

YLÄKOULULAISTEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN YHTEYS TUPAKOINTIIN JA ALKOHOLIN KÄYTTÖÖN

Sanna Koskela & Petri Laajalahti

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Kevät 2016

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Koskela, S. & Laajalahti, P. 2016. Yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden yhteys tupakointiin ja alkoholin käyttöön. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma, 64 s., 1 liite.

Tutkielman tarkoituksena oli selvittää fyysisen aktiivisuuden yhteyttä 7.- ja 9.-luokkalaisten tupakointiin ja alkoholin käyttöön. Tuloksia vertailtiin luokka-asteiden, sukupuolen, asuinalueiden ja urheiluseuran jäsenien sekä ei-jäsenien välillä.

Tutkielma oli kvantitatiivinen ja sen aineistona oli WHO:n Koululaistutkimuksen aineisto vuodelta 2014. Aineisto kerättiin kansainvälisen tutkimushankkeen toimesta ja saimme käyttöömmme tutkielmamme kannalta oleellisen datan. Tutkielman kohdejoukko koostui 7. ja 9. luokan oppilaista (N=3853). Mukana oli 1918 seitsemäsluokkalaista ja 1935 yhdeksäsluokkalaista. Analyysimenetelminä käytimme ristiintaulukointia ja khiin neliö -testiä.

Tutkielmamme tulokset osoittivat, että aktiiviset 9. luokkalaiset tupakoivat vähemmän kuin vähän liikkuvat. Sekä tytöt että pojat tupakoivat sitä vähemmän mitä useampana päivänä he olivat olleet fyysisesti aktiivisia. Kaupungissa keskustan ulkopuolella asuvilla tupakointi oli sitä yleisempää mitä vähemmän liikkui. Fyysisellä aktiivisuudella ja tosihumalaan juomisella ei ollut merkitsevää yhteyttä eri luokkatasoilla ja sukupuolilla. Fyysisellä aktiivisuudella ja sillä, että asui kaupungin keskustassa, oli merkitsevä negatiivinen yhteys tosihumalassa olemiseen. Liikuntaaktiivisuus ei kuitenkaan suojaa kovin merkittävästi humalajuomiselta. Lisäksi tutkielmamme perusteella voidaan todeta, että urheiluseuraan kuuluminen on yhteydessä erityisesti vähäisempään tupakointiin ja lievästi myös vähäisempään humalajuomiseen.

Tutkielman tulokset tukevat aiempien tutkimuksien mukaisia käsityksiä siitä, että fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä yhteys vähäiseen tupakointiin, mutta alkoholin käytön suhteen yhteys ei ole yhtä selkeä. Tutkimustuloksia voidaan käyttää terveyden edistämiseen liittyvissä toimissa esimerkiksi liikunnan tärkeyden perustelemiseen. Johtopäätöksiemme mukaan nuorten päihteiden käytön vähentämisessä olisi kuitenkin hyvä muistaa holistinen terveystieteellinen näkökulma ja panostaa mahdollisimman laajasti terveyteen vaikuttaviin tekijöihin.

Avainsanat: Alkoholi, tupakointi, fyysinen aktiivisuus, nuoret, yläkoulu

ABSTRACT

Koskela, Sanna & Laajalahti, Petri. 2016. Physical activity and its connections to cigarette smoking and alcohol consumption among students in middle school. Department of Sport Sciences, University of Jyväskylä. Master's thesis in Sport Pedagogy. 64 pages, 1 appendix.

The purpose of this study was to examine 13 and 15 years old students' physical activity and its connections to cigarette smoking and alcohol consumption. The results were compared between different groups of age, gender and place of residence. In addition, they were compared between those students who were members of a sport club and those who were not.

The data were analyzed quantitatively and collected in HBSC 2014 -research project. The participants of the study were 7th and 9th grade students of Finnish upper comprehensive schools (N=3853). The number of 7th grade respondents was 1918 and the number of 9th grade respondents was 1935. Cross-tabulations and chi-square tests were used to analyze the data.

The results indicate that active 9th graders smoked less than those who were less active. This result was the same for girls, boys, and those who live outside the city center. There was no connection between physical activity and binge drinking among different grades and genders. On the other hand, physical activity and living in the city center were negatively connected with binge drinking. However, it can be assumed that being physically active does not protect from binge drinking. Furthermore, the study shows that a sport club membership is negatively connected especially with cigarette smoking and slightly with binge drinking.

The results of this study support the idea of previous research that physical activity has a significant connection with lesser smoking. However, the connection between alcohol consumption and physical activity is not quite that clear.

Keywords: Alcohol, smoking, physical activity, adolescents, middle school

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	6
2 YLÄKOULULAISTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS	8
2.1 Fyysinen aktiivisuus käsitteenä	8
2.2 Peruskouluikäisten liikuntasuosituksset	9
2.3 Fyysisen aktiivisuuden yhteys terveyteen.....	10
3 YLÄKOULULAISET JA TUPAKOINTI	12
3.1 Nuorten tupakointitottumukset	12
3.2 Tupakoinnin yhteys terveyteen.....	14
3.3 Tutkimuksia fyysisen aktiivisuuden yhteydestä nuorten tupakointiin.....	17
4 YLÄKOULULAISET JA ALKOHOLI	20
4.1 Nuorten alkoholinkäyttötottumukset	20
4.2 Alkoholin käytön yhteys terveyteen	23
4.3 Tutkimuksia fyysisen aktiivisuuden yhteydestä alkoholin käyttöön	26
5 TUTKIMUSONGELMAT	28
6 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT.....	29
6.1 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu	29
6.2 Aineiston analyysimenetelmät	30
6.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset kysymykset	31
6.3.1 Validiteetti	31
6.3.2 Reliabiliteetti	33
6.3.3 Eettisyys	34

6 TULOKSET	35
6.1 Vastaajien fyysinen aktiivisuus	35
6.2 Fyysisen aktiivisuuden yhteys tupakointiin	36
6.2.1 Tupakkakokeilut	36
6.2.2 Luokka-aste	37
6.2.3 Sukupuoli.....	38
6.2.4 Asuinpaikka.....	39
6.3 Fyysisen aktiivisuuden yhteys alkoholin käyttöön	41
6.3.1 Raittius ja tosihumalaan juominen	41
6.3.2 Luokka-aste	43
6.3.3 Sukupuoli.....	44
6.3.4 Asuinpaikka.....	46
6.4 Urheiluseuraan kuulumisen yhteys tupakointiin ja alkoholin käyttöön.....	47
7 POHDINTA.....	50
7.1 Aktiivisesti liikkuvat oppilaat tupakoivat vähemmän	50
7.2 Liikunta-aktiivisuus ei välttämättä suojaa humalajuomiselta	52
7.3 Tutkimuksen arviointia ja jatkotutkimusehdotukset.....	53
LÄHTEET	57
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Nuoruudessa opitut terveystottumukset säilyvät usein aikuisikään asti (Fogelholm 2005a; Kallio & Jokinen 2001; Pitkänen ym. 2005). Vallitseviin trendeihin liittyy erityisesti huoli siitä, että nuorten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä on vähentynyt menneinä vuosikymmeninä (Husu ym. 2011; Nupponen ym. 2010). Fyysisen aktiivisuuden määrä romahtaa nimenomaan murrosiässä (Aira ym. 2013). Vähäinen liikunta voi aiheuttaa Suomessa jopa 300–400 miljoonan euron vuosittaiset kustannukset. Kun miljoona suomalaista liikkuu riittävästi, voisi 100 000 uutta aikuista liikkujaa tuoda arviolta 20 miljoonaa euroa käytettäväksi johonkin muuhun kuin vähäisen fyysisen aktiivisuuden aiheuttamiin kuluihin. (Fogelholm ym. 2007, 4.)

Myös päihteiden käytön aiheuttamia kuluja on arvioitu. Pelkästään alkoholin aiheuttamat kulut julkiselle sektorille olivat vuonna 2010 arviolta miljardi euroa (Jääskeläinen 2012, 1). Jos taas pelkästään puolet perus- ja toisen asteen koulutuksen saaneista lopettaisi tupakoinnin, säästettäisiin 38 miljoonaa euroa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014b). Yleensä ensimmäiset päihdekokeilut tapahtuvat juuri murrosiässä (Kallio & Jokinen 2001; Kinnunen ym. 2013, 67). Edellä mainituista syistä on tärkeää selvittää nuorten päihteiden käyttöä.

Nuorten tupakointi ja alkoholin käyttö on kuitenkin vähentynyt 2000-luvulla (Kinnunen ym. 2013, 63–67; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013; Varis & Virtanen 2014). Vaikka trendi on ollut laskeva jo useita vuosia, suomalaiset nuoret käyttävät edelleen enemmän alkoholia kuin eurooppalaiset nuoret keskimäärin. Toisaalta Suomessa on enemmän raittiita nuoria kuin Euroopassa keskimäärin. Tupakoinnissa suomalaiset nuoret ovat kohtalaisen lähellä eurooppalaisten nuorten keskiarvoa. (Hibell ym. 2011, 294.) Päihteet ovat yhteydessä useisiin sairauksiin (ks. luku 3.2 ja 4.2) ja siten niiden käyttöä olisi hyvä pyrkiä vähentämään yhteiskunnassa.

Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkastellaan yläkoululaisten fyysisen aktiivisuuden yhteyksiä tupakointiin ja alkoholin käyttöön. Tutkielman aineistona toimii WHO:n koululaiskyselyn kautta vuonna 2014 kerätyt vastaukset. Aineistoa käsitellään kvantitatiivisesti. Fyysistä aktiivisuutta ja päihteiden käyttöä on tutkittu paljon erikseen, mutta niiden yhteyksiä on tutkittu verrattain vähän.

Aiemmat tutkimukset kuitenkin osoittavat, että fyysinen aktiivisuus korreloi käänteisesti tupakointiin (Eloranta & Suhonen 2010; Kannas ym. 2002). Alkoholin suhteen korrelaatio on epäselvempi. Fyysinen aktiivisuus oli eräässä tutkimuksessa yhteydessä jopa nuorten runsaampaan alkoholin käyttöön, ainakin silloin kun fyysinen aktiivisuus oli intensiivistä (McCaul ym. 2004).

Aihetta on syytä tutkia, sillä sekä fyysisen aktiivisuuden lisääminen että päihteiden käytön alentaminen ovat merkittäviä tekijöitä koko kansanterveyden ja -talouden näkökulmasta. Tulevina liikunnan ja terveystiedon opettajina voimme olla osaltamme vaikuttamassa nuorten terveystottumuksiin, sillä kohtaamme työssämme valtavan määrän lapsia ja nuoria. Tieto näistä asioista on tärkeää, jotta voimme toimia perustellusti kasvattajan roolissa koulumaailmassa.

2 YLÄKOULULAISTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

2.1 Fyysinen aktiivisuus käsitteenä

Fyysisen aktiivisuuden määritelmiä on useita. Yksinkertaisen määritelmän mukaan fyysinen aktiivisuus on lihaksilla aikaansaattua kehon liikettä, joka kuluttaa energiaa. Käsitteen kolme oleellista tekijää ovat intensiteetti, useus ja kertakesto, joiden avulla voidaan tarkastella kokonaismäärää. Intensiteetillä tarkoitetaan fyysisen aktiivisuuden tehoa, esimerkiksi matala-, keski- tai korkeatehoista liikunta-aktiivisuutta. Useudella viitataan liikuntakertojen määrään esimerkiksi yhden viikon aikana. Kertakestolla puolestaan halutaan kertoa, kuinka kauan ajallisesti yksi liikunta kerta on kestänyt. (Shepard 2003; World Health Organization 2011b.)

Tarkemmin fyysinen aktiivisuus voidaan määritellä luustolihasen aikaansaamaksi kehonliikkeeksi, joka nostaa yksilön energiankulutusta perustasosta. Niinpä fyysinen aktiivisuus pitää sisällään kaiken arjessa tapahtuvan liikkumisen. Käsitteen monipuolisuuden vuoksi se voidaan luokitella edelleen esimerkiksi fyysisiin aktiviteetteihin ammatissa, kotitöissä, urheiluharrastuksessa tai muussa tarkennetussa luokassa. (Caspersen ym. 1985; U.S. Department of Health and Human Services 2008b, C-1.)

Fyysisellä aktiivisuudella viitataan pelkästään fysiologisiin tapahtumiin, joten se ei sisällä kannottoja terveyden muihin ulottuvuuksiin, kuten sosiaalisiin seurauksiin. Niinpä suomenkielinen vastine voisi olla liikkuminen, kun taas liikunta sisältää miellelyhtymän harrastamisesta. (Vuori ym. 2010.) Englanninkielisessä kirjallisuudessa liikunnasta käytetään termiä *exercise*, kun taas fyysinen aktiivisuus käännetään *physical activity*. Liikunta on kuitenkin erään määritelmän mukaan suunniteltua ja strukturoitua kehollista toimintaa, jolla pyritään parantamaan fyysistä kuntoa ja liikunnallisia taitoja (Caspersen ym. 1985).

Fyysistä aktiivisuutta voidaan mitata omaan arviointiin perustuvilla menetelmillä tai objektiivisillä menetelmillä. Omat subjektiiviset arviot ovat esimerkiksi päiväkirjoja, kyselyitä tai haastatte-

luita. Objektiivisissa menetelmissä käytetään yleensä laitteita, eikä oma arviointi, asenne tai arvot vaikuta mittaukseen. (Fogelholm 2005a.)

2.2 Peruskouluikäisten liikuntasuositukset

Liikuntasuosituksia terveyttä edistävälle liikunnalle on laadittu jo usean vuosikymmenen ajan, mutta suurin osa niistä on suunnattu aikuisväestölle (Erhola 2008, 14). Nuorten liikunta voidaan nähdä tulevaisuuteen panostamisena siinä mielessä, että se vaikuttaa erityisen tehokkaasti ihmisen kehitykseen. Nuorena tärkeitä perusteita liikunnalle ovat tuki- ja liikuntaelimestön kehittyminen, liikunnan psykososiaaliset vaikutukset ja liikuntatottumusten kehittyminen ja säilyminen aikuisikään. (Fogelholm 2005b, 167.)

Nuori Suomi ry ja Opetusministeriö ovat asettaneet työryhmän, joka on laatinut fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen kouluikäisille. Sen mukaan 7–18-vuotiaiden tulee liikkua *1–2 tuntia päivittäin* monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruudun ääressä vietetty aika tulee olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Heinonen ym. 2008, 18.) Nimenomaan yläkouluikäisille suositus on 1–1,5 tuntia päivässä (emt., 19).

Lisäksi nuoren päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta vähintään puolet tulisi koostua yli 10 minuuttia kestävästä reippaasta liikuntatuokioista. *Reipasta liikuntaa* ovat esimerkiksi pihaleikit, pyöräily kouluun ja muut kohtuullisen tehon liikuntamuodot. Reippaan liikunnan lisäksi päivittäin tulee liikkua myös korkealla teholla. Tällainen *tehokas liikunta* voi koostua esimerkiksi lyhyistä juoksupyrähdyksistä tai vauhdikkaasta jalkapallon pelaamisesta. (Heinonen ym. 2008, 20.) Lisäksi tulisi harrastaa viikossa vähintään kolme kertaa *lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa*. (emt., 22–23.)

Myös WHO ja Yhdysvaltain terveysministeriö ovat määritelleet lasten ja nuorten päivittäiseksi liikuntasuositukseksi vähintään tunnin päivässä. Liikunnan terveyshyödyt lisääntyvät edelleen, jos fyysisen aktiivisuuden määrä on tätä suurempi. Samalla kerrotaan, että suurin osa fyysisestä aktiivisuudesta tulee olla aerobista, mutta vähintään kolme kertaa viikossa tulee harrastaa lihaskuntoa ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa. (U.S. Department of Health and Human Services

2008a, 15; World Health Organization 2010, 20.) Luita vahvistava liikunta on erityisen tärkeää murrosiässä, jolloin luumassa vielä kasvaa (U.S. Department of Health and Human Services 2008a, 15.)

Varsinkin inaktiivisten fyysistä aktiivisuutta tulisi lisätä vähitellen (Heinonen ym. 2008, 24; U.S. Department of Health and Human Services 2008a, 19; World Health Organization 2010, 21). Tämä on tärkeää, jotta voidaan välttää ylikunnon ja loukkaantumisen riskit (U.S. Department of Health and Human Services 2008a, 19). Nekin, joilla ei ole liikunnallista taustaa, voivat saavuttaa viralliset suositukset portaittain esimerkiksi noin puolen vuoden aikana. (Heinonen ym. 2008, 25.)

Kaikki edellä mainitut nuorten liikuntasuositukset ovat hyvin samankaltaisia. Suomalaiset suositukset ovat siis yhdenmukaisia kansainvälisten suositusten kanssa. Vaikka liikuntaa harrastetaan nykyään enemmän kuin aiemmin, kuitenkin fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä jää alle suositusten (Nupponen ym. 2010). Alle puolet 12–14-vuotiaista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Husu ym. 2011).

2.3 Fyysisen aktiivisuuden yhteys terveyteen

Fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan selvä yhteys terveyteen (U.S. Department of Health and Human Services 2008a, 15; World Health Organization 2010, 20). Fyysisesti aktiivisilla lapsilla ja nuorilla on muun muassa parempi sydän- ja verenkiertoelimistön kunto sekä parempi lihaskestävyys ja -voima, kun verrataan inaktiivisiin lapsiin ja nuoriin. Näin ollen riski saada sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksia sekä erilaisia aineenvaihdunnallisia sairauksia pienenee. Lisäksi liikuntaa harrastavilla lapsilla ja nuorilla on todettu olevan alhaisempi kehon rasvapitoisuus, vahvemmat luut sekä vähemmän ahdistuksen ja masennuksen oireita. (U.S. Department of Health and Human Services 2008a, 15; World Health Organization 2010, 20). Usein tutkimuksissa keskitytään liikunnan ja terveyden fyysisiin yhteyksiin, mutta sosiaalinen ja psyykinen terveys jää vähemmälle huomiolle yhteyksiä tutkittaessa (Kokko & Vuori 2007).

Nuoret, jotka ovat säännöllisesti fyysisesti aktiivisia, omaavat paremman terveydentilan aikuisiässä. Esimerkiksi riski sairastua erilaisiin kroonisiin sairauksiin alkaa kasvaa jo nuoruudessa.

Liikunnan avulla voidaan ennaltaehkäistä näitä sairauksia, joita ovat esimerkiksi tyypin 2 diabetes, osteoporoosi, verenpainetauti ja erilaiset sydänsairaudet. (U.S. Department of Health and Human Services 2008a, 15). Twisk (2001) on tutkinut nuoruuden fyysisen aktiivisuuden yhteyksiä ja merkityksiä myöhemmällä aikuisiällä. Hänen tuloksensa tukevat näkemystä siitä, että nuoruuden fyysinen aktiivisuus on yhteydessä myös aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen ja näin ollen aikuisiän parempaan terveyteen.

Fyysisen aktiivisuuden yhteyttä terveyteen on tutkittu paljon, mutta toisaalta viime aikoina on alettu kiinnittämään huomiota myös siihen, mitä haittaa liikkumattomuudesta voi olla. Liikuntasuosittelusten asettamat tavoitteet on vaikea saavuttaa, jos lapsi tai nuori käyttää paljon aikansa esimerkiksi tietokoneen tai television ääressä. Pitkillä yhtäjaksoisilla istumisjaksoilla on todettu olevan itsenäisiä haitallisia terveysvaikutuksia, vaikka muutoin oltaisiin fyysisesti aktiivisia. Liiallisen istumisen on todettu olevan yhteydessä muun muassa lihavuuteen sekä tuki- ja liikuntaelinoireisiin. Myös luuston kehittyminen vahvaksi on vaarassa, mikäli lapsi tai nuori istuu pitkiä jaksoja paikallaan, liikkuu vähän, syö epäterveellisesti, eikä saa riittävästi kalsiumia ja D-vitamiinia. (Heinonen ym. 2008, 23–24.)

3 YLÄKOULULAISET JA TUPAKOINTI

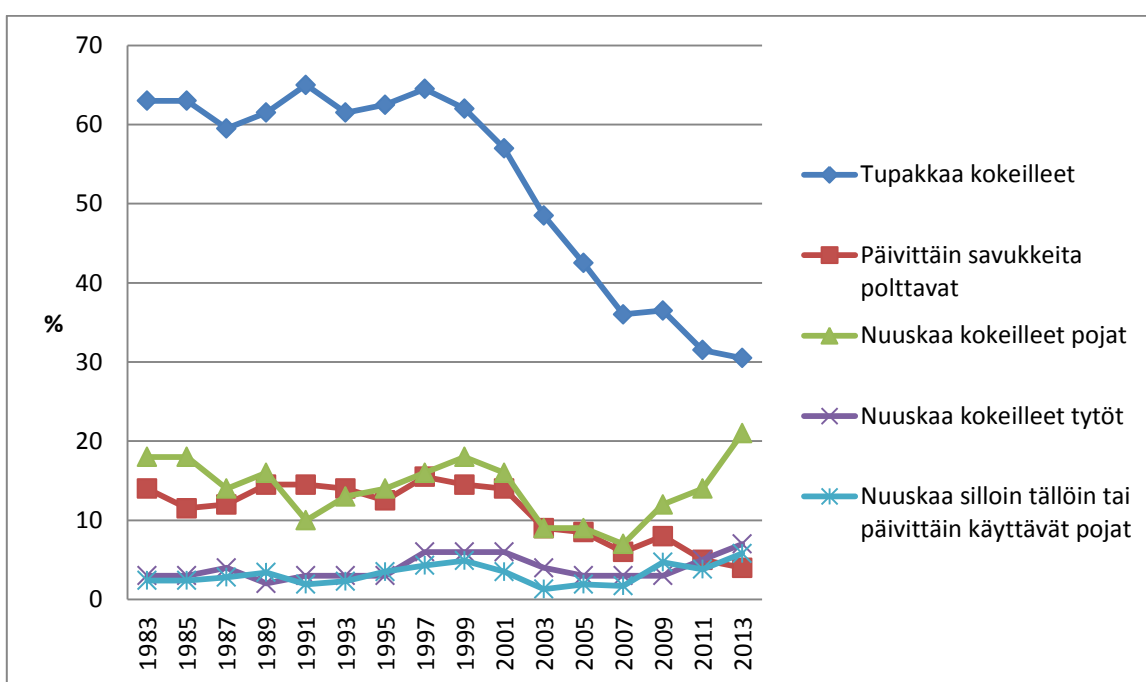
3.1 Nuorten tupakointitottumukset

Nuorten terveystapatutkimuksessa (Kinnunen ym. 2013) on tutkittu 12–18-vuotiaiden nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttöä vuosien 1977–2013 aikana. Tutkimuksesta käy ilmi, että tupakkakokeilut 12–18-vuotiaiden keskuudessa ovat vähentyneet tutkimusjakson aikana ja voimakkainta lasku on ollut vuosituhannen vaihteen jälkeen. Esimerkiksi tutkimuksen alussa 12-vuotiaista pojista noin puolet ja tytöistä noin kolmasosa ilmoitti kokeilleensa tupakkaa, kun tutkimuksen lopussa vastaavat luvut olivat molemmilla sukupuolilla enää alle 10 %. Toisaalta mitä vanhempaa ikäryhmää tarkastellaan, sitä suurempi osuus nuorista on kokeillut tupakkaa. Esimerkiksi 18-vuotiaista jo enemmistö (60 %) on kokeillut tupakointia. Tyttöjen ja poikien väliset erot tupakan kokeilun suhteen eivät ole merkittäviä ja ne ovat tasoittuneet tutkimusjakson aikana. (Kinnunen ym. 2013, 20.)

Nuorten terveystapatutkimuksessa (Kinnunen ym. 2013, 24–25) on tarkasteltu myös päivittäin savukkeita polttavien osuuksia ikä- ja sukupuoliryhmittäin samalla ajanjaksolla 1977–2013. Tutkimuksen mukaan 12-vuotiaista tytöistä ja pojista todella harva poltti savukkeita päivittäin. Mitä vanhemmasta ikäryhmästä on kyse, sitä useampi polttaa savukkeita päivittäin. Esimerkiksi 14-vuotiaista 4 % ilmoitti polttavansa savukkeita päivittäin vuonna 2013, ja 16-vuotiaista vastaava luku lähenee 15 %. Tytöt, jotka olivat 14–16-vuotiaita, polttivat päivittäin samanikäisiä poikia hieman useammin. Vuosituhannen vaihteen jälkeinen laskutrendi ilmenee myös päivittäin savukkeita polttavien nuorten keskuudessa, sillä päivittäinen tupakointi on vähentynyt lähes puoleen 2000-luvun alusta alkaen (ks. kuvio 1). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tupakkatilastot vuodelta 2013 tukevat edellä mainittuja tutkimustuloksia (Varis & Virtanen 2014).

Vaikka tytöt polttavat poikia enemmän savukkeita, pojat kuitenkin käyttävät enemmän tupakkatuotteita. Tupakkatuotteisiin sisältyy nuuska, jonka käyttö pojilla on yleisempää kuin tytöillä. Nuuskakokeilut ovat olleet nousussa viimeisen kymmenen vuoden aikana (ks. kuvio 1). (Kinnunen ym. 2013, 24–25.)

ESPAD (The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) on kansainvälinen tutkimus, jossa otoskoko oli vuonna 2011 yli 100 000 15–16-vuotiasta koululaista 36:stä eri maasta. ESPAD tutkimuksesta saadut tulokset ovat samansuuntaisia edellä mainittujen suomalaisten tutkimustilastojen kanssa. Esimerkiksi yli puolet 15–16-vuotiaista tutkimukseen osallistuneista nuorista ympäri Eurooppaa ilmoitti kokeilleensa tupakkaa ainakin kerran. Tutkimuksessa ilmenee myös sama laskutrendi tupakan kokeilun suhteen 15–16-vuotiaden nuorten keskuudessa. (Hibell ym., 2011, 10.)



KUVIO 1. Tupakointi ja nuuskan käyttö 14-vuotiailla Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan (Kinnunen ym. 2013, 63–65).

Harva aloittaa tupakoinnin enää aikuisiässä ja yleensä tupakointi aloitetaan noin 11–17 vuoden ikäisenä (Kallio & Jokinen 2001). Tupakan kokeilun taustalla voi olla monia eri syitä, mutta merkittävin taustalla vaikuttava tekijä on nuoren kokema sosiaalinen paine (emt.; Lappalainen-Lehto ym., 2007, 66). Mitä enemmän nuorella on tupakoivia kavereita ja mahdollisuuksia tupakan kokeiluun, sitä suuremmalla todennäköisyydellä nuori alkaa itsekkin tupakoida. Myös vanhempien ja erityisesti sisarusten tupakointi alentaa nuoren kynnystä ryhtyä tupakoimaan. (Kallio

& Jokinen 2001.) Lisäksi nuoren oma uteliaisuus ja pyrkimys etsiä uusia kokemuksia voi vaikuttaa kokeiluun (Nieminen, 1999, 69).

Tupakan kokeilu muuttuu usein tupakan toistuvaksi käytöksi. Tupakointiin kehittyä helposti riippuvuus jo muutaman kokeilukerran jälkeen tupakan sisältämän nikotiinin takia. Tupakan käyttöä jatketaan usein myös sosiaalisista syistä. (Kallio & Jokinen 2001.) Nuori saattaa yhdistää tupakoinnin myös aikuistumisen ja itsenäistymisen tunteeseen (Nieminen, 1999, 38). Toisaalta nuori voi kokea, että tupakointi lievittää stressiä ja ahdistusta sekä rentouttaa (Kallio & Jokinen 2001).

Tupakoinnin taustalla voi olla myös muita yksilöllisiä riskitekijöitä. Esimerkiksi nuoren huono itsetunto, harrastamattomuus tai vähäinen liikunta voivat olla yhteydessä tupakointiin. Käyttöön vaikuttaa myös se, kuinka helposti tupakkaa on saatavilla sekä tupakan hinta. Koulun ja opettajien suhtautumisella tupakointiin voi olla vaikutusta nuorten tupakoimiseen. Tietoisuus tupakointiin liittyvistä terveysriskeistä ei kuitenkaan estä nuorta tupakoimasta. (Kallio & Jokinen 2001.)

3.2 Tupakoinnin yhteys terveyteen

Tupakoinnilla on havaittu olevan monia terveydelle haitallisia vaikutuksia (Kallio & Jokinen 2001; Käypähoito 2012; Lappalainen-Lehto ym, 2007, 66; Nieminen 1999, 73; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a). Jopa puolet kuolee ennen aikaansa tupakoinnin seurauksiin (Pietinalho 2003). Suomessa tupakoinnista johtuviin sairauksiin kuolee joka vuosi 4000–6000 henkeä (Käypähoito 2012). On arvioitu, että tupakoitsijat sairastavat noin kaksinkertaisen määrän tupakoimattomiin verrattuna. Monen sairauden kehittyminen huomataan tosin vasta noin 20–30 vuoden tupakoimisen jälkeen, joten hetkellistä mielihyvää tupakan avulla hakevat eivät motivoitu lopettamaan tupakointia, vaikka ovatkin tietoisia tupakoinnin terveysriskeistä (Pietinalho 2003).

Tupakansavusta on pystytty tunnistamaan yli 7000:ta erilaista ainesosaa, joista yli 60 on luokiteltu syöpää aiheuttaviksi (Jaakkola & Jaakkola 2012). Tupakoitsijan sisäänhengittämästä savusta 85–90 % on typpeä, happea, hiilidioksidia, häkää sekä vetyä ja loput pääosin tervaa ja vettä. Passiivinen tupakointi, eli tupakan sivuvirrälle altistuminen, on kuitenkin myös erittäin haitallista.

(Nieminen, 1999, 62). On tutkittu, että passiivinen tupakointi on taustatekijänä monelle kansanterveydellisesti merkittävälle sairaudelle sekä niiden pahenemiselle (Jaakkola & Jaakkola 2012).

Keuhkosityöpä on parhaiten tunnettu tupakkasairaus ja 90 % keuhkosityöivistä johtuu tupakoinnista. Keuhkosityövän ennuste on heikko, sillä esimerkiksi Suomessa 1900 diagnosoidusta keuhkosityövästä yli 1700 potilasta kuolee sairauteensa. Tupakointi altistaa myös lukuisille muille syöville. (Pietinalho 2003). Merkittävin vaikutus tupakoinnilla on kuitenkin sydän- ja verisuonitautien ilmaantumiseen. Tupakointi ei pelkäästään lisää sairastuvuutta, vaan se myös lisää näiden tautien kuolleisuutta, toisin sanoen kohtausten vakavuutta. Lisäksi tupakointi on yhteydessä muun muassa raskauden aikaisiin haittoihin, hedelmällisyysongelmiin, osteoporoosiin, ihon ennenaikaiseen vanhenemiseen ja heikentyneeseen suun terveyteen. (Nieminen 1999, 73–80.) Taulukkoon 1 on koottu tarkemmin erilaisia terveyshaittoja joihin tupakointi voi johtaa.

Kuten aiemmin mainittiin, kehittyä tupakointiin helposti riippuvuus ensisijaisesti sen sisältämän nikotiinin takia. Kun elimistö tottuu säännölliseen nikotiinin saamiseen, syntyy usein fyysinen riippuvuus. On yksilöllistä kuinka nopeasti fyysinen riippuvuus kehittyy, mutta on arvioitu, että nikotiiniriippuvuus kehittyy jo noin sadan poltetun savukkeen jälkeen. Tupakkariippuvuuden onkin aluksi katsottu olevan sosiaalista riippuvuutta sekä tapariippuvuutta. (Nieminen, 1999, 70). Riippuvuus on perusta tupakoinnista myöhemmin ilmentyville sairauksille, sillä ilman sitä olisi valtaosa tupakoitsijoista lopettanut polttamisen (Pietinalho 2003).

Tupakoinnin lopettamisesta on sekä välittömiä että pitkäaikaisia hyötyjä. Tupakointi kohottaa verenpainetta ja nostaa sykettä. Tämä vaikutus häviää elimistöstä jo 20 minuutin kuluttua polttamisen jälkeen. Häkä poistuu elimistöstä yhden ja nikotiini kahden vuorokauden kuluttua viimeisimmän tupakan polttamisesta. Heikentyneet haju- ja makuu-voimat voivat palautua normaaleiksi kahdessa vuorokaudessa. Myös hengittäminen helpottuu kun limakalvoturvotus keuhkoissa laskee noin kolmen vuorokauden kuluttua tupakoinnin lopettamisesta. (Pietinalho 2003.)

TAULUKKO 1. Tupakoinnista aiheutuvia terveyshaittoja

Sydän- ja verenkiertoelin- ten sairaudet	Sepelvaltimotauti, aivoinfarkti, sydäninfarkti, sydänperäinen äkki- kuolema, verenpainetauti, katkokävely, aivohalvaus
Keuhkosairaudet	Keuhkohtaumatauti, krooninen keuhkoputkentulehdus
Syöpätaudit	Keuhkosyöpä, virtsarakonsyöpä, kurkunpäänsyöpä, ruokatorven- syöpä, haimasyöpä, mahasyöpä, kohdunkaulan syöpä, maksasyöpä munuaissyöpä, leukemia, nielusyöpä
Suun terveys	Suusyöpä, ientulehdus ja hampaiden kiinnityskudoksen sairaudet
Raskaudenaikaiset haitat	Pienikokoisena syntyneet lapset, keskenmeno, ennenaikainen syn- nytys, kätkytkuolema, imetys- ja maidoneritys vaikeudet, lapsen hidastunut kasvu
Hedelmällisyys	Impotenssi, hedelmättömyys
Lasten altistuminen tupa- kansavulle	Allergiat, toistuvat infektiot
Ulkonäkö	Ihon ennenaikainen vanheneminen, ihon kalpeus, akne, hiusten heikentynyt kunto, hampaiden kiilteen säröt ja värjäytymät
Mielenterveys	Psykyen sairauksien paheneminen, yhteys masennukseen ja skitso- freniaan
Muita haittoja	Haavojen hitaampi paraneminen, leikkauskomplikaatiot, silmän rappeumasairaus, aikuistyyppin diabetes, kilpirauhasen vajaatoimin- nan paheneminen, osteoporoosi, selkärangan välilevyn rappeuma, vaihdevuosien varhaistuminen, virtsanpidätyskyvyn heikkenemi- nen, pahanhajuinen hengitys, heikentynyt maku- ja hajuaisti, hengi- tystieallergiat, heikentynyt unen laatu ja kesto

(Nieminen 1999, 73–75; Pietinalho 2003; Käypähoito 2012; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a)

Tupakan lopettaminen on hyödyllistä myös pidemmällä aikavälillä tarkasteltuna. Riski sairastua tupakan aiheuttamiin sairauksiin alenee ja jo kehittyneiden sairauksien ennuste paranee tupakoinnin lopettamisen seurauksena. Keuhkojen toiminta paranee 2–3 kuukauden kuluessa lähes normaalille tasolle. Sydänkohtauksen riski puolittuu vuodessa ja aivohalvausriski laskee tupakoimat-

toman kanssa samalle tasolle arviolta 5–15 vuodessa. Tupakkaa polttaneella kestää noin 15 vuotta, ennen kuin riski sairastua keuhkosyöpään on yhtä suuri kuin tupakoimattomilla. (Pietinalho 2003.)

Tupakointia on sitä vaikeampaa lopettaa ja myös terveystriskit ovat sitä merkittävämpiä, mitä nuorempana tupakointi on aloitettu. Erityisesti nuorten tupakoimiseen liittyviä terveystriskejä on tutkittu vähän, mutta nuorena tupakan kokeilu johtaa helposti elinikäiseen tupakointiin, jolloin terveystriskit ovat samat kuin aikuisilla. Yhden näkemyksen mukaan tupakointi voi nuorella olla portti myös huumeiden käyttöön, sillä se alentaa kynnystä huumeiden kokeiluun. (Kallio & Jokinen 2001). On todettu, että suomalaisilla päivittäin tupakkaa polttavilla nuorilla on viisi kertaa useammin masennusta edeltävän vuoden aikana tupakoimattomiin verrattuna. Myös erilaiset mielialahäiriöt sekä käytös- ja tarkkaavaisuushäiriöt ovat nuorilla yhteydessä tupakoinnin aloittamiseen. Lisäksi on havaittu yhteys nuorten päihteiden käytön, seksuaalisen riskikäyttäytymisen ja epäterveellisen ravitsemuksen välillä. (Käypähoito 2012.) Samalle henkilölle saattaa kasautua monia terveydelle haitallisia tottumuksia, joista tupakointi on vain yksi (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014a, 147).

3.3 Tutkimuksia fyysisen aktiivisuuden yhteydestä nuorten tupakointiin

Kujalan ym. (2007) Suomessa toteuttamassa kaksostutkimuksessa *Physical activity in adolescence and smoking in young adulthood: a prospective twin cohort study* tutkittiin mikäli toistuva fyysinen aktiivisuus tai inaktiivisuus 16, 17 ja 18.5 vuoden iässä ennusti päivittäistä tupakointia myöhemmin 22–27 vuoden ikäisenä. Ne nuoret, jotka olivat fyysisesti aktiivisia useammin kuin kolmesti viikossa, määriteltiin aktiivisiksi liikkujiksi. Alle kolme kertaa kuukaudessa liikkuneet luokiteltiin passiivisiksi liikkujiksi ja loput satunnaisesti liikuntaa harrastaviksi. Tutkimukseen osallistui yhteensä 4240 henkilöä, joka pitää sisällään 1870 kaksoisparia. Tutkimuksen tuloksista selviää, että inaktiivisuus nuorena lisää riskiä aikuisiän päivittäiseen tupakointiin.

Myös Kannas ym. (2002) on tullut siihen tulokseen, että nuoret jotka kuuluvat urheiluseuraan, eivät tupakoi yhtä usein verrattuna nuoriin jotka eivät ole urheiluseuran jäseniä. Esimerkiksi vuonna 2002 noin joka viides urheiluseuraan kuuluva poika tupakoi päivittäin kun taas urheilu-

seuran ulkopuolisista nuorista joka neljäs tupakoi päivittäin. Myös tytöillä urheiluseuraan kuuluminen korreloi vähäisempään päivittäiseen tupakointiin.

Eloranta ja Suhonen (2010) ovat pro gradu -tutkielmassaan selvittäneet liikunnan harrastamisen yhteyksiä alkoholinkäyttöön ja tupakointiin 14–18-vuotiailla nuorilla. Aineistona oli Nuorten terveystapatutkimukseen vastanneet nuoret. Tutkimukseen osallistui yhteensä 5198 nuorta ja tarkoituksena oli tarkastella liikunnan harrastamista erikseen seurassa ja seuran ulkopuolella. Elorannan ja Suhosen tutkimus tukee Kujalan ym. (2007) ja Kannaksen ym. (2002) saamia tuloksia, sillä he löysivät selvän yhteyden liikunnallisen aktiivisuuden ja vähäisen tupakoinnin välillä. Lisäksi havaittiin, että johonkin liikuntaseuraan kuuluvalla nuorella, elämäntavat olivat terveellisemmät kuin liikuntaa seuran ulkopuolella harrastavilla nuorilla. Tutkimus vahvistaa myös näkemystä siitä, että liikunta vähenee ja päihteiden käyttö lisääntyy nuorilla iän myötä.

Aiheesta on tehty paljon tutkimuksia myös ulkomailla. Verkooijen ym. (2009) tekemä tutkimus *Leisure time physical activity motives and smoking in adolescence* tukee aiemmin esiteltyjä näkemyksiä. Tutkimuksessa pyrittiin saamaan lisää tietoa nuorten vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden yhteydestä tupakointiin ottamalla selvää miksi nuoret harrastavat vapaa-ajallaan liikuntaa. Tutkimukseen osallistuneet tanskalaisnuoret olivat 16–22-vuotiaita. Tuloksista käy ilmi, että vapaa-ajan liikuntaan osallistumisella ja vähäisellä tupakoinnilla on selvä yhteys. Taustalla oleva motiivi liikunnan harrastamiselle vaikuttaa kuitenkin tähän yhteyteen. Esimerkiksi sellaiset nuoret joiden liikunnan harrastamisen motiiveina olivat nautinto ja terveys, polttivat entistä vähemmän vapaa-ajallaan, kun taas nuoret, jotka liikkuivat vapaa-ajallaan painon pudottamisen vuoksi tai saadakseen paremman itsetunnon, myös tupakoivat enemmän.

McCaul, Baker ja Yardley (2004) toteavat tutkimuksessaan *Predicting Substance Use From Physical Activity Intensity in Adolescents*, että nuorille aikuisille on tyypillistä fyysisen aktiivisuuden lasku ja samanaikainen päihteiden käytön lisääntyminen. Heidän tutkimuksensa tarkoituksena oli selvittää fyysisen aktiivisuuden muodon (joukkue- ja yksilölaji) ja intensiteetin (korkea, kohtalainen ja alhainen) yhteyttä päihteiden käyttöön. Tutkimukseen osallistui 738 nuorta, jotka olivat keski-ikänsä 15–16 vuotta. Tutkimus toteutettiin Kanadassa. Tulokset osoittivat, että fyysisen aktiivisuuden tyyppin ja intensiteetin sekä päihteiden käytön välinen yhteys on monimutkaisempi

kuin oli aikaisemmin luultu. MacCaul kollegoineen löysivät merkittävän negatiivisen yhteyden fyysisen aktiivisuuden ja tupakoinnin välillä niiden nuorten ryhmässä, jotka harrastivat liikuntaa kohtalaisella intensiteetillä.

Kanadassa tehdyssä terveystapatutkimuksessa (2000–2001) fyysisesti aktiiviset tupakoitsijat edustivat vain pientä osaa (noin 4 %) koko Kanadan väestöstä, mikä tukee näkemystä siitä, että fyysisesti aktiiviset henkilöt tupakoivat harvoin. Tämä osa edustaa kuitenkin lähes neljänneistä kun katsotaan päivittäin tupakoivien määrää väestössä. Tutkimuksessa havaittiin myös, että fyysisesti aktiiviset tupakoitsijat olivat harvemmin nikotiiniriippuvaisia, olivat polttaneet lyhyemmän ajan ja vähemmän savukkeita päivässä kuin muut tupakoitsijat. Fyysisesti aktiivisten tupakoitsijoiden raportoitiin myös yrittäneen lopettaa tupakointia useammin verrattuna inaktiivisiin tupakoitsijoihin. (deRuiter ym. 2008.)

Tšekkiläisessä tutkimuksessa on kuitenkin saatu tuloksia, jotka osittain poikkeavat edellä mainituista tutkimustuloksista. Neuls ja Frömel (2007) ovat kirjoittaneet artikkelin tutkimuksestaan, jonka aineistoon kuului 1825 tšekkiläistä 15–18-vuotiasta tyttöä. Tutkimuksen tulosten mukaan fyysisen aktiivisuuden määrä ei juuri eroa tupakoitsijoiden ja tupakoimattomien välillä. Todellisia eroja tuottaa fyysisen aktiivisuuden intensiteetti. Ne, jotka eivät polta, harrastavat reipasta tai kohtalaisen raskasta liikuntaa, kun taas tupakoitsijoiden fyysinen aktiivisuus vastaa intensiteetiltään kävelyä.

4 YLÄKOULULAISET JA ALKOHOLI

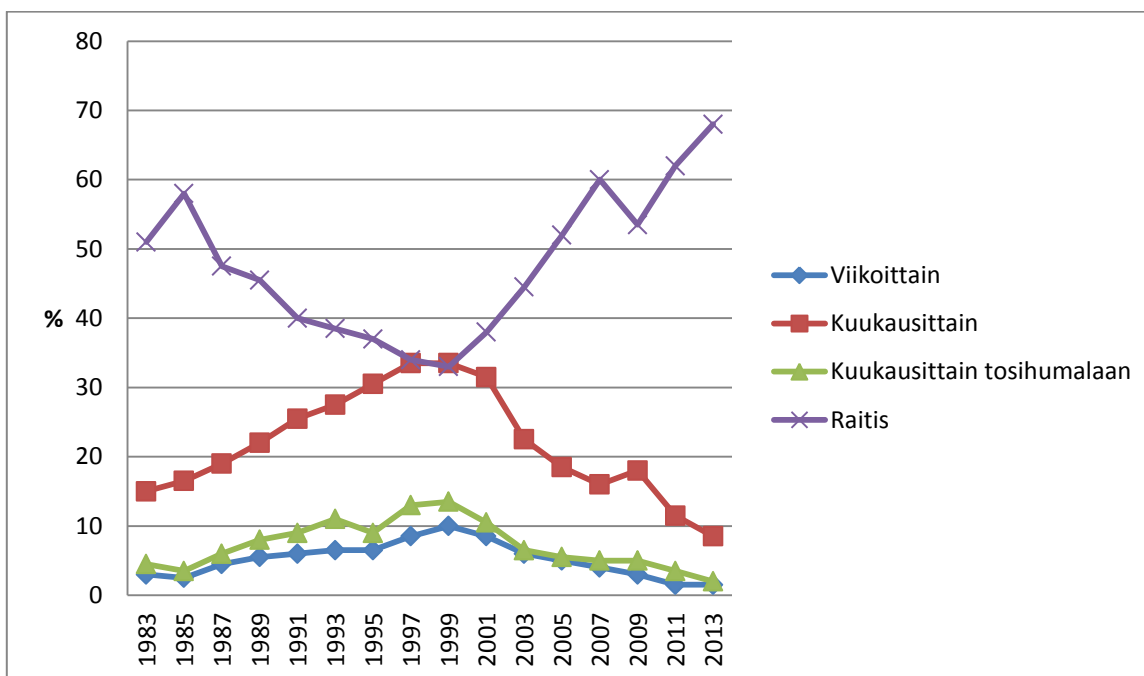
4.1 Nuorten alkoholikäyttötottumukset

Suomessa nuorten alkoholin käytön yleisyys oli nousussa 90-luvulla, mutta kääntyi laskuun 2000-luvulla. Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan raittius on lisääntynyt jo pelkästään vuosina 2011–2013 tilastollisesti merkittävästi 14-, 16- ja 18-vuotiailla tytöillä ja 16-vuotiailla pojilla. Yläkoulun aloittavissa alkoholin käyttö on vielä melko harvinaista, nimittäin 12-vuotiaista yli 90 % ilmoitti, ettei ole juonut alkoholia ollenkaan. Kuitenkin 18-vuotiaina täysin raittiita oli enää hieman yli 10 %. (Kinnunen ym. 2013, 37.) Suuri osa aloittaa kokeilut yläkoulussa, sillä 16-vuotiaista nuorista raittiita on 37 % (Kinnunen ym. 2013, 67).

Euroopan maita tarkastelevan ESPAD-tutkimuksen tulokset vahvistavat Nuorten terveystapatutkimuksen tuloksia. Lisäksi tutkimuksesta selviää, että muiden eurooppalaisten joukossa suomalaisiin 15–16-vuotiaisiin lukeutuu hieman keskiarvoa enemmän nuoria, jotka eivät ole koskaan maistaneet alkoholia. (Hibell ym. 2011, 272.) Myös Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaiseman Kouluterveyskyselyn tulokset tukevat Nuorten terveystapatutkimuksen tuloksia. Raittiuden määrä yläkoulussa on noussut 2000-luvulla melko tasaisesti sekä tyttöjen että poikien keskuudessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

Kerran kuukaudessa tai useammin alkoholia juo Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan 14-vuotiaista pojista 7 % ja tytöistä 9 %, kun 16-vuotiailla vastaavat prosenttiosuudet olivat pojilla 32 % ja tytöillä 31 %. Näiden tulosten mukaan kuukausittainen juominen lisääntyy siis runsaasti juuri yläkouluiän lopussa. Suomalaisten nuorten kuukausittainen juominen on ollut hieman laskussa 2000-luvulla. (Kinnunen ym. 2013, 38.) Vuonna 2011 ESPAD-tutkimuksen mukaan suomalaisista 15–16-vuotiaista 48 % joi vähintään kerran kuukaudessa alkoholia. Keskiarvo eurooppalaisten nuorten joukossa on 57 %. Muissa Euroopan maissa nuoret siis juovat keskimäärin suomalaisia useammin kuukausitasolla. (Hibell ym. 2011, 276.)

Viikoittain juovien ja kuukausittain tosihumalaan juovien suomalaisten nuorten osuus on niin ikään laskenut 2000-luvun aikana. Esimerkiksi Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan 14–18-vuotiaiden poikien humalajuominen on ollut nykyisellä tasollaan viimeksi vuonna 1985. Korkeimmillaan humalajuominen oli 90-luvun lopulla. (Kinnunen ym. 2013, 39–41.) Etenkin yläkoululaisilla humalajuominen viikoittain ei ole kovin yleistä. Vain yksittäiset yläkoululaiset kertoivat juovansa humalaan viikoittain. (Kinnunen ym. 2013, 41.) Myös Kouluterveyskyselyn mukaan viikoittainen juominen on vähentynyt 2000-luvulla. Viikoittaisessa juomisessa poikien osuus on ollut jatkuvasti puolet suurempi kuin tyttöjen. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2013.) Juomiskertojen määrä on siis vähentynyt, mutta suomalaisten 15–16-vuotiaiden edellisen juomiskerran humalataso on muita eurooppalaisia nuoria korkeampi. Suomalaisten nuorten humalataso asteikolla 1–10 itsearvioituna on 3,6 kun eurooppalaisten nuorten vastaava keskiarvo on 3,1. (Hibell ym. 2011, 294.)



KUVIO 2: Alkoholin käytön yleisyys 14-vuotialla Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan (Kinnunen ym. 2013, 68–70).

ESPAD-tutkimuksen mukaan suomalaiset 15–16-vuotiaat nuoret käyttävät alkoholia harvemmin kuin muiden eurooppalaisten maiden nuoret. Kuitenkin suomalaisten kerta-annokset ovat suurempia, kun katsotaan tutkimushetkeä edeltänyttä juomiskertaa. Suomalaisilla kerta-annos on 7,5

senttilitraa, kun muiden maiden keskiarvo on 5,1 senttilitraa alkoholia. (Hibell ym. 2011, 107.) Kertamäärät ovat siis suuria, mutta silti suomalaisiin nuoriin lukeutuu hieman eurooppalaista keskitasoa enemmän täysin raittiita, kuten tämän luvun alussa todettiin.

Raittius on lisääntynyt ja humalahakuinen juominen on vähentynyt. Toisaalta osa nuorista juo kuitenkin edelleen paljon ja säännöllisesti. Tästä voitaisiin päätellä, että nuorten juominen on jakautumassa Suomessa kahtia, mutta polarisaatio-oletus on saanut myös kritiikkiä. Karvonen (2010) on tutkinut kahtiajakautumista erittelemällä alkoholin käytön yhteyksiä sosiaaliseen taustaan, vapaa-ajan käyttöön ja asuinalueeseen ESPAD-aineiston avulla. Hän toteaa artikkelissaan, että meneillään oleva keskustelu polarisaatio-oletuksesta ei pidä ainakaan merkittävästi paikkaansa. Esimerkiksi luokkapolarisaation merkkejä juomisessa ei juuri näy. Toisaalta Karvonen näkee koulumenestyksen mukaisten juomiserojen kasvun ennustavan mahdollisesti tulevaa luokkapolarisaatiota. Koulumenestyksen lisäksi juomistapoja määrittää perhemuoto ja käyttövarat. Joka tapauksessa Karvonen on sitä mieltä, ettei voimakkaasta polarisaatiosta voida puhua. Esimerkiksi juomistapojen alueelliset erot ovat jopa kaventuneet. Karvosen tutkimuksen jälkeen raittius on edelleen lisääntynyt (Kinnunen ym. 2013; kuvio 2), eikä systemaattista tutkimusta polarisaatio-oletuksesta ole.

Hanna Samposalon (2013, 18) mukaan nuorten juomatapoihin vaikuttaa erityisesti perhetausta, yksilön ominaisuudet ja persoonallisuus sekä sosiaalinen ympäristö. Perhetaustoihin liittyvät esimerkiksi geneettiset tekijät, elinympäristö ja perherakenne. Esimerkiksi heikko vanhemmilta tuleva sosiaalinen kontrolli ja tuki ovat yhteydessä sosiaalisiin haittoihin, joita alkoholin käyttämisen myötä voi ilmetä (Samposalo 2013, 57). Yksilöllisistä tekijöistä erityisesti positiiviset alkoholidotukset lisäävät käyttöä. Sosiaalisessa ympäristössä olevat paineet ja oman paikan etsiminen ikätovereiden joukossa ovat käyttöön johtavia sosiaalisia syitä. (Samposalo 2013, 18–21.)

Torsten Winter on tutkinut nuorten raittiuutta pitkittäistutkimuksella vuosina 1991–1998. Hän otti näkökulmakseen uskonnollisuuden vaikutukset raittiuteen (Winter 2004, 59). Hän totesi, että raittiuteen vaikuttavat Etelä-Suomessa yksilölliset tekijät, mutta muualla Suomessa perheympäristö on vahvemmin yhteydessä nuoren raittiuteen. Perheen uskonnollisuus vaikutti raittiuteen, sillä enemmistö 19-vuotiaista raittiista henkilöistä tuli uskonnollisista perheistä. Uskonnollisuuden

alueelliset erot selittävät Winterin mukaan osan raittiudesta. Raittiudesta luopuminen 16–19-vuoden välillä aiheutti sen, ettei nuori tuntenut vieraantuneisuutta yhtä paljon kuin muut. (Winter 2004, 60.)

Antti Maunu (2012, 147–148) kirjoittaa nuorten juomisen syistä painottaen sosiaalisia tekijöitä. Hänen mielestään nuoret juovat positiivisten sosiaalisten tunteiden, kuten vauhdikkuuden ja yhteenkuuluvuuden vuoksi. Vastapainona positiivisille tunteille alkoholinkäytön haitat koetaan nuorison joukossa vain sosiaalisina eikä muita vaikutuksia terveyteen oteta huomioon. Esimerkiksi maksasairautta pahemmalta tuntuva alkoholihaitta voi nuoren mielestä olla vanhempien tai kavereiden kanssa syntyvä kiista. Maunu painottaa, että nykyajan nuorisokulttuurissa oma paikka maailmassa täytyy rakentaa itse sosiaalisissa verkostoissa. Nuorten kaipaamalle sosiaaliselle tilalle ei luoda aikaa ja paikkaa, vaan se täytyy irrottaa arjesta esimerkiksi alkoholin käytön merkeissä. Sitä vastoin 1900-luvun alkupuoliskon agraaristen pienyhteisöjen sisällä sosiaalinen tila löytyi helpommin jokapäiväisestä kasvuympäristöstä.

4.2 Alkoholin käytön yhteys terveyteen

Alkoholilla on verensokeria laskeva vaikutus, mitä nuoret kestävät huonosti. Tämä voi aiheuttaa nuorille ominaisia krapulaoireita, kuten janon tunnetta, mielentilan häiriöitä, päänsärkyä, vapinaa ja väsymystä (Slutske ym. 2003; Wechsler ym. 1994; Windle 2003). Pahoinvointi ja oksentaminen ovat erittäin tyypillisiä fysiologisia haittoja nuorille (Windle 2003). Nuorilla alkoholin humalluttava vaikutus on suurempi kuin keski-ikäisillä, mihin vaikuttaa erityisesti pienempi koko ja elimistön tottumattomuus alkoholiin. Tottumattomilla nuorilla jo puolen promillen humala saattaa aiheuttaa akuutteja haittoja ja tappava veren alkoholipitoisuus voi olla alle kolme promillea. (Sillanaukee ym. 1996.) Tyypillisen 14-vuotiaan alkoholimyrkytyspotilaan veren alkoholipitoisuus on noin 2 promillea (Lamminpää 2004).

Muistihäiriöt ovat keskeisimpiä humalan välittömistä aivovaikutuksista sekä nuorilla että aikuisilla. Muistihäiriöissä muisti menetetään tietyltä ajanjaksolta kokonaan tai osittain, ja yleensä siihen liittyy veren alkoholipitoisuuden nopea suureneminen. (Lee ym. 2009.) Nuorilla muistihäiriöt

voivat ilmetä riskikäyttäytymisenä seksuaaliseen aktiivisuuteen, vandalismiin ja tappeluihin liittyen (White ym. 2004).

Nuoruusiän puberteetti muodostaa nuorille omia terveystahittoja. Alkoholi voi häiritä hormonaalista tasapainoa ja vaikuttaa kasvuun ja kehitykseen esimerkiksi sisäelinten, lihasten ja luiden osalta (Dees ym. 2001). Lisäksi alkoholin käyttö voi vaikuttaa koulunkäyntiin ja sosiaalisiin suhteisiin siten, että se vaikuttaa henkilön myöhempää alkoholin käyttöä (National Institutes of Health 2006). Tavallisesti alkoholihaitoista puhuttaessa keskitytään vain yksilön elämään, mutta haitat ulottuvat ongelmakäyttäjän lähipiiriin ja pahimmillaan koko yhteiskuntaan (World Health Organization 2011a, 34–35).

Alkoholin käytön aloittaminen varhaisessa iässä korreloi aikuisiän ongelmallisen juomiskäyttäytymisen ja alkoholiriippuvuuden kanssa (Gruber ym. 1996; Pitkänen ym. 2005). Tämän tuloksen perusteella voidaan päätellä, että varhainen alkoholinkäyttö on riskitekijä yhteiskuntaan sopeutumisen kannalta, kuten työllistymisen kannalta. Alkoholiin liittyvät haitat ovatkin yksi suurimmista kansanterveydellisistä ongelmista ainakin länsimaissa (Room, Babor & Rehm 2005). Taulukkoon 2 on koottu alkoholin ongelmakäyttöön liittyvät riskitekijät Käypä Hoito (2011) -suosituksen ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2015b) mukaan. Taulukossa olevat sairaudet ja oireyhtymät kehittyvät yleensä pidemmän käytön ja riippuvuuden seurauksena.

TAULUKKO 2. Alkoholin ongelmakäyttöön liittyvät riskitekijät.

Alkoholimyrkytys	Suomessa menehtyy noin 600 henkilöä vuodessa.
Alkoholimaksasairaus	Suurin maksasairausryhmä Suomessa. Riski kasvaa kun päiväannos ylittää miehillä 5 ja naisilla 3 annosta. Kaikista alkoholimaksatulehdusta sairastavista 17 % menehtyy.
Psyyykeongelmat	Masennuspotilailla 10–30 % on yhtäaikainen alkoholiongelma. Jopa puolella alkoholiriippuvaisista on merkittävä depressio. Alkoholiongelmaisten itsemurhariski on merkittävä. Vasta alkoholin lopettaminen kertoo, ovatko oireet alkoholista riippuvaisia.
Haimatulehdus	Suurin osa, eli noin 70 % tapauksista johtuu alkoholista.
Alkoholiepilepsia	Alkoholiriippuvaisella noin kymmenkertainen riski normaaliväestöön

	verrattuna.
Aivovammat	Alkoholiriippuvaisella kolminkertainen riski.
Aivoverenvuoto	Alkoholiriippuvaisella kaksinkertainen riski. Alkoholinkäytön loputtua osa häiriöistä lieventyy tai parantuu.
Dementia	Käypä Hoito – suosituksen mukaan alkoholiriippuvaisista n. 50 %:lla on lievähkö dementia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan alkoholiriippuvaisista 10 %:lla on dementia.
Hormonihäiriöt	Impotenssi, kivesten surkastuminen, hedelmättömyys ja gynekomastia ovat yleisiä alkoholista riippuvaisilla.
Unihäiriöt	Alkoholiriippuvaisista 60 % kärsii unihäiriöistä. Unihäiriöt voivat liittyä myös masennukseen.
Iho-ongelmat	Punoitus, teleangiektasiat (hiussuoniluomet).
Sydän- ja verisuonisairaudet	Sydänlihassairauden riski kaksinkertainen alkoholiriippuvaisella. Eteisvärinä ongelmakäyttäjillä 3–5 kertaa yleisempi. Verenpainetauti ongelmakäyttäjillä 2–4 kertaa yleisempi. Sydämen vajaatoiminta ja sydänlihaskasvot voivat kehittyä runsaan alkoholinkäytön seurauksena. Verenpaineen kohoaminen voi liittyä sepelvaltimotaudin pahenemiseen.
Ruoansulatuskanavan oireet	Riskeinä on ruokatorven verenvuoto, mahan limakalvotulehdus, gastriitti ja ripuli.
Syöpäsairaudet	Kasvava suun, nielun, kurkunpään, ruokatorven, maksan, rintarauhasen, paksusuolen ja peräsuolen syövän riski.
Sikiövauriot	Raittius ainoa varma tapa välttää sikiövaurioilta, joita alkoholi saattaa aiheuttaa.

(Käypä Hoito 2011; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b)

Taulukon 2 perusteella voidaan sanoa, että jatkuva ongelmallinen käyttö voi aiheuttaa moninaisia terveysongelmia. Sairaudet voivat liittyä toisiinsa, kuten unihäiriöt voivat liittyä masennukseen. Kuitenkin alkoholimyrkytykseen liittyvät kuolemat ovat varsin harvinaisia nuorilla (Vuori ym. 2012). Nuorena aloitettu käyttö ja siitä mahdollisesti jatkuva ongelmallinen alkoholinkäyttö saattaa näkyä vasta myöhemmin kehittyvinä sairauksina ja oireyhtyminä (Käypä Hoito 2011).

Sillanaukee (1996) kertoo artikkelissaan, että alkoholin aiheuttamia riskitekijöitä (ks. taulukko 2) voidaan vähentää pysyttelemällä alkoholin suurkulutuksen rajan alapuolella. Suurkuluttajalla on kohtuukäyttäjää huomattavasti suurempi riski sairastua tai kuolla alkoholin käytön vuoksi. Kohtuukäyttäjällä terveyshaittoja ilmenee vähän tai ei ollenkaan. Suurkulutukseksi lasketaan, kun mies juo vähintään 24 annosta tai nainen 16 annosta viikossa (Lappalainen-Lehto 2007, 15; Sillanaukee 1996). Kertakäytön suurkulutusraja on 7 annosta miehillä ja 5 naisilla. Nämä eivät ole turvarajoja, vaan vaikutukset ovat yksilöllisiä. (Lappalainen Lehto 2007, 15.) On myös otettava huomioon, ettei nuorille ole yksilöity samankaltaisia suurkulutuksen rajoja kuin kyseessä olevat aikuisten rajat.

4.3 Tutkimuksia fyysisen aktiivisuuden yhteydestä alkoholin käyttöön

McCaul, Baker ja Yardley (2004) kertovat artikkelissaan, että fyysisen aktiivisuuden yhteys päihteiden käyttöön on monimutkainen, nimittäin eri päihteitä ja liikuntalajeja tarkastellessa saadaan erilaisia tuloksia. Esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden määrä korreloi täysin eri tavoin tupakan kuin alkoholin käyttöön. Intensiivisesti liikkuvien alkoholinkäyttö on McCaulin ja hänen tutkimustovereidensa mukaan yleisempää kuin vähemmän liikkuvien. Urheiluseuraan kuulumisen ei suojaa alkoholilta.

Eloranta ja Suhonen (2010) ovat pro gradu -tutkielmassaan saaneet osittain toisenlaisia tuloksia. Heidän mukaansa liikunnallisesti passiiviset käyttävät selvästi enemmän alkoholia kuin aktiiviset. Urheiluseuroissa liikkuvat käyttävät heidän mukaansa vähiten alkoholia. Kuitenkin heidänkin tutkielmassaan todetaan, että silloin tällöin juovien joukossa on eniten seura-aktiiveja. Tutkielmassa pohditaan, että syy voi löytyä pyrkimyksestä vahvistaa yhtenäisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta myös harjoitusten ja pelien ulkopuolella, jolloin aikuisia ei ole valvomassa.

Sami Kokko (2010) kirjoittaa, että seuratoiminta voi vaikuttaa nuoriin sekä positiivisesti että negatiivisesti. Positiivisina vaikutuksina pidetään sitä, että fyysinen aktiivisuus on seuratoimintaan osallistuvilla suurta ja sitä, että tupakointi on vähäisempää kuin muilla. Kuitenkin humalajuominen ja nuuskan käyttö on yleisempää kuin seuratoimintaan osallistumattomilla. (Kokko 2010, 109.)

WHO:n koululaistutkimusta vuodesta 1984 lähtien koordinoineet Kannas ym. (2002) tutkivat suomalaisia yhdeksäsluokkalaisia. He totesivat, että viikoittain juovissa nuorissa on enemmän urheiluseuraan kuulumattomia, mutta kuukausittain juovissa nuorissa on enemmän urheiluseuran jäseniä. Tutkimus myös kertoo, että humalakokemukset ovat yleisempiä urheiluseuran jäsenillä kuin ei-jäsenillä. Erot eivät ole suuria, mutta esimerkiksi neljä kertaa vuoden aikana tosihumalassa olevien poikien osuus oli urheiluseuran jäsenissä 37 % ja ei-jäsenissä 31 %.

Pasi Koski (2005) ottaa kantaa artikkelissaan *Pojat, pallo ja pullo: viekö seuratoiminta märkään miehuuteen?* siihen, miten seuratoimintaan kaivataan lisää arvokeskustelua. Hänen tutkimuksensa aineistoon kuului 103 kirjoitusta, jotka kerättiin turkulaisilta 13–18-vuotiailta nuorilta. Hän kirjoittaa, että alkoholinkäyttö ja alkoholikokeilut ovat yleisempiä urheiluseuratoimintaan osallistuvilla pojilla kuin osallistumattomilla. Yhtenä merkittävänä tekijänä tähän tulokseen voidaan tosin nähdä se, että osallistumattomien joukossa on paljon niitä, jotka jäävät muutenkin nuorten sosiaalisten tapahtumien ulkopuolelle.

Eri urheilulajien välillä on isompia eroja kuin seuratoimintaan osallistuvien ja osallistumattomien välillä. Joukkuepalloilua harrastavissa pojissa on enemmän alkoholia maistaneita kuin muiden lajien harrastajissa. Toisaalta muissa kuin joukkuepalloilussa oli havaittavissa käytön polarisointumista, kun taas joukkuepalloilijoissa oli paljon kohtuukäyttäjiä. Kosken mielestä seuratoiminnassa olisi pohdittava sitä, millaista kulttuurista mallia nuorille halutaan tarjota ja millaisten arvojen pohjalta heitä tulisi kasvattaa. Urheiluseuroissa poikien runsas juominen voi liittyä hänen tulostensa mukaansa miehekkyyden kokemiseen. (Koski 2005.)

5 TUTKIMUSONGELMAT

Tutkielman tehtävänä oli selvittää millainen yhteys yläkoululaisten fyysisellä aktiivisuudella on tupakointiin ja alkoholin käyttöön. Tutkimuskysymykset olivat:

1. Miten fyysinen aktiivisuus on yhteydessä nuorten tupakointiin?
 - a. Eroavatko 7.-luokkalaisten ja 9.-luokkalaisten tulokset toisistaan?
 - b. Eroavatko tyttöjen ja poikien tulokset toisistaan?
 - c. Eroavatko maalla, taajamissa ja kaupungissa asuvien tulokset toisistaan?

2. Miten fyysinen aktiivisuus on yhteydessä nuorten alkoholin käyttöön?
 - a. Eroavatko 7.-luokkalaisten ja 9.-luokkalaisten tulokset toisistaan?
 - b. Eroavatko tyttöjen ja poikien tulokset toisistaan?
 - c. Eroavatko maalla, taajamissa ja kaupungissa asuvien tulokset toisistaan?

3. Eroavatko urheiluseurassa mukana olevien ja ei mukana olevien nuorten tupakointi ja alkoholin käyttö?

6 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

6.1 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu

Pro Gradu -tutkielmaamme varten käytimme WHO-koululaistutkimuksen aineistoa, joka on kerätty 11-, 13- ja 15-vuotiailta koululaisilta keväällä 2014.

Analysoimme vain 13- ja 15-vuotiaiden vastauksia, sillä tutkimuskysymyksemme kohdistuivat yläkoululaisiin. Aineiston keräämisessä oli käytetty strukturoitua kyselylomaketta kansainvälisen tutkimusprotokollan mukaisesti. Kyselyyn on vastattu nimettömästi oppitunneilla. (Jyväskylän yliopisto 2014.) Otokseen kuului tässä tutkimuksessa 3853 oppilasta. Taulukosta 3 voidaan nähdä, että vastaajat ovat jakautuneet tasaisesti sekä sukupuolen että luokkatason mukaisesti.

TAULUKKO 3. Tutkimuksen kohderyhmän (N=3853) jakautuminen luokkatason ja sukupuolen mukaan.

		Sukupuoli		
		Poika	Tyttö	Yhteensä
Luokkataso	7 lk	969	949	1918
	9 lk	934	1001	1935
Yhteensä		1903	1950	3853

WHO-koululaistutkimus on Suomessa käytetty nimitys HBSC-tutkimukselle (Health Behaviour in Schoolaged Children) ja se on toteutettu yhteistyössä Maailman terveysjärjestön WHO:n kanssa. Tutkimus on jatkunut jo 30 vuoden ajan ja aineistot kerätään joka neljäs vuosi. Yli 200 000 koululaista Euroopasta ja Pohjois-Amerikasta vastasi vuoden 2010 kyselyyn. (Jyväskylän yliopisto 2014.)

WHO:n koululaistutkimuksen tarkoituksena on tuottaa laadukasta ja kansainvälisesti vertailukelpoista tutkimustietoa kouluikäisten lasten ja nuorten koetusta terveydestä, hyvinvoinnista sekä terveyskäyttäytymisestä pidemmällä aikavälillä. Keskeisenä tavoitteena on saada lisätietoa lasten ja nuorten terveyseroista sekä pystyä vaikuttamaan havaittuihin terveyseroihin. Tutkimustuloksi-

en avulla on lisäksi tarkoitus tukea kouluikäisten terveydenedistämistyötä ja sen kehittämistä. Tutkimuksen rahoittajina eri vuosien aikana ovat olleet muun muassa sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö sekä opetushallitus. Professori Lasse Kannas johtaa tutkimusta Suomessa. (Jyväskylän yliopisto 2014.)

Tutkimusongelmiin haettiin vastauksia kyselylomakkeen viidellä eri kysymyksellä (ks. liite 1):

- Fyysistä aktiivisuutta selvitettiin kysymällä (kysymys 20) päivittäisten liikuntasuosituksen (60 minuuttia päivässä) toteutumista viimeisen seitsemän päivän ajalta.
- Urheiluseuraan kuulumista selvitettiin kysymällä (kysymys 21) kuuluuko henkilö urheiluseuraan ja osallistuuko hän seuran harjoituksiin.
- Tupakointia selvitettiin elämän aikana tapahtuneiden tupakointikertojen määrällä (kysymys 26) sekä tämänhetkisen tupakoinnin useudella (kysymys 27).
- Alkoholin käyttöä selvitettiin kysymällä kuinka usein henkilö on ollut elämänsä aikana ja viimeisen 30 päivän aikana todella humalassa (kysymys 105). Lisäksi tarkastelimme alkoholin käyttökertojen määrää elämän aikana ja viimeisen 30 päivän aikana (kysymys 104).

6.2 Aineiston analyysimenetelmät

Tutkimusote on tässä tutkielmassa kvantitatiivinen. Käytimme aineiston analysointiin SPSS Statistics for Windows 22 tilasto-ohjelmaa. Aineisto oli operoitu SPSS-muotoon ennen kuin saimme sen käyttöömmä. Rajana tilastollisesti merkitsevälle tulokselle käytimme $p < 0.05$. Tarkasteltavien muuttujien välisten yhteyksien selvittämiseen käytettiin ristiintaulukointia ja χ^2 -testiä.

Luokittelimme kysymysten vastausvaihtoehdot kahteen tai korkeintaan kolmeen luokkaan, jotta vastauksia oli helpompi vertailla ja saimme erot näkyviksi. Fyysisen aktiivisuuden (kysymys 20) vastaukset supistimme kahdeksasta luokasta kolmeksi luokaksi. Ensimmäiseen luokkaan kuuluivat ne, jotka liikkuvat suositusten mukaisesti vähintään 60 minuuttia päivässä 0–1 päivänä edeltävän viikon aikana. Nimesimme tämän luokan vähän liikkuviksi. Keskiluokkaan kuuluivat ne, jotka liikkuvat suositusten mukaisesti 60 minuuttia päivässä 2–5 päivänä. Kolmanteen luokkaan

kuuluvat ne, jotka liikkuvat suositusten mukaisesti 6–7 päivänä viikossa. Tämän luokan nimesimme aktiivisiksi liikkujiksi.

Tämänhetkistä tupakointia mittaavan kysymyksen (kysymys 27) neljä luokkaa supistimme kolmeksi luokaksi: tupakoimattomat, satunnaisesti polttavat ja päivittäin polttavat. Kysymykseen ”Montako kertaa olet ollut todella humalassa viimeisen 30 päivän aikana?” (kysymys 105) oli alun perin viisiluokkainen, mutta supistimme sen kolmiluokkaiseksi. Ensimmäinen luokka koostuu niistä vastaajista, jotka eivät olleet todella humalassa viimeisen 30 päivän aikana. Toiseen luokkaan kuuluu puolestaan ne, jotka olivat 1–3 kertaa ja kolmanteen luokkaan ne, jotka 4 kertaa tai useammin, olivat olleet todella humalassa viimeisen 30 päivän aikana.

Urheiluseuraan kuulumisesta (kysymys 21) muodostimme kaksi luokkaa. Harjoituksiin osallistuvat laskettiin urheiluseuran jäseniksi. Tällöin urheiluseuraan kuulumattomat ja myös he, jotka kuuluivat urheiluseuraan, mutta eivät käy harjoituksissa, muodostivat yhdessä toisen luokan.

Merkitsimme kuvioihin ja taulukoihin p-arvojen mukaan merkitsevät tulokset *-merkinnöillä. Yksi merkki (*) tarkoittaa melkein merkitsevää tulosta ($p < 0.05$). Kaksi merkkiä (**) tarkoittaa merkitsevää tulosta ($p < 0.01$). Kolme merkkiä (***) tarkoittaa erittäin merkitsevää tulosta ($p < 0.001$).

6.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettiset kysymykset

6.3.1 Validiteetti

Validiteetilla viitataan yleisesti tutkimuksen pätevyteen, eli siihen mittaako mittari juuri sitä, mitä sen on tarkoituskin mitata (Hirsijärvi ym. 2009, 231; Metsämuuronen 2005, 65). Validiteetti voidaan jakaa kahteen eri ryhmään, jotka ovat ulkoinen ja sisäinen validiteetti. Ulkoinen validiteetti kuvaa tutkimuksen yleispätevyyttä. (Metsämuuronen 2005, 65.) Meidän tutkimuksemme tuloksien voidaan sanoa edustavan suomalaisia yläkouluikäisiä kokonaisuudessaan, sillä otoskoko on niin suuri ($N=3853$) ja tutkimustulokset on kerätty laajasti ympäri Suomea, mikä lisää tämän tutkimuksen validiteettiä. Tosin alkuperäinen kyselylomake on ollut suhteellisen pitkä, joten

validiteettiin voi osaltaan vaikuttaa se, kuinka oppilaat ovat jaksaneet keskittyä pitkähköön kyselylomakkeen täyttämiseen.

Sisäinen validiteetti voidaan jakaa edelleen kolmeen osaan: sisältö-, käsite- ja kriteerivalidiuteen. Sisältövaliditeetilla viitataan muun muassa siihen, kuinka hyvin mittarissa sekä tutkimuksessa käytetyt käsitteet vastaavat teoriaa, ja miten hyvin kyseiset käsitteet on muutettu mitattavaan muotoon. Käsitevaliditeetin avulla perehdytään syvemmin yksittäiseen käsitteeseen. (Metsämuronen 2005, 109.) Tässä tutkimuksessa käytimme asiantuntijoiden laatimaa jo vuosia käytettyä kyselylomaketta, minkä ansiosta voidaan olettaa, että sisältö- ja käsitevaliditeettia on käsitelty useita kertoja, ja että kysymykset ovat hioutuneet yläkoululaisille sisällöltään ymmärrettäväksi.

Tutkimuksessa käyttämämme kyselyn eri käsitteet on kansainvälisesti määritelty, kuten esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden käsite. Fyysistä aktiivisuutta mitataan kysymällä kuinka monena edeltävänä seitsemänä päivänä oppilas on ollut fyysisesti aktiivinen vähintään 60 minuutin ajan. Fyysisestä aktiivisuudesta voitaisiin tosin saada tarkempi ja luotettavampi kuva mikäli sitä mitataisiin objektiivisesti, esimerkiksi aktiivisuusmittareiden avulla. Tämä on kuitenkin käytännössä mahdotonta näin laajan tutkimuksen puitteissa. Nuorten päihteidenkäyttötottumuksia on kysytty aikaisemmin eri puolilla Eurooppaa (HBSC-tutkimus), joten ne on laadittu mahdollisimman yleispäteviksi. Näiden tutkimuksien tarkoituksena on ollut tuottaa kansainvälisesti vertailukelpoista tutkimustietoa.

Tutkimuksessamme käytämme kysymystä "kuinka monta kertaa olet ollut todella humalassa viimeisen 30 päivän aikana" ja sen avulla pyrimme kuvaamaan yleisesti nuorten alkoholinkäyttöä. Monet tekijät kuitenkin vaikuttavat vastauksen luotettavuuteen ja sen yleistettävyyteen. Nuori on voinut vastata, ettei ole kertaakaan ollut todella humalassa viimeisen 30 päivän aikana, johtuen esimerkiksi rahanpuutteesta, kiireisestä elämänvaiheesta tai kisakaudesta. Jatkossa hänen alkoholinkäyttönsä voi kuitenkin muuttua aktiivisemmaksi, vaikka tutkimuksessa hänet luokitellaan ryhmään, joka ei käytä ollenkaan alkoholia. Kysymys ei myöskään kerro, onko nuori vasta aloittanut alkoholinkäytön viimeisen kuukauden aikana vai onko alkoholia käytetty jo pidemmän aikaa. Kysymys "Kuinka monena päivänä olet juonut alkoholia elämäsi aikana" ei toisaalta anna luotettavaa kuvaa niistä vastaajista, jotka ovat juuri aloittaneet alkoholinkäytön ja saattavat jat-

kaa sitä kyselyhetkestä lähtien. Samat luotettavuuskysymykset koskevat myös nuorten tupakointitottumuksia.

Sisäisen validiteetin kolmannen osan, kriteerivaliditeetin avulla on mahdollista vertailla mittarilla saatua arvoa johonkin toiseen arvoon, ja näin voidaan arvioida saatujen arvojen luotettavuutta (Metsämuuronen 2005, 115). Kriteerivaliditeetin mittareina voidaan tässä tapauksessa käyttää muita terveystapatutkimuksia, joista on saatu samansuuntaisia tuloksia nuorten alkoholinkäytöstä ja tupakointitottumuksista. Suomalaisten nuorten terveystapatottumuksia on tutkittu muun muassa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen toimesta. WHO:n koululaistutkimuksen tulokset ovat olleet linjassa muiden väestön terveystapoja kuvailevien tutkimustuloksien kanssa, kuten osoitimme luvussa 2. Voidaan siis todeta, että tutkimuksemme kysymykset mittaavat haluttua ilmiötä kohtalaisen hyvin.

Olemme itse luokitelleet vastausvaihtoehtoja uusiin pienempiin luokkiin, mikä voi osaltaan vaikuttaa tutkimustulosten tarkkuuteen. Tällä tavalla saimme kuitenkin tuloksista helpommin ymmärrettäviä. Luvussa 6.2. on avattu tarkemmin kuinka kysymykset on luokiteltu.

6.3.2 Reliabiliteetti

Reliabiliteetilla tarkoitetaan sitä, ovatko mittaustulokset ja tutkimus toistettavissa. Se kuvastaa myös tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tutkimustuloksia. (Hirsijärvi ym. 2009, 203; Metsämuuronen 2005,66–67.) Kuten aikaisemmin jo mainittiin, tämän tutkimuksen kysymykset ovat olleet käytössä laajassa kansainvälisessä WHO:n tutkimushankkeessa, jolloin tutkimuksemme reliabiliteettia voidaan kuvata hyväksi. Liikunta-aktiivisuuden kysymyksille on todettu kohtalaisen hyvä pysyvyys. Esimerkiksi päivittäistä liikunta-aktiivisuutta mittaavat kysymykset on suomalaisessa Vuoren ym. (2005) tutkimuksessa osoittautunut luotettavaksi. Tämä voidaan päätellä siitä, että samoille koehenkilöille tehtyjen mittausten ja uusintamittausten myötä saadun ICC-korrelaatiokertoimen (Intraclass Correlation Coefficients) arvot vaihtelivat välillä 0.70–0.80. Myös kiinalaisessa Liun ym. (2010) tutkimuksessa mitatun testin ja uusintatestin myötä on saatu korkeita ICC-korrelaatiokertoimia (0.74–0.88), kun kysyttiin päivittäistä liikunta-aktiivisuutta.

Yläkoululaisten vastaukset perustuvat itsearviointiin, joka osaltaan voi vaikuttaa reliabiliteettiin. Myös kato, eli vastaamatta jättäneiden osuudella, voi tutkimustilanteessa olla vaikutusta tutkimustuloksiin. Meidän tutkimuksessamme vastaajia oli yhteensä koko tutkimuksessa 3853 ja kato oli 0–3.3 %, jolloin sillä ei voida todeta olevan merkittävää vaikutusta reliabiliteettiin.

6.3.3 Eettisyys

Kansainvälisen protokollan mukaisesti kerätty aineisto poistaa monia eettisiä kysymyksiä tutkielman tekijöiltä, koska tiedonhankinnassa emme ole itse olleet mukana. Aineiston käyttöön tarvitsimme luvan, jonka jälkeen eettisten periaatteiden noudattaminen liittyi tutkielmassamme aineiston analyysiin ja tulosten esittämiseen. Saimme tutkimustamme varten tutkimuksen kannalta oleellisen datan, emmekä voineet päätellä oppilaiden henkilöllisyyttä vastausten perusteella. Emme olleet osallisina tutkimushankkeessa emmekä saa rahaa tutkimuksen tekemisestä.

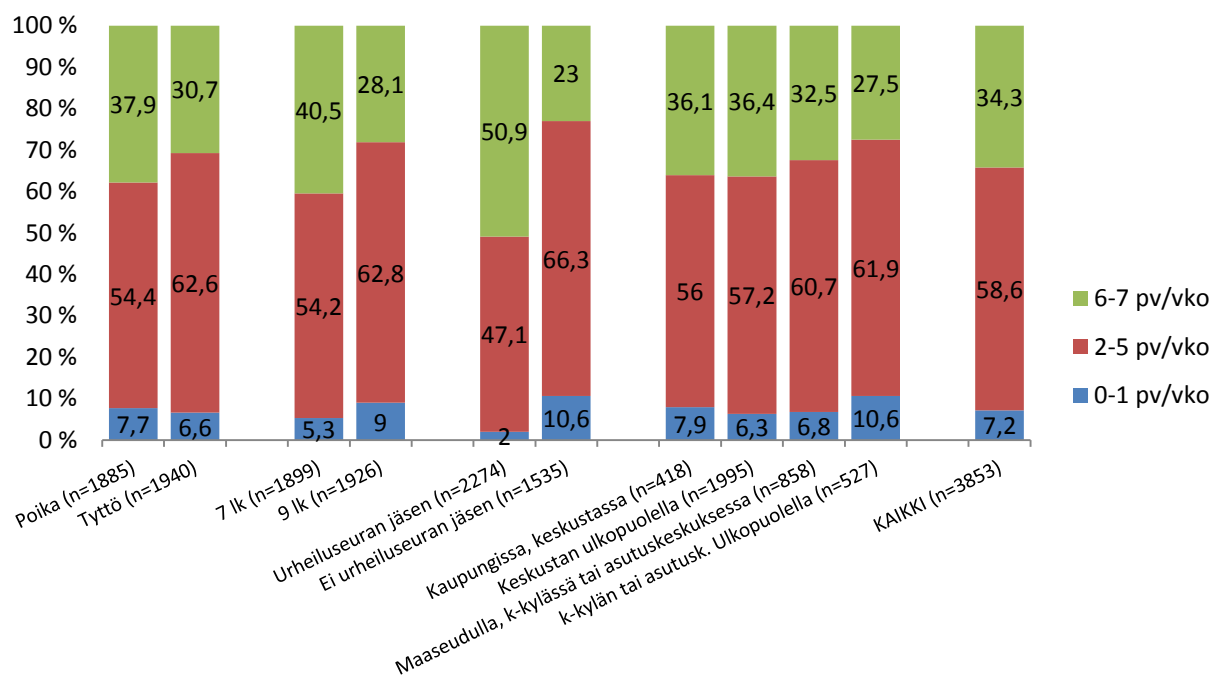
Tutkimus- ja arviointimenetelmissämme on noudatettava hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Pro gradu -tutkielmassamme pyrimme rehellisyyteen, yleiseen huolellisuuteen sekä tarkkuuteen tutkimuksen tekemisen, tallentamisen, esittämisen ja arvioimisen suhteen. Lisäksi on tärkeää ottaa huomioon muiden tutkijoiden työt ja saavutukset asianmukaisesti. (Jyväskylän yliopiston eettinen toimikunta 2012.)

6 TULOKSET

6.1 Vastaajien fyysinen aktiivisuus

Vastaajien fyysisen aktiivisuuden tasoa mitattiin päivittäisten suositusten (60 minuuttia päivässä) täyttymisen perusteella viimeisen seitsemän päivän aikana (ks. kuvio 3). Kaikista vastanneista 34,3 % oli aktiivisia, eli liikkui suositusten mukaisesti 6–7 päivänä viikossa. Vähän liikkuvia, eli niitä jotka liikkuvat 0–1 päivänä viikossa, oli 7,2 % vastaajista.

Kaupungissa keskustan ulkopuolella asuvat nuoret olivat aktiivisimpia liikkujia, ja maalla asutuskeskusten ulkopuolella asuvat liikkuvat vähiten. Pojissa oli enemmän aktiivisia liikkujia (37,9 %) kuin tytöissä (30,7 %). Urheiluseuraan kuuluvista noin puolet oli aktiivisia. Seuraan kuuluvista 2 % oli vähän liikkuvia.



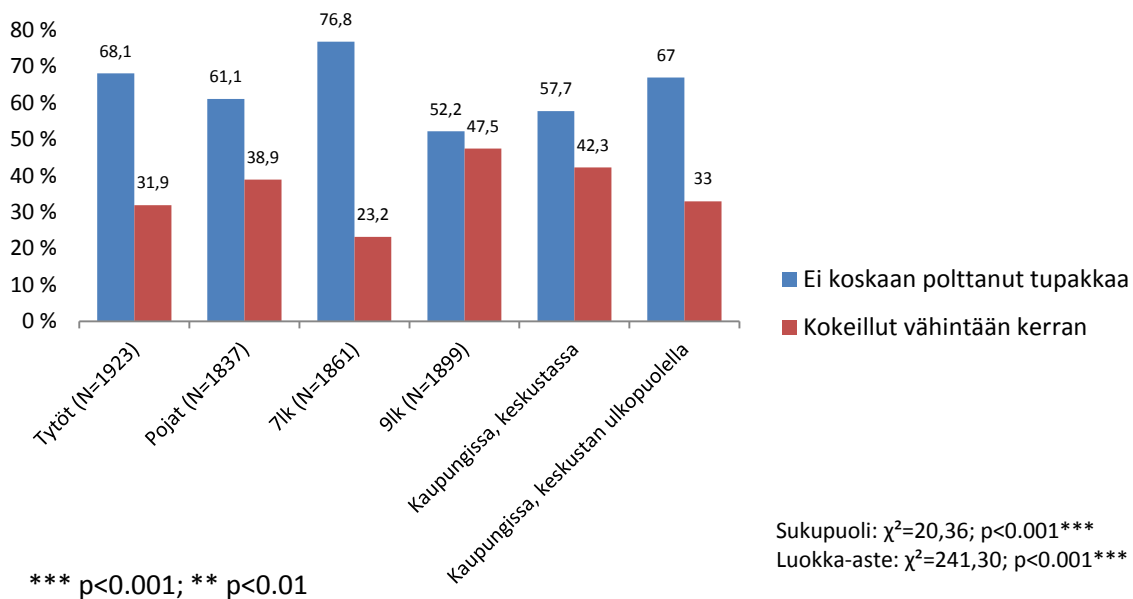
KUVIO 3: Fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutuminen sukupuolen, luokkatason, urheiluseuran jäsenyyden ja asuinpaikan mukaan.

Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten välillä fyysisen aktiivisuuden määrissä oli huomattavia eroja. Seitsemäsluokkalaisista 40,5 % liikkui aktiivisesti, kun taas yhdeksäsluokkalaisista aktiivisesti liikkui suosituksen mukaisesti vain 28,1 %. Vähän liikkuvia oli seitsemäsluokkalaisista 5,3 % kun vastaava osuus yhdeksäsluokkalaisista oli 9 %. Voidaan siis todeta, että seitsemäsluokkalaisten liikkui enemmän kuin yhdeksäsluokkalaisten.

6.2 Fyysisen aktiivisuuden yhteys tupakointiin

6.2.1 Tupakkakokeilut

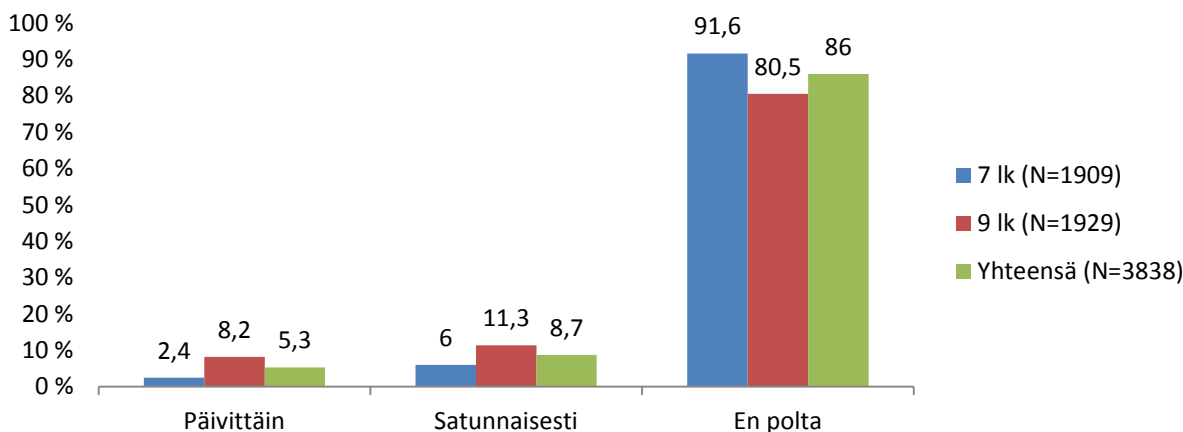
Kaikista vastanneista (n=3853) tupakkaa kokeilleiden osuus oli 35,3 %. Kuviosta 4 voidaan todeta, että tupakan kokeileminen vaihteli sekä sukupuolen ($p<0.001$), luokkatason ($p<0.001$) että asuinpaikan ($p=0.002$) mukaan. Tytöistä tupakkaa kokeilleiden osuus oli 31,8 % ja pojista 38,9 %. Seitsemäsluokkalaisista 23,2 % oli kokeillut tupakkaa, kun yhdeksäsluokkalaisista vastaava osuus oli 47,5 %. Keskustan ulkopuolella ja maaseudulla asuvista 33,0–37,5 % oli kokeillut tupakkaa, mutta kaupungin keskustassa asuvista tupakkaa kokeilleiden osuus oli 42,3. Tupakkakokeilut eivät olleet merkitsevästi yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen ($p=0.409$).



KUVIO 4: Raittius eri sukupuolen, luokkatason ja asuinpaikan mukaan.

6.2.2 Luokka-aste

Kuviosta 5 voidaan todeta, että tupakoinnin yleisyys vaihteli luokkatason mukaan ($p < 0.001$). Päivittäinen tupakointi oli yleisempää 9. luokkalaisilla (8,2 %) kuin 7. luokkalaisilla (2,4 %). Myös satunnaisesti polttavien osuus oli 9. luokalla suurempi (11,4 %) kuin 7. luokalla (6 %).



$\chi^2=106,94$; $p < 0.001^{***}$

KUVIO 5: Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten tupakointi.

Fyysisen aktiivisuuden määrä oli yhteydessä yhdeksäsluokkalaisten tupakointiin ($p < 0.001$), mutta seitsemäsluokkalaisilla ei havaittu vastaavaa merkitsevää yhteyttä ($p = 0.257$). Seitsemäsluokkalaisten tulokset olivat kuitenkin samansuuntaiset kuin yhdeksäsluokkalaisilla. Niistä yhdeksäsluokkalaisista, jotka liikkuvat aktiivisesti, tupakoi päivittäin 5,7 %, satunnaisesti 9,4 % ja 84,8 % ei tupakoinut lainkaan. Vähän liikkuvista 14,9 % ilmoitti polttavansa päivittäin, 6,3 % satunnaisesti ja 78,7 % ei tupakoinut lainkaan. Toisin sanoen, mitä enemmän yhdeksäsluokkalainen oppilas liikkui, sitä vähemmän hän tupakoi. (ks. taulukko 4.)

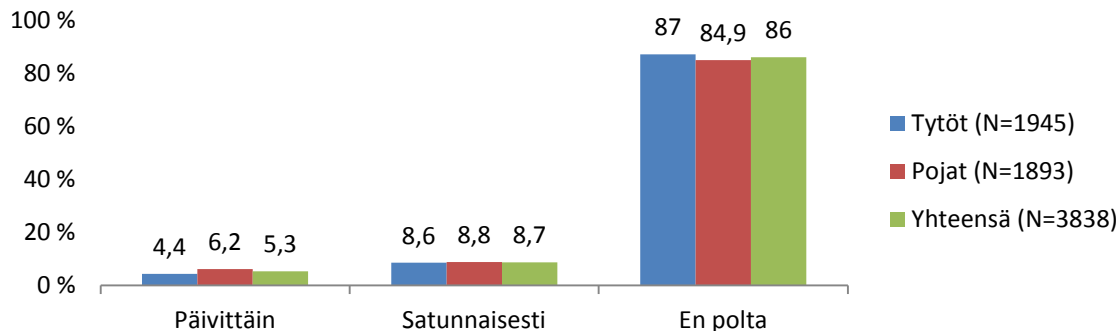
TAULUKKO 4: Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten fyysisen aktiivisuuden yhteys tupakointiin.

	Fyysinen aktiivisuus (väh. 60min/pv)	Tämänhetkinen tupakointi %			Khiin neliö (χ^2)
		En polta	Satunnaisesti	Päivittäin	
7 lk N=1896	0–1 pv/vko	88,0	8,0	4,0	100 %
	2–5 pv/vko	92,0	6,2	1,8	100 %
	6–7 pv/vko	91,5	5,5	3,0	100 %
9 lk N=1922	0–1 pv/vko	78,7	6,3	14,9	100 %
	2–5 pv/vko	78,9	12,8	8,3	100 %
	6–7 pv/vko	84,8	9,4	5,7	100 %
Yhteensä N=3818	0–1 pv/vko	82,1	6,9	10,9	100 %
	2–5 pv/vko	84,9	9,8	5,3	100 %
	6–7 pv/vko	88,8	7,1	4,1	100 %

*** $p < 0.001$

6.2.3 Sukupuoli

Tupakoinnin yleisyys vaihteli sukupuolen mukaan ($p=0.033$). Tupakointi oli hieman yleisempää pojilla kuin tytöillä (ks. kuvio 6). Päivittäin tupakoivien osuus pojista oli 6,2 % ja tytöistä 4,4 %. Satunnaisesti pojista poltti 8,8 % ja tytöistä 8,6 %. Tytöistä 87 % ilmoitti, ettei tupakoi ollenkaan tällä hetkellä, ja pojilla vastaava osuus oli 84,9 %.



$\chi^2=6,85$; $p=0.033^*$

KUVIO 6: Tyttöjen ja poikien tupakointi.

Fyysisen aktiivisuuden määrä oli yhteydessä tyttöjen tupakointiin ($p < 0.001$), mutta pojilla yhteys oli heikompi ($p = 0.050$). Tulosten perusteella tytöt ja pojat polttivat sitä vähemmän, mitä enemmän he liikkuvat. Vähän liikkuvista tytöistä 10,3 % ilmoitti tupakoivansa päivittäin, kun vastaava prosenttiosuus oli paljon liikkuvilla tytöillä 5 %. Vähän liikkuvista tytöistä 80 % ilmoitti, ettei tupakoi lainkaan. Vastaava osuus paljon liikkuville tytöille oli 87,7 % (ks. taulukko 5.).

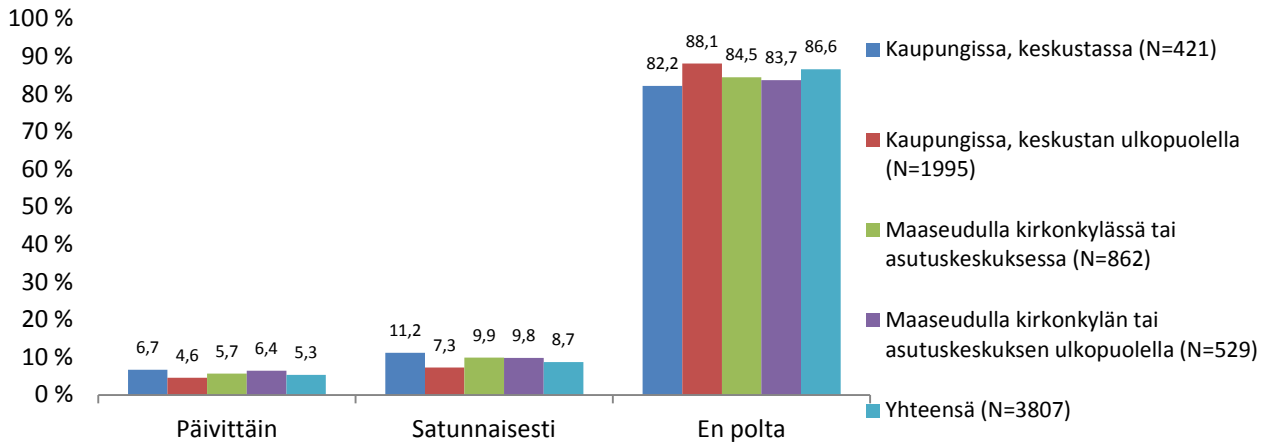
TAULUKKO 5: Tyttöjen ja poikien fyysisen aktiivisuuden yhteys tupakointiin.

	Fyysinen aktiivisuus (väh. 60min/pv)	Tämänhetkinen tupakointi %			Khiin neliö (χ^2)
		En polta	Satunnaisesti	Päivittäin	
Tytöt N=1937	0–1 pv/vko	80,0	9,7	10,3	100 %
	2–5 pv/vko	83,9	9,6	6,5	100 %
	6–7 pv/vko	87,7	7,3	5,0	100 %
Pojat N=1881	0–1 pv/vko	84,5	3,9	11,6	100 %
	2–5 pv/vko	85,8	10,0	4,2	100 %
	6–7 pv/vko	90,1	6,9	3,0	100 %
Yhteensä N=3818	0–1 pv/vko	82,1	6,9	10,9	100 %
	2–5 pv/vko	84,9	9,8	5,3	100 %
	6–7 pv/vko	88,8	7,1	4,1	100 %

*** $p < 0.001$

6.2.4 Asuinpaikka

Tupakoinnin yleisyys vaihteli asuinpaikan mukaan ($p = 0.010$). Päivittäin (6,7 %) sekä satunnaisesti (11,2 %) polttavia oli eniten kaupungin keskustassa asuvien joukossa. Päivittäin (4,6 %) sekä satunnaisesti (7,3 %) polttavia oli vähiten heissä, jotka asuivat kaupungissa, mutta keskustan ulkopuolella. Tupakoinnin määrä ei juuri vaihdellut sen perusteella, asuiko maaseudulla kirkonkylässä, asutuskeskuksessa vai niiden ulkopuolella. (ks. kuvio 7.)



$\chi^2=16,77$; $p=0,010^{**}$

KUVIO 7: Asuinpaikan yhteys tupakointiin.

Fyysisen aktiivisuuden yhteys tupakointiin vaihteli asuinpaikkakohtaisesti. Aktiivisesti liikkuvat nuoret tupakoivat muita merkittävästi vähemmän. Tupakoimattomuus oli heidän keskuudessaan 90,5 % kun vastaava osuus vähän liikkuvilla nuorilla oli 83,3 %. Edelleen keskustan ulkopuolella asuvista aktiivisista liikkujista 4 % ja vähän liikkuvista 10,3 % ilmoitti polttavansa päivittäin. Toisin sanoen, kaupungissa keskustan ulkopuolella asuvilla tupakointi oli sitä yleisempää mitä vähemmän liikkui. Muilla alueilla asuvilla yhteys ei ollut merkitsevä, vaikka tulokset olivat samansuuntaisia. (ks. taulukko 6.)

TAULUKKO 6: Fyysisen aktiivisuuden yhteys tupakointiin asuinpaikan mukaan.

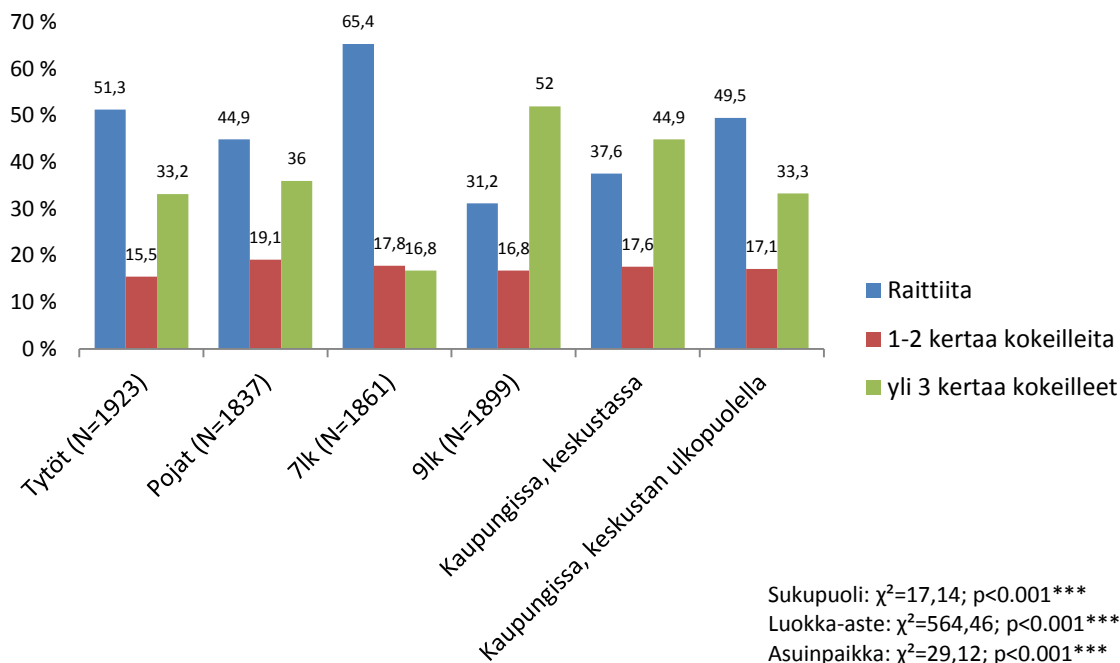
	Fyysinen aktiivisuus (väh. 60min/pv)	Tämänhetkinen tupakointi %			Khiin neliö (χ^2)
		En polta	Satunnaisesti	Päivittäin	
Kaupungissa, keskustassa N=418	0–1 pv/vko	84,8	3,0	12,1	100 %
	2–5 pv/vko	80,3	12,0	7,7	100 %
	6–7 pv/vko	84,8	11,3	4,0	100 %
Kaupungissa, keskustan ulkopuolella N=1990	0–1 pv/vko	83,3	6,3	10,3	100 %
	2–5 pv/vko	87,2	8,5	4,3	100 %
	6–7 pv/vko	90,5	5,5	4,0	100 %
Maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa N=856	0–1 pv/vko	81,0	8,6	10,3	100 %
	2–5 pv/vko	83,2	11,2	5,6	100 %
	6–7 pv/vko	87,5	7,9	4,7	100 %
Maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella N=527	0–1 pv/vko	80,4	7,1	12,5	100 %
	2–5 pv/vko	82,2	10,4	6,7	100 %
	6–7 pv/vko	86,9	9,7	3,4	100 %

** $p < 0.01$

6.3 Fyysisen aktiivisuuden yhteys alkoholin käyttöön

6.3.1 Raittius ja tosihumalaan juominen

Täysin raittiita, eli ei koskaan alkoholia maistaneita, oli vastaajista 47 %. Kuviosta 8 voidaan todeta, että raittius vaihteli sekä sukupuolen, luokkatason että asuinpaikan mukaan (kaikissa $p < 0.001$). Tytöt olivat hieman raittiimpia (51,3 %) kuin pojat (44,9 %). Seitsemäsluokkalaisista täysin raittiiden osuus oli 65,4 %, mutta yhdeksäsluokkalaisista vastaava osuus oli vain 31,2 %. Keskustan ulkopuolella ja maaseudulla asuvista noin puolet oli täysin raittiita, mutta kaupungin keskustassa asuvista raittiiden osuus oli 37,6 %.



*** $p<0.001$

KUVIO 8: Raittius eri sukupuolen, luokkatason ja asuinpaikan mukaan.

Taulukon 7 mukaan fyysisen aktiivisuuden yhteys tosihumalaan juomiseen on kaikkien vastanneiden joukossa merkitsevä ($p=0.038$). Mitä enemmän oppilas liikkui, sitä harvemmin hän oli todella humalassa. Vähän liikkuvista 12,6 % joi tosihumalaan 1–3 kertaa kuukauden sisällä. Aktiivisesti liikkuvilla vastaava osuus oli 9,1 %. Kaikissa fyysisen aktiivisuuden luokissa esiintyy kuitenkin tosihumalaan juomista.

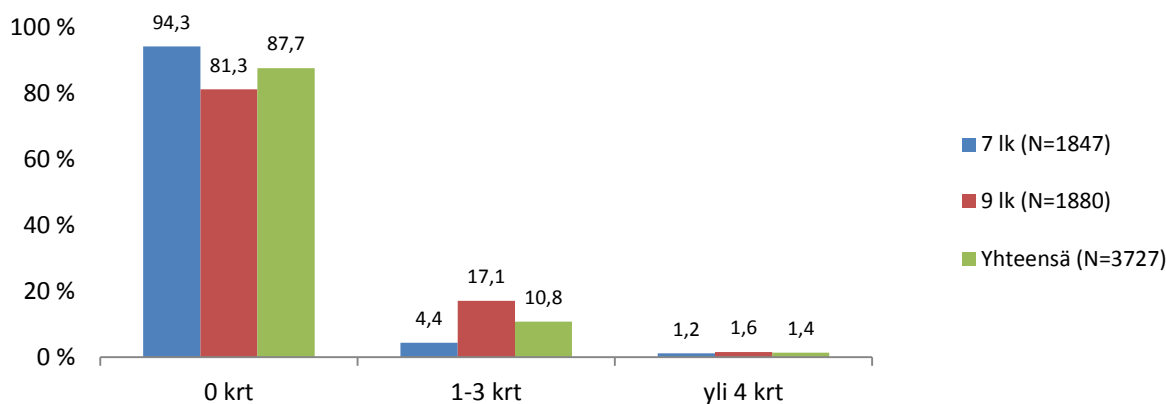
TAULUKKO 7: Vastaajien fyysisen aktiivisuuden yhteys tosihumalassa olemiseen.

	Fyysinen aktiivisuus (väh. 60min/pv)	Tosihumalassa viimeisen 30 päivän aikana %			Yht.	Khiin neliö (χ^2)
		0 krt	1–3 krt	Yli 4 krt		
Kaikki vastaajat N=3708	0-1 pv/vko	84,8	12,6	2,6	100 %	$\chi^2=10,15$; $p=0.038$ *
	2-5 pv/vko	87,2	11,6	1,2	100 %	
	6-7 pv/vko	89,3	9,1	1,6	100 %	

* $p<0.05$

6.3.2 Luokka-aste

Tosihumalaan juominen vaihteli luokkatason mukaan ($p < 0.001$). Yhdeksäsluokkalaiset olivat useammin juoneet itsensä todella humalaan viimeisen 30 päivän aikana kuin seitsemäsluokkalaiset (ks. kuvio 9). Yhdeksäsluokkalaisista 17,1 % ja seitsemäsluokkalaisista 4,4 % olivat olleet todella humalassa 1–3 kertaa viimeisen 30 päivän aikana. Yli 4 kertaa todella humalassa viimeisen 30 päivän aikana ilmoitti olleensa 1,4 %, eikä luokka-asteiden välillä ollut suurta eroa. Viimeisen 30 päivän aikana seitsemäsluokkalaisissa oli enemmän niitä, jotka eivät olleet kertaakaan juoneet itseään todella humalaan (94,3 %) kun verrataan yhdeksäsluokkalaisiin (81,3 %).



$\chi^2=157,22$; $p < 0,001$ ***

KUVIO 9: Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten juominen todella humalaan.

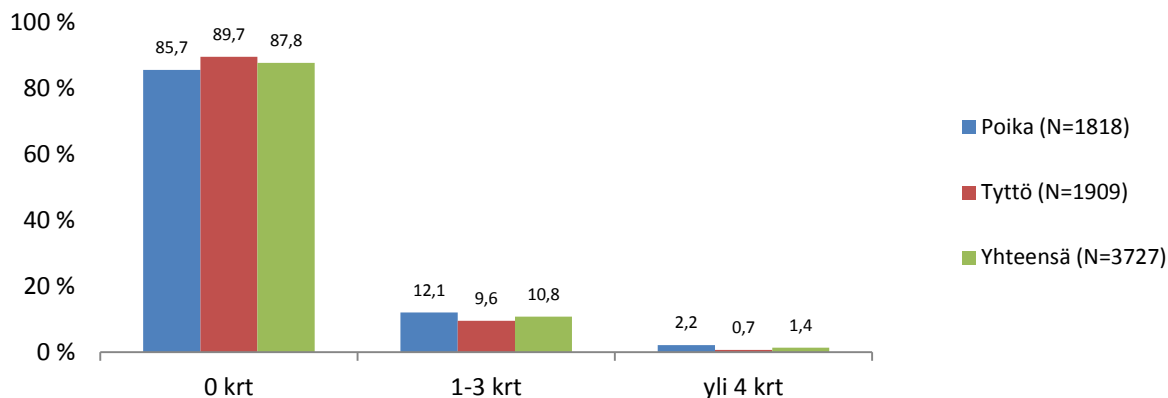
Fyysisellä aktiivisuudella ja tosihumalaan juomisella ei ollut merkitsevää yhteyttä eri luokkatasoilla (ks. taulukko 8). Eniten eroavaisuutta oli seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten välillä kun tarkasteltiin satunnaista humalajuomista. Riippuen fyysisen aktiivisuuden tasosta seitsemäsluokkalaisista 4,0–7,1 % oli juonut itsensä tosihumalaan 1–3 kertaa viimeisen 30 päivän aikana, mutta yhdeksäsluokkalaisista vastaava osuus oli 15,9–18,0 % vaihdellen fyysisen aktiivisuuden mukaan.

TAULUKKO 8: Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten fyysisen aktiivisuuden yhteys tosihumalassa olemiseen.

	Fyysinen aktiivisuus (väh. 60min/pv)	Tosihumalassa viimeisen 30 päivän aikana %			Yht.	Khiin neliö (χ^2)
		0 krt	1–3 krt	Yli 4 krt		
7 lk	0–1 pv/vko	89,9	7,1	3,0	100 %	
N=1833	2–5 pv/vko	94,9	4,0	1,1	100 %	$\chi^2=5,11$; p=0.276
	6–7 pv/vko	94,3	4,6	1,1	100 %	
	9 lk	0–1 pv/vko	81,8	15,9	2,5	
N=1875	2–5 pv/vko	80,8	18,0	1,2	100 %	$\chi^2=4,94$; p=0.294
	6–7 pv/vko	82,2	15,5	2,3	100 %	

6.3.3 Sukupuoli

Tosihumalaan juominen vaihteli sukupuolen mukaan ($p < 0.001$). Pojat ilmoittivat olleensa todella humalassa viimeisen 30 päivän aikana useammin kuin tytöt (ks. kuvio 10). Pojista 12,1 % oli juonut itsensä todella humalaan 1–3 kertaa viimeisen 30 päivän aikana, kun tytöillä vastaava osuus oli 9,6 %. Myös yli neljä kertaa viimeisen 30 päivän aikana todella humalassa olleiden poikien osuus (2,2 %) oli suurempi kuin tyttöjen (0,7 %). Näin ollen tytöissä oli enemmän niitä, jotka eivät olleet juoneet itseään tosihumalaan viimeisen 30 päivän aikana (89,6 %). Pojilla vastaava osuus oli 85,8 %.



$\chi^2=19,86$; $p<0,001$ ***

KUVIO 10: Tyttöjen ja poikien juominen tosihumalaan viimeisen 30 päivän aikana.

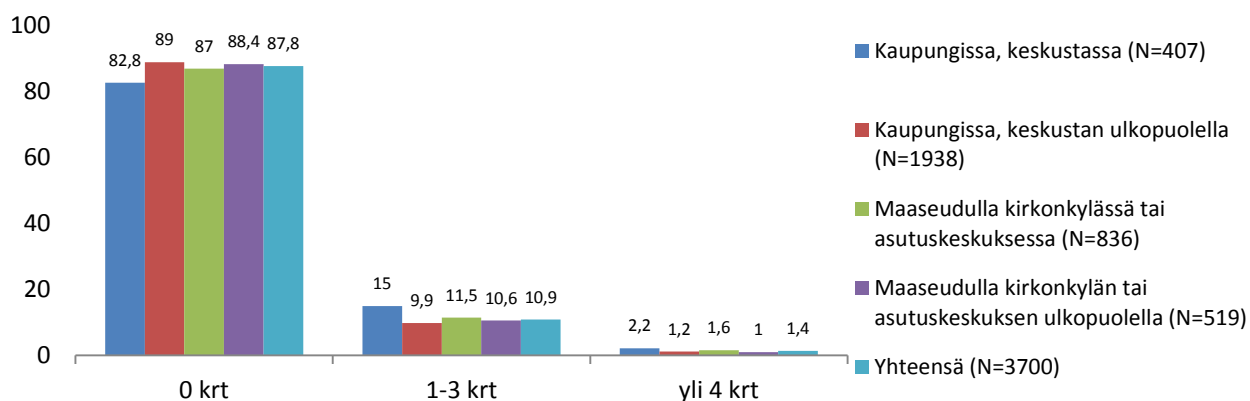
Fyysisellä aktiivisuudella ja sillä, oliko ollut tosihumalassa viimeisen 30 päivän aikana, ei ollut merkitsevää yhteyttä kummallakaan sukupuolella (ks. taulukko 9). Tyttöjen ja poikien vastauksien välillä suurimmat eroavaisuudet olivat yli neljä kertaa kuukaudessa tosihumalaan juovien välillä. Tytöistä alle prosentti joi itsensä tosihumalaan yli neljä kertaa kuukaudessa kun vastaava osuus pojilla oli 2,5–4,3 %.

TAULUKKO 9: Tyttöjen ja poikien fyysisen aktiivisuuden yhteys tosihumalassa olemiseen viimeisen 30 päivän aikana.

	Fyysinen aktiivisuus (väh. 60min/pv)	Tosihumalassa viimeisen 30 päivän aikana %			Yht.	Khiin neliö (χ^2)
		0 krt	1–3 krt	Yli 4 krt		
Työtöt N=1901	0–1 pv/vko	89,1	10,2	0,8	100 %	$\chi^2=4,42$; p=0.352
	2–5 pv/vko	88,7	10,6	0,8	100 %	
	6–7 pv/vko	91,9	7,6	0,5	100 %	
Pojat N=1807	0–1 pv/vko	80,9	14,9	4,3	100 %	$\chi^2=7,99$; p=0.092
	2–5 pv/vko	85,4	12,9	1,6	100 %	
	6–7 pv/vko	87,1	10,4	2,5	100 %	

6.3.4 Asuinpaikka

Tosihumalaan juominen vaihteli asuinpaikan mukaan ($p=0.036$). Todella humalassa viimeisen 30 päivän aikana olleita oli eniten kaupungin keskustassa asuvien joukossa. Heistä 15 % oli ollut 1–3 kertaa ja 2,2 % yli neljä kertaa todella humalassa viimeisen 30 päivän aikana. (ks. kuvio 11.)



$\chi^2=13,49$; $p=0.036^*$

KUVIO 11: Asuinpaikan yhteys tosihumalaan juomiseen

Taulukon 10 mukaan fyysisellä aktiivisuudella ja sillä, että asui kaupungissa keskustassa, oli merkitsevä yhteys tosihumalassa olemiseen viimeisen 30 päivän aikana ($p=0.032$). Muilla alueilla tulos ei ollut merkitsevä. Niistä, jotka liikkuivat vähän ja asuivat kaupungin keskustassa, lähes kymmenesosa oli juonut itsensä tosihumalaan vähintään neljä kertaa viimeisen kuukauden aikana. Vastaava osuus aktiivisten keskuudessa oli 0,7 %.

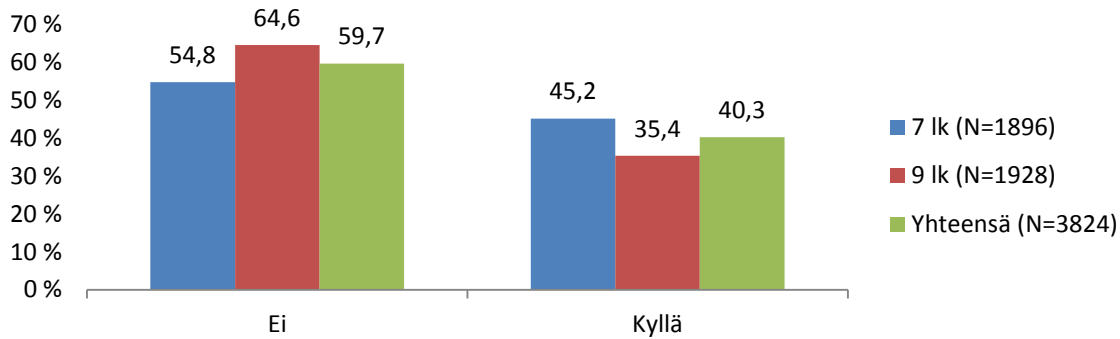
TAULUKKO 10: Fyysisen aktiivisuuden yhteys tosihumalassa olemiseen asuinpaikan mukaan.

	Fyysinen aktiivisuus (väh. 60min/pv)	Tosihumalassa viimeisen 30 päivän aikana %			100 %	Khiin neliö (χ^2)
		0 krt	1–3 krt	Yli 4 krt		
Kaupungissa, keskustassa N=404	0–1 pv/vko	84,8	6,1	9,1	100 %	
	2–5 pv/vko	81,7	16,1	2,2	100 %	$\chi^2=10,56$
	6–7 pv/vko	83,7	15,6	0,7	100 %	$p=0.032^*$
Kaupungissa, keskustan ulkopuolella N=1932	0–1 pv/vko	85,2	13,1	1,6	100 %	
	2–5 pv/vko	88,6	10,3	1,1	100 %	$\chi^2=3,17;$
	6–7 pv/vko	90,0	8,7	1,3	100 %	$p=0.530$
Maaseudulla kirkon- kylässä tai asutus- keskuksessa N=830	0–1 pv/vko	87,9	12,1	-	100 %	
	2–5 pv/vko	86,1	12,7	1,2	100 %	$\chi^2=6,08;$
	6–7 pv/vko	88,8	8,6	2,6	100 %	$p=0.193$
Maaseudulla kirkon- kylän tai asutuskes- kuksen ulkopuolella N=517	0–1 pv/vko	81,8	16,4	1,8	100 %	
	2–5 pv/vko	87,7	11,6	0,6	100 %	$\chi^2=6.19;$
	6–7 pv/vko	92,4	6,3	1,4	100 %	$p=0.185$

* $p<0.05$

6.4 Urheiluseuraan kuulumisen yhteys tupakointiin ja alkoholin käyttöön

Vastaajista yhteensä 40,3 % kuului urheiluseuraan. Tässä tutkielmassa urheiluseuraan kuulumisen tarkoitti sitä, että henkilö osallistuu seuran harjoituksiin, eli pelkkä jäsenyys ei riittänyt kriteeriksi. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroa urheiluseuraan kuulumisessa. Ero seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten välillä sen sijaan oli erittäin merkitsevä ($p<0.001$). Seitsemäsluokkalaisista 45,2 % kuului urheiluseuraan, yhdeksäsluokkalaisilla vastaava osuus oli 35,4 %. (ks. kuvio 12).



$\chi^2=37,97$; $p<0.001$ ***

KUVIO 12: Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten kuuluminen urheiluseuraan.

Taulukosta 11 voidaan todeta, että urheiluseuraan kuulumisella oli merkittävä yhteys fyysisen aktiivisuuden määrään ($p<0.001$), tupakointiin ($p<0.001$) ja tupakan kokeilemiseen ($p<0.001$). Lisäksi urheiluseuraan kuuluminen oli yhteydessä siihen, oliko oppilas ollut todella humalassa viimeisen 30 päivän aikana ($p=0.026$) ja todella humalassa elämänsä aikana ($p=0.006$).

Urheiluseuran jäsenistä 47,1 % täytti fyysisen aktiivisuuden päivittäisen suosituksen 2–5 päivänä viikossa ja 50,9 % vastaajista 6–7 päivänä viikossa. Urheiluseuran jäsenistä 2 % oli 0–1 päivänä viikossa 60 minuuttia fyysisesti aktiivisia. Urheiluseuraan kuulumattomien joukossa vastaava osuus oli 10,6 %. Urheiluseuraan kuuluminen siis lisäsi oppilaan fyysistä aktiivisuutta.

Urheiluseuran jäsenistä 92,1 % ilmoitti, ettei tupakoi tällä hetkellä lainkaan, kun vastaava osuus ei-jäsenillä oli 81,9 %. Sekä satunnaisesti että päivittäin polttavien osuudet olivat suuremmat urheiluseuraan kuulumattomilla kuin urheiluseuran jäsenillä. Esimerkiksi ei-jäsenistä 7,8 % ilmoitti tupakoivansa päivittäin kun vastaava osuus urheiluseuran jäsenillä oli 1,7 %. Tupakkaa urheiluseuran jäsenistä oli kokeillut 28,1 % ja ei-jäsenistä 40,4 %. Tulosten mukaan siis urheiluseuraan kuuluvat kokeilevat ja polttavat harvemmin tupakkaa kuin urheiluseuraan kuulumattomat.

Alkoholinkäytön suhteen ryhmien tulokset eivät eronneet yhtä selvästi kuin tupakoinnissa. Urheiluseuran jäsenistä 9,5 % ilmoitti olleensa 1–3 kertaa todella humalassa viimeisen 30 päivän aikana, kun vastaava osuus oli 11,8 % ei-urheiluseuran jäsenillä ($p=0.026$). Todella humalassa elämänsä aikana oli urheiluseuran jäsenistä ollut 24,2 % ja ei-jäsenistä 28,3 % ($p=0.006$).

TAULUKKO 11: Urheiluseuraan kuulumisen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen, tupakointiin ja alkoholin käyttöön.

		Oletko jonkin urheiluseuran jäsen? %			Khiin neliö (χ^2)
		Ei	Kyllä	Yht.	
Fyysinen aktiivisuus (väh. 60min/pv) N=3809	0–1 pv/vko	10,6	2,0	7,1	
	2–5 pv/vko	66,3	47,1	58,6	$\chi^2=362,69$;
	6–7 pv/vko	23,0	50,9	34,3	$p<0.001^{***}$
		100 %	100 %	100 %	
Tämänhetkinen tupakointi N=3817	En polta	81,9	92,1	86,0	
	Satunnaisesti	10,4	6,2	8,7	$\chi^2=93,68$;
	Päivittäin	7,8	1,7	5,3	$p<0.001^{***}$
		100 %	100 %	100 %	
Tupakkaa kokeilleet N=3730	Ei koskaan	59,6	71,9	64,6	
	Kokeillut väh. kerran	40,4	28,1	35,4	$\chi^2=59,25$;
		100 %	100 %	100 %	$p<0.001^{***}$
Todella humalassa viimeisen 30 päivän aikana N=3706	0 krt	86,6	89,4	87,7	
	1–3 krt	11,8	9,5	10,9	$\chi^2=7,304$;
	yli 4 krt	1,6	1,1	1,4	$p=0.026^*$
		100 %	100 %	100 %	
Todella humalassa elämän aikana N=3730	Ei koskaan	71,1	75,8	73,4	
	Vähintään kerran	28,3	24,2	26,6	$\chi^2=7,52$;
		100 %	100 %	100 %	$p=0.006^{**}$

*** $p<0.001$; ** $p<0,05$; * $p<0.05$

7 POHDINTA

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää millainen yhteys 7.- ja 9.-luokkalaisten fyysisellä aktiivisuudella on tupakointiin ja alkoholin käyttöön. Yhteyttä tarkasteltiin erikseen luokka-asteiden, sukupuolen ja asuinalueiden mukaan Tulokset tukevat aikaisempia tutkimustuloksia siitä, että nuorten fyysisellä aktiivisuudella on selvä yhteys vähäiseen tupakointiin, mutta alkoholin käytön suhteen yhteys ei ole yhtä selkeä (Eloranta & Suhonen 2010; Kannas ym. 2002; Koski 2005).

Tutkielmamme tulokset osoittivat, että aktiiviset oppilaat tupakoivat harvemmin kuin vähän liikkuvat oppilaat. Kyseinen yhteys fyysisen aktiivisuuden ja tupakoinnin välillä oli merkitsevä yhdeksäsluokkalaissilla, sekä tytöillä että pojilla ja kaupungin keskustassa asuvilla oppilailla. Alkoholin käytössä vastaavat yhteydet olivat ristiriitaisempia. Fyysisellä aktiivisuudella ja tosihumalaan juomisella ei ollut merkitsevää yhteyttä eri luokkatasoilla ja sukupuolilla. Fyysisellä aktiivisuudella ja sillä, että asui kaupungin keskustassa, oli merkitsevä positiivinen yhteys humalajuomiseen. Lisäksi tutkielmamme perusteella voidaan todeta, että urheiluseuraan kuulumisen on yhteydessä erityisesti vähäisempään tupakointiin ja myös lievästi yhteydessä vähäisempään humalajuomiseen.

7.1 Aktiivisesti liikkuvat oppilaat tupakoivat vähemmän

Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että fyysinen aktiivisuus korreloi käänteisesti tupakointiin (Eloranta & Suhonen 2010; Kannas ym. 2002). Toisin sanoen aktiivisesti liikkuvat tupakoivat vähemmän. Tämän tutkielman tulokset tukevat osittain näitä aiemmin saatuja tutkimustuloksia. Kun tarkastellaan lähemmin eri luokka-tasoja, löysimme merkittävän yhteyden fyysisen aktiivisuuden määrällä vain yhdeksäsluokkalaisten tupakointiin. Seitsemäsluokkalaissilla yhteyttä fyysisen aktiivisuuden ja tupakoinnin välillä ei löytynyt. Tämän perusteella voidaan siis ehdottaa, että tutkimuksissa ei tulisi käsitellä samanaikaisesti kaikkia yläkouluikäisiä, kuten aikaisemmissa tutkimuksissa on tehty (Eloranta & Suhonen 2010; deRuiter ym. 2008; Verkooijen ym. 2009).

Tutkielmamme tulosten mukaan aktiivisesti liikkuvista yhdeksäsluokkalaisista päivittäin tupakoi 5,7 % kun inaktiivisista vastaava osuus oli 14,9 %. Vaikka päivittäin tupakoivien määrä on suhteellisen pieni, tupakkaa kokeilleita on melko paljon. Esimerkiksi yhdeksäsluokkalaisista melkein puolet (47,5 %) ilmoitti kokeilleensa tupakkaa. Kokeilujen taustalla olevista monista syistä merkittävimpanä pidetään nuoren kokemaa sosiaalista painetta (Kallio & Jokinen 2001; Lappalainen-Lehto ym. 2007, 66). Voidaan siis ajatella, että osa nuorista haluaa kuulua siihen joukkoon, jotka ovat uskaltaneet kokeilla tupakkaa. Monet eivät kuitenkaan jatka säännöllistä käyttöä, vaikka kokeilutkin voivat aiheuttaa riippuvuutta (Kallio & Jokinen 2001). Laadullisen tutkimuksen avulla voitaisiin kenties selvittää, onko kokeiluissa kyse enemmänkin rohkeustestistä kuin kiinnostuksesta itse tupakkaa kohtaan.

Lisäksi löysimme merkitsevän yhteyden tyttöjen fyysisen aktiivisuuden määrällä tupakoimiseen. Vähän liikkuvista tytöistä 10,3 % ilmoitti tupakoivansa päivittäin kun taas paljon liikkuvista tytöistä vastaava osuus oli 5 % ($p=0.001$). Pojilla vastaava yhteys oli tulostemme mukaan heikompi ($p=0.050$). Kinnusen ym. (2013, 24–25) mukaan tytöt polttivat vuonna 2013 hieman enemmän tupakkaa kuin pojat, mutta tässä tutkielmassa taas pojat tupakoivat hieman tyttöjä useammin. Päivittäin tupakkoivia oli kuitenkin melko vähän ja sukupuolten väliset erot olivat pieniä, joten tulokset voivat helposti vaihdella.

Merkitsevä tulos löydettiin myös kaupungissa keskustan ulkopuolella asuvilla oppilailla. Keskustan ulkopuolella asuvista aktiivisista liikkujista 4 % ilmoitti tupakoivansa päivittäin ja vähän liikkuvista 10,3 % tupakoi päivittäin. Tätä tulosta ei voida suoraan verrata aikaisempiin tutkimuksiin, sillä niissä asuinalueet määräytyvät lähinnä maantieteellisen sijainnin mukaan. Voidaan pohtia, onko asuinpaikka itsessään merkittävä tekijä tupakoimiseen, vai vaikuttaako asuinpaikkaan mahdollisesti liittyvät muut tekijät enemmän, esimerkiksi siten, että lähiöissä asuu alemmassa sosioekonomisessa asemassa olevia perheitä, joissa tupakoidaan muita enemmän.

Tutkielmamme tulosten perusteella urheiluseuraan kuulumisen on yhteydessä vähäisempään tupakointiin sekä suureen fyysisen aktiivisuuden määrään. Urheiluseuran jäsenistä 92,1 % ei tupakoinut lainkaan, kun taas ei-jäsenistä vastaava osuus oli 81,9 %. Myös aiemmassa tutkimuksessa (Eloranta & Suhonen 2010) todettiin, että liikuntaseuraan kuuluvalla nuorella, elämäntavat olivat

terveellisemmät kuin muilla nuorilla. Lisäksi Kannas ym. (2002) ovat todenneet, että urheiluseuraan kuuluvat nuoret tupakoivat vähemmän kuin ei-jäsenet.

7.2 Liikunta-aktiivisuus ei välttämättä suojaa humalajuomiselta

Fyysisen aktiivisuuden määrä korreloi eri tavoin alkoholin kuin tupakan käyttöön. Aiempien tutkimuksien mukaan, fyysinen aktiivisuus saattoi olla jopa yhteydessä nuorten runsaampaan alkoholin käyttöön, ainakin silloin kun fyysinen aktiivisuus oli intensiivistä (McCaul ym. 2004). Tässä tutkielmassa kuitenkin löydettiin melkein merkitsevä yhteys fyysisen aktiivisuuden ja vähäisemmän humalajuomisen välille, kun tarkastelussa oli kaikki vastaajat. Samoin tulos oli merkitsevä kaupungin keskustassa asuvien joukossa, jossa satunnaisesti juovia oli enemmän aktiivisissa liikkujissa kuin vähän liikkuvissa. Kun tarkasteltiin yksittäin eri sukupuolia ja luokka-asteita, eivät yhteydet olleet merkitseviä. Voidaan siis sanoa, että tulostemme mukaan liikunta-aktiivisuus ei merkittävästi suojaa humalajuomiselta, sillä fyysisen aktiivisuuden ja humalajuomisen yhteydet ovat melko heikkoja ja vaihtelevia.

Tämän tutkielman mukaan täysin raittiita oli yhdeksäsluokkalaisista 31,2 % ja seitsemäsluokkalaisista 65,4 %. Kinnunen ym. (2013, 67) toteavat, että suurin osa kokeiluista alkaa juuri yläkouluissa. Joka tapauksessa raittiita nuoria ei ole ollut yli 30 vuoteen näin paljon kuin nyt (Kinnunen ym. 2013, 37; Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2013). Toisaalta Suomessa on yleistä, että alkoholin juominen on humalanhakuista ja kerralla juodaan suurempia alkoholimääriä (Hibell ym. 2011, 294). Toisin sanoen nuorten juomistavoissa on vaarana eriytyminen hiljalleen kahteen ryhmään: alkoholia runsaasti käyttävien ryhmään sekä täysin raittiisiin nuoriin.

Tutkimuksen avulla olisi hyvä seurata erilaisia trendejä ja sitä kautta saada tietoa terveystottumuksiin liittyvästä polarisaatio-ilmiöstä. Voiko esimerkiksi vaikea taloudellinen tilanne vahvistaa polarisaatio-ilmiötä? Tutkimuksesta saatavan tiedon avulla ongelmiin voidaan puuttua ennaltaehkäisevästi esimerkiksi poliittisessa päätöksenteossa (Warpenius ym. 2015). Joka tapauksessa suomalaiset nuoret ovat tämän pro gradu -tutkielman sekä aiempien tutkimusten mukaisten linjojen mukaan hiljalleen lähentymässä Euroopan keskitasoa alkoholin käyttömäärien suhteen. Voidaan siis pohtia, ovatko suomalaiset alkoholittomuudet kaikin puolin eurooppalaistumassa.

Suomalaiset nuoret kuitenkin juovat edelleen suurempia kerta-annoksia kuin eurooppalaiset nuoret. Tutkielmamme mukaan pojat joivat useammin tosihumalaan kuin tytöt. Tulos on samansuuntainen Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen (2013) kanssa. Tuloksiemme perusteella kaupungin keskustassa juodaan eniten. Juomisen syyt ovat kuitenkin yleensä sosiaalisia (Maunu 2012, 147–148; Samposalo 2013, 18–21; Winter 2004), joten asuinpaikan merkitystä pitäisi tutkia tarkemmin erikseen.

Tämän tutkielman mukaan urheiluseuraan kuuluvat eivät juoneet yhtä usein tosihumalaan kuin ei-jäsenet, vaikka yhteyttä tarkasteltiin erikseen sekä yleisesti että viimeisen 30 päivän aikana. Tämä on ristiriidassa aiempien tutkimusten kanssa, joissa urheiluseuraan kuuluvien kerrotaan juovan monien tutkimusten mukaan jopa useammin kuin ei-jäsenten (Eloranta ja Suhonen 2010; Kannas ym. 2002; Kokko 2010; Koski 2005, 109; McCaul ym. 2004). Tosin tutkielmassamme ei otettu huomioon esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden intensiteettiä eikä eri urheilulajeja.

7.3 Tutkimuksen arviointia ja jatkotutkimusehdotukset

Tämän pro gradu -tutkielman tulokset antavat lisänäyttöä yläkoululaisten tupakoinnista ja alkoholin käytöstä sekä fyysisestä aktiivisuudesta. Fyysistä aktiivisuutta ja päihteiden käyttöä on tutkittu paljon erikseen, mutta niiden yhteyksistä ei juuri ole näyttöä. Tässä tutkimuksessa saatiin lisänäyttöä erityisesti siitä, että fyysinen aktiivisuus on negatiivisesti yhteydessä tupakointiin. Tulokset voidaan harkiten yleistää kuvaamaan seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten nuorten fyysisen aktiivisuuden ja päihteiden käytön määrää suuren vastaajamäärän (n=3853) vuoksi. Aineisto on kerätty eri puolilta Suomea, mikä parantaa tulosten yleistettävyyttä. Tuloksiemme luotettavuutta tukee myös aikaisemmat päihteiden käytön selvitykset, sillä ne ilmentävät samansuuntaisia laskevia päihteiden käytön trendejä (Kinnunen ym. 2013, 63–67; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013; Varis & Virtanen 2014).

Tutkielman tuloksista voivat hyötyä opetuslalla, kasvatuslalla sekä liikunta- ja terveyslalla työskentelevät ihmiset. Lisäksi tuloksista voi olla hyötyä urheiluseuroissa toimiville aikuisille. Hyötyä voi olla niille, jotka muilla tavoilla pyrkivät vaikuttamaan terveyden edistämiseen yhteis-

kunnassa esimerkiksi poliittisen päätöksenteon kautta. Tämän tutkielman avulla voidaan tarkastella esimerkiksi terveysteroja ja pohtia, miten niitä voitaisiin kaventaa. Tutkielmamme mukaan seitsemäsluokkalaisissa on paljon tupakkaa ja alkoholia kokeilleita, joten päihteistä keskusteleminen on relevanttia jo alakouluikäisten kanssa, mikäli päihteiden käyttöä halutaan ennaltaehkäistä.

Tutkielman tekemisessä säästyttiin monilta luotettavuuskysymyksiltä ja mahdollisilta ongelmilta aineiston keruuseen liittyen, sillä aineisto oli kerätty valmiiksi suuren tutkimushankkeen toimesta. Luotettavuuteen aineiston käsittelyssä vaikutti se, että vastauksia luokiteltiin yleensä kahteen tai kolmeen luokkaan. Luokittelu osittain yksinkertaisti tuloksia, mutta toisaalta teki niiden analysoimisesta helpompaa. Esimerkiksi erittäin aktiivisia liikkujia ja erittäin vähän liikkuvia oli kiinnostavaa vertailla keskenään. Luotettavuus osoittautui kokonaisuudessaan hyväksi, vaikkakin validiteetin kohdalla löysimme joitain yksittäisiä huomioita. Esimerkiksi alkoholinkäyttö saattaa vaihdella kilpailukauden tai muun vastaavan mukaisesti, mitä ei laajassa nuorten terveyttä selvittävässä kyselylomakkeessa ole helppo ottaa huomioon.

Suoritimme SPSS-ohjelmalla myös binäärisen logistisen regressioanalyysin saadaksemme kokonaisvaltaisempaa kuvaa päihteiden käyttöön vaikuttavista tekijöistä. Tupakoinnissa loimme kaksi luokkaa: ”ei lainkaan polttavat” ja ”vähintään satunnaisesti polttavat”. Samoin alkoholista loimme kaksi luokkaa: ”ollut todella humalassa vähintään kerran viimeisen 30 päivän aikana” ja ”ei ole ollut todella humalassa viimeisen 30 päivän aikana”. Selittävinä tekijöinä käytimme sukupuolta, luokkatasoa, fyysisen aktiivisuuden tasoa ja asuinpaikkaa. Regressioanalyysin perusteella lopullisiin malleihin selittäviksi tekijöiksi jäi vain sukupuoli ja luokkataso, joten emme nähneet lisähyötyä regressioanalyysin sisällyttämisessä työhömmme. Tulos oli sama sekä tupakoinnin että alkoholin kohdalla.

Tutkielmamme tulosten mukaan seitsemäsluokkalaisista aktiivisia liikkujia oli noin 40 % ja yhdeksäsluokkalaisista noin 28 % liikkuvat aktiivisesti. Tämä tulos tukee siis käsitystä siitä, että alle puolet yläkouluikäisistä liikkuu suositusten mukaisesti (Husu ym. 2011). Vaikka tutkielmassamme ei otettu huomioon liikunta-aktiivisuuden vähenemistä yläkoulun aikana, on kyseinen drop off -ilmiö todettu muissa tutkimuksissa (Aira ym. 2013). Ilmiö on Airan tutkimuksen mukaan jopa vahvistunut 2000-luvulla. Voidaan siis todeta, että liikunta-aktiivisuus yläkoulun aika-

na romahtaa ja samanaikaisesti päihteiden käyttö lisääntyy. Seurantatutkimuksen avulla voitaisiin selvittää tapahtuuko edellä mainitut ilmiöt yhtä aikaa samoilla henkilöillä.

Jatkossa olisi hyvä pohtia, kannattaako vastaavia tutkimuksia tehdä yhtä aikaa kaikista yläkoululaisista ja tällöin myös yleistää tuloksia kaikkiin yläkoululaisiin nuoriin. Yläkoulun aikana nuoret elävät muutosten ja monenlaisten kokeilujen aikaa, joten seitsemäsluokkalaisten ja yhdeksäsluokkalaisten tulokset voivat erota hyvinkin paljon toisistaan. Esimerkiksi tupakoinnin kohdalla on kyseenalaista puhua kaikista yläkoululaisista. Tulostemme mukaan nimittäin yhdeksäsluokkalaisiin verrattuna seitsemäsluokkalaisten tupakointi on vähäistä eikä se ole yhteydessä fyysisen aktiivisuuden määrään.

Olisi myös mielenkiintoista tutkia vaikuttaako fyysisen aktiivisuuden lisääminen suoraan päihteiden käyttöön vai säilyykö päihteiden käyttö samalla tasolla fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä huolimatta. Aihetta voisi tutkia esimerkiksi Liikkuva koulu -hankkeen yhteydessä, sillä siinä on pyritty lisäämään fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana (Tammelin ym. 2013, 12). Olisi mielenkiintoista selvittää näkyykö näiden oppilaiden keskuudessa muutoksia tupakoinnin ja alkoholin käytön suhteen. Kiinnostava jatkotutkimuksen aihe olisi lisäksi nuuskan käytön ja fyysisen aktiivisuuden yhteys, sillä nuuskan käyttö on viime aikoina lisääntynyt kaikissa ikäryhmissä sekä tytöillä että pojilla (Kinnunen ym. 2013). On myös havaittu, että juuri urheiluseuran jäsenillä nuuskan käyttö on yleisempää kuin muilla samanikäisillä nuorilla (Kokko 2012). Päihteiden ja fyysisen aktiivisuuden yhteyttä tutkittaessa saataisiin kokonaisvaltaisempi kuva, mikäli myös huumeet sisällytettäisiin tutkimukseen.

Päihteiden käytön ja fyysisen aktiivisuuden trendejä ja muutoksia on hyvä seurata jatkuvasti, joten tämän tutkielman kaltaista selvitystä kannattaa tehdä myös jatkossa. Näin voidaan huomata esimerkiksi merkkejä mahdollisesta päihteiden käytön kasvamisesta, ja pohtia syitä niiden takana. Yhteiskunta voi arvojensa mukaisesti puuttua muuttuneisiin trendeihin esimerkiksi kampanjoimalla tupakointia vastaan. Tupakoinnin ja alkoholin käytössä on havaittavissa selvä laskutrendi vuosituhaten vaihteen jälkeen (Kinnunen ym. 2013, 63–67; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2013; Varis & Virtanen 2014). Myös meidän tutkielmamme tulokset ovat linjassa laskevan trendin kanssa. Kyseisen laskutrendin taustalla ovat yhden näkemyksen mukaan erilaiset päihteiden

vähentämiseen pyrkivät projektit ja lakisäädökset (Warpenius ym. 2015, 52, 78). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on puolestaan asettanut tavoitteeksi, että tupakointi loppuisi kokonaan vuoteen 2030 mennessä (Aula ym. 2013, 9). Jos sama laskutrendi jatkuu edelleen, voi tämä tavoite mahdollisesti myös toteutua.

Kansanterveyden kannalta laskeva päihteiden käytön trendi on positiivinen ilmiö, koska tupakoinnilla ja alkoholin käytöllä on todettu olevan monia haitallisia yhteyksiä terveyteen (esim. Käypä Hoito 2011; 2012; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a; 2015b). Usein nuorena opitut elintavat jatkuvat suhteellisen samanlaisina myös aikuisiässä (Fogelholm 2005a; Kallio & Jokinen 2001; Pitkänen ym. 2005). Esimerkiksi Kujalan (2007) tutkimuksesta selviää, että inaktiivisuus nuorena johtaa todennäköisesti aikuisiän päivittäiseen tupakointiin. Tämän ilmiön takia nuorten tupakointia ja alkoholin käyttöä on perusteltavaa ennaltaehkäistä. Tupakoinnin ja alkoholin käyttöön on pyritty vaikuttamaan muun muassa hintojen korotuksella, lakimuutoksilla, mainonnan kieltämisellä ja tuotteiden näkyvyyden rajoittamisella (Warpenius ym. 2015, 14–18). Usein nuoren päihteiden käytön taustalla on kuitenkin esimerkiksi sosiaaliset paineet, huono itsetunto, harrastamattomuus, vähäinen liikunta sekä stressi ja ahdistus (Kallio & Jokinen 2001). Kun pyritään nuorten tupakoinnin ja alkoholin käytön vähentämiseen, olisi holistisen terveystieteellisen näkökulman vuoksi oleellista panostaa myös näihin tekijöihin.

Päihteiden käytön syyt eivät siis ole yksiselitteisiä vaan usein monen tekijän summa. Ilmiön syiden selvittämiseen tarvitaan monipuolisia menetelmiä ja monitieteellisyttä. Esimerkiksi meidän tutkielmamme kvantitatiiviset menetelmät eivät yllä ilmiön syvällisempään ymmärtämiseen. Vaikka tutkimuksissa kerrotaan, että päihteiden käyttö on yhteydessä esimerkiksi vähäiseen liikunnan harrastamiseen, ei voida päätellä, että nuorten liikunnan lisääminen tai urheiluseuraan kuulumisen vähentäisi suoraan heidän päihteiden käyttöään. Todennäköisesti päihteiden käytön vähentämiseen tarvitaan monipuolisia interventioita. Voidaan ajatella, että huonoilla terveystottumuksilla on tapana kasautua samalle yksilölle ja päinvastoin. Terveystottumukset voivat myös periytyä vanhemmilta lapsille (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a, 147). Sen vuoksi ei riitä, että pyritään vaikuttamaan ainoastaan nuorten asenteisiin ja terveyskäyttäytymiseen.

LÄHTEET

Aula, M., Hara, M., Helomaa, A., Kaprio, J., Patja, K., Puska, P., Rauhtalahti, K., Rautalahti M., Reijula, K., Rimpelä, A., Saarikoski, M., Simonen, O., Vainio, H. 2013. Tupakkapolitiikan uusi aika. Ohjaus 20/2013. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J., Kokko, S. 2013. Nuorten liikunta-aktiivisuus romahtaa murrosiässä – onko mitään tehtävissä? *Liikunta & Tiede* 50 (4), 24–29.

Caspersen, C.J., Powell, K.E., Christenson, G.M. 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 100 (2), 1231–1261.

Dees, W., Srivastava, V., Hinney, J. 2001. Alcohol and female puberty: The role of intraovarian system. *Alcohol Research & Health* 25, 271–275.

Eloranta J. & Suhonen O. 2010. Liikunnan harrastamisen yhteydet alkoholin käyttöön ja tupakointiin 14-, 16- ja 18-vuotiailla nuorilla. Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

Erhola, M. 2008. Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus terveyttä edistävän liikunnan näkökulmasta. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto.

Fogelholm M. 2005a. Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan arviointi. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela, U. Kujala (toim.). *Liikuntalääketiede*. (3. painos). Helsinki: Duodecim. 77–91.

Fogelholm, M. 2005b. Lapset ja nuoret. Teoksessa: *Terveysliikunta - fyysinen aktiivisuus terveyden edistämiseksi*. Helsinki: Duodecim, 159–170.

Fogelholm, M., Paronen, O., Miettinen, M. 2007. Liikunta - hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystiliikunnan tila ja kehittyminen 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 1. Helsinki.

Gruber, E., DiClemente, R., Anderson, M., Lodico, M. 1996. Early drinking onset and its association with alcohol use and problem behavior in late adolescence. *Preventive Medicine* 25, 293–300.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T., Mäenpää, P. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa: Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 17–31.

Hibell, B., Guttormsson, U., Ahlström, S., Balakireva, O., Bjarnason, T., Kokkevi, A. & Kraus, L. 2011. The 2011 ESPAD Report. Substance Use Among Students in 36 European Countries, the Swedish council for information on alcohol and other drugs. Tukholma: The Swedish Council for Information on Alcohol and Other Drugs.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J., Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveysttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 15. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Jaakkola, M. & Jaakkola, J. 2012. Passiivisen tupakoinnin terveyshaitat. *Duodecim* 128 (10), 1097–1106.

Jyväskylän yliopisto. 2014. Terveystden edistämisen tutkimuskeskus. WHO-koululaistutkimus. https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/vahvuus/lapset_nuoret/who1 (haettu 22.9.2015)

Jyväskylän yliopiston eettinen toimikunta. 2012. Eettiset ohjeet tutkimusta ja opinnäytetöitä varten. <https://www.jyu.fi/hallinto/toimikunnat/eettinetoimikunta/eettiset-ohjeet-tutkimusta-ja-opinnaytetoita-varten> (haettu 22.9.2015)

Jääskeläinen, M. 2012. Päihdehaittakustannukset 2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoraportti 11. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Kannas, L., Ojala, K., Seppälä, H.-R., Tynjälä, J., Villberg, J., Vuori, M. & Välimaa, R. 2002. Suojaako urheiluseuratoiminta nuoria päihteiltä ja tupakalta? *Liikunta & Tiede*, 4, 4-11.

Karvonen, S. 2010. Jakautuuko nuorten juominen kahtia? *Yhteiskuntapolitiikka* 75 (2), 182–193.

Kallio, K. & Jokinen, E. 2001. Suomalaisten lasten ja nuorten tupakointi. *Duodecim* 117 (13), 1369–1376.

Kinnunen, J., Lindfors, P., Pere, L., Ollila, H., Samposalo, H., Rimpelä, A. 2013. Nuorten terveystapatutkimus 2013. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2013. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 16. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Kokko S. 2012. Urheilulliset elämäntavat suomalaislapsilla. Asiantuntijatyö urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta. *Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen julkaisuja* 45. 19–20.

Kokko, S. 2010. Health Promoting Sports Club. Youth sports clubs' health promotion profiles, guidance, and associated coaching practice, in Finland. *Studies in sport, physical education and health* 144. Jyväskylän yliopisto.

Kokko, S., Vuori, M. 2007. Terveysliikunta-katse yksilöstä toimintaympäristöön. *Liikunta & Tiede* 44 (1), 11–15.

Koski, P. 2005. Pojat, pallo ja pullo: viekö seuratoiminta märkään miehuuteen? Yhteiskuntapolitiikka 70 (6), 624–638.

Kujala, U., Kaprio, J. & Rose, R. 2007. Physical activity in adolescence and smoking in young adulthood: a prospective twin cohort study. The Authors. Journal compilation. Society for the Study of Addiction, 102, 1151–1157.

Käypä Hoito. 2011. Alkoholiongelman hoito. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50028> (viitattu 18.5.2015).

Käypä Hoito. 2012. Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi40020> (viitattu 18.5.2015)

Lamminpää, A. 2004. Sairaalassa hoidetut lasten ja nuorten alkoholimyrkytykset – muutokset viime vuosikymmenten aikana. Suomen Lääkärilehti 6, 541–545.

Lappalainen-Lehto, R., Romu, M., Taskinen M. 2007. Haasteena päihteet. Tampere. WSOY.

Lee, H., Sungwom, R., Dai Jin, K. 2009. Alcohol-induced blackout. International Journal of Environmental Research and Public Health 6, 2783–2792.

Liu, Y., Wang, M., Tynjälä, J., Lv, Y., Villberg, J., Zhang, Z., Kannas, L. 2010. Test-retest reliability of selected items of health behaviour in school-aged children (HBSC) survey questionnaire in Beijing, China. BMC Medical Research Methodology 10:73.

Maunu, A. 2012. Ryyppäämällä ryhmäksi? Ehkäisevän päihdetyön karttalehtiä nuorten ja nuorten aikuisten juomiskulttuureihin. (2. uudistettu painos). Helsinki: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.

McCaul, K., Baker, J., Yardley, J. 2004. Predicting substance use from physical activity intensity in adolescents. *Pediatric Exercise Science* 16, 277–289.

Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 3. laitos. Jyväskylä: Gummerus.

National Institutes of Health. 2006. Alcohol alert. Underage drinking. National institute on Alcohol Abuse and Alcoholism 67. <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/AA67/AA67.htm> (viitattu 19.5.2015)

Neuls, F. & Frömel, K. 2007. Smoking and physical activity in 15 to 18 year old czech adolescent girls. *Acta University Palackianae Olomucensis Gymnica* 37 (2), 82.

Nieminen, R. 1999. Vapaaksi tupakasta. Jyväskylä: Pharmacia & Upjohn.

Nupponen, H., Laakso, L., Rimpelä, A., Pere, L., Telama, R. 2010. Questionnaire assessed moderate to vigorous physical activity of the Finnish youth in 1979–2005. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 20 (1), 20–26.

Pietinalho, A. 2003. Tupakoinnin haitat ja savuttomuuden hyödyt. *Suomen Lääkärilehti* 58, 4701–4704.

Pitkänen, T., Lyyra, A-L., Pulkkinen, L. 2005. Age of onset of drinking and the use of alcohol in adulthood: a follow-up study from age 8–42 for females and males. *Addiction* 100, 652–661.

Rauhala, T., Ollilla H., Ruokolainen O. 2014. Tupakkatuotteiden yhteiskäyttö yläkouluissa ja toisen asteen oppilaitoksissa 2000-luvulla. Tutkimuksesta tiiviisti –julkaisusarja 20. Helsinki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Room, R., Babor, T., Rehm, J. 2005. Alcohol and public health. *Lancet* 365, 519–530.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015a. Tupakka ja terveys. Terveyshaitat. <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakka-ja-terveys/terveyshaitat> (viitattu 19.5.2015)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015b. Alkoholi ja terveys. Alkoholin haittavaikutukset. <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/tietoa-alkoholista/alkoholi-ja-terveys/alkoholin-haittavaikutukset> (viitattu 19.5.2015).

Twisk, J. 2001. Physical activity guidelines for children and adolescents: a critical review. *Sports Medicine* 31 (8), 617–627.

U.S. Department of Health and Human Services. 2008a. 2008 Physical activity guidelines for Americans. http://fitprogram.ucla.edu/workfiles/Documents/Fit%20for%20residents%20curriculum/Step_5/2008_Physical_Activity_Guidelines_for_Americans.pdf (viitattu 25.5.2015).

U.S. Department of Health and Human Services. 2008b. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. To the Secretary of Health and Human Services. <http://www.health.gov/paguidelines/Report/pdf/CommitteeReport.pdf> (viitattu 26.5.2015).

Varis, T. & Virtanen, S. 2014. Tupakkatilasto 2013. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoraportti 24. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Verkooijen, K., Nielsen, G. & Kremers, S. 2009. Leisure time physical activity motives and smoking in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 559-564.

Vuori, E., Ojanperä, I., Launiainen, T., Ojansivu, R-L. 2012. Myrkytyskuolemien määrä kääntynyt laskuun. *Suomen Lääkärilehti* 22, 1735–1741.

Vuori, I., Taimela, S., Kujala, U. 2010. *Liikuntalääketiede*. 4. painos. Helsinki. Duodecim.

Vuori, M., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R., Kannas, L. 2005. Liikuntaaktiivisuutta koskevien kysymysten stabiliteetti WHO-koululaistutkimuksessa. *Liikunta & Tiede* 42 (6), 39–46.

Warpenius, K., Holmila, M., Karlsson, T., Ranta, J. 2015. Ehkäisevä päihdetyö Suomessa 2025 – ennakointitutkimus. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 5*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

White, A., Signer M., Kraus, C., Swartzwelder, H. 2004. Experiential aspects of alcohol-induced blackouts among college students. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse* 30, 205–224.

Wechsler, H., Davenport, A., Dowdall, G., Moeykens, B., Castillo, S. 1994. Health and behavioral consequences of binge drinking in college: a national survey of students at 140 campuses. *The Journal of the American Medical Association* 272, 1672–1677.

Windle, M. 2003. Alcohol use among adolescents and young adults. *Alcohol Research & Health* 27, 79–85.

Winter, T. 2004. Nuorten raittius ja siihen vaikuttavat tekijät. *Kansanterveyslaitoksen julkaisu M 182:2004*.

World Health Organization. 2010. Global recommendations on physical activity for health. http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf (viitattu 25.5.2015).

World Health Organization. 2011a. Global status report on alcohol and health. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/msbgsruprofiles.pdf (viitattu 20.5.2015).

World Health Organization. 2011b. Health topics. Physical activity. http://www.who.int/topics/physical_activity/en/ (viitattu 26.5.2012).

LIITTEET

1. Kyselylomake

WHO-KOULULAISTUTKIMUS

Health Behaviour in School-aged
Children (the HBSC Study)
A WHO Cross-National Survey

KANSAINVÄLINEN TUTKIMUS KOULULAISTEN
TERVEYDESTÄ JA ELÄMÄNTYYLISTÄ 2014



HYVÄ YLÄKOULULAINEN

Olet mukana laajassa Maailman terveysjärjestön (WHO) koordinoimassa kansainvälisessä WHO-Koululaistutkimuksessa, jossa selvitetään nuorten terveyttä ja elämäntyyliä. Keväällä 2014 noin 8000 suomalaisen koululaisen lisäksi kysymyksiin vastaavat koululaiset 40 Euroopan maassa ja Kanadassa.



Kaikki lomakkeen tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Nimeäsi Sinun ei tarvitse mainita missään vaiheessa. Tutkijoita lukuun ottamatta kukaan muu ei tule näkemään lomaketta. Vastaaminen on vapaaehtoista. Tietoja ei käsitellä henkilöittäin, vaan isompina kokonaisuuksina. Vastaa kysymyksiin rehellisesti.

Suomessa tutkimuksesta vastaa
Jyväskylän yliopiston terveystieteiden laitos.

Kiitos avustasi ja hyvää jatkoa koulutyöllesi!

Professori Lasse Kannas ja tutkijaryhmä

0612492981

Vastaaminen on helppoa: laita rasti ruutuun valitsemasi vaihtoehdon kohdalle tai kirjoita vastaus sille varatulle viivalle. Kiitos!

1. Sukupuoli <input type="checkbox"/> Poika <input type="checkbox"/> Tyttö	2. Millä luokalla olet? <input type="checkbox"/> 5. luokalla <input type="checkbox"/> 7. luokalla <input type="checkbox"/> 9. luokalla	
3. Missä kuussa olet syntynyt? Tam Hel Maa Huh Tou Kesä Hei Elo Syys Loka Marras Joulu <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"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
4. Minä vuonna olet syntynyt? 1997 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 <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"/>		
5. Pituutesi: _____ cm	6. Painosi: _____ kg	
7. Minkälaisella paikkakunnalla asut nykyisin? <input type="checkbox"/> Kaupungissa, keskustassa <input type="checkbox"/> Kaupungissa, keskustan ulkopuolella <input type="checkbox"/> Maaseudulla kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa <input type="checkbox"/> Maaseudulla kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella	8. Mitä luulet tekeväsi, kun olet käynyt peruskoulun loppuun? <input type="checkbox"/> Pyrin lukioon <input type="checkbox"/> Pyrin ammattikouluun tai muuhun ammatilliseen koulutukseen <input type="checkbox"/> Pyrin oppisopimuskoulutukseen <input type="checkbox"/> Pyrin suorittamaan kaksoistutkintoa <input type="checkbox"/> Menen töihin <input type="checkbox"/> Jään työttömäksi <input type="checkbox"/> En osaa sanoa	
9. Missä maassa olet syntynyt? <input type="checkbox"/> Suomessa <input type="checkbox"/> Virossa <input type="checkbox"/> Venäjällä <input type="checkbox"/> Ruotsissa <input type="checkbox"/> Somaliassa <input type="checkbox"/> Muussa maassa, missä	10. Missä maassa äitisi on syntynyt? <input type="checkbox"/> Suomessa <input type="checkbox"/> Virossa <input type="checkbox"/> Venäjällä <input type="checkbox"/> Ruotsissa <input type="checkbox"/> Somaliassa <input type="checkbox"/> Muussa maassa, missä	11. Missä maassa isäsi on syntynyt? <input type="checkbox"/> Suomessa <input type="checkbox"/> Virossa <input type="checkbox"/> Venäjällä <input type="checkbox"/> Ruotsissa <input type="checkbox"/> Somaliassa <input type="checkbox"/> Muussa maassa, missä
12. Kuinka usein harjaat hampaasi? <input type="checkbox"/> Useammin kuin kerran päivässä <input type="checkbox"/> Kerran päivässä <input type="checkbox"/> Vähintään kerran viikossa, mutta en päivittäin <input type="checkbox"/> Harvemmin kuin kerran viikossa <input type="checkbox"/> En koskaan	13. Kuinka usein käytät hammaslankaa? <input type="checkbox"/> Päivittäin <input type="checkbox"/> Viikoittain <input type="checkbox"/> Harvoin tai en koskaan	

14. Kuinka usein syöt yleensä aamiaista (enemmän kuin vain lasin maitoa tai mehua)?
MERKITSE YKSI VAIHTOEHTO KOULUPÄIVIEN JA YKSI VAIHTOEHTO VIIKONLOPPU OSALTA.

KOULUPÄIVÄT

- En koskaan syö aamiaista koulupäivinä
 Yhtenä koulupäivänä
 Kahtena koulupäivänä
 Kolmena koulupäivänä
 Neljänä koulupäivänä
 Viitenä koulupäivänä

Vain koodausta varten

--	--	--	--	--	--	--	--

VIIKONLOPPU

- En koskaan syö aamiaista viikonloppuna
 Syön tavallisesti aamiaista vain yhtenä päivänä viikonloppuisin (lauantaina TAI sunnuntaina)
 Syön tavallisesti aamiaista molempina päivinä viikonloppuisin (lauantaina JA sunnuntaina)

2

--	--	--	--	--	--

2379492983

15. Seuraavaksi lisää kysymyksiä ruokailustasi

	En koskaan	Harvemmin kuin kerran viikossa	1-2 päivänä viikossa	3-4 päivänä viikossa	5-6 päivänä viikossa	Joka päivä
Kuinka usein syöt aamiaista äitisi tai isäsi kanssa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kuinka usein syöt ilta-aterian äitisi tai isäsi kanssa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Kuinka usein juot tai syöt seuraavia? MERKITSE YKSI VAIHTOEHTO JOKAISEN RUOKA-AINEEN OSALTA.

	En koskaan	Harvemmin kuin kerran viikossa	Kerran viikossa	2-4 päivänä viikossa	5-6 päivänä viikossa	Joka päivä, kerran päivässä	Joka päivä useammin kuin kerran
• Hedelmiä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vihanneksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Karkkia (makeisia tai suklaata)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Cola-juomia tai muita limsoja, jotka sisältävät sokeria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kalaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Perunalastuja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ranskanperunoita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Rasvatonta, ykkösmaitoa tai kevytmaitoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Täysrasvaista maitoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Juustoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Muita maitotuotteita (jugurttia, viiliä, vanukasta)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Muroja tai myslää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vaaleaa leipää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Tummaa leipää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Light-colaa tai muita kevytlimsoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Energiajuomia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Kuinka monta kertaa päivässä syöt jotain (mukaan lukien ateriat ja välipalat)?

Kerran päivässä	2 kertaa päivässä	3 kertaa päivässä	4 kertaa päivässä	5 kertaa päivässä	6 kertaa päivässä	7 kertaa päivässä	8 kertaa päivässä	Joku muu lukumäärä
<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"/> , kuinka usein _____

18. Seuraavassa on väittämiä ruokailusta kotona.

Valitse vaihtoehdoista se, joka parhaiten kuvaa perheesi tilannetta.

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
• Perheessäni on ruokailuun liittyviä sääntöjä, joita meidän tulee noudattaa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Perheessäni lapset voivat syödä jotain muuta, jos he eivät pidä tarjotusta ruuasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Perheessäni lasten on syötävä tarjottu ruoka, vaikka he eivät siitä pitäisikään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Hyvät pöytätavat ovat perheessäni tärkeitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kaikkia aterioita ei perheessäni tarvitse syödä ruokapöydän ääressä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Miten usein koulupäivinä tunnet itsesi väsyneeksi noustessasi aamulla?

- Harvoin tai en koskaan
- Satunnaisesti
- 1-3 kertaa viikossa
- 4 kertaa viikossa tai useammin

Seuraavassa kysymyksessä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

20. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?

0 päivänä 1 2 3 4 5 6 7 päivänä

21. Oletko jonkin urheiluseuran jäsen?

- En
 Kyllä, ja otan osaa urheiluseuran harjoituksiin
 Kyllä, mutta en osallistu urheiluseuran harjoituksiin

22. Luuletko, että 20 vuoden ikäisenä harrastat urheilua tai muuta liikuntaa?

- Ehdottomasti kyllä
 Luultavasti kyllä
 Luultavasti en
 Ehdottomasti en

23. Tyypillisen viikon aikana: kuinka usein vanhempasi (tai huoltajasi) ...

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Hyvin usein
• kannustaa sinua liikkumaan tai urheilemaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• harrastaa kanssasi liikuntaa tai urheilua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

24. Kuinka hyvä olet urheilussa, kun vertaat itseäsi muihin samanikäisiin?

- Yksi parhaista
 Hyvä
 Keskitasoa
 Alle keskitason

25. Mitä mieltä olet fyysisestä kunnostasi?

Se on...

- erittäin hyvä
 hyvä
 kohtalainen
 huono

26. Kuinka monena päivänä (jos lainkaan) olet polttanut tupakkaa?

Merkitse yksi rasti kummallekin riville.

	En koskaan	1-2 päivänä	3-5 päivänä	6-9 päivänä	10-19 päivänä	20-29 päivänä	30 tai useampana päivänä
Elämäsi aikana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Viimeisen 30 päivän aikana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27. Kuinka usein tupakoit tällä hetkellä?

- Päivittäin
 Viikoittain, mutta en päivittäin
 Harvemmin kuin kerran viikossa
 En polta

28. Viimeisimmässä todistuksessa arvosanani oli ...

	4	5	6	7	8	9	10
äidinkielessä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
matematiikassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<p>29. Mitä pidät koulusta tällä hetkellä?</p> <p><input type="checkbox"/> Pidän siitä paljon</p> <p><input type="checkbox"/> Pidän siitä jonkin verran</p> <p><input type="checkbox"/> En pidä siitä kovin paljon</p> <p><input type="checkbox"/> En pidä siitä lainkaan</p>	<p>30. Oman näkemyksesi mukaan: Mitä mieltä luokanopettajasi tai luokanvalvojasi on koulumenestyksestäsi luokkatovereihisi verrattuna? Hänen mielestään koulumenestykseni on:</p> <p><input type="checkbox"/> oikein hyvä</p> <p><input type="checkbox"/> hyvä</p> <p><input type="checkbox"/> keskitasoa</p> <p><input type="checkbox"/> alle keskitason</p>
<p>31. Kuinka paljon tunnet rasittuvasi koulutyöstä?</p> <p><input type="checkbox"/> En lainkaan <input type="checkbox"/> Vähän <input type="checkbox"/> Jonkin verran <input type="checkbox"/> Paljon</p>	

32. Onko sinulla ollut ...

	Ei	Jonkin verran	Selvästi
• lukemisen tai kirjoittamisen vaikeuksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• vaikeuksia matematiikassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

33. Opitko lukemaan luokkatovereihisi verrattuna ...

aikaisemmin samanaikaisesti myöhemmin

34. Seuraavat väittämät koskevat vanhempiasi. Missä määrin olet samaa tai eri mieltä? Merkitse yksi rasti kullekin riville.

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
• Jos minulla on ongelmia koulussa, vanhempani ovat valmiita auttamaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vanhempani tulevat mielellään kouluun keskustelemaan opettajien kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vanhempani rohkaisevat minua menestymään koulussa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vanhempani ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle koulussa tapahtuu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vanhempani ovat halukkaita auttamaan minua kotitehtävissäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

35. Seuraavat väittämät koskevat luokkasi oppilaita. Missä määrin olet samaa tai eri mieltä? Merkitse yksi rasti kullekin riville.

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
• Luokkani oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Useimmat luokkani oppilaat ovat ystävällisiä ja auttavaisia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Muut oppilaat hyväksyvät minut sellaisena kuin olen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Oppitunneilla oppilaat saavat osallistua sääntöjen tekemiseen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Oppitunneilla oppilaat voivat jonkin verran päättää, mitä tehtäviä tehdään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Oppitunneilla oppilaat voivat osallistua päätöksentekoon työskentelytavoista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

36. Seuraavat väittämät koskevat kouluasi. Missä määrin olet samaa tai eri mieltä? Merkitse yksi rasti kullekin riville.

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
• Tunnen oloni turvalliseksi tässä koulussa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Oppilaita kohdellaan koulussamme liian ankarasti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Koulumme säännöt ovat oikeudenmukaiset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Koulumme on mukava paikka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Tunnen kuuluvani tähän kouluun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

37. Seuraavat väittämät koskevat opettajiasi. Missä määrin olet samaa tai eri mieltä? Merkitse yksi rasti kullekin riville.

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
• Opettajani kannustavat minua koulutehtävien suorittamisessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Saan ylimääräistä apua kun tarvitsen sitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Opettajani kertovat minulle, kuinka voin suoriutua koulutehtävistä paremmin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Opettajani opastavat minua tehtävien suorittamisessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Mielestäni opettajani antavat minulle vaihtoehtoja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

• Opettajani yrittävät ymmärtää ajatteluani ennen kuin ehdottavat uutta tapaa toimia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Opettajani varmistavat, että todella ymmärrän tehtävien tavoitteet ja sen, mitä minun on tehtävä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Opettajani ottavat huomioon sen, kuinka haluaisin tehtävät tehdä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Minusta tuntuu, että opettajani hyväksyvät minut sellaisena kuin olen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Minusta tuntuu, että opettajani välittävät minusta ihmisenä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

• Opettajani ovat kiinnostuneita siitä mitä minulle kuuluu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Luotan paljon opettajiini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Suurin osa opettajistani on ystävällisiä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Opettajat rohkaisevat minua ilmaisemaan oman mielipiteeni oppitunneilla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Opettajat kohtelevat meitä oppilaita oikeudenmukaisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

38. Pidätkö itseäsi...?

- liian laihana
- hieman liian laihana
- sopivan kokoisena
- hieman liian lihavana
- liian lihavana

39. Onko terveytesi mielestäsi...?

- erinomainen
- hyvä
- kohtalainen
- huono

40. Oikealla on kuva tikapuista. Tikapuiden yläosan '10' kuvaa sinun kannaltasi parasta mahdollista elämäntilannetta ja alaosan '0' huonointa mahdollista elämäntilannetta. Merkitse rasti siihen ruutuun, missä kohtaa tikapuita yleensä ottaa tunnet olevasi tällä hetkellä.

<input type="checkbox"/> 10	Paras mahdollinen elämäntilanne
<input type="checkbox"/> 9	
<input type="checkbox"/> 8	
<input type="checkbox"/> 7	
<input type="checkbox"/> 6	
<input type="checkbox"/> 5	
<input type="checkbox"/> 4	
<input type="checkbox"/> 3	
<input type="checkbox"/> 2	
<input type="checkbox"/> 1	
<input type="checkbox"/> 0	Huonoin mahdollinen elämäntilanne

41. Merkitse se vaihtoehto, joka pitää yleensä paikkaansa sinun kohdallasi.

	Täysin eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
• Mielestäni olen ihmisenä ainakin yhtä arvokas kuin muut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Mielestäni minulla on useita hyviä ominaisuuksia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Olen taipuvainen pitämään itseäni epäonnistujana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kykenen tekemään asioita yhtä hyvin kuin useimmat muutkin ihmiset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Mielestäni minulla ei ole paljoakaan ylpeilemisen aihetta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Asennoidun itseäni myönteisesti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Suurin piirtein olen tyytyväinen itseäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Toivoisin että minulla olisi enemmän itsekunnioitusta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Tunnen itseni joskus todella hyödyttömäksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Joskus ajattelen, etten kelpaa mihinkään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

42. Oletko tällä hetkellä laihdutuskuurilla tai teetkö jotakin muuta laihtuaksesi?

- En, painoni on OK
- En, mutta minun pitäisi laihtua
- En, koska minun pitäisi saada lisää painoa
- Kyllä

43. Oletko ollut laihdutuskuurilla tai tehnyt jotain muuta laihtuaksesi viimeisten 12 kuukauden aikana?

- En
- Kyllä, muutaman päivän
- Kyllä, viikon
- Kyllä, kauemmin kuin viikon, mutta vähemmän kuin kuukauden
- Kyllä, kuukauden
- Kyllä, kauemmin kuin kuukauden, mutta vähemmän kuin 6 kuukautta
- Kyllä, 6 kuukautta tai pidemmän ajan

44. 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"/>
• Vatsakipu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Niska-hartiasärkyä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Selkäkipu	<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"/>
• Ärtynyttä 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"/>
• 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"/>
• Epileptisen kohtauksen oireita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Allergioihin liittyviä oireita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Diabeteksestä johtuvaa matalan tai korkean verensokerin aiheuttamia oireita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Astman oireita kuten vinkuvaa hengitystä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Voimakkaita nivelkipuja (muuta kuin ns. kasvukipuja)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

45. Oletko ottanut lääkkeitä viimeksi kuluneen kuukauden aikana seuraaviin syihin?

	En	Kyllä, kerran	Kyllä, useammin kuin kerran
• Päänsärkyyn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vatsakipuun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Nukahtamisvaikeuksiin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Hermostuneisuuteen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Johonkin muuhun, mihin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

46. TYTÖILLE: Ovatko kuukautisesi alkaneet?

- Ei, kuukautisesi eivät ole vielä alkaneet
- Kyllä, kuukautisesi alkoivat ollessani _____ vuotta ja _____ kuukautta

47. POJILLE: Onko sinulla ollut siemensyöksyjä vielä?

- Ei ole vielä ollut
- On ollut
- Olin silloin _____ vuotta ja _____ kuukautta

Vain koodausta varten

--	--	--	--

8

--	--	--	--	--	--

6586492987

48. Seuraavassa on joitakin väittämiä siitä, millaisena pidät vartaloasi. Väittämiin ei ole oikeita tai väriä vastauksia, vaan haluaisimme tietää mitä sinä ajattelet omasta vartalostasi. Merkitse kunkin väittämän kohdalle, miten se kuvaa sinun mielipidettäsi.

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	En osaa sanoa	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
• Olen turhautunut ulkonäkööni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Olen tyytyväinen ulkonäkööni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Inhoan vartaloani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Olen sinut vartaloni kanssa, oloni on mukava	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Minulla on vihan tunteita vartaloani kohtaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pienistä puutteista huolimatta pidän ulkonäöstäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

49. Milloin menet tavallisesti nukkumaan, jos sinun on mentävä kouluun seuraavana päivänä?

Viimeistään

klo	21.00	21.30	22.00	22.30	23.00	23.30	24.00	0.30	1.00	1.30	2.00 tai myöhemmin
	<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"/>	<input type="checkbox"/>

50. Milloin menet tavallisesti nukkumaan viikonloppuisin tai vapaapäivinä?

Viimeistään

klo	21.00	21.30	22.00	22.30	23.00	23.30	24.00	00.30	01.00	01.30	2.00	2.30	3.00	3.30	4.00 tai myöhemmin
	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

51. Milloin tavallisesti heräät kouluamuisin?

Viimeistään

klo	05.00	05.30	06.00	06.30	07.00	07.30	08.00 tai myöhemmin
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

52. Milloin tavallisesti heräät viikonloppuisin tai vapaapäivinä?

Viimeistään

klo	07.00	07.30	08.00	08.30	09.00	09.30	10.00	10.30	11.00	11.30	12.00	12.30	13.00	13.30	14.00 tai myöhemmin
	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

53. Oletko tuntenut itsesi väsyneeksi päiväsaikaan viimeisen kolmen kuukauden aikana?

- En kertaakaan
- Harvemmin kuin kerran viikossa
- 1-2 päivänä viikossa
- 3-5 päivänä viikossa
- Päivittäin tai lähes päivittäin

54. Kuinka nopeasti yleensä saat unen päästä kiinni nukkumaan käydessäsi?

- 10 minuutissa tai nopeammin
- 11-20 minuutissa
- 21-30 minuutissa
- 31-40 minuutissa
- Yleensä nukahtamiseen kuluu yli 40 minuuttia

55. Tunnetko itsesi aamulla herätessäsi tavallisesti pirteäksi?

- Usein tai joka aamu
- Melko usein
- Silloin tällöin
- Harvoin tai en koskaan

56. Miten usein sinusta tuntuu, että olet nukkunut riittävästi?

- Joka tai lähes joka aamu
- 3-5 aamuna viikossa
- 1-2 aamuna viikossa
- Ei juuri koskaan

57. Onko sinun yleensä vaikea herätä aamuisin?

- Harvoin tai ei koskaan
- Silloin tällöin
- Melko usein
- Usein tai joka aamu

Monet nuoret voivat loukata itsensä tehdessään erilaisia asioita esimerkiksi kotona, koulussa, harrastuksissa tai kadulla. Loukkaantumisiin luetaan myös myrkytystilat ja palovammat, mutta ei sairauksia kuten flunssa. Seuraavat kysymykset koskevat sinulle mahdollisesti sattuneita tapaturmia viimeisen 12 kuukauden aikana.

58. Kuinka monta kertaa viimeisen 12 kuukauden aikana olet loukkaantunut niin, että olet joutunut lääkärin tai sairaanhoitajan hoidettavaksi?

- En ole loukkaantunut viimeisen 12 kuukauden aikana
- 1 kerran
- 2 kertaa
- 3 kertaa
- 4 kertaa tai useammin

59. Jos olet loukkaantunut useammin kuin kerran viimeisen 12 kuukauden aikana, niin vastaa kaikkien vakavimman vammasi perusteella, josta toipuminen kesti pisimpään. Tarvitsitko vakavimpaan loukkaantumiseesi lääketieteellistä hoitoa, kuten kipsin, tikkejä, leikkauksen tai jouduitko olemaan sairaalassa yli yön?

- En ole loukkaantunut viimeisen 12 kuukauden aikana
- Kyllä
- Ei

60. Missä olit vakavimman loukkaantumisesi sattuessa? *Rastita sopivin vastaus.*

- En ole loukkaantunut viimeisen 12 kk aikana
- Kotona / pihalla (omalla tai jonkun muun)
- Koulussa (sisällä tai ulkona) koulutuntien aikana
- Koulussa (sisällä tai ulkona) koulutuntien jälkeen
- Liikuntapaikalla tai -kentällä (ei koulussa)
- Kadulla, tiellä tai pysäköintialueella
- Jossakin muualla

61. Mitä olit tekemässä vakavimman loukkaantumisesi sattuessa? *Rastita sopivin vastaus.*

- En ole loukkaantunut viimeisen 12 kk aikana
- Olin pyöräilemässä
- Olin pelaamassa tai harjoittelin jotakin urheilulajia tai harrastusta varten
- Olin kävely-/juoksulenkillä (ei tarkoiteta harjoittelua joukkuelajia tai kilpaurheilua varten)
- Ajoin mopoautoa tai muuta moottoriajoneuvoa tai olin sellaisen kyydissä
- Tappelin
- Tein palkallista tai palkatonta työtä
- Tein jotain muuta

62. Kuinka monta kertaa viimeisen 12 kuukauden aikana olet ollut tappelussa, jossa on käytetty väkivaltaa?

- En ole ollut tappelussa viimeisen 12 kuukauden aikana
- 1 kerran
- 2 kertaa
- 3 kertaa
- 4 kertaa tai useammin

Seuraavat kysymykset liittyvät koulukiusaamiseen. KIUSAAMISTA ON, kun yksittäinen oppilas tai oppilasjoukko sanoo tai tekee ilkeitä ja epämiellyttäviä asioita toiselle oppilaalle. Kiusaamista on myös se, että jotain oppilasta ärsytetään toistuvasti tavalla, josta hän ei pidä ja se, että oppilas jätetään tarkoituksellisesti asioiden ja tapahtumien ulkopuolelle. KIUSAAMISTA EI OLE se, että kaksi suunnilleen samanvahvuista koululaista riitelee tai tappelee keskenään. Kiusaamista ei myöskään ole se, että oppilasta kiusoitellaan leikkimielisesti.

63. Kuinka usein olet osallistunut muiden kiusaamiseen koulussa muutamien viime kuukausien aikana?

- En ole kiusannut muita muutamien viime kuukausien aikana
- Olen osallistunut vain kerran tai kaksi muiden kiusaamiseen
- 2 tai 3 kertaa kuukaudessa
- Noin kerran viikossa
- Useita kertoja viikossa

64. Kuinka usein sinua on kiusattu koulussa muutamien viime kuukausien aikana?

- Minua ei ole kiusattu muutamien viime kuukausien aikana
- Minua on kiusattu vain kerran tai kaksi kertaa
- 2 tai 3 kertaa kuukaudessa
- Noin kerran viikossa
- Useita kertoja viikossa

65. Kuinka usein sinua on kiusattu seuraavin tavoin?

	Minua ei ole kiusattu näin muutamien viime kuukausien aikana	Vain kerran tai pari	2-3 kertaa kuukaudessa	Noin kerran viikossa	Useita kertoja viikossa
• Joku on lähettänyt ilkeitä pikaviestejä tai nettikirjoituksia, sähköposteja tai tekstiviestejä tai minusta on tehty nettisivu, jossa minua on pilkattu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Minusta on otettu noloja tai sopimattomia kuvia ilman lupaa ja ne on laitettu nettiin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

66. Mitä mieltä olet perheesi taloudellisesta tilanteesta?

- Perheeni tulee erittäin hyvin toimeen taloudellisesti
- Perheeni tulee melko hyvin toimeen taloudellisesti
- Perheeni taloudellinen toimeentulo on keskitasoa
- Perheeni ei tule kovin hyvin toimeen taloudellisesti
- Perheeni ei tule ollenkaan hyvin toimeen taloudellisesti

Perheet ovat erilaisia (esimerkiksi kaikki lapset eivät asu molempien vanhempiensa kanssa, joskus lapset asuvat vain toisen vanhempansa tai muun huoltajan kanssa tai heillä on kaksi kotia). Haluaisimme tietää sinun perheestäsi.

67. Merkitse seuraavaan kysymykseen ne perheenjäsenet, jotka asuvat kanssasi kotona, jossa elät tai vietät suurimman osan ajastasi.

AIKUISET

- Äiti
- Isä
- Äitipuoli (tai isän naisystävä)
- Isäpuoli (tai äidin miesystävä)
- Isoäiti
- Isoisä
- Asun sijaiskodissa tai lastenkodissa
- Joku muu tai jossain muualla. Kirjoita tähän _____

LAPSET

Kerro, kuinka monta veljeäsi ja/tai siskoasi teillä asuu. Laske lukuun veli- ja sisarpuolet ja sijaisperheesi lapset. Merkitse lukumäärä numeroilla. Merkitse 0 (nolla), mikäli sinulla ei ole sisaruksia. Älä laske itseäsi mukaan.

Kuinka monta veljeä? _____

Kuinka monta siskoa? _____

79. Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

Lue kukin väittämä huolellisesti ja kerro, kuvaako se omaa tilannettasi.

	Hyvin vahvasti eri mieltä				Hyvin vahvasti samaa mieltä		
	1	2	3	4	5	6	7
● Perheeni todella yrittää auttaa minua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● Saan perheeltäni tarvitsemani avun ja tuen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● Voin puhua ongelmistani perheeni kanssa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● Perheeni on halukas auttamaan minua päätöksenteossa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

80. Kuinka paljon äitisi todella tietää siitä...?

AITI

	Hän tietää paljon	Hän tietää jonkin verran	Hän ei tiedä mitään	Ei ole äitiä tai en tapaa häntä
● keitä ystäväsi ovat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● kuinka käytät rahasi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● missä vietät aikaasi koulun jälkeen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● missä olet iltaisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● mitä teet vapaa-aikanasi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

81. Kuinka paljon isäsi todella tietää siitä...?

ISÄ

	Hän tietää paljon	Hän tietää jonkin verran	Hän ei tiedä mitään	Ei ole isää tai en tapaa häntä
● keitä ystäväsi ovat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● kuinka käytät rahasi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● missä vietät aikaasi koulun jälkeen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● missä olet iltaisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
● mitä teet vapaa-aikanasi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

82. Millaiseksi koet kotisi ilmapiirin?

- Erittäin hyväksi
- Melko hyväksi
- Ei hyväksi eikä huonoksi
- Melko huonoksi
- Erittäin huonoksi

83. Tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi?

- Kyllä, hyvin usein
- Kyllä, melko usein
- Kyllä, joskus
- En

84. Kuinka monta läheistä ystävää sinulla tällä hetkellä on?

- Ei yhtään
- Yksi
- Kaksi
- Kolme tai useampia

85. Kuinka usein tapaavat ystävänsä kouluajan ulkopuolella illalla ennen klo 20?

- Tuskin koskaan tai ei koskaan
 Harvemmin kuin viikoittain
 Viikoittain
 Päivittäin, kuinka monta kertaa päivässä?
 _____ kertaa

86. Kuinka usein tapaavat ystävänsä kouluajan ulkopuolella illalla klo 20 jälkeen?

- Tuskin koskaan tai ei koskaan
 Harvemmin kuin viikoittain
 Viikoittain
 Päivittäin, kuinka monta kertaa päivässä?
 _____ kertaa

87. Milloin tavallisesti lopetat tietokoneen, tabletin, puhelimen, pelikonsolin tai muun elektronisen laitteen käytön, jos sinun on mentävä kouluun seuraavana päivänä?

- Viimeistään
- | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| klo | 21.00 | 21.30 | 22.00 | 22.30 | 23.00 | 23.30 | 24.00 | 0.30 | 1.00 | 1.30 | 2.00 tai myöhemmin |
| | <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"/> | <input type="checkbox"/> |

88. Milloin tavallisesti lopetat tietokoneen, tabletin, puhelimen, pelikonsolin tai muun elektronisen laitteen käytön viikonloppuisin tai vapaapäivinä, kun sinulla ei ole koulua seuraavana päivänä?

- Viimeistään
- | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| klo | 21.00 | 21.30 | 22.00 | 22.30 | 23.00 | 23.30 | 24.00 | 00.30 | 01.00 | 01.30 | 2.00 | 2.30 | 3.00 | 3.30 | 4.00 tai myöhemmin |
| | <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"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

89. Kuinka monta tuntia päivässä katselet tavallisesti vapaa-aikanasi TV:tä tai näyttöltä televisio-ohjelmia, videoita (mukaan lukien YouTube tai samantyyppiset palvelut) tai DVD:tä tai muita vastaavia? **MERKITSE YKSI VAIHTOEHTO KOULUPÄIVIEN JA YKSI VAIHTOEHTO VIIKONLOPPUN OSALTA.**

KOULUPÄIVÄT

- | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| En lainkaan | Noin puoli tuntia päivässä | Noin tunnin päivässä | Noin 2 tuntia päivässä | Noin 3 tuntia päivässä | Noin 4 tuntia päivässä | Noin 5 tuntia päivässä | Noin 6 tuntia päivässä | Noin 7 tuntia päivässä tai enemmän |
| <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"/> |

VIKONLOPPU

- | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| En lainkaan | Noin puoli tuntia päivässä | Noin tunnin päivässä | Noin 2 tuntia päivässä | Noin 3 tuntia päivässä | Noin 4 tuntia päivässä | Noin 5 tuntia päivässä | Noin 6 tuntia päivässä | Noin 7 tuntia päivässä tai enemmän |
| <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"/> |

90. Kuinka monta tuntia päivässä tavallisesti pelaat vapaa-aikanasi tietokone- tai konsolipelejä (PlayStation, XBOX, GameCube jne)? Älä lue mukaan ns. liikuntapelejä. **MERKITSE YKSI VAIHTOEHTO KOULUPÄIVIEN JA YKSI VAIHTOEHTO VIIKONLOPPUN OSALTA.**

KOULUPÄIVÄT

- | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| En lainkaan | Noin puoli tuntia päivässä | Noin tunnin päivässä | Noin 2 tuntia päivässä | Noin 3 tuntia päivässä | Noin 4 tuntia päivässä | Noin 5 tuntia päivässä | Noin 6 tuntia päivässä | Noin 7 tuntia päivässä tai enemmän |
| <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"/> |

VIKONLOPPU

- | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| En lainkaan | Noin puoli tuntia päivässä | Noin tunnin päivässä | Noin 2 tuntia päivässä | Noin 3 tuntia päivässä | Noin 4 tuntia päivässä | Noin 5 tuntia päivässä | Noin 6 tuntia päivässä | Noin 7 tuntia päivässä tai enemmän |
| <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"/> |

Vain koodausta varten

--	--	--	--

91. Kuinka monta tuntia päivässä tavallisesti käytät vapaa-aikasi tietokonetta, tablettia (esim. iPad) tai älypuhelinlaite muuhun kuin pelaamiseen, esim: kotitehtävät, sähköpostit, twiittaus, facebook, chatti, netissä surffailu? MERKITSE YKSI VAIHTOEHTO KOULUPÄIVIEN JA YKSI VAIHTOEHTO VIIKONLOPPUN OSALTA.

KOULUPÄIVÄT

En lainkaan	Noin puoli tuntia päivässä	Noin tunnin päivässä	Noin 2 tuntia päivässä	Noin 3 tuntia päivässä	Noin 4 tuntia päivässä	Noin 5 tuntia päivässä	Noin 6 tuntia päivässä	Noin 7 tuntia päivässä tai enemmän
<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"/>

VIIKONLOPPU

En lainkaan	Noin puoli tuntia päivässä	Noin tunnin päivässä	Noin 2 tuntia päivässä	Noin 3 tuntia päivässä	Noin 4 tuntia päivässä	Noin 5 tuntia päivässä	Noin 6 tuntia päivässä	Noin 7 tuntia päivässä tai enemmän
<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"/>

92. Omistaako perheesi auton (henkilö-, paketti- tai kuorma-auto)?

Ei
 Kyllä, yhden
 Kyllä, kaksi tai useampia

93. Onko sinulla oma huone?

Ei
 Kyllä

94. Kuinka monta tietokonetta perheelläsi on (mukaan lukien kannettavat ja tabletit, mutta ei pelikonsoleja eikä älypuhelimia)?

Ei yhtään
 Yksi
 Kaksi
 Useampia kuin kaksi

95. Kuinka monta kylpyhuonetta kotonasi on?

Ei yhtään
 Yksi
 Kaksi
 Useampia kuin kaksi

96. Onko kotonasi astianpesukone?

Ei
 Kyllä

97. Kuinka monta lomamatkaa ulkomaille teit viime vuonna perheesi kanssa?

En yhtään
 Yhden
 Kaksi
 Useampia kuin kaksi

98. Kouluajan ulkopuolella: Kuinka monta tuntia päivässä tavallisesti istut vapaa-aikasi (esim. kun katselet TV:tä, käytät tietokonetta tai puhut kännykkään, kuljet autolla tai bussilla, istut juttelemassa tai syömässä, teet läksyjä)?
Huom.! Jos teet useampia edellisistä yhtä aikaa, laske niihin kuluva aika vain kerran.

MERKITSE RASTI RUUTUUN ERIKSEEN KOULUPÄIVILLE JA VIIKONLOPUILLE.

KOULUPÄIVISIN

En lainkaan	Noin puoli tuntia päivässä	Noin tunnin päivässä	Noin 2 tuntia päivässä	Noin 3 tuntia päivässä	Noin 4 tuntia päivässä	Noin 5 tuntia päivässä	Noin 6 tuntia päivässä	Noin 7 tuntia päivässä tai enemmän
<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"/>

VIIKONLOPPUISIN

En lainkaan	Noin puoli tuntia päivässä	Noin tunnin päivässä	Noin 2 tuntia päivässä	Noin 3 tuntia päivässä	Noin 4 tuntia päivässä	Noin 5 tuntia päivässä	Noin 6 tuntia päivässä	Noin 7 tuntia päivässä tai enemmän
<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"/>

99. Onko sinulla jokin lääkärin toteama pitkäaikainen sairaus tai vamma (kuten CP vamma, diabetes, nivelrikko tai allergia)?

- Kyllä
 Ei

100. Vaikeuttaako pitkäaikainen sairautesi tai vammasi osallistumistasi koulutyöhön?

- Minulla ei ole pitkäaikaista sairautta tai vammaa Kyllä Ei

101. Käytätkö lääkitystä pitkäaikaiseen sairauteesi tai vammaasi?

- Minulla ei ole pitkäaikaista sairautta tai vammaa Kyllä Ei

102. Valitse yksi vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettasi

Onko sinulla vaikeuksia...

	Ei ole vaikeuksia	Vaikeudet eivät juuri häiritse arkeani	Vaikeudet häiritsevät jonkin verran arkeani	Vaikeudet häiritsevät arkeani paljon	Vaikeudet häiritsevät arkeani erittäin paljon
• nähdä, vaikka käyttäisit silmälasia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• kuulla, vaikka sinulla olisi kuulolaite?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• puhua sujuvasti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• liikkumisessa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• käsitellä esineitä tai tavaroita?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• hengittää, esimerkiksi hengenahdistusta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• muistaa asioita?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• keskittyä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• istua paikoillasi oppitunnilla?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

103. Valitse seuraavista vaihtoehdoista se, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi

Olen varma, että ...

	Ei lainkaan totta	Juuri ja juuri totta	Jossain määrin totta	Täysin totta
• minulla on hyvät tiedot terveydestä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• löydän tarvittaessa terveyteen liittyvää tietoa, jota minun on helppo ymmärtää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• osaan päätellä, miten oma toimintani vaikuttaa ympäröivään luontoon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• osaan helposti antaa esimerkkejä asioista, jotka tukevat terveyttä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• osaan noudattaa lääkärin tai hoitajan minulle antamia ohjeita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• osaan perustella omia terveyteen liittyviä valintojani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• pystyn helposti arvioimaan internetistä löytämäni terveyteen liittyvän tiedon luotettavuutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• osaan tarvittaessa antaa ideoita miten terveyttä voidaan kohentaa lähiympäristössäni (esim. lähellä oleva paikka tai alue, perhe, ystävät)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• minulla on riittävästä tietoa, jotta pystyn pitämään huolta terveydestäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• osaan yleensä selvittää onko jokin terveyteen liittyvä tieto oikea vai väärä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Olen varma, että ...

	Ei lainkaan totta	Juuri ja juuri totta	Jossain määrin totta	Täysin totta
• osaan päätellä, miten käyttäytymiseni vaikuttaa terveyteeni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• kun olen kipeä, tiedän mistä löydän tarvitsemiäni terveydenhuollon palveluita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• osaan vertailla keskenään eri tietolähteistä saatua terveyteen liittyvää tietoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• osaan päätellä, onko saamani terveyteen liittyvä tieto minulle hyödyllistä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• minulla on riittävästi tietoa ja taitoa, jotta voin osallistua toimintaan lähiympäristöni (esim. lähellä oleva paikka tai alue, perhe, ystävät) terveyden parantamiseksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jos haluan kohentaa terveyttäni, tiedän mitä minun pitää tehdä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

104. Kuinka monena päivänä (jos lainkaan) olet juonut alkoholia?

Merkitse yksi rasti kummallekin riville.

	En koskaan	1-2 päivänä	3-5 päivänä	6-9 päivänä	10-19 päivänä	20-29 päivänä	30 tai useampana päivänä
• Elämäsi aikana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Viimeisen 30 päivän aikana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

105. Oletko koskaan juonut niin paljon, että olet ollut todella humalassa?

Merkitse yksi rasti kummallekin riville

	En koskaan	Kyllä, kerran	Kyllä, 2-3 kertaa	Kyllä, 4-10 kertaa	Kyllä, useammin kuin 10 kertaa
• Elämäsi aikana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Viimeisen 30 päivän aikana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

106. Miten usein juot nykyisin alkoholipitoisia juomia kuten olutta, viiniä tai väkeviä?

Yritä ottaa huomioon myös ne kerrat, kun juot vain hyvin pienen määrän alkoholia.

MERKITSE YKSI VAIHTOEHTO JOKAISEN JUOMALAADUN OSALTA.

	Päivittäin	Vähintään kerran viikossa	Vähintään kerran kuukaudessa	Harvemmin	En koskaan
• 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"/>
• Väkeviä alkoholijuomia (kuten Koskenkorvaa, vodkaa, viskiä, likööriä)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Valmiita tölkeissä tai pulloissa myytäviä alkoholisekoituksia (kuten Bacardi Breezer, Smirnoff Ice)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Muita mietoja alkoholijuomia (kuten siiden)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Muita alkoholia sisältäviä juomia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

107. Valitse kultakin riviltä se vastausvaihtoehto joka sopii kuvaamaan sinua

	Kuvaa minua erittäin huonosti	Kuvaa minua huonosti	Siltä väliltä	Kuvaa minua hyvin	Kuvaa minua erittäin hyvin
• Tiedän miksi tunteeni muuttuvat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Tunnistan tunteeni helposti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Tiedän äänensävyyn perusteella, miltä toisista tuntuu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Tiedän ilmeiden perusteella, miltä toisista tuntuu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Pysin löytämään toimintaa, joka tekee minut onnelliseksi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Hallitsen tunteeni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Järjestän tapahtumia, joista toiset nauttivat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Autan muita ihmisiä voimaan paremmin, kun he ovat masentuneita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Kun olen hyvällä tuulella, pystyn keksimään uusia ideoita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Käytän myönteisiä mielialoja avukseni, jotta jaksan yrittää vaikeuksista huolimatta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

108. **KOULUTUNTIEN ULKOPUOLELLA:** Kuinka USEIN tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit tai hikoilet?

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

109. **KOULUTUNTIEN ULKOPUOLELLA:** Kuinka monta TUNTIA viikossa tavallisesti harrastat liikuntaa vapaa-aikanasi niin, että hengästyit tai hikoilet?

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

110. Seuraavassa on kysymyksiä yhteydenpidosta ystäviisi

	Ei koskaan tai tuskin koskaan	Harvemmin kuin viikoittain	Viikoittain	Päivittäin	Kuinka monta kertaa päivässä:
• Kuinka usein puhut ystäväsi kanssa puhelimesta tai netissä (esim. Skype)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• Kuinka usein otat yhteyttä ystäviisi tekstiviestein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• Kuinka usein otat yhteyttä ystäviisi sähköpostilla?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• Kuinka usein otat aktiivisesti yhteyttä ystäviisi pikaviestinten välityksellä (esim. Facebookin chat, WhatsApp)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
• Kuinka usein otat yhteyttä ystäviisi muun sosiaalisen median avulla, esim. Facebookin seinäkirjoitukset (EI chat), MySpace, Twitter, Appsit (esim. Instagram), pelit (esim. Xbox), YouTube jne.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

Kiitos 7-luokkalaisille vastaajille!
 Lomakkeen loppuosan kysymykset ovat vain 9-luokkalaisille

Vain koodausta varten

--	--	--	--	--	--	--	--

18

5950492981

111. Nuuskaatko nykyisin?

- Päivittäin
 Viikoittain, mutta en päivittäin
 Harvemmin kuin kerran viikossa
 En nuuskaa

112. Oletko käyttänyt kannabista (esim. marihuanaa)? Merkitse yksi rasti kummallekin riville.

	En koskaan	1-2 päivänä	3-5 päivänä	6-9 päivänä	10-19 päivänä	20-29 päivänä	30 tai useampana päivänä
• Elämäsi aikana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Viimeisen 30 päivän aikana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

113. Minkä ikäisenä teit ensimmäistä kertaa seuraavia asioita? Jos et ole tehnyt mainittuja asioita, merkitse "En koskaan".

	En koskaan	11-vuotiaana tai nuorempana	12-vuotiaana	13-vuotiaana	14-vuotiaana	15-vuotiaana	16-vuotiaana tai vanhempana
• Join alkoholia enemmän kuin pienen määrän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Olin humalassa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Poltin savukkeen (enemmän kuin henkosen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Käytin kannabista	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

114. Seurusteletko vakituisesti tällä hetkellä?

- Kyllä
 En

115. Oletko tehnyt seuraavia asioita pojan tai tytön kanssa

	En	Kyllä
• Halasit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Suutelit suulle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Hyväilit vaatteiden päältä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Hyväilit vaatteiden alta tai alastomana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

116. Oletko koskaan ollut sukupuoliyhdyntässä?

- Kyllä
 En, siirry kysymykseen 119

117. Minkä ikäisenä olit ensimmäistä kertaa sukupuoliyhdyntässä?

- 11-vuotiaana tai nuorempana
 12-vuotiaana
 13-vuotiaana
 14-vuotiaana
 15-vuotiaana
 16-vuotiaana

118. Kun viimeksi olit sukupuoliyhdyntässä, käytitkö tai käyttikö kumppanisi ...

	Kyllä	Ei	En tiedä
• kondomia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• E-pillereitä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jälkiekäisyä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• kaksoisehkäisyä (kondomi + jokin muu menetelmä)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• jotain muuta menetelmää	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

119. Kuinka usein seuraavat väittämät pitävät paikkansa kohdallasi? Merkitse jokaiseen väittämään rasti ruutuun sen vaihtoehdon kohdalle, joka kuvaa sinua parhaiten.

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina
• Muut pitävät minua hyvännäköisenä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Yritän kovasti muuttaa nykyistä painoani	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Muuttaisin monia asioita ulkonäössäni, jos voisin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Olen tyytyväinen painooni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Toivon, että näyttäisin paremmalta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Minusta painoni on sopivassa suhteessa pituuteeni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Toivon näyttäväni joltakulta muulta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ikätoverini pitävät ulkonäöstäni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Olen yhtä hyvännäköinen kuin useimmat muutkin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ulkonäköni auttaa minua saamaan seurustelukumppaneita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Luulen, että ulkonäköni auttaisi minua työpaikan saamisessa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kiitos vastauksistasi! Laita lomake kirjekuoreen ja sulje se, kiitos!