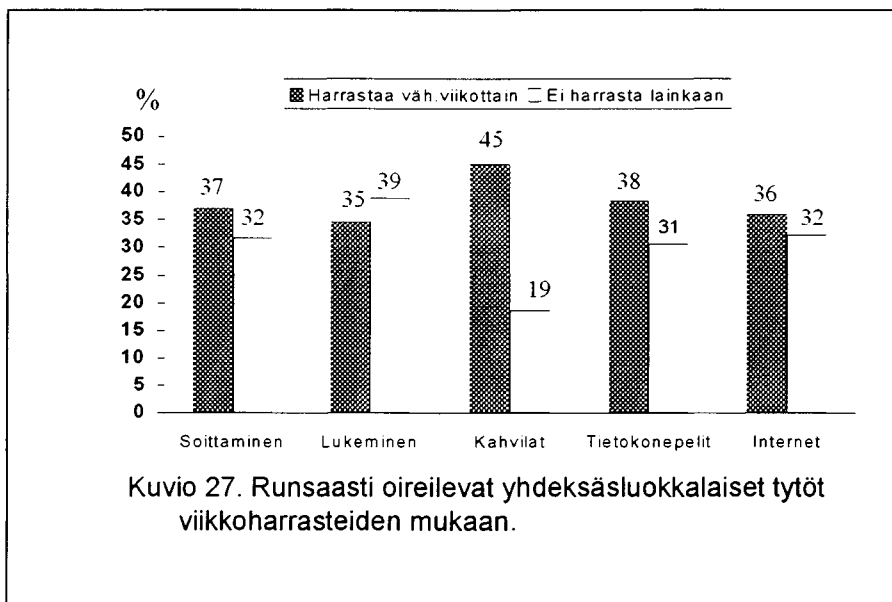
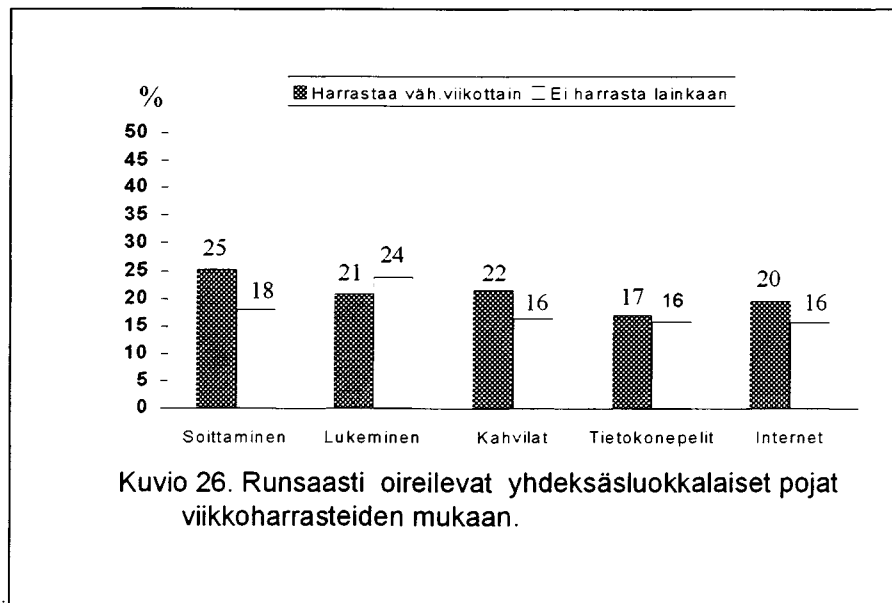
Kuvio 25. Erittäin terveeksi itsensä kokevat yhdeksäsluokkaiset tytöt kuukausiharrasteiden mukaan.

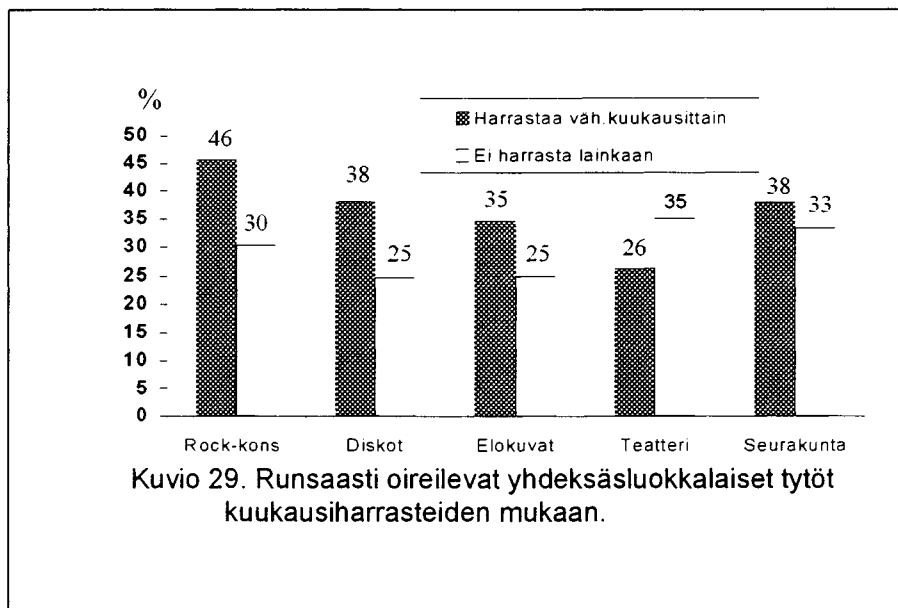
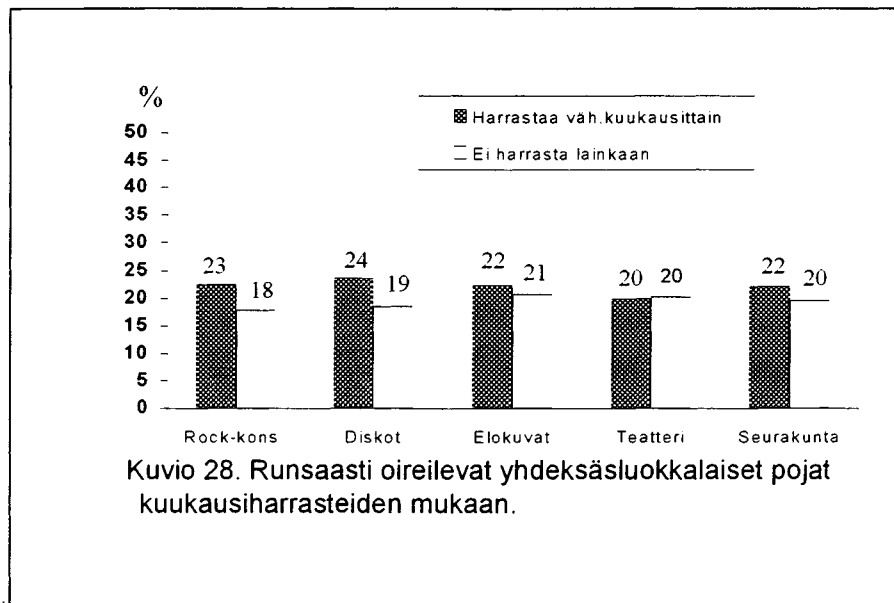
Kuvioissa 26 ja 27 on esitetty runsaasti oirehtivat **viikkoharrastuksien** mukaan ja kuvioissa 28 ja 29 **kuukausiharrastuksien** mukaan. Runsaalla oireilulla tarkoitetaan viikoittain vähintään seitsemän oiretta ilmoittaneita.

Runsas oireilu oli yleisempää harrastavilla kuin harrastamattomilla, yhteys oli voimakkainta molempien luokkatasojen tytöillä (kuviot 26-29, liite 8). **Viikkoharrastuksista** ainoastaan lukemista harrastamattomat yhdeksäsluokkalaiset tytöt ja pojat oirehtivat harrastavia useammin. **Viikkoharrastuksista** kahviloissa käyvistä tytöistä oirehti runsaasti lähes puolet ja pojista runsas viidennes (kuviot 26 ja 27). Kahviloita harrastamattomien tyttöjen ja poikien ryhmässä vajaa viidennes ilmoitti oirehtivansa runsaasti. Soittamista harrastavista pojista neljäsosa ja tytöistä 37% ilmoitti kokevansa runsaasti oireita. Soittamista harrastamattomista pojista oirehti runsaasti vajaa viidesosa ja tytöistä 32%. Tietokoneella pelaamista harrastavien tyttöjen (38%) runsas oireilu oli harrastamattomia (31%) yleisempää.

Kuukausiharrastuksista huvittelusuuntautuneita harrastuksia harrastavat oirehtivat selkeästi harrastamattomia yleisemmin (kuviot 28-29). Rock-konserteissa käyvistä tytöistä ilmoitti oireilevansa runsaasti lähes puolet ja harrastamattomista 30%. "Diskoilevista" tytöistä 38% ilmoitti oireilevansa runsaasti, diskoja harrastamattomista oireili runsaasti neljännes (kuvio 27). Pojista 23%, jotka harrastivat konserteissa käyntiä ja 24% "diskoilua" harrastavista oireili runsaasti. Vastaavasti noin 18% konsertteja ja diskoja harrastamattomista ilmoitti oireilevansa runsaasti. (kuvio 26)

Seitsemäsluokkalaisilla harrastusten ja runsaan oireilun yhteydet olivat samansuuntaiset yhdeksäsluokkalaisten kanssa (liite 8). Oirehtivien prosentuaaliset osuudet olivat kuitenkin yleensä pienempiä kuin yhdeksäsluokkalaisilla niin harrastavilla kuin harrastamattomilla.





10. POHDINTA

10.1. Metodinen tarkastelu

Reliabiliteetti

Tutkimuksen reliabiliteettia eli luotettavuutta voidaan pitää hyvänä, jos tulokset eivät ole sattuman aiheuttamia. Tulosten on pysyttävä likimäärin samoina suoritettaessa tutkimusten samanaikaisesti toista otosta käyttäen. Reliabiliteetti liittyy oleellisesti mittaustapaan ja mittausvirheisiin. (Holopainen ja Pulkkinen 1995,13) Reliabiliteettia voidaan parantaa selkeillä kysymyksillä sekä antamalla selkeät ja standardisoidut ohjeet vastaajille. Näin menettelemällä varmistetaan johdonmukaisimmat vastaukset, jolloin kaikki vastaajat seuraavat samoja ohjeita. Ympäristöolosuhteiden vakioiminen lisää myös tutkimuksen luotettavuutta. (Berger ja Patchner 1988 ,59)

Tutkimuksen reliabiliteettia on pyritty lisäämään antamalla kaikille vastaajille selkeät yhteiset ohjeet. Ohjeilla on pyritty varmistamaan se, että kaikki vastaajat ymmärtävät kysymykset. Oppilaat ovat vastanneet kysymyksiin oppitunnin aikana, jolloin kaikille vastaajille on taattu samanlaiset ympäristöolosuhteet. Oppilaat ovat vastanneet kysymyksiin nimettöminä ja palauttaneet vastaukset suljettuina kirjekuoreen. Oppilaiden on ollut turvallisempi vastata esitettyihin kysymyksiin rehellisesti pelkäämättä mahdollisia jälkiseuraamuksia. Tutkittaessa arkaluontoisia (esim. sukupuolikäyttäytyminen) asioita voidaan vastauksiin suhtautua suuremmalla varauksella kuin asioihin, jotka eivät sisällä vahvoja arvo ja tunne seikkoja. Harrastuksia voidaan pitää arkipäivän ”näkyvinä asioina”, jolloin niihin ei liity vastauksissa suurta arkailun todennäköisyyttä.

Terveyskäyttäytymistä mittaavista muuttujissa tupakointi ja alkoholinkäyttö ovat alttiimpia virheellisiin vastauksiin. Nuorilla saattaa olla taipumusta liioitella käyttömääriä. Tulokset ovat kuitenkin samansuuntaisia aikaisempien tutkimusten kanssa (Rimpelä ym. 1997), jolloin tuloksia voidaan pitää luotettavina.

Kyselylomakemuuttajat luokiteltiin uudelleen ja alkoholilajimuuttujista muodostettiin alkoholi-indeksi. Psykosomaattisista oireista muodostettiin myös oireindeksi. Uudelleen luokittelu ja summamuuttujien tekeminen paransivat analyysin luotettavuutta.

Validiteetti

Tutkimuksen validiteettia eli vastaavuutta voidaan pitää hyvänä, jos tutkimus mittaa niitä asioita, joita sen on ollut tarkoituskin mitata (Holopainen ja Pulkkinen 1995, 13) Mittauksen validiteettia parantava tekijä hyvä reliabilisuus. Mittauksen ollessa reliaabelia ja validia on tutkimusaineisto sisäisesti luotettavaa. (Uusitalo 1991, 86)

Nuorten harrastamista kuvaavista muuttujista seurakunnan toimintaan osallistumista mittaava muuttuja on validiteetiltaan heikko. Seurakunnan toiminta on hyvin moninaista. Muuttujien operationaalistamisessa pitäisi erottaa tarkemmin mitä halutaan mitata. Halutaanko uskonnollinen toiminta erottaa muusta kirkon nuorisotyöstä, vai eritelläänkö toimintamuodot jonkun muun jaottelun mukaan?

Tutkimuksen validiteettia heikentää lisäksi se, ettei harrastusmuuttujista analyysiin otettu mukaan avointa kohtaa 'muut harrastukset'. Puuttavana yksittäisenä harrastuksena voidaan pitää mm. musiikin kuuntelua. Se (ja monia muita nuorten harrastuksia) olisi saattanut esiintyä vapaassa vastaustilassa, mutta työn rajaamiseksi avoimia vastauksia ei analysoitu. Strukturoidun lomakkeen vaihtoehtoja voidaan kuitenkin pitää riittävinä aikaisempien nuorten harrastusneisuustutkimusten mukaan (Rauste –von Wright 1980, Kleiber 1993, Nupponen ja Telama 1998). Lomakkeeseen valitut kymmenen harrastusta ovat olleet ja ovat edelleen suosituimpien harrastusten joukossa.

Teoreettisten käsitteiden mittaamisen validius on viimekädessä arviointikysymys. Tutkijayhteisössä on "sovittu", että tiettyä teoreettista käsitettä voidaan mitata tietyllä mittarilla. (Uusitalo 1991, 85)

Nuorten terveystietäytymistä ja koettua terveyttä tutkittiin samoilla muuttujilla, joilla niitä on mitattu aikaisemmissakin WHO-Koululaistutkimuksissa. Tutkimuksessa käytettyjä muuttujia voidaan pitää tutkittavien teoreettisten käsitteiden testattuina ja valideina mittareina. Mittareita voidaan pitää näin ollen sisäisesti luotettavina.

Yleistettävyyden (ulkoinen luotettavuus)

Yleistettävyyden eli otoksen edustavuus tarkoittaa sitä, että valitussa otoksessa on samat ominaisuudet samassa suhteessa kuin perusjoukossa (Holopainen ja Pulkkinen 1995, 21)

Tutkimuksen otos on laaja ja vastausprosentti korkea (89.8%). Kaikkien muuttujien katoprocentti on pieni. Tutkimuksessa ovat edustettuina kummatkin sukupuoli sekä koko maa maantieteellisesti kattavasti. Tutkimuksessa on mukana kaupunki ja maaseutukouluja. Tutkimusta voidaan pitää yleistettävänä.

10.2. Tulosten tarkastelu

Harrastuneisuus ja terveystietäytyminen ovat osa nuorten elämäntyyliä. Ystävien ja kavereiden kanssa vapaa-ajan viettäminen harrastusten parissa on osa nuorten arkipäivää. Nuoret hakeutuvatkin samanikäisten ryhmiin. Usein näihin tapaamisiin liittyy myös viihteellisiä elementtejä, mikä ilmenee erityisesti 15-vuotiaiden suosimina harrastuksina.

Ensimmäinen tutkimusongelma oli selvittää, mitä 13- ja 15-vuotiaat suomalaiset peruskoululaiset harrastavat ja missä määrin nuorten harrastukset ovat yhteydessä nuorten terveystietäytymiseen.

Kun kriteerinä pidettiin viikoittaista harrastamista, olivat kolme yleisintä harrastusta tietokoneella pelaaminen, internet ja lukeminen. Vastaavasti kuukausiharrastuksista kolme yleisintä olivat bileet ja diskot, elokuvat ja seurakunnantöihin osallistuminen. Tulokset ovat samansuuntaisia viimeaikaisten

muiden tutkimusten kanssa (Nupponen ja Telama 1998). Tyttöjen ja poikien harrastukset eroavat huomattavasti toisistaan. Lukeminen on edelleen tyttöjen suosima harraste, kuten useissa aikaisemmissakin tuloksissa on todettu (Saarinen 1986, Linnakylä 1995). Tytöt harrastavat myös poikia useammin viihteellisiä aktiviteetteja. Pojat harrastavat tyttöjä yleisemmin tietokoneella pelaamista ja internetissä ”surffailua”. 1990-luvulla tietokoneella pelaaminen ja ”surffailu” ovat lisääntyneet, kuitenkin niiden raju suosion kasvu näyttäisi rauhoittuneen sitä aikaisempiin tutkimuksiin verraten (Liikkanen 1993, Laukkanen 1997).

Luokkatasojen välillä oli myös selkeä ero. Yhdeksäsluokkalaiset harrastivat viihteellisiä harrastuksia seitsemäsluokkalaisia yleisemmin. He kävivät diskoissa ja bileissä, tapasivat ystäviään kahviloissa ja kävivät rock-konserteissa. Elokuviin käynti oli seitsemäsluokkalaisilla pojilla yhdeksäsluokkalaisia yleisempää. 13-vuotiaat pelasivat tietokoneella ja lukivat 15-vuotiaita enemmän. Yhdeksäsluokkalaiset tytöt osallistuivat kaikista aktiivisimmin seurakunnan toimintaan.

Tyttöjen ja poikien harrastusten eroavuuteen on useita syitä. Yhtenä syynä voidaan pitää tietotekniikan osalta sitä, että tietokoneille suunnitellut pelit ovat suunniteltu paremminkin poikien maailmaan. Tosin viimeaikain uutisointi kertoo teollisuuden suunnittelevan ja tuottavan enenevässä määrin myös tytöille tarkoitettuja pelejä. Tytöt ovat perinteisesti suuntautuneet sosiaalisiin vapaa-ajanviettopaikkoihin poikia yleisemmin. 15-vuotiaiden ryhmässä oli kuitenkin havaittavissa internetin käytön lisääntymistä. Internet tarjoaa sosiaalista kanssakäymistä viestien lähettämisen muodossa, jolloin tytötkin kiinnostuvat siitä, ovathan tytöt perinteisesti harrastaneet kirjoittamista poikia yleisemmin. Suuntausta tukee useat internetissä avatut nuorten verkkoyhteydet.

Luokkatasojen välillä erot olivat myös selkeitä. 13-vuotiaat suuntautuivat paremminkin kodeissa tapahtuvaan toimintaan ja 15-vuotiaat kodin ulkopuolisiin aktiviteetteihin. Ilmiö on ymmärrettävissä iän mukanaan tuomaan muutokseen, jolloin hakeutuminen samanikäisten ryhmiin voimistuu.

Huvittelusuuntautuneet harrastukset liittyvät yleisemmin tupakointiin ja alkoholin käyttöön. Kotiympäristössä tai ohjatusti toteutettavat harrastukset ovat vastaavasti harvemmin yhteydessä tupakointiin ja alkoholin käyttöön. Liikunta ei ollut selkeästi yhteydessä eri harrastuksiin.

Huvittelusuuntautuneet (kahvilat, rock-konsertit, diskot ja elokuvat) nuoret tupakoivat muihin harrasteisiin suuntautuneita huomattavasti enemmän. Tulos ei ollut yllättävä, koska useat aikaisemmat tutkimukset ovat päätyneet samaan tulokseen (Topo 1988, Fisher 1995). Vastaavasti kotipiirissä harrastettavat (omassa tai ystävän), tietokoneella pelaaminen, internetin käyttö ja lukeminen, olivat taas harrasteita, joita suosivat eivät yleensä tupakoineet. Mm. Van Teijlingen ja Friend (1993) on löytäneet samanlaisia tuloksia.

Yllättävänä ja ehkä poikkeavanakin pidettävä löydös aikaisempiin tutkimuksiin verraten tässä tutkimuksessa on seurakunnan toimintaan osallistuvien poikien tupakointi molemmissa tutkituissa ikäryhmissä. Van Teijlingen ja Friendin tutkimuksen mukaan tupakoivat nuoret eivät olleet kiinnostuneita mm. partiotoiminnasta, joka meillä Suomessa on seurakunnan järjestämää kerhotoimintaa. Topon (1988) mukaan tupakoivat nuoret eivät myöskään pitäneet uskontoa tärkeänä. Tuloksen erilaisuuteen voi olla useita syitä. Onko seurakunnan toimintaan osallistuminen liian epätarkka mittari arvioimaan kaikkia niitä harrasteita, joita seurakunta järjestää? Pitäisikö toiminnassa erottaa operationalisointivaiheessa hengellinen (uskonnollinen) ja esim. nuorisotyö? Toisaalta mitä nuoret mieltävät osallistumiseksi seurakunnan toimintaa? Meillä Suomessa rippikoulunkäynteisyys on maailman suurimpia, mikä saattaa osaltaan nostaa seurakunnan toimintaan osallistuvien tupakoivien määrää harhaan johtavasti.

Tosihumalakerrat samoin kuin alkoholilajien runsas käyttö liittyi tupakoinnin tavoin huvittelusuuntautuneisiin harrasteisiin. Alkoholin käytön on todettu aiemmin tutkimuksissa liittyvän vahvasti ystävien kanssa vietettyyn aikaan (Fisher 1995, Glending 1995), samoin kuin huvittelusuuntautuneisuuteen

(Siurala 1991). Toisaalta perheen kanssa aikaansa viettävät nuoret useimmiten kuuluvat ei-käyttäjiin (Shilt 1991). Merkittävää tuloksessa on kuitenkin lukemista harrastavien yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen suhteellisen yleiset tosihumalakerrat harrastamattomiin verraten.

Ahlströmin (1996) mukaan usein humaltuneet eivät olleet kiinnostuneita mm. tietokonepeleistä. Myös tämän tutkimuksen mukaan tietokonepelejä harrastavilla pojilla oli harvinaisempia tosihumalakerrat kuin harrastamattomilla. Tutkimuksissa on kuitenkin eroavaisuutta. Ahlströmin tutkimuksessa monipäihdekäyttäjät harrastivat tietokonepelejä, kun taas tässä tutkimuksessa useita alkoholilajeja runsaasti käyttävät pojat eivät harrastaneet tietokonepelejä. Tutkimusten erona on, että monipäihdekäyttäjiin kuuluvat pojat käyttivät alkoholin ohella myös huumeita, kun tässä tutkimuksessa otettiin huomioon ainoastaan eri alkoholilajit.

Liikuntaan käytetty aika oli yhteydessä soittamiseen ja diskoissa käyntiin yhdeksäsluokkalaisilla pojilla, niin että harrastavat olivat aktiivisempia myös liikunnan suhteen. Myös lukemista harrastavat yhdeksäsluokkalaiset tytöt käyttivät aikaansa liikuntaan yleisemmin kuin ne, jotka eivät harrastaneet lukemista. Kahviloita, diskoja ja seurakunnan toimintaa harrastavat seitsemäsluokkalaiset pojat olivat myös aktiivisempia käyttämään aikaansa liikuntaan kuin näitä harrasteita harrastamattomat. Internettiä suosivat 13-vuotiaat tytöt olivat myös ahkerampia kuluttamaan aikaansa liikunnan parissa.

Huvittelusuuntautuneet harrasteet näyttäisivät suosivan epäterveellisiä tottumuksia. Tutkimuksesta ei käy kuitenkaan ilmi mitä eri harrastuksia nuoret harrastavat. Nuorten harrastukset ja vapaa-ajanviettotavat koostuvat useista eri aktiviteeteista. Sen vuoksi pitkälle menevien johtopäätösten tekeminen yksittäisten harrastusten ja terveyskäyttäytymisen yhteyksistä ei anna todellista kuvaa, mitkä vapaa-ajanviettotavat johtavat terveellisiin tai epäterveellisiin tottumuksiin. Tutkimuksen olisi selvitettävä ovatko ne nuoret, jotka harrastavat huvittelusuuntautuneita harrastuksia, passiivisia muiden harrastusten suhteen.

Tutkimusten mukaan vapaa-aika voi olla psykologisesti palkitsevaa, kun taas aktiviteettien vähäisyyden on todettu johtavan ikävystymiseen (Iso-Ahola & Crowley 1991). Ikävystymisen on vastaavasti todettu olevan yhteydessä lisääntyneeseen alkoholin käyttöön (Iso-Ahola & Crowley 1991, Gordon & Galtabiano 1996) ja tupakointiin (Orcutt 1984). Jatkotutkimuksena olisikin hyvä selvittää, miten eri harrastuneisuussuuntaukset ohjaavat nuorten terveystäytymistä. Ovatko jotkut harrasteet yhteydessä tiettyihin toisiin harrastuksiin, ja johtaako tiettyjen harrasteiden kasautuminen epäterveellisiin tottumuksiin?

Tutkimuksesta kävi ilmi huvittelusuuntautuneiden nuorten harrastavan harrastamattomia yleisemmin myös liikuntaa. Riskikäyttäytymisestä haasteita hakevien nuorten on todettu olevan muita aktiivisempia harrastamaan liikunnallisia aktiviteetteja, kuten jalkapalloa, rullalautailua ja -luistelua (Gordon & Galtabiano 1996). Näyttäisi siis siltä, että riskikäyttäytymiselle altistava huvittelusuuntautuneisuus ja liikunnallinen aktiivisuus liittyvät jollakin syvemmällä tasolla yhteen. Yhdistääkö näitä toimintoja jokin niiden sisäisessä järjestelmässä vai onko määräävänä tekijä nuoren oma persoonallisuus?

Nuorten terveystottumusten on todettu vaihtelevan systemaattisesti sukupuolen, asuinpaikan, elämäntilanteen ja opiskeluissa menestymisen suhteen (Rimpelä 1990). Korkeaan sosiaaliseen taustaan ja kaupunkilaisuuteen on todettu liittyvän parempia terveystottumuksia, samoin kuin tyttöjen on todettu omaavan poikia terveellisemmät tottumukset (Siurala 1991). Onko tilanne enää sama, jää tässä tutkimuksessa arvailujen varaan. Kiintoisaa olisi jatkossa selvittää miten harrastuneisuus jakautuu sosiaalisen taustan ja asuinpaikan mukaan sekä miten koulumenestys on yhteydessä yleiseen harrastuneisuuteen. Hakevatko koulussa heikosti menestyvät onnistumisen elämyksiä harrastusten parista ja jos hakevat, niin minkälaiseen harrastuneisuussuuntautuneisuuteen se johtaa?

Toinen tutkimusongelma oli selvittää nuorten tupakointia, alkoholin käyttöä ja liikunnan määrää.

Tyttöjen terveystietäytyminen on muuttumassa terveyttä vahingoittavaan suuntaan. Tupakointi ja alkoholin käyttö on ohittanut poikien käyttömäärät. Vastaavasti pojat harrastavat liikuntaa tyttöjä enemmän.

län lisääntyessä säännöllinen tupakointi yleistyy. 15-vuotiaista tupakoi päivittäin 12% enemmän kuin 13-vuotiaista, aikaisemmat tutkimustulokset tukevat tätä tulosta (Rimpelä ym.1997, Kannas 1997). 1990-luvulla on säännöllisesti päivittäin tupakoivien osuus vähentynyt. Nyt päivittäisen tupakoinnin väheneminen näyttäisi kuitenkin pysähtyneen. 15-vuotiailla päivittäinen tupakointi on samalla tasolla vuoden 1994 WHO-Koululaistutkimuksen kanssa. Tyttöjen tupakointi on käynyt myös poikia yleisemmäksi. Tämän suuntaisia tuloksia on saatu jo 1980-luvulla joissakin tutkimuksissa (Topo 1988, Liimatainen-Lamberg 1989). Muutos on havaittavissa jo 13-vuotiailla. Vielä vuoden 1994 WHO:n koululaisaineistossa pojat tupakoivat tyttöjä useammin (Kannas 1997).

15-vuotiaiden tyttöjen alkoholin käyttö näyttäisi olevan lisääntymässä ja muuttumassa hieman poikia humalahakuisemmaksi. Tyttöillä oli poikia yleisemmin humalakokemuksia. Ainoastaan yli kymmenen kertaa tosihumalassa olleita poikia oli hieman tyttöjä enemmän, humalaa kokemattomia poikia oli vastaavasti huomattavasti enemmän. Muutos on seurausta poikien vähentyneistä ja tyttöjen lisääntyneistä humalakerroista verrattuna aikaisempiin tutkimuksiin (Kannas ja Kontula 1993). Joissakin viimeaikaisissa tutkimuksissa on ollut havaittavissa tyttöjen alkoholin käytön ohittavan poikien käytön (Rimpelä ym. 1997), mikä tuli esille myös tässä tutkimuksessa. Tutkitussa nuoremmassa ikäryhmässä (13-vuotiaat) alkoholikäyttäytymisessä ei ole tapahtunut oleellista muutosta aikaisempiin tutkimuksiin verraten.

Kuten aikaisemmissakin tutkimuksissa on todettu, pojat liikkuvat edelleen tyttöjä enemmän (Lindholm ja Peräinen 1987, Saarinen 1992). Nuorten liikunnas-

sa ei ollut tapahtunut oleellista muutosta, tarkasteltiinpa asiaa käytetyllä ajalla tai kerroilla.

Joidenkin tutkimusten mukaan tytöt kuitenkin liikkuvat poikia enemmän (Seppänen 1996). Tulosten erilaisuuteen voi olla useita eri syitä. Tytöt osallistuvat poikia huomattavasti vähemmän organisoituun liikuntaan (esim. Lahtinen ja Turunen 1997), kun vastaavasti tytöt liikkuvat omaehtoisesti poikia useammin (Seppänen 1996 Nupponen ja Telama 1998). Tässä tutkimuksessa ei ole käytetty omaehtoista liikuntamuuttujaa, jolloin urheiluseurojen ja omaehtoisen liikunnan mahdolliset eroavuudet eivät tule huomioiduksi.

Tyttöjen ja poikien motiiveissa harrastaa liikuntaa ei ole todettu suuria eroja (Silvennoinen 1981, Nupponen 1990). Kuitenkin lähes kaikissa tutkimuksissa poikien aktiivisempi osallistuminen organisoituun liikuntaan tuli selkeästi esille. Eräänä terveyskasvatuksen tutkimuksen kohteena on selvittää onko organisoitussa liikunnassa joitakin tyttöjen osallistumista estäviä seikkoja, ja jos on, niin mitä niiden poistamiseksi voidaan tehdä.

Kolmas tutkimusongelma oli, miten suomalaiset peruskoululaiset kokevat terveytensä ja missä määrin erilaiset harrastukset ovat yhteydessä nuorten kokemaan terveyteen?

Pojat kokivat tyttöjä yleisemmin terveytensä erittäin hyväksi. Luokkatasojen välillä ei koetussa terveydessä ollut eroja. Kuitenkin psykosomaattinen oireilu oli yhdeksäsluokkalaisilla seitsemäsluokkalaisia yleisempää. Tytöt oirehtivat poikia runsaammin.

Noin puolet yhdeksäs- ja seitsemäsluokkalaisista pojista koki terveytensä erittäin hyväksi, tytöistä noin kolmasosa. 1-4 prosenttia ei kokenut itseään kovin terveeksi, mikä ryhmä on prosentuaalisesti pieni. Kuitenkin juuri tämä ryhmä olisi saatava terveydenedistämisen painopistealueeksi. Tutkimuksen olisi selvitettävä, mitkä seikat vaikuttavat oppilaaseen siinä määrin, ettei hän tunne voi-

vansa hyvin. Nuorten omien näkemysten esille saaminen saattaisi avata uusia perspektiivejä ilmiön tarkasteluun ja tarjota uusia tarttumapintoja nuorten hyvinvoinnin edistämiseen.

Kummallakin luokkatasolla yleisin psykosomaattinen oire oli väsymyksen tunne. Seuraavaksi eniten ilmoitettuja oireita olivat pahantuulisuus, niskahartiakipu, päänsärky ja hermostuneisuus. Tyttöjen runsaampi oirehtiminen saattaa johtua menstruaatio-oireista, mutta osa oireista selittyyne elämäntyyliä. Toisaalta yleisesti esiintyvä väsymyksen tunne antaa olettaa sen taustalla olevan jonkun yhteisen tekijän.

Harrastamattomat kokivat harrastavia hieman yleisemmin terveytensä erittäin hyväksi, erot olivat pieniä. Kuitenkin viihteellisiä harrasteita harrastavat kokivat harrastamattomia yleisemmin terveytensä erittäin hyväksi. Tulos poikkeaa amerikkalaisesta tutkimuksesta, jossa fyysinen ja sosiaalinen terveys olivat korkeampia viihteelliseen ajanviettoon osallistuvilla kuin osallistumattomilla (Caldwellin 1992). Tulosten eroavuuden voidaan olettaa johtuvan tutkittavien ikärakenteesta. Murrosikään liittyy yleisesti voimakas kapina vallitsevaa tilannetta kohtaan, mikä näkyy 15-vuotiaiden verrattain runsaana alkoholin käyttönä. Viihteellisen ajanvieton voidaankin olettaa merkitsevän eri ikäisille erilaista käyttäytymistä. Toisaalta opiskelijat, jotka useinkin ovat jatko-opintojensa vuoksi muuttaneet uudelle paikkakunnalle luovat uutta sosiaalista verkostoaan, mikä puolestaan edistää sosiaalista terveyttä.

Tietokonepelejä harrastavat tytöt kokivat harrastamattomia yleisemmin terveytensä erittäin hyväksi. Kuitenkin tietokoneiden vaikutuksia selvittäneessä amerikkalaisessa tutkimuksessa todettiin käytön aiheuttavan erilaisia psykosomaattisia oireita, kuten yksinäisyyden tunnetta ja masentuneisuutta, jo verrattain vähäisillä käyttömäärillä (Kraut ym. 1998). Tosin tämänkin tutkimuksen mukaan tietokonepelejä harrastavat tytöt ilmoittivat harrastamattomia yleisemmin runsasta oireilua, erot olivat kuitenkin pieniä.

Runsas oirehtiminen liittyi odotetusti myös huvittelusuuntautuneisiin harrasteisiin. Yhteys ei kuitenkaan ole kiistattoman yksiselitteinen. Johtuuko runsaampi oirehtiminen juuri harrasteista vai niihin tyypillisesti liittyvistä terveystottumuksista, kuten voisi olettaa? Tupakoinnin on todettu aiheuttavan mm. hengitystieoireita, päänsärkyä ja väsymystä. Oireita esiintyy yleisemmin tupakoivilla kuin tupakoimattomilla (Newcomb ym. 1987, Thorlindsson 1990). Tyttöjen on myös todettu oirehtivan poikia herkemmin (Goldin ym. 1996). Runsaan alkoholin käytön on myös havaittu aiheuttavan mm. ruokahaluttomuutta, nukkumisvaikeuksia ja väsymystä (Arria ym. 1995), siis hyvin samoja oireita, kuin mitä nuoret yleensäkin ilmoittavat.

Tämän tutkimuksen mukaan näyttäisi siltä, että tyttöjen elämäntyyli on poikia epäterveellisempi. Tytöt harrastavat poikia enemmän harrasteita, jotka suosivat epäterveellisiä ja oireita lisääviä terveystottumuksia. Vastaavasti tytöt liikkuvat poikia vähemmän, mikä saattaa myös lisätä tyttöjen oirehtimista ja heikentää koettua terveyttä. Onhan liikunnan todettu vaikuttavan suotuisasti nuorten terveyteen (Baxter ja Helms 1995, Kahle ym. 1996).

10.3. Tuloksista toimenpide-ehdotuksiksi

Nuorisoon kohdentuvissa tutkimuksissa on aina ongelmana kenen perspektiivistä asioita ja ilmiöitä tarkastellaan. Terveystieteen edistämiseksi ja hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi on lähtöasetelmiin kiinnitettävä erityistä huomiota.

- Nuorten vapaa-aikaan kohdistuvissa tutkimuksissa on tutkimusasetelmat suunniteltava niin, että tarkasteluperspektiivi on mahdollisimman lähellä nuorten maailmaa.
- Lisäksi nuoriin suuntautuvilla tutkimuksilla on pyrittävä luomaan uusia väyliä nuorten näkemysten esille saamiseksi. Nuorten

esittämien näkemysten pohjalta nuoria voidaan tukea kehittymään nuorisoasioiden asiantuntijoiksi.

- Tyttöjen terveystieteiden on kiinnitettävä erityistä huomiota. Mm. liikuntaseurojen toimintaa on kehitettävä sisällöllisesti tyttöjen maailmaan sopivammaksi.
- Nuorten viihteellisiin vapaa-ajanviettopoihin on kehitettävä organisoidumpaa tapaa toteuttaa.
- Alueittaista neuvottelua nuorisjärjestöjen, liikuntaseurojen ja muiden järjestöjen kanssa on tehostettava. Jokaiselle nuorelle on pyrittävä tarjoamaan eri harrastamismahdollisuuksia maantieteelliseen tai sosiaaliseen tilanteeseen katsomatta. Keskusteluihin on pyrittävä luomaan tilanne, jolloin toiminnoista saadaan ”jokamiehen” toimintaa.
- Järjestöjen yhteistyötä on tehostettava ja erilaisilla tapahtumilla kiinnitettävä päättäjien huomio harrastusmahdollisuuksien takaamiseen.

LÄHTEET

Ahlström S., Haavisto K., Metso L. ja Tuovinen E.V. 1996. Päihteiden käyttö ja saatavuus 15-vuotiaiden keskuudessa. *Alkoholipolitiikka*, 61, (1), 18-29.

Ahlström S., Metsola L., Haavisto K. Ja Tuovinen E.L. 1996. Nuorten päihteiden käyttäjien muotokuva. Päihdenuoret yhtenäinen ryhmä ? *Alkoholipolitiikka*, 61, (6), 431-445.

Arria A.M., Dohey M.A., Mezzich A.C., Bukstein O.G. ja Van Thiel D.H. 1995. Self-reported health problems and physical symptomatology in adolescent alcohol abusers. *Journal of Adolescent Health*, 16, 221-231.

Baxter - Jones A.D.G. ja Helms P.J. 1996. Effects of training at a young age: a review of the training of young athletes. *Pediatric Exercise Science*, 8, (4), 310-327.

Berger R.M. ja Patchner M.A. 1988. *Implementing research plan: A guide for the helping professions*. Sage. Newburypark.

Brettschneider W-D. 1990. Context and Adolescent Sport Involment. Teoksessa R. Telama R., Laakso, L., Pieron M., Ruoppila I. ja Vihko V. (toim.) *Physical Education and Life-long Activity*. Gummerus. Jyväskylä. 115-126.

Brettschneider W-D. 1992. Adolescent, Leisure, Sport and Lifestyle. Teoksessa Williams T., Almond L. ja Sparkes A. (toim.) *Sport and Physical Activity. Moving Towards Excellence*. London : E & FN Spon, 536-550.

Charlton A. 1984. The Brigantia smoking survey: smoking - related habits and preferences of 9 to 19 -years olds in northern England. *International Journal of Health Education (Hygie)*, 3, 36-41.

Dumazedier J. 1967. *Toward a Society of Leisure*. The Free Press. New York.

Emery E.M., McDermott R.J., Holcomb D.R. ja Marty P.J. 1993. The relationship between youth substance use and area - specific self-esteem. *Journal of School Health*, 63, (5), 224-227)

Fisher S. 1995. Amusement arcades as a social space for adolescence: An empirical study. *Journal of Adolescence* 18, (1), 71-86.

Galdwell L.L., Smith E.A. ja Weissinger E. 1992. The relationship of leisure activities and perceived health of college students. *Society and Leisure*, 15, (2), 545-556.

Glendinning A., Hendry L. ja Shucksmith J. 1995. Lifestyle, health and social class in adolescence. *Social Science and Medicine*, 41, (2), 235-248

Gochman DS. 1988. *Health behavior. Plural perspectives*. Teoksessa Gochman DS. (toim.) *Health Behavior. Emerging Research Perspectives*. Plenum Press. New York. 3-17.

Gold D.R., Wang X., Wypij D., Speizer F.E., Ware J.H. ja Dockery D.W. 1996. Effects of cigarette smoking on lung function in adolescent boys and girls. *The New England Journal of Medicine*, 335, 931-937.

Gordon W. R. Ja Galtabiano M.L. 1996. Urban-rural differences in adolescent self-esteem, leisure boredom, and sensation-seeking as predictors of leisure-time usage and satisfaction. *Adolescence*, 31, (124), 883-901.

Guilford J.P. 1959. *Personality*. McGraw - Hill Book Company. New York.

Hallman M., Kannas L. ja Tynjälä J. 1992. Tupakka, tuoppi ja elämisen terveytyyli. Tutkimus 11-16-vuotiaiden tupakoinnista ja alkoholinkäytöstä. Sosiaali- ja terveyshallitus, raportteja 61. VAPK-kustannus, Jyväskylän yliopisto.

Heino H. 1991. Kirkossakäynnit ja kirkossakävijät Suomessa. Kirkon tutkimuskeskus, sarja B nro. 69. Sisälähetysseuran kirjapaino Raamattutalo. Pieksämäki.

Heino H., Salonen K., Rusama J. ja Ahonen R. 1997. Suomen evakelis-luterilainen kirkko vuosina 1992-1995. Kirkon tutkimuskeskus. Gummeruksen kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Hendry L.B., Shucksmith J., Love J.G. ja Glendinning A. 1993. Young people's leisure and lifestyle. Routledge. London and New York.

Hermansson H.-E. 1988. Fristadens barn - om ungdomarnas livstilar, kulturer och framtidsperspektiv i 80-talets Sverige. Daidalos. Göteborg.

Herva H. ja Vuolle P. 1991. Liikunta suomalaisten ajankäytössä. Tilastollinen vertailu 10-64-vuotiaiden liikuntaharrastuneisuudesta vuosina 1979 ja 1987. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 79.

Hirsjärvi S. 1983. Kasvatustieteen käsitteistö. Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki.

Holopainen M. ja Pulkkinen P. 1995. Tilastolliset menetelmät. WSOY:n graafiset laitokset. Porvoo.

Hur Y-M., McGue M. ja Iacono W.G. 1996. Genetic and shared environmental influences on leisure-time interests in male adolescents. *Personality and Individual Differences* 21, (5), 791-799.

Iso-Ahola S.E. ja Weissinger E. 1990. Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22, (1), 1-17.

Iso-Ahola S.E. ja Crowley E.D. 1991. Adolescent substance abuse and leisure boredom. *Journal of Leisure Research*, 23, (3), 260-271.

Jacobson B. 1988. Naisten tappajat. Naiset ja tupakointi. Ladykillers. Mutta - julkaisu 1. Suomen akateeminen raittiusliitto r.y. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Jensen B.B. 1991. Health education in holistic perspective and children's concepts of health. Teoksessa Nubeam D., Haglund B., Farley P. ja Tillgren P. (toim.) Youth health promotion. Theory to practice in school & community. Biddles Ltd. Guildford, Great Britain. 69-88.

Kahle E.B., Zipt W.B., Lamb D.R., Horswill C.A. ja Ward K.M. 1996. Association between mild, routine exercise and improved insulin dynamics and glucose control in obese adolescents. *International Journal of Sports Medicine*, 17, (1), 1-6.

Kannas L. 1988. Onko suomalainen koululainen Euroopan mestari tupakoinnissa? *Syöpä*, 3, 23-26.

Kannas L. ja Kontula O. 1993. Tupakka, alkoholi ja huumeet koululaisten arjessa. Eripainos Koulutus 1993-julkaisusta. Tilastokeskus, Koulutus-sarja 7.

Kannas L., Harju - Kivinen R. Ja Tynjälä J. 1997. Suomalaiset nuoret tupakoivat yleisemmin kuin muualla Euroopassa. Sosiaali - ja terveysministeriön julkaisuja 10.

Kannas L. ja Tynjälä J. 1998. Liikunta myötätuulessa nuorten arjessa. WHO-Koululaistutkimus 1986-1998. *Liikunta & tiede* 4, (35), 4-10.

Karisto A. 1988. Liikunta ja elämäntyyli. Teoksessa E. Sironen (toim.) *Uuteen liikuntakulttuuriin. Työväen kuntoliikunta, Vastapaino. Jyväskylä.* 43-77.

Karvonen S. 1993. Nuorten tupakointi - miehistä kansanperinnettä? *Nuorisotutkimus* 11. 1:19-25.

King A., Wold B., Tudor-Smith C. ja Havel Y. 1996. *The Health of Youth. A cross national survey. WHO Regional publication, European Series no. 69.*

Kleiber D. Larson R. Ja Csikszentmihalyi M. 1986. The experience of leisure in adolescence. *Journal of Leisure Research*, 18, (3), 169-176.

Kleiber D., Caldwell L. ja Shaw S. 1993. Leisure meanings in adolescence. *Society and Leisure*, 16, (1), 99-114.

Konings E., Dubois - Arber F., Narring F. Ja Michaud P-A. 1995. Identify adolescent drug users: results of a national survey on adolescent health in Switzerland. *Journal of Adolescent Health*, 16, 240-247.

Koskenniemi M. & Valtasaari A. 1969. *Taitava opettaja. 4.painos. Otava. Helsinki.*

Kraut R., Lundmark V., Patterson M., Kiesler S., Mukopadhyay T. ja Scherlis W. 1998. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, vol. 53, (9), 1017-1031.

Kujala U.M., Taimela S., Erkintalo M., Salminen J.J. ja Karpio J. 1996. Low - back pain in adolescent athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28, (2), 165-170.

Lahtinen J. ja Turunen H. 1997. Peruskoulun kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten liikunnan harrastaminen, fyysinen kunto ja elämäntyyli. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Lankinen M. 1984. Nuorten harrastukset ja vapaa-aika Helsingissä 1982. Helsingin kaupungin tilastokeskuksen tutkimuksia ja selvityksiä 1984:1.

Laukkanen M-E. 1997. Tietotekniikka ja tulevaisuuden näkymät. Teoksessa Paavola A. (toim.) Minulla on aikaa. Näkökulmia lasten ja nuorten tulevaisuuteen. Lasten suojelun keskusliitto. Esa Print Oy. Lahti. 38-49.

Leppävuori K. 1989. Koululaisten alkoholinkäyttö ja sen yhteydet asuinpaikkaan, koulumenestykseen, vapaa-ajanviettoon ja koettuun terveyteen 11 Euroopan maassa. Liikuntapedagogiikan tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Liikkanen M. 1993. Televisio, video, kotitietokoneet ja radio -sähköisen kuvan ja uusien ilmaisutapojen läpimurto. Teoksessa M. Liikkanen & H. Pääkkönen (toim.) Arjen kulttuuria. Vapaa-aika ja kulttuuriharrastukset vuosina 1981 ja 1991. Painatuskeskus Oy. Helsinki. 53-67.

Liimatainen - Lamberg A-E. 1989. Ammatillisten oppilaitosten ja lukioiden opiskelijoiden minä-käsitys, tulevaisuusorientaatio ja tupakointikäyttäytyminen. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveiden edistäminen. Tutkimukset 8/1989. Valtion painatuskeskus. Helsinki.

Lindholm K. ja Peräinen M. 1987. Vertaileva tutkimus 11.5.-, 13.5- ja 15.5-vuotiaiden suomalaisten, norjalaisten ja ruotsalaisten liikuntaharrastuksista. Liikuntapedagogiikan tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Linnakylä P. 1995. Lukutaidolla maailmankartalle. Kansainvälinen lukutaitotutkimus Suomessa. Kasvatustieteiden tutkimuslaitos. Jyväskylän yliopisto. Kopia Jyvä Oy. Jyväskylä.

Lähteenmaa J. 1989. Tytöt & Rock. Kansalaiskasvatuksen keskus ry. Tutkimuksia ja selvityksiä 2. Helsinki.

Lähteenmaa J. ja Siurala L. 1991. Nuoret ja muutos. Tilastokeskuksen tutkimuksia 177. Hakapaino. Helsinki.

McQueen D. 1987. A research programme in lifestyle and health. Methodological and theoretical considerations. *Revue d'Epidemiologie et de Sante Publique*, 35, 28-35.

Metsämuuronen J. 1995. Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen. Sitoutuminen, motivaatio ja coping. Teoreettinen tausta, rakenneanalyysi ja sitoutuminen. Helsingin yliopiston opettajainkoulutuslaitos. Tutkimuksia 146. Tumma-vooren kirjapaino Oy. Vantaa.

Murtokangas P. 1987. Liikunnallisesti aktiivisten ja passiivisten nuorten elämäntyyli. Liikuntapedagogiikan tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Newcomb M.D. ja Bentler P.M. 1987. The impact of late adolescent substance on young adult health status and utilization of health services: A structural equation model over four years. *Social Science Medicine*, 24, 71-82.

Nieminen I. ja Pääkkönen H. 1989. Ajankäytön muutokset 1980-luvulla. Tilastokeskus, tutkimuksia 153. Helsinki.

Nupponen H. 1990. Tehostetun koululiikunnan vaikutukset. *Liikunta ja tiede*, 6, 54-56.

Nupponen H. ja Telama R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11-16-vuotiaiden eurooppalaisten nuorten elämäntapaa. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus. Yliopistopaino, ER-paino. Jyväskylä.

Nurmela S. ja Pehkonen J. 1998. Liikunta-gallup 1997-98: Lapset ja varhaisnuoret. Perusraportti, SLU-julkaisusarja 2/1998. Helsinki.

Ojanen M. Ja Bar D. 1994. Koululaisten liikuntaharrastukset maaseudulla. Teoksessa Ojanen M. (toim.) Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Liikuntatieteellisen seuran moniste nro 19. Hakapaino Oy. Helsinki. 63-67.

Orcutt J.J. 1984. Contrasting effects of two kinds of boredom on alcohol use. *Journal of Drug Issues*, 14, 161-173.

Piippari K., Tynkkynen M. ja Österlund J. 1997. Nuoret ja päihteet. Espoon - Vantaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja A:20. Sosiaalialan koulutusohjelma. Vantaa.

Pulkinen L. 1985. Nuoret ja kotikasvatus. Kustannusosakeyhtiö Otava. Keuruu.

Rahkonen O. 1989. Miksi Suomen naiset eivät ole oppineet tupakoimaan? *Alkoholipolitiikka*, 54, 178-187

Rahkonen O., Helakorpi S., Berg M-A., Puska P. 1994b. Nuorten aikuisten tupakointi 1978-1993. *Suomen lääkirilehti*, 49, (1-2), 63-67.

Rantanen T. 1996. Alkoholit, tupakka, huumeet ja nuorten elämäntyyli. *Alkoholipolitiikka*, 61, (6), 446-454.

Ranto E & Pehkonen J . 1995. Liikuntagallup 1994. Osa 1: Liikunnan harrastaminen. Suomen Liikunta ja Urheilu ry.

Rauste-von Wright ML & Kauri L. 1980. Nuorison ihmis- ja maailman kuva IX. Nuorten toiminnasta: vapaa-ajan harrastukset. Turun yliopisto, psykologian tutkimuksia 44.

Rimpelä A., Karvonen S., Rimpelä M., Siivola M. 1990. Nuorten terveystottumusten väestöryhmittäiset erot ja elinolot 1977-1987. Toteutuiko terveystoiminnan jakaumatavoite? Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveiden edistäminen. Sarja tutkimuksia 1/1990. Helsinki.

Rimpelä A., Rimpelä M., Vikat A., Ahlström S., Huhtala H. Ja Lintonen T. 1997. Nuorten terveystapatutkimus: Tupakointi ja päihteet 1977-1997. Stakes 28. Helsinki.

Rimpelä M., Rimpelä A., Karvonen S., Siivola M., Rahkonen O., Kontula O. 1987. Nuorten terveystottumusten muutokset 1977-1987. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyskasvatus. Sarja tutkimuksia 7/1987. Lääkintöhallitus. Helsinki.

Rimpelä M., Luopa P., Jokela J., Liinamo A. ja Siivola M. 1996. Kouluterveys 1996-tutkimus. Koulukokemukset, terveys ja terveystottumukset Pohjois-Karjalan läänissä huhtikuussa 1996: perusraportti. Julkaisu 9. Stakes, Jyväskylän ja Tampereen yliopistojen terveystieteenlaitokset.

Saarikoski-Hyttinen H. 1989. Bailukulttuuri ja pinko. Suomen antropologi, 3, 26-30.

Saarinen J. 1992. 11-15-vuotiaiden peruskoululaisten liikuntaharrastuneisuuden ja psykosomaattiset oireet. WHO-koululaistutkimus. Liikuntapedagogiikan pro gradututkielma. Jyväskylän yliopisto.

Saarinen P. 1986. Peruskoululaiset lukijoina. Painokaari Oy. Helsinki.

Saarinen P. ja Korhokangas M. 1998. Ihanaa vai pitkäveteistä. Lukeminen nuorten harrastuksena. Gummerus kirjapaino Oy. Saarijärvi.

Selinov G. ja Grano W. 1986. Formal versus informal group affiliations: Implication for alcohol and drug use among adolescents. *Journal of Studies on Alcohol*, 47, (1), 48-52.

Seppänen J. 1996. Nuorten vapaa-aika, elämäntapa ja liikuntaharrastukset. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Seppänen P. 1983. Suomen urheilujärjestöistä ja niiden toiminnasta 1980-luvun alkaessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntasuunnittelun laitos. Tutkimuksia no 24.

Seppänen S. 1993. Musiikin kuuntelu ja musiikkivalinnat. Teoksessa M. Liikkanen & H. Pääkkönen (toim.) Arjen kulttuuria. Vapaa-aika ja kulttuuriharrastukset vuosina 1981 ja 1991. Painatuskeskus Oy. Helsinki. 85-97.

Shilt L. 1991. The relationship of early adolescent substance use to extracurricular activities peer influence, and personal attitudes. *Adolescence* 1991, 26, (103), 613-617.

Silvennoinen M. 1981. 11-19-vuotiaiden koululaisten liikuntaharrastukset, liikuntamotiivit ja näitä selittävät tekijät. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 31. Jyväskylä.

Siurala L. 1991. Urbanin nuoren vapaa-aika. Helsingin koululaisten vapaa-ajan vietto 1982 ja 1990. Helsingin kaupungin tilastokeskuksen tutkimuksia 1991:7. Helsinki.

Ståhl T., Savinainen M., Kannas L. ja Winell K. 1997. Terve kunta 2000. Koulun näkökulmasta. Koulun terveyden edistämistyön arviointia TK 2000 - kuntaohjelmassa olleissa kunnissa. Sosiaali ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. Aiheita 10/1997. Helsinki.

Telama R. ja Laakso L. 1972. Oppikoululaisten fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset IV. Selittävä osa ja yhteenveto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitos, julkaisuja 142. Jyväskylän yliopisto.

Telama R ja Laakso L. 1983. Liikuntaharrastus. Teoksessa Nuorten terveystavat Suomessa. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Sarja tutkimukset 4/1983. Helsinki. 49-70.

Telama R., Silvennoinen M., Laakso L. ja Kannas L. 1989. Kouluikäisten lasten liikuntaharrastus. Teoksessa Pyykkönen T., Telama R. ja Juppi J. (toim.) Liikkuvat lapset. Lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 114. Valtion painatuskeskus. Helsinki. 33-40.

Telama R., Laakso L. ja Yang X. 1994. Physical activity and participation in sports of young people in Finland. *Scandinavian Journal of Medicine & Sports* 4, 65-75.

Thorlindsson T., Vilhjalmsson R. Ja Valgeirsson G. 1990. Sport participation and perceived health status: A study of adolescents. *Social Science and Medicine* 31, (5), 551-556.

Tilastokeskus 1993a. Vapaa-aika numeroina 1. Luova toiminta, kulttuuritilaisuuksissa ja museoissa käyminen. *Kulttuuri ja viestintä* 3. Tilastokeskus. Helsinki.

Tilastokeskus 1993b. Vapaa-aika numeroina 2. Kirjojen ja lehtien lukeminen, kirjastossa käyminen. *Kulttuuri ja viestintä* 4. Tilastokeskus. Helsinki.

Tilastokeskus 1993c. Vapaa-aika numeroina 3. Televisio, video, tietokoneet, musiikki. Kulttuuri ja viestintä 5. Tilastokeskus. Helsinki.

Topo P., Kontula O. ja Meriläinen J. 1988. Nuorten tupakointikulttuuria jäljittämässä. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyskasvatus. Sarja tilastot ja selvitykset 8/1988. Helsinki.

Tossavainen K. 1988. Itäsuomalaisten yhdeksäsluokkalaisten tupakointi ja alkoholin käyttö. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyskasvatus. Sarja tutkimuksia 2. Valtion painatuskeskus. Helsinki.

Uusitalo H. 1991. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. WSOY:n graafiset laitokset. Juva.

Van Teijlingen E.R. ja Friend J.A.R. 1993. Smoking habits of Grampian school children and an evaluation of the Grampian Smoke Busters campaign. Health Education Research, 8, (1), 97-108.

Vuolle P ja Telama R. 1986. Liikunta elämän sisältönä. Teoksessa P.Vuolle, R.Telama ja L.Laakso (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Valtion painatuskeskus. Helsinki. 271-278.

Wold B. ja Kannas L. 1993. Sport motivation among young adolescents in Finland, Norway and Sweden. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports 3, 283-291.

LIITE 1

Tutkimuksessa käytetyt kysymykset WHO-Koululaistutkimuksen kyselylomakkeesta.

16. Kuinka usein tupakoit tällä hetkellä?

- Päivittäin
- Viikottain, mutta en päivittäin
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- En polta tällä hetkellä

19. Miten usein juot nykyisin alkoholipitoisia juomia? (Yritä huomioida myös ne kerrat, kun joit hyvin pienen määrän alkoholia.) Merkitse yksi vaihtoehto jokaisen juomalaadun osalta.

	Päivittäin	Vähintään kerran viikossa	Vähintään kerran kuukaudessa	Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	En käytä lainkaan
Keskiolutta tai IV olutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viiniä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muita mietoja alkoholijuomia (kuten siideri, long-drink -juomia jne.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Väkeviä alkoholijuomia (kuten koskenkorvaa, vodkaa, viskiä, likööriä jne.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Oletko koskaan juonut alkoholijuomia niin paljon, että olet ollut tosi humalassa?

- En koskaan
- Kyllä, kerran
- Kyllä, 2-3 kertaa
- Kyllä, 4-10 kertaa
- Kyllä, useammin kuin 10 kertaa

21. Koulutuntien ulkopuolella: Kuinka usein tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyt ja hikoilet?

- Päivittäin
- 4-6 kertaa viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- Kerran viikossa
- Kerran kuukaudessa
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- En koskaan

22. Koulutuntien ulkopuolella: Kuinka monta tuntia viikossa tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyt ja hikoilet?

- En yhtään
- Noin ½ tuntia
- Noin tunnin
- Noin 2-3 tuntia
- Noin 4-6 tuntia
- 7 tuntia tai enemmän

43. Kuinka terveeksi koet itsesi?

- Erittäin terveeksi
 Melko terveeksi
 En kovin terveeksi

jatkoa liitteeseen 1

46. Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita viimeisen 6 kuukauden aikana? (Merkitse yksi vaihtoehto jokaisen oireen osalta.)

	Lähes päivittäin	Useammin kuin kerran viikossa	Noin kerran viikossa	Noin kerran kuukaudessa	Harvemmin tai ei koskaan
Päänsärkyä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vatsakipuja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niska-hartiasärkyjä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selkäkipuja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Masentuneisuutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ärtynoisyyttä tai pahantuulisuutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hermostuneisuutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaikeuksia päästä uneen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huimauksen tunnetta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Väsyyntunnetta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruokahaluttomuutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jännittyneisyyttä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alakuloisuutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heräilemistä öisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allergisen nuhan oireita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Astmaoireita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Harrastuksista

109. Mitä tavallisesti harrastat vapaa-aikanasi? (Merkitse yksi vaihtoehto joka riviltä.)

	Joka päivä	Muutaman kerran viikossa	Muutaman kerran kuukaudessa	Muutaman kerran vuodessa	En ollenkaan
Harrastan liikuntaa tai urheilua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käyn rock-konserteissa tai vastaavissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käyn bileissä, diskoissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soitan itse jotain instrumenttia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luen kirjoja (muita kuin koulukirjoja)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käyn elokuvissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käyn teatterissa tai klassisen musiikin tilaisuuksissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käyn seurakunnan järjestämissä tilaisuuksissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Istuskelen kahvilassa tai käyn syömässä ystävien kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pelaan tietokonepelejä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käytän internetiä (esim. WWW, IRC, sähköposti)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lisäksi harrastan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LIITE 2

Nuorten harrastaminen sukupuolen ja luokkatason mukaan harrastuksittain

Tietokone- pelit	Pojat		Työt		Kaikki
	7lk %	9lk %	7lk %	9lk %	
Päivittäin	42	31	8	3	21
Muut. krt/vko	37	43	30	20	32
Muut. krt/kk	10	13	22	24	18
Muut. krt/v	5	6	18	20	12
Ei koskaan	6	7	22	33	17
Yht.	100	100	100	100	100
N =	766	719	780	739	3004
Luokkatason erot (p=)	.001			.000	
Sukupuolten erot p=		7 lk	.000		9 lk .000

Instrumentin soittaminen	Pojat		Työt		Kaikki
	7lk %	9lk %	7lk %	9lk %	
Päivittäin	11	11	11	11	11
Muut. krt/vko	13	10	17	13	13
Muut. krt/kk	6	6	9	7	7
Muut. krt/v	5	5	8	8	6
Ei koskaan	65	68	55	61	63
Yht.	100	100	100	100	100
N =	772	740	773	739	3024
Luokkatason erot (p=)	.426			.065	
Sukupuolten erot p=		7 lk	.000		9 lk .012

Lukeminen (Ei koulukirjat)	Pojat		Tytöt		Kaikki %
	7lk %	9lk %	7lk %	9lk %	
Päivittäin	8	7	24	15	14
Muut. krt/vko	19	13	29	25	21
Muut. krt/kk	23	16	27	27	24
Muut. krt/v	28	30	15	25	24
Ei koskaan	22	34	5	8	17
Yht.	100	100	100	100	100
N =	770	736	797	758	3061
Luokkatasojen erot p=	.000		.000		
Sukupuolten erot p=		7 lk	.000	9 lk	.000
Kahvilat/ruokailu Ystävien kanssa	Pojat		Tytöt		Kaikki %
	7lk %	9lk %	7lk %	9lk %	
Päivittäin	0	1	1	2	1
Muut. krt/vko	10	14	10	14	12
Muut. krt/kk	29	34	38	41	36
Muut. krt/v	34	28	34	32	32
Ei koskaan	27	23	17	11	19
Yht.	100	100	100	100	100
N =	762	715	783	735	2995
Luokkatasojen erot p=	.001		.002		
Sukupuolten erot p=		7 lk	.000	9 lk	.000

Internet	Pojat		Työtöt		Kaikki
	7lk %	9lk %	7lk %	9lk %	
Päivittäin	7	13	3	7	8
Muut. krt/vko	26	36	13	25	24
Muut. krt/kk	24	24	27	24	25
Muut. krt/v	12	8	18	15	13
Ei koskaan	31	19	39	29	30
Yht.	100%	100%	100%	100%	100%
N =	748	716	769	737	2970
Luokkatasojen erot p=	.000		.000		
Sukupuolten erot p=		7 lk	.000	9 lk	.000

Rock-konsertit	Pojat		Työtöt		Kaikki
	7lk %	9lk %	7lk %	9lk %	
Päivittäin	0	1	0	0	0
Muut. krt/vko	1	2	1	1	1
Muut. krt/kk	6	12	8	15	11
Muut. krt/v	37	39	47	54	44
Ei koskaan	56	46	44	30	44
Yht.	100	100	100	100	100
N =	774	740	797	752	3063
Luokkatasojen erot p=	.000		.000		
Sukupuolten erot p=		7 lk	.000	9 lk	.000

Bileet/ Discot	Pojat		Työt		Kaikki %
	7lk %	9lk %	7lk %	9lk %	
Päivittäin	0	1	0	0	0
Muut. krt/vko	6	7	9	7	7
Muut. krt/kk	28	37	42	52	40
Muut. krt/v	40	31	34	30	34
Ei koskaan	26	24	15	11	19
Yht.	100	100	100	100	100
N =	781	738	793	755	3067
Luokkatasojen erot p=		.001		.001	
Sukupuolten erot p=		7 lk	.000	9 lk	.000

Elokuvat	Pojat		Työt		Kaikki %
	7lk %	9lk %	7lk %	9lk %	
Päivittäin	0	0	0	0	0
Muut. krt/vko	5	2	1	1	2
Muut. krt/kk	43	37	42	37	40
Muut. krt/v	44	51	51	57	51
Ei koskaan	8	10	6	5	7
Yht.	100	100	100	100	100
N =	774	744	801	754	3073
Luokkatasojen erot p=		.001		NS	
Sukupuolten erot p=		7 lk	.000	9 lk	.000

Teatteri ja klassisen musiikin tilaisuudet	Pojat		Tytöt		Kaikki %
	7lk %	9lk %	7lk %	9lk %	
Päivittäin	0	0	0	0	0
Muut. krt/vko	1	0	1	0	1
Muut. krt/kk	1	1	2	3	2
Muut. Krt/v	16	15	31	37	24
Ei koskaan	82	84	66	60	73
Yht.	100	100	100	100	100
N =	770	743	795	749	3057
Luokkatasojen erot p=	NS		.008		
Sukupuolten erot p=		7 lk	.000	9 lk	.000

Seurakunnan tilaisuudet	Pojat		Tytöt		Kaikki %
	7lk %	9lk %	7lk %	9lk %	
Päivittäin	0	0	0	0	0
Muut. krt/vko	3	4	3	8	4
Muut. krt/kk	8	7	5	12	8
Muut. krt/v	26	20	28	25	25
Ei koskaan	63	69	64	55	63
Yht.	100	100	100	100	100
N =	777	743	797	747	3064
Luokkatasojen erot p=	.011		.000		
Sukupuolten erot p=		7 lk	NS	9 lk	.000

LIITE 3

Nuorten liikunta-aktiivisuus

Liikuntaharrastus kertoina viikossa niin, että hikoilee ja hengästyy.

Liikuntaharrastus	Pojat		Työt		Kaikki
	7lk %	9lk %	7lk %	9lk %	
Joka päivä	40	34	25	22	30
Muut. krt/vko	48	47	57	55	52
Muut. krt/kk	8	12	13	15	12
Muut. krt/v	3	4	2	5	3
Ei koskaan	2	3	4	2	3
Yht.	100	100	100	100	100
N=	786	739	803	759	3087
Luokkatasojen erot p=	.002		.006		
Sukupuolten erot p=		7 lk	.000	9 lk	.000

Liikunta - aktiivisuuden määrä kertoina luokkatason ja sukupuolen mukaan.

Liikuntakerrat	Pojat		Työt		Kaikki
	7lk %	9lk %	7lk %	9lk %	
Päivittäin	25	24	14	10	18
4-6 krt/vko	28	26	20	22	24
2-3 krt/vko	30	29	32	32	31
1 krt/vko	11	13	23	24	18
1 krt/kk	2	4	5	6	5
Harvemmin	2	3	4	5	3
Ei koskaan	1	1	1	1	1
Yht.	100	100	100	100	100
N=	798	759	809	764	3130
Luokkataso erot p=	NS		NS		
Sukupuoli erot p=		7 lk	.000	9 lk	.000

LIITE 4

Harrastamisen ja koetun terveyden sekä terveyskäyttäytymisen yhteydet.
Tilastolliset merkitsevyydet, KHI:n neliotesti.

Yhdeksäs luokka; pojat.

	Tupa- Kointi	Humala- juominen	Alkoho- lilajit	Olut	Liikunta	Koettu terveys	Oireet
Soittaminen	NS	NS	NS	NS	.049	NS	NS
Lukeminen	NS	.000	.000	.000	NS	NS	.053
Kahvilat	.000	.000	.000	.000	NS	NS	NS
Tietokonepelit	.000	.003	NS	NS	NS	NS	.010
Internet	NS	NS	.010	NS	NS	NS	NS
Rock-konsertit	.000	.000	.000	.000	NS	NS	NS
Diskot	.000	.000	.000	.000	.008	NS	NS
Elokuvat	NS	.000	.011	.007	NS	NS	NS
Teatteri	NS	.057	NS	NS	NS	NS	NS
Seurakunta	.004	NS	.058	.000	NS	NS	.052

Yhdeksäs luokka; tytöt.

	Tupa- Kointi	Humala- juominen	Alkoho- lilajit	Olut	Liikunta	Koettu terveys	Oireet
Soittaminen	.006	NS	.002	NS	NS	NS	NS
Lukeminen	.021	.000	.005	.016	.003	NS	NS
Kahvilat	.000	.000	.000	.000	NS	NS	.000
Tietokonepelit	.000	NS	NS	NS	NS	NS	NS
Internet	.019	NS	NS	NS	NS	NS	NS
Rock-konsertit	.000	.000	.000	.000	NS	.013	NS
Diskot	.000	.000	.000	.000	NS	NS	NS
Elokuvat	NS	.000	.000	.037	NS	NS	NS
Teatteri	.005	.025	NS	.001	.002	NS	NS
Seurakunta	.004	.002	.042	.002	NS	NS	NS

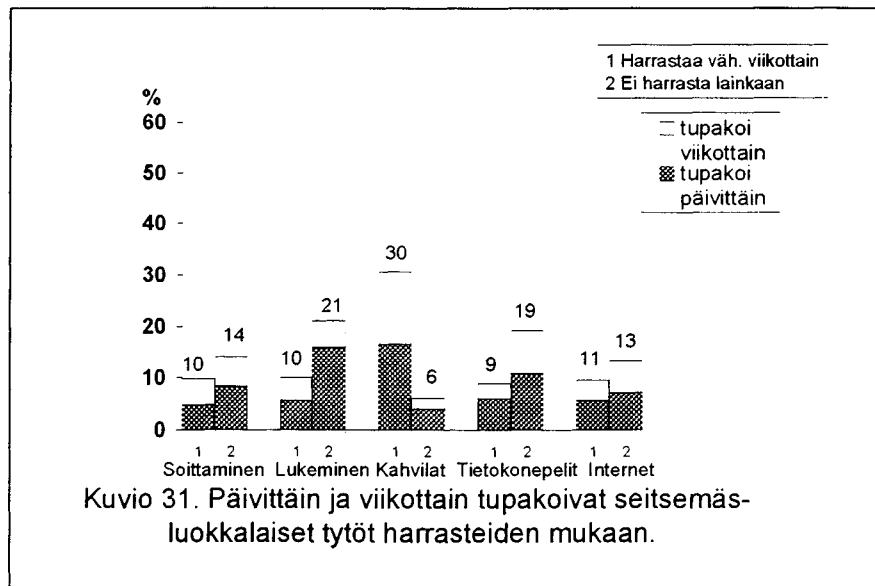
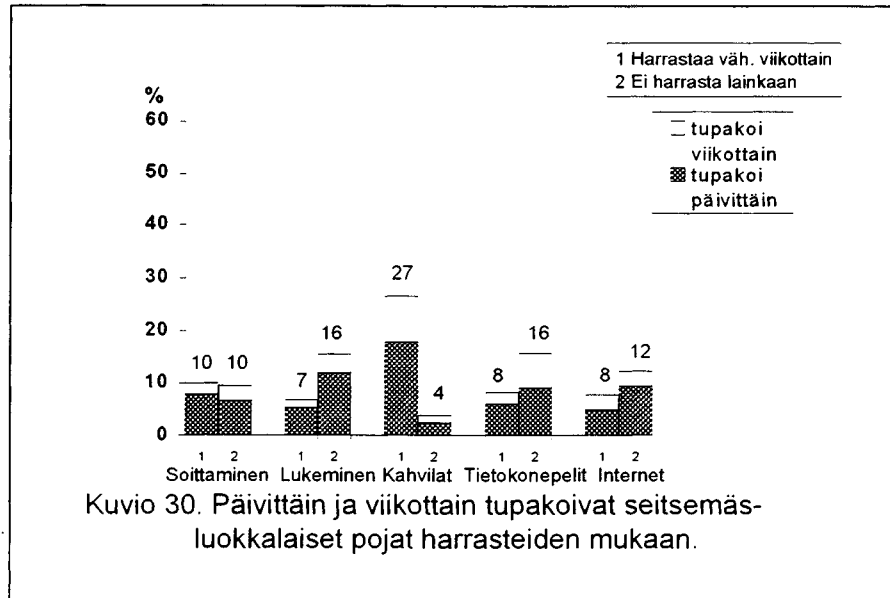
Seitsemäs luokka; pojat.

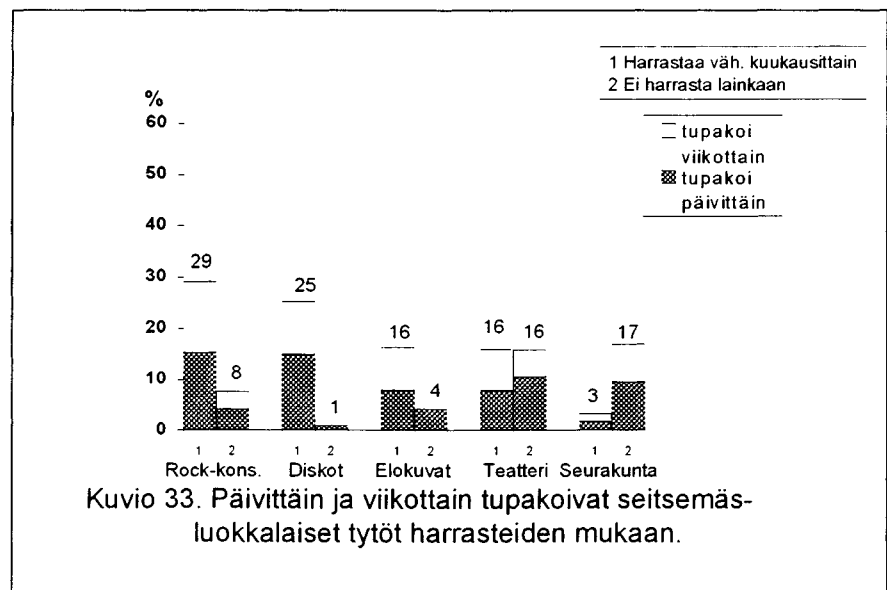
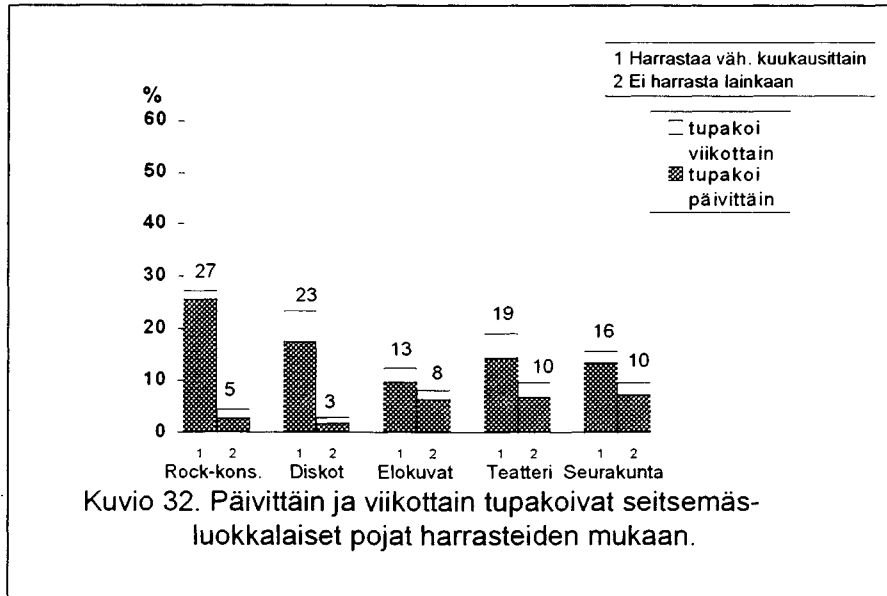
	Tupakointi	Liikunta	Koettu terveys	Oireet
Soittaminen	NS	NS	NS	NS
Lukeminen	NS	NS	NS	NS
Kahvilat	.000	.007	NS	.003
Tietokonepelit	.012	NS	NS	NS
Internet	NS	NS	NS	NS
Rock-konsertit	.000	NS	NS	NS
Diskot	.000	.007	NS	NS
Elokuvat	.023	NS	NS	NS
Teatteri	NS	NS	NS	NS
Seurakunta	.002	.018	NS	NS

Seitsemäsluokka ; tytöt

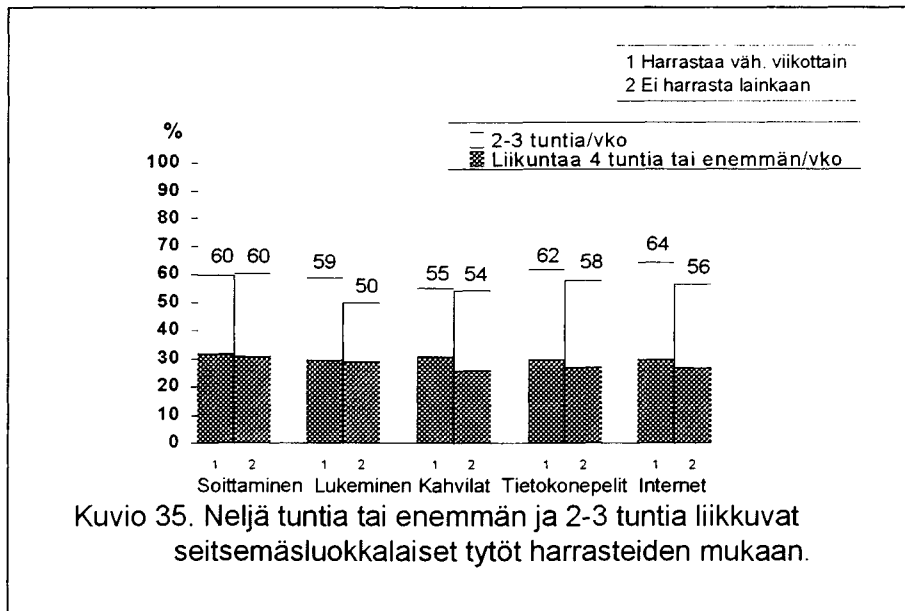
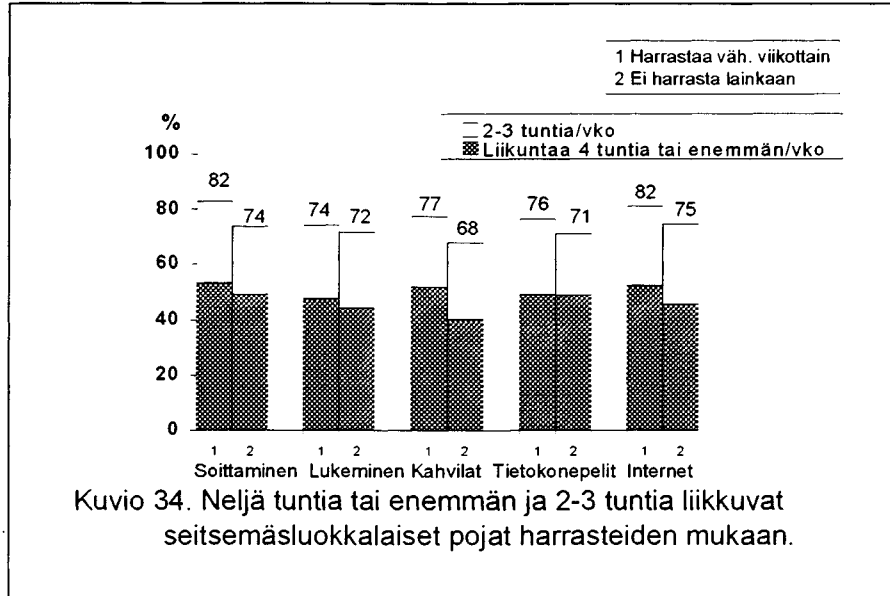
	Tupakointi	Liikunta	Koettu terveys	Oireet
Soittaminen	.011	NS	.004	NS
Lukeminen	.003	NS	NS	NS
Kahvilat	.000	NS	NS	NS
Tietokonepelit	NS	NS	NS	NS
Internet	NS	.011	NS	NS
Rock-konsertit	.000	NS	.007	.007
Diskot	.000	NS	.051	.051
Elokuvat	.003	NS	NS	NS
Teatteri	.012	.022	NS	NS
Seurakunta	.003	NS	NS	NS

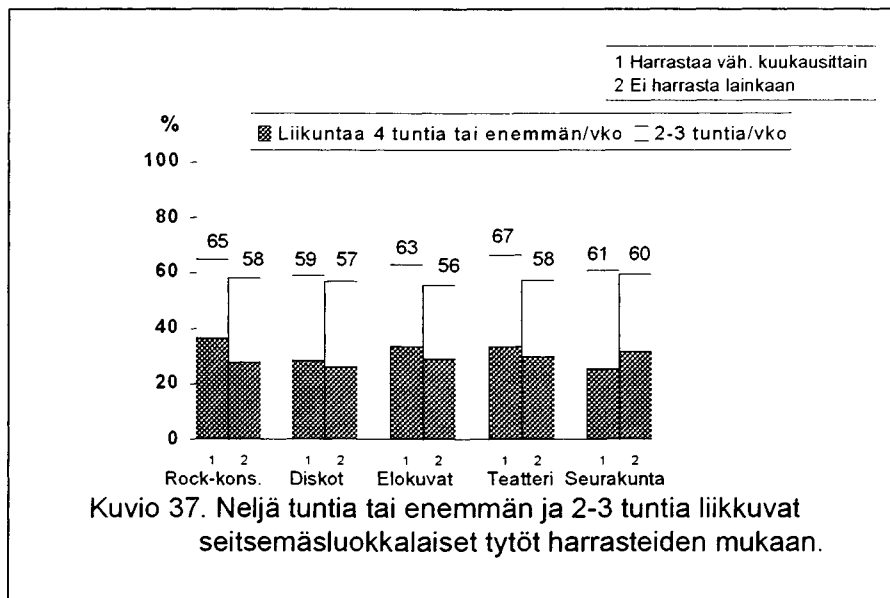
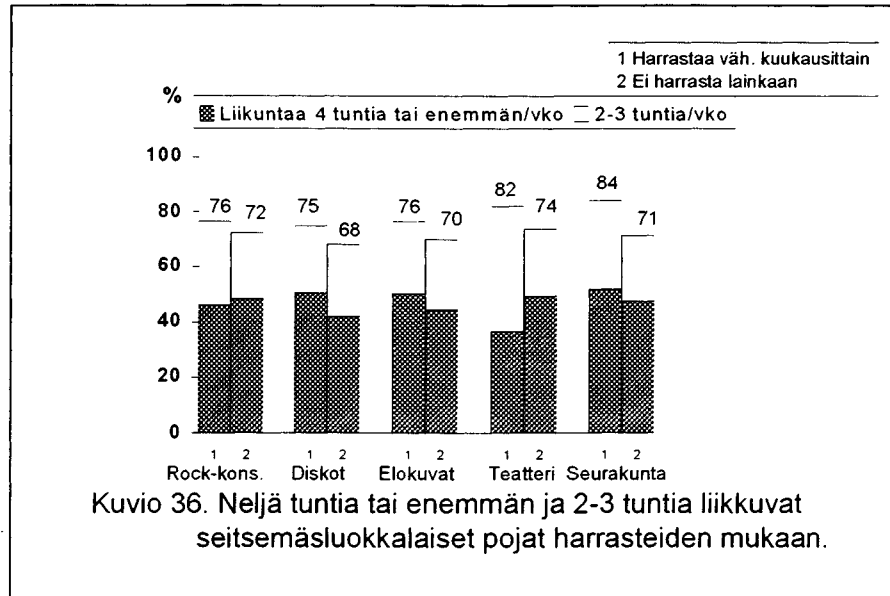
Seitsemäsluokkalaisten harrastaminen ja tupakoiminen.



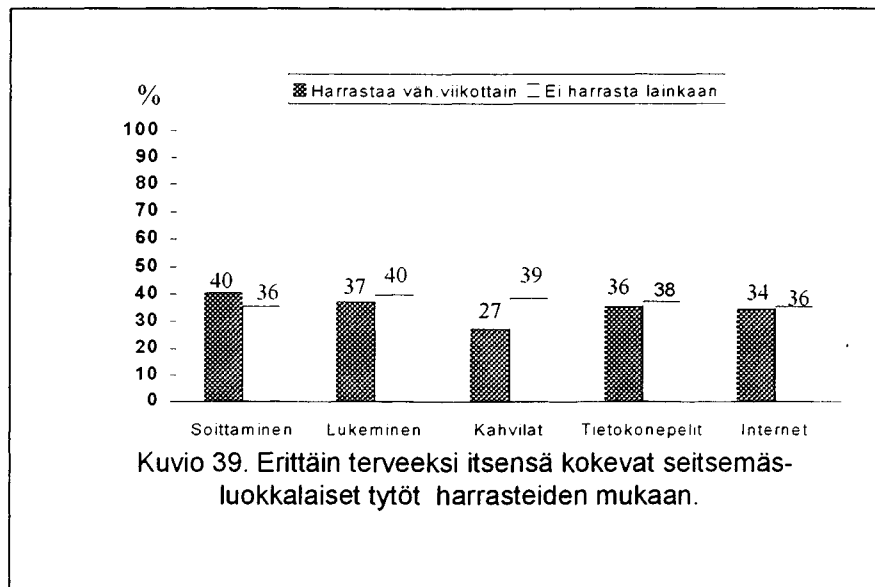
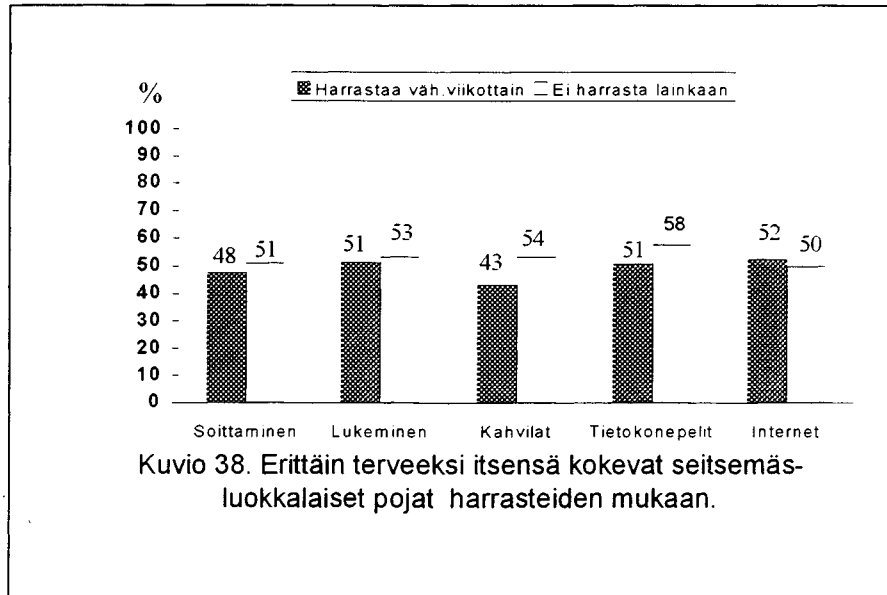


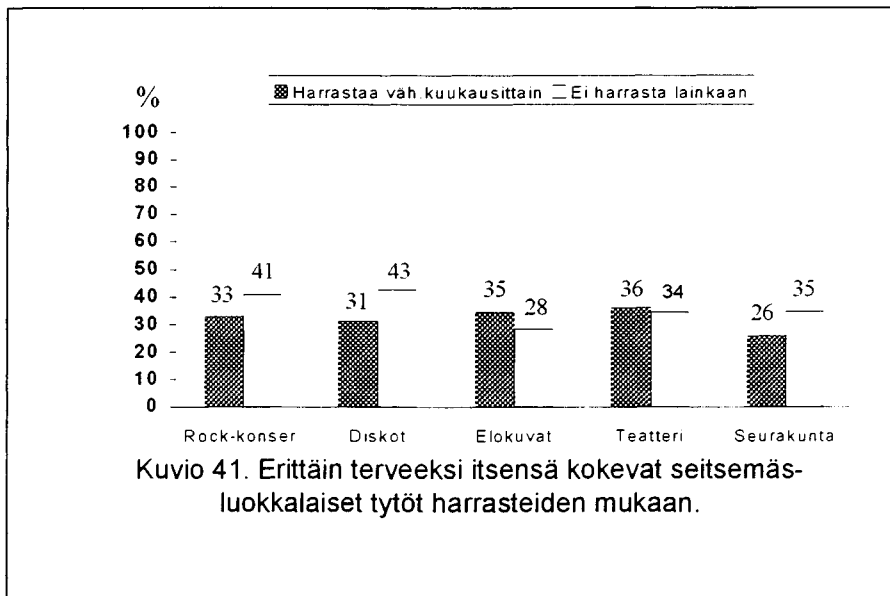
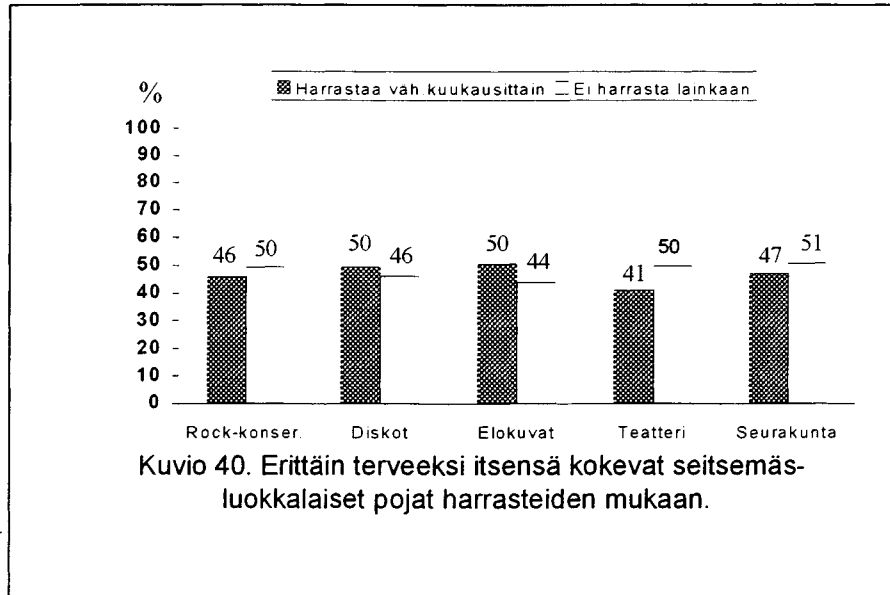
Seitsemäsluokkalaisten harrastaminen ja liikunta-aktiivisuus.





Seitsemäsluokkalaisten harrastaminen ja koettu terveys.





Seitsemäsluokkalaisten harrastaminen ja psykosomaattinen oireilu.

