

1124.

**TUPAKOINTI, ALKOHOLIN KÄYTTÖ JA LIIKUNTA-
HARRASTUNEISUUS SEKÄ NIIDEN MUUTOKSET TENETIN
YLÄASTEELLA**

Rajala Liisa & Tättilä Minna

**Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Syksy 1998**

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 1 |
| 2 NUORUUS -mitä se on?..... | 2 |
| 2.1 Nuorten elämäntavat ja -tyylit. Tupakoinnin ja alkoholin merkitys nuorille..... | 3 |
| 2.1.1 Riskikäyttäytymisen teoria..... | 5 |
| 3 NUORTEN TUPAKOINTI | |
| 3.1 Suomalaisten nuorten tupakoinnin yleisyys..... | 7 |
| 3.2 Tupakoinnin alkaminen..... | 11 |
| 3.3 Nuorten tupakointiin vaikuttavia tekijöitä..... | 14 |
| 3.4 Nuorten tupakointi Kainuun alueella verrattuna muuhun Suomeen..... | 17 |
| 4 NUORTEN ALKOHOLIN KÄYTTÖ | |
| 4.1 Suomalaisten nuorten alkoholin käytön yleisyys ja sen muutokset..... | 19 |
| 4.2 Suomalainen juomakulttuuri ja nuorten juomatavat..... | 20 |
| 4.3 Alkoholiin tutustuminen..... | 23 |
| 4.4 Nuorten alkoholin käytön taustatekijöitä..... | 24 |
| 4.5 Nuorten alkoholin käyttö Kainuun alueella verrattuna muuhun Suomeen..... | 25 |
| 5 NUORTEN LIIKUNTAHARRASTUNEISUUS | |
| 5.1 Nuorten liikuntaharrastusten yleisyys..... | 27 |
| 5.2 Millaista liikuntaa nuoret harrastavat?..... | 29 |
| 5.3 Liikuntaharrastusten motiivit..... | 30 |
| 5.4 Liikuntaharrastuksen väheneminen iän myötä..... | 32 |
| 5.4 Nuorten liikuntaharrastusten tiheys Kainuun alueella..... | 34 |

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 6 | LIIKUNTAHARRASTUSTEN YHTEYDET TUPAKOINTIIN JA ALKOHOLIN KÄYTTÖÖN | |
| 6.1 | Tupakoinnin vaikutukset fyysiseen suorituskyykyyn..... | 35 |
| 6.2 | Alkoholin vaikutukset fyysiseen suorituskyykyyn..... | 36 |
| 6.3 | Nuorten tupakointi ja liikunnanharrastus..... | 38 |
| 6.4 | Nuorten alkoholin käyttö ja liikunnanharrastus..... | 40 |
| 7 | TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT | 43 |
| 8 | TUTKIMUSMENETELMÄT | |
| 8.1 | Perusjoukko ja otanta..... | 44 |
| 8.3 | Mittausmenetelmät..... | 44 |
| 8.3 | Aineiston keruu..... | 45 |
| 8.4 | Käytetyt tilastolliset menetelmät..... | 45 |
| 8.5 | Tutkimuksen luotettavuus..... | 46 |
| 8.5.1 | Reliabliteetti..... | 46 |
| 8.5.2 | Validiteetti..... | 47 |
| 9 | TULOKSET | |
| 9.1 | Tupakointi | |
| 9.1.1 | Tupakoinnin yleisyys..... | 48 |
| 9.1.2 | Tupakoinnin muutokset..... | 50 |
| 9.2 | Alkoholin käyttö | |
| 9.2.1 | Alkoholin humalakäyttö..... | 50 |
| 9.2.2 | Alkoholin käytön muutokset..... | 52 |
| 9.3 | Liikuntaharrastuneisuus | |
| 9.3.1 | Liikuntaharrastuksen useus..... | 54 |
| 9.3.2 | Muutokset liikuntaharrastuneisuudessa..... | 55 |
| 9.3.3 | Liikuntaharrastuksen yhteys tupakointiin..... | 55 |
| 9.3.4 | Liikuntaharrastuksen yhteys alkoholinkäyttöön..... | 57 |
| 9.3.5 | Tupakoinnin ja alkoholin käytön yhteys koettuun fyysiseen kuntoon..... | 58 |
| 10 | POHDINTA | 59 |
| | LÄHTEET | 64 |
| | LIITTEET | |

TIIVISTELMÄ

Rajala Liisa & Tättilä Minna (1998). Tupakointi, alkoholin käyttö ja liikuntaharrastuneisuus sekä niiden muutokset Tenetin yläasteella. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Tutkimuksen tarkoitus oli ensinnäkin selvittää Sotkamon Tenetin yläasteen kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten alkoholin käyttöä, tupakointitottumuksia ja liikuntaharrastuneisuutta ja vertailla versoluokan, liikuntaluokkien ja normaaliluokkien välisiä eroja näissä terveystottumuksissa. Toiseksi vertasimme terveystottumuksissa tapahtuneita muutoksia vuodesta 1994 vuoteen 1996.

Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena ja tutkimushenkilöt valittiin ryväsotannalla koululuokittain. Kyselylomakkeen täyttämistä oli luokassa valvomassa tutkimuksen suorittaja tai opettaja. Tarvittaessa oppilaat saivat lisäohjeita lomakkeen täyttämiseen.

Tutkimus osoitti, että säännöllinen tupakointi oli yleisintä normaaliluokilla, joiden oppilaista päivittäin tupakoivia oli viidesosa. Versoluokkalaisista kukaan ei tupakoinut päivittäin. Tupakointi lisääntyi seuranta-aikana kaikilla luokilla ja tytöt ottivat pojat kiinni tupakoinnissa.

Alkoholin humalakäyttö oli yleisintä liikuntaluokilla; melkein 70% oli ollut useita kertoja humalassa. Muilla luokilla vastaava luku oli noin puolet pienempi. Alkoholin käyttö lisääntyi seuranta-aikana eniten liikuntaluokkalaisilla. Myös alkoholin käytössä tytöt olivat ottaneet pojat kiinni.

Liikuntaluokkalaiset harrastivat selvästi useammin liikuntaa; yli 80% kuului aktiivisten ryhmään. Normaaliluokkalaisten liikunnan harrastaminen oli vähentynyt eniten. Passiivinen liikunnan harrastaminen oli yhteydessä tupakointiin, mutta liikunnan vähentymisellä seuranta-aikana ei ollut yhteyttä tupakointiin. Alkoholin käyttö ei ollut yhteydessä liikunnan harrastamiseen, mutta liikuntaa vähentäneillä alkoholin käyttö oli kasvanut voimakkaammin kuin entiseen tapaan liikkuneilla.

1 JOHDANTO

Tutkimus on osa laajempaa Verso-projektia. Tämä tutkimus käsittelee Sotkamolaisten yläasteikäisten tupakointitottumuksia, alkoholinkäyttöä ja liikuntaharrastuneisuutta.

Verso-projektin ideana on konstruktivistisen oppimiskäsityksen käyttäminen ja projektin avulla pyritään varmistamaan käytännön oppiminen siirtämällä oppilas rivistä rivin eteen.

Liikuntaluokilla painotetaan liikuntaa ja tehostetun liikunnan avulla kehitetään taitoja. Versoluokan pääpaino on aktiivisessa osallistumisessa koulutyöhön sekä suunnittelu- että toteutusvaiheissa. Erityistä huomiota kiinnitetään ohjaus- ja ilmaisutaidon kehittämiseen.

Tutkimuksen tarkoituksena on vertailla tupakointitottumuksia, alkoholin käyttöä ja liikuntaharrastuneisuutta versoluokan, liikuntaluokkien ja normaaliluokkien välillä. Myös näissä terveystottumuksissa tapahtuneita muutoksia vuoden 1994 ja 1996 välillä selvitetään. 12-15 vuoden ikä on suurten muutosten aikaa; nuori siirtyy ala-asteelta yläasteelle ja murrosikä alkaa. Erityisenä tutkimuskohteena oli liikuntaharrastuksen määrän muuttuminen tänä aikavälinä ja muutosten vaikutus tupakointiin ja alkoholinkäyttöön. Myös oppilaiden koettu fyysisen kunnon yhteyttä tupakointiin ja alkoholin käyttöön tutkittiin.

2 NUORUUS - mitä se on ?

Nuoruus merkitsee ja sillä ymmärretään monia asioita. Broadyn (1986) mukaan "käsitys erityisestä nuorisosta perustuu siihen, että yhteiskunnassa on ryhmä ihmisiä, jotka ovat kaikin tavoin lapsuuden (täyden riippuvaisuuden) ja aikuisuuden (täyden riippumattomuuden) välissä". (Rahkonen 1986, 17.)

Nuoruusikä kuvaa sitä psykologisen muuttumisen, irtaantumisen, kasvamisen ja yksilöitymisen aikaa, joka alkaa puberteetin fyysisten muutosten seurauksena ja etenee kriisien kautta päättyen nuoren aikuisen roolikäyttäytymiseen ja elämäntapoihin (Piilinen 1995, 8).

Nuoruusiän kehityksen kuvaus kytkeytyy usein nuoruudessa tapahtuviin fyysisiin muutoksiin. Nuoruusikä on jaettu biologisten ja niihin liittyvien psyykkisten kehitysnäkökohtien mukaan useisiin vaiheisiin: esinuoruus (11 - 13 vuotta), varhaisnuoruus eli murrosikä (13 - 15 vuotta), keskinuoruus (15 - 18 vuotta), myöhäisnuoruus (18 - 20 vuotta) ja viimeisenä jälkinuoruus, jonka aikana nuori saavuttaa fyysisen kypsyyden, mutta henkinen kehitys jatkuu. (Pulkkinen 1984, 16-17.)

Nuoren *itsenäistyminen* vanhemmista alkaa voimistua murrosiässä. Nuori kokeilee tuona aikana vanhempien asettamia rajoja ja omaa riippumattomuuttaan. Tässä vaiheessa nuorille on tärkeää saada kokemuksia vastakkaisesta sukupuolesta (Pulkkinen 1984, 17-18; Franzkowiak 1987, 52) *Identiteetin muodostumista* pidetään keskeisenä nuoruusiän kehityksen sisältönä ja se on normaaliin kehitykseen kuuluva ilmiö, joka saattaa viedä useita vuosia. *Yksilöllistymisen* kokemus on voimistunut tunne omasta erillisyydestä, itsenäisyydestä ja tahdosta. (Pulkkinen 1984, 18-20.)

2.1 Nuorten elämäntavat ja -tyylit. Tupakoinnin ja alkoholin merkitys nuorille

Elämäntapaa ei ole tutkittu varsinaisena nuorisotutkimuksena. Elämäntapaa tutkineen Roosin määritelmä elämäntavasta:

Elämäntapa on yleisesti käytetty käsite. Sillä tarkoitetaan säännönmukaisia, merkitseviä toimintoja ja valintoja, jotka täyttävät ihmisten jokapäiväisen elämän: työn, kulutuksen, asumisen, vapaa-ajan, perhe-elämän. Usein elämäntapa tiivistetään johonkin hallitsevaan piirteeseen (perhekeskeisyys, työ, liikunta). Oikeampaa on kuitenkin sanoa, että elämäntapa on ominaisuuksien kasauma. Kun sanotaan, että esimerkiksi hölkkä on elämäntapa, tarkoitetaan että hölkkään liittyy monia muita asioita: tietynlainen ajankäyttö, ruokavalion, tietyt kanssakäymisen muodot, kurinalaisuus, tavoitteellisuus. Elämäntapa on siis kokonaisuus, tietty järjestelmä, vastakohtana järjestäytymättömälle, ristiriitaiselle elämälle. (Roos 1989, 9)

Nuorten elämäntyyli voidaan ymmärtää kokonaisuudeksi, jossa on oleellista nuoren suhde kouluun ja kotiin, nuorten vapaa-ajantoiminta ja kaveripiirin merkitys nuorelle. Elämäntyylin katsotaan määrittyvän keskeiseltä osin sen mukaan, suuntautuuko nuori vertaisryhmiin vai aikuisen maailman instituutioihin kuten esimerkiksi kouluun ja perheeseen. (Rantanen 1996, 446.)

Useissa tutkimuksissa nuorten elämäntyyli on määritelty heidän terveystapojensa perusteella (esim. Topo, Kantola & Meriläinen 1988; Rantanen 1996). Terveystapojen lisäksi siihen on liitetty monesti myös koulumenestys, kaveripiiri ja vapaa-ajan käyttö (esim. Itkonen & Ranto 1991; Seppänen 1996; Topo ym. 1988). "Terveydellinen syrjäytyminen" alkaa usein jo

varhaisina nuoruusvuosina. Huono koulumenestys, tupakka, päihteet ja muut terveysuhat kasautuvat samoille nuorille. (Rimpelä 1996).

Nielsen ja Rudberg (1990) jakavat alkoholia käyttävät tytöt kahteen ryhmään: jengityttöihin ja ongelmatyttöihin. Jengityttölle päihteet ovat aikuisuuden symboleja ja hän saattaa käyttää päihteitä joskus seikkailun halusta, kun taas ongelmatyttöllä päihteet ovat elämän keskiö. (Rahkonen 1991, 290.)

Saarikoski-Hyttinen (1989, 26) jakoi tutkimuksessaan Helsingin Normaalikoulun abit kahdenlaisen elämäntyylin edustajiin: "bailaajiin" ja "pinkoihin". Bailaajien elämäntyylin kuului osallistuminen bailuihin ja alkoholin käyttö niissä. Juominen ei ollut kuitenkaan edellytyksenä bailuihin osallistumiselle, mutta raittiit eivät niissä kuitenkaan yleensä käyneet.

Terveystavoista tupakointi on tutkimuksissa usein liitetty alkoholinkäyttöön (esim. Ahlström 1983; Piispa 1994; Rantanen 1996; Rimpelä, Rimpelä & Kannas 1983; Rimpelä 1980). Alkoholinkäytöllä ja tupakoinnilla on todettu olevan keskenään vahva yhteys. Rantasen (1996, 448-449) mukaan alkoholia viikoittain käyttävistä 80 % tupakoi. Raittiista nuorista tupakoitsijoita oli vain 8%. Myös Topon ym. (1988, 10) tutkimuksessa havaittiin yhteys tupakoinnin ja alkoholinkäytön välillä, joka kuitenkin heikkeni iän myötä.

Rantanen (1996, 449-451) jakaa tutkimustulosten perusteella nuoret alkoholin ja tupakoinnin osalta kolmeen suunnilleen yhtä suureen ryhmään: Raittiit, eli nuoret, jotka eivät käytä alkoholia eivätkä tupakoi (37 %), alkoholinkäyttäjät, jotka eivät tupakoi (31%) ja ns. nautintoaineiden käyttäjät, jotka käyttävät alkoholia ja tupakoivat. Alkoholinkäyttö ja tupakointi liittyvät kolmeen ilmiöön: ajanviettoon suuressa nuorisoporukassa, koulunkäyntivaikeuksiin ja liikuntaharrastuksen puuttumiseen.

Nuorten terveystapatutkimuksissa on tutkittu nuorten mielipiteitä tupakoinnista ja alkoholinkäytöstä. Nuorista noin 70 % on sitä mieltä, että tupakointi on jokaisen oma asia. Valtaosa nuorista hyväksyi uuden tupakkalain, joka kieltää tupakkatuotteiden myynnin alle 18-vuotiaille. (Rimpelä, Rimpelä, Vikat, Ahlsröm, Huhtala & Lintonen 1997, 23-25.) Alkoholiiin suhtautuminen näyttää olevan positiivista. 16-vuotiaista kaksi kolmesta oli sitä mieltä, että alkoholinkäyttö kuuluu tavalliseen elämäänmenoon (Rimpelä ym. 1997, 32).

2.1.1 Riskikäyttäytymisen teoria

Franzkowiakin (1987, 55) mukaan nuorten riskikäyttäytyminen liittyy yksilön elämäntyylin kehittymiseen. Tupakointi ja alkoholinkäyttö eivät siten ole oireita poikkeavasta käyttäytymisestä. Tupakan ja alkoholin kokeilu voidaan nähdä kehitysongelmien ratkaisuelementteinä, joilla opitaan selviytymään kehitysongelmista sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla. Se, miten nuoret kohtaavat kehitysvaatumukset, sisältää myös päihteiden käytön opettelemisen. Se ei välttämättä tarkoita kohtuukäytön opettelua, vaan saattaa johtaa esimerkiksi kaveripiirin painostuksesta ylilyönteihin. Nuorten äärimmäisyyksiin menevät käyttäytymistavat, kuten alkoholin liikakäyttö ja jengiytyminen, voivat olla nuorten tapoja käsitellä stressiä (Tossavainen 1993, 45).

Nuorellakin terveys ilmenee tasapainona itsensä ja ympäristön kanssa. Tämä ilmenee kulloisenkin kehitysvaiheen onnistuneena läpikäymisenä ja erilaisista tilanteista selviämisenä, tilanteiden hallintana sekä kykynä ratkaista ongelmia. (Tossavainen 1993, 10.) Nuoret käsittävät terveyden ja terveysriskit eri tavalla kuin aikuiset: nuoret yhdistävät hyvinvoinnin kehitysongelmien ratkaisemiseen ja elämäntyylin muodostumiseen (Franzkowiak 1987, 55).

Franzkowiak (1987, 55-56) on jakanut tupakoinnin ja alkoholinkäytön merkitykset nuorille kolmeen alueeseen:

1. Tupakointi ja alkoholinkäyttö statussymbolina ja kypsyyden symbolina. Tupakointiin ja alkoholinkäyttöön liittyy "lupaus kypsydestä". Riskikäyttäytyminen antaa nuorelle mahdollisuuden astua aikuisten maailmaan ilman, että hänen täytyy ottaa vastuuta tekemisistään kuten aikuisten. Nuoret pyrkivät jäljittelemään aikuisuuteen kuuluvia asioita, ja alkoholi on yksi aikuisuuden symboli (Warsel 1987, 94).

2. Tupakointi ja alkoholinkäyttö sopeutumisen ilmaisuna tai selviytymiskeinona. Tupakointi ja alkoholinkäyttö ovat nuorelle keinoja tulla hyväksytyksi tai huomatuksi toveriryhmässä. Riskikäyttäytyminen voidaan nähdä kehitysongelmien selviytymiskeinona.

3. Tupakointi ja alkoholinkäyttö seikkailuna ja vapautumiskeinona. Tupakoinnin ja alkoholinkäytön mukana tuleva jännitysmomentti lupaa hetkellisestä seikkailusta ja houkuttelee nuoren kokeilemaan omia rajojaan. Riskikäyttäytyminen sisältää mahdollisuuden poiketa normaaleista päivärutiineista ja velvoitteista.

Nuorten humalajuomiseen liittyy huomattavia riskejä. Kokemattomuus alkoholin käytössä yhdistyy erilaisiin riskin ottoihin ja voi johtaa onnettomuuksiin, tapaturmiin ja alkoholimyrkytyksiin. Runsaasti alkoholia juovat ovat myös taipuvaisempia tupakointiin ja huumeiden käyttöön. (Plant & Plant 1992, 51, 61.)

3 NUORTEN TUPAKOINTI

3.1 Suomalaisten nuorten tupakoinnin yleisyys

Nuorten tupakoinnin muutoksia on seurattu Nuorten terveystapatutkimuksessa järjestelmällisesti joka toinen vuosi vuodesta 1977 lähtien. Kyselyt on toimitettu postitse valtakunnalliseen otokseen valituille 12-, 14-, 16- ja 18-vuotaille nuorille. Viimeisin kysely tehtiin helmikuussa 1997. Vaikka Nuorten terveystapatutkimuksen ensisijaisena tavoitteena oli nuorison tupakoinnin muutosten seuraaminen, on se vähitellen laajentunut koskemaan muitakin terveystottumuksia ja koettuja terveysongelmia (Rimpelä, Rimpelä, Pohjanpää, Karvonen & Siivola. 1993, 7, 19).

Vuonna 1987 Nuorten terveystapatutkimuksessa alettiin kiinnittää entistä enemmän huomiota läänitason tietoihin ja otosta laajennettiin. 1990-luvun alussa koettiin tarpeelliseksi kerätä kunta- ja koulukohtaisia tietoja nuorten terveydestä ja terveystottumuksista. Yksittäisten kyselyjen tuloksia ei kuitenkaan voitu vertailla. Vuonna 1995 alettiin Stakesin johdolla kehittää Kouluterveys-tutkimusta, jonka päämääränä on valtakunnallisesti vertailukelpoisella menetelmällä kerätä tietoja 14 - 18-vuotiaiden nuorten terveydestä, terveystottumuksista sekä koulukokemuksista kunnittain ja kouluittain. Ensimmäinen kysely tehtiin toukokuussa 1995 ja toinen huhtikuussa 1996. (Rimpelä, Luopa, Jokela, Huhtala, Liinamo, Kosunen, Koskinen, Rimpelä & Siivola 1996, 3.)

Yleisimmillään nuorten tupakointi oli 1970-luvun alkuvuosina, jolloin viidesosa 14-vuotiaista tupakoi. Tupakointi kuitenkin väheni vuosikymmenen loppua kohti alle kymmeneen prosenttiin. (Pulkkinen & Kallio 1988, 1). Yksi syy nuorten tupakoinnin vähenemiseen oli vuonna 1977 voimaantullut tupakkalaki, jonka tavoitteena oli tupakoinnin aiheuttamien terveysvaarojen ja haittojen ehkäiseminen tupakointia vähentämällä. Laissa

säädetyjä toimenpiteitä tupakoinnin vähentämiseksi olivat mm. mainontakielto, julkisten tilojen tupakointikiellot, tupakan myyntikielto alle 16-vuotiaille sekä koulujen tupakointirajoitukset sekä terveystieteiden tehostaminen. (Rimpelä, Rimpelä, Hara-Etelähärju, Pykäri, Siivola & Karvonen 1989, 2-3.) 1980-luvulla tupakointi lähti jälleen nousuun, mutta ei kuitenkaan saavuttanut 70-luvun alun huippulukemia (Pulkkinen & Kallio 1988, 1). 14-vuotiaita tyttöjä ja poikia verrattaessa voidaan todeta, että 1970-luvun alussa tytöt polttivat enemmän kuin pojat, mutta vuosikymmenen lopussa ero katosi tyttöjen tupakoinnin vähentyessä. 1980-luvun alussa poikien tupakointi yleistyi ja tyttöjen tupakointi säilyi samalla tasolla kuin se oli 70-luvun lopussa. Nuorten tupakoinnin lisääntymistä oli havaittavissa etenkin vuosina 1985-1987, jolloin se oli jälleen samalla tasolla kuin tupakkalain voimaantulovuonna 1977. Päivittäin tupakoivien tyttöjen osuus oli ylittänyt tämän tason. 1987 14 - 18-vuotiaista tytöistä tupakoi 30%. Päivittäinen tupakointi oli lisääntynyt myös saman ikäisten poikien keskuudessa. (Rimpelä, Rimpelä, Karvonen, Siivola, Rahkonen & Kontula 1987, 18-19).

Helmikuussa 1989 Nuorten terveystapatutkimuksen tulokset osoittivat päivittäisen tupakoinnin edelleenkin hiukan yleistyneen kahden viime vuoden aikana. Esimerkiksi 16-vuotiaista nuorista joka kolmas tupakoi päivittäin. Kasvua oli tapahtunut myös päivittäisessä savukkeiden kulutuksessa. Se oli nyt ohittanut vuoden 1973 kulutuksen, jolloin nuorten tupakointi on toistaiseksi ollut yleisimmillään. Terveystieteiden haittojen aiheuttajana päivittäinen savukkeiden kulutus on keskeinen tekijä. Yli 9 savuketta päivittäin polttavaa nuorta kutsutaan suurtupakoitsijaksi. Tupakkalain voimaantulon jälkeen, vuodesta 1977 vuoteen 1989, suurtupakoitsijoiden osuus on kasvanut lähes kolmanneksella. (Rimpelä ym. 1989, 4-11.)

Vuoden 1991 tutkimuksen mukaan nuorten tupakointi pysytteli samalla tasolla kuin kaksi vuotta sitten (Rimpelä ym. 1993,

23). Nuorten koulutupakoinnissa oli tapahtunut selvää muutosta aikaisempaan verrattuna. Tupakoinnin salliminen koulualueella oli rajusti kasvanut, josta johtuen lähes kaikki 16-vuotiaat ja suuri osa 14-vuotiaista altistuu tupakoinnille päivittäin joko suoraan tai välillisesti. (Rimpelä, Rimpelä, Karvonen & Kannas 1991, 14-15.) Päivittäin tupakoivien savukkeiden kulutus oli noussut vuodesta 1979 alkaen ollen keskimäärin 10.4 savuketta päivässä vuonna 1991 (Rimpelä ym. 1993, 8).

Vuoden 1993 tulokset vahvistavat päivittäin polttavien nuorten määrän lievän laskun 1980- ja 1990-lukujen taitteessa olevan todellinen ilmiö. Nuorten tupakkatuotteiden kulutuksen vähenemisen on arveltu pääosin johtuvan tupakan hinnan korotuksista ja ostovoiman laskusta. Laskusuuntainen kehitys jatkui edelleen vuosien 1991 ja 1993 välillä, jolloin myös yli yhdeksän savuketta päivässä polttavien määrä alkoi pienentyä. Yli yhdeksän savuketta polttavien osuus tupakoivista pysyi silti suurempana kuin 1970-luvun lopussa. (Rimpelä ym. 1993, 5, 65-67.)

Keväällä 1996 tehdyn Kouluterveys-tutkimuksen tulosten perusteella tupakointi on pysynyt pääosin ennallaan vuodesta 1993 vuoteen 1996. Uusi tupakkalaki kielsi tupakkatuotteiden myynnin alle 18-vuotiaille 1.3.1995 alkaen, mutta sillä ei ole ollut mitattavissa olevaa vaikutusta nuorten tupakointiin. Tupakan hinta puolestaan selittää muutoksia nuorten tupakoinnin yleisyydessä. Käyttövarojen ja ostovoiman väheneminen vähentää myös tupakointia. (Rimpelä ym. 1996, 15.) Päivittäin tupakoivien nuorten keskimääräinen savukkeiden kulutus oli laskenut vuosina 1991-1993 kymmenen prosenttia (Rimpelä ym. 1993, 8). Tupakan hinnan ja ostovoiman suhde on vaikuttanut myös irtotupakan suosion kasvuun nuorten keskuudessa. Itsekäärittyjen savukkeiden käyttö oli harvinaista 1980-luvun lopussa, mutta taloudellisesti huonompina aikana nuoret ovat siirtyneet käyttämään irtotupakkaa yhä enemmän. Tämän pelätään alentavan kannabistuotteiden kokeilukynnystä, koska niitä poltetaan

vastaavalla tavalla. (Rimpelä ym. 1996, 15). Itsekäärittyjen savukkeiden käytössä tapahtui voimakasta kasvua vuosien 1989-1993 aikana. Tutkimus on myös osoittanut, että nuorten käyttövarat vaikuttavat irtotupakan käyttöön. Itsekäärittyjen savukkeiden polttaminen on yleisempää, jos käyttövaroja on vähän. (Rimpelä 1993, 8, 44.)

Erot tupakkariippuvuudessa tyttöjen ja poikien välillä ovat pysyneet pääosin samanlaisina vuodesta 1977 vuoteen 1993. Vain 14-vuotiaat tytöt polttivat vuonna 1993 päivittäin enemmän kuin samanikäiset pojat (15% vs. 11%). Muina vuosina sekä päivittäin tupakoivien että yli 9 savuketta polttavien osuuksissa pojat polttivat tyttöjä enemmän kaikissa 14-18-vuotiaiden ikäryhmissä. (Rimpelä ym. 1993, 67). Yhdysvalloissa tehdyissä tutkimuksissa säännöllisinä tupakoitsijoina itseään pitävien oppilaiden määrä kasvoi voimakkaimmin 14-15-vuotiaiden ikäryhmässä (Escobedo, Marcus, Holtzman & Giovino 1993, 1392-1393; Bertrand & Abernathy 1993, 100). Kolmen vuoden seurantatutkimuksen aikana 12-vuotiaat pojat polttivat enemmän kuin tytöt, mutta 14 ikävuoteen tultaessa säännöllisesti polttavien tyttöjen osuus oli suurempi kuin poikien ja tämä sukupuolten välinen ero säilyi seuraavat kaksi vuotta (Bertrand & Abernathy 1993, 100).

Vuosien 1990 ja 1997 välisenä aikana 14-vuotiaiden tyttöjen tupakointi lisääntyi ja ohitti ensimmäisen kerran vuoden 1977 samanikäisten poikien tupakoinnin. 14-vuotiailla myös sukupuolten väliset erot tupakoimattomien ryhmässä häipyivät. Yleisesti päivittäinen tupakointi laskee hieman pojilla, mutta pysyi samana tytöillä. (Rimpelä ym. 1997, 18-21, liite s. 22.)

3.2 Tupakoinnin alkaminen

Tupakointi alkaa kehittyä tavaksi monimutkaisena prosessina ja on vaikea löytää vastausta siihen, miksi nuori alunperin ryhtyy tupakoimaan. Tutkimukset tarjoavat selityksiksi ympäristön vaikutusta, arvojen ja asenteiden merkitystä sekä fysiologista riippuvuutta. (Rimpelä 1995, 17.) Rauste-von Wright (1986, 55) tarkasteli tutkimuksessaan, miten nuoret itse selittävät omaa tupakointiaan. Perusteluissa erottui neljä yhtä suurta syytä: joka viides nuori ei osannut perustella, joka viides tupakoi sosiaalisen paineen vuoksi, joka viidennellä syy oli riippuvuus ja noin viidenneksellä syynä oli kokeilunhalu. Eräässä toisessa tutkimuksessa kaksi kolmasosaa ilmoitti tupakointinsa syyksi ensisijaisesti rauhoittumisen ja rentoutumisen. Toissijaisena syynä oli tupakoinnin liittyminen tapana ruokailuun tai kahvinjuontiin sekä alkoholinkäyttöön. Viidesosa nuorista ilmoitti nuoruusiän kaverin vaikutuksen tupakoinnin alkamiseen. (Pulkkinen & Kallio 1988, 10-11.)

Lääketieteen ja terveydenhoidon asiantuntijat selittävät tupakointitavan yleisyyttä ja sitkeyttä riippuvuuden käsitteellä. Näkökulma sisältää ajatuksen, että riippuvuus on ansa, johon tupakoitsija joutuu vasten omaa tahtoaan. Toisaalta siksi, että tupakan ainesosat aiheuttavat fysiologista riippuvuutta ja toisaalta taas siksi, että tupakoitsija sisäistää tupakointitavan ja siitä tulee tottumus. (Piispa, 1994, 261). 1980-luvun kirjallisuudessa esiintyy perinteinen näkemys tupakoinnista tapana, tottumuksena ja sosiaalisen oppimisen tuloksena (Rimpelä ym. 1993, 13). Nuorten terveystapatutkimuksen alkuvaiheessa korostettiin oppimisprosessia tupakoinnin alkamisen selittäjänä. Tupakointi tulee lapselle tutuksi jo ensimmäisinä elinvuosina ja kytkeytyy läheisesti kasvuun ja kehitykseen vaikuttaen näin tupakoinnin alkamiseen jo paljon ennen kuin se näkyy ilmiäytymisessä. (Rimpelä, Rimpelä & Kannas 1983, 167.) Rimpelä (1980, 47) puhuu tutkimuksessaan tupakoinnin alkamisesta tupakoinnin aloittamisen sijaan.

Tällä hän haluaa viitata siihen, ettei kyse ole yksilöllisestä päätöksestä vaan oppimisprosessista. Tutustumisvaiheessa lapset tutustuvat tupakointiin esimerkiksi roolileikkien kautta ja useimmat kokeilevat tupakointia ensimmäisen kerran ennen 16 vuoden ikää. Seuraavaksi seuraa totutteluvaihe, jolloin tupakointikokeilut jatkuvat. Silloin opitaan tupakoimisen toiminnat ja poltetaan paljon yksin. Ensimmäisten 50 savukkeen polttaminen katsotaan vielä olevan totuttelua, johon useimpien kokeilut näyttävät pysähtyvän. Jos tupakointi kuitenkin jatkuu totuttelun jälkeen ja liittyy useimmiten sosiaalisiin tilanteisiin, on edetty seurustelutupakoinnin vaiheeseen. Tupakansavun fysiologiset vaikutukset aletaan kokea miellyttäväiksi. Vakiintuneesta tupakointitottumuksesta voidaan puhua, kun tupakointi ulottuu koko valveillaoloajalle ja fysiologiset vaikutukset tulevat sosiaalista tilannetta tärkeimmiksi käyttäytymistä määrääviksi tekijöiksi. (Rimpelä ym. 1983, 168-169.) Tupakoinnin alkamiselle etsitään nykyään laajemmin syitä myös tupakkariippuvuuden nopeasta kehittymisestä sekä nuorten elämäntyyleistä.

Tupakkariippuvuus oli näkökulmana mukana tupakoinnin alkamista käsittelevässä kirjallisuudessa, mutta huomiota kiinnitettiin vielä 1980-luvun alussa sosiaaliseen oppimiseen ja tottumuksen vakiintumiseen. Riippuvuuden merkitys alkoi herättää keskustelua sen jälkeen, kun Yhdysvalloissa oli vuonna 1988 laajan kirjallisuuskatsauksen perusteella osoitettu nikotiinin aiheuttaman tupakkariippuvuuden olevan rinnastettavissa heroiinin ja kokaiinin aiheuttamaan riippuvuuteen. (Rimpelä ym. 1993, 13-14.) Nikotiinilla on tupakointia vahvistavaa ja ylläpitävää vaikutusta jo ensikokeiluista lähtien. 3-4 savuketta polttaneista nuorista yli 90 prosenttia alkaa polttaa säännöllisesti. (Russell 1990, 293). McNeill (1991, 589) raportoi tutkimustuloksia muutaman ensimmäisen savukkeen vaikutuksesta nikotiiniriippuvuuden kehittämisessä. Sisään hengitetyn tupakansavun sisältämällä nikotiinilla on ilmeinen tupakointia vahvistava vaikutus jo alusta lähtien. Suurin osa

nuorista tupakoitsijoista totesi olevansa riippuvainen tupakasta, jolloin he eivät enää tupakoi niinkään psykososiaalisten syiden vuoksi vaan välttääkseen epämiellyttäviä vieroitusoireita. Piispa (1995, 23) on tutkinut nuorten tupakointia käsitteleviä lehtikirjoituksia, joissa vuonna 1992 arvioitiin Suomessa olevan noin 70 000 tupakasta riippuvaista alle 18-vuotiasta nuorta, joista 40 000:lla riippuvuus on vakava.

Voimakas fyysinen ja psyykinen riippuvuus sekä tupakointiin vahvistavasti liittyvät sosiaaliset kokemukset vaikuttavat kokeilijan ajautumiseen vakituiseksi tupakoitsijaksi. Nuorten tiedot tupakan aiheuttamasta riippuvuudesta ovat yleensä hataria, vaikka tupakoinnin terveyshaitat tunnetaan hyvin. (Rimpelä 1995, 17-18.) Tupakkariippuvuuden rajana on Nuorten terveystapatutkimuksissa ollut yhdeksän savukkeen päivittäinen kulutus. Riippuvuusnäkökulma huomioon ottaen olisi perusteltua alkaa kansainvälisen käytännön mukaisesti kiinnittää huomiota viikoittaiseen tupakointiin. Myös tupakoinnin alkamisprosessin vaiheiden määrittely kokeilusta vakiintumiseksi on riippuvuusnäkökulman myötä tarkentunut. Nyt kokeiluvaiheeksi katsotaan yhden savukkeen polttaminen, harjoitteluvaiheessa poltetaan 2-50 savuketta ja tupakoivasta nuoresta aletaan puhua tupakoitujen savukkeiden määrän ollessa yli 50 ja polttamisen ollessa viikoittaista. (Rimpelä ym. 1993, 15.)

Suomessa nuorten tupakointikokeilut käynnistyvät varsinaisesti 11 - 15 vuoden iässä. Pojat aloittavat kokeilut aikaisemmin, mutta 14-vuotiaana tupakointia on kokeillut yhtä suuri osa tytöistä kuin pojistakin. Tupakointikokeilujen todennäköisyys pienenee iän myötä. 17-vuotiaiden keskuudessa kokeilleiden osuus ei enää merkitsevästi kasva. (Rimpelä 1995, 18-19.) Säännöllisesti tupakoivat 20-vuotiaat nuoret ovat aloittaneet tupakointikokeilunsa kavereiden kanssa useimmiten 11 - 13-vuotiaana, jonka jälkeen kului joitakin vuosia tupakoinnin muuttuessa päivittäiseksi tavaksi (Pulkkinen 1982, 27). Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen

mukaan nuoret, jotka olivat aloittaneet tupakointikokeilut 12-vuotiaana tai nuorempana, olivat todennäköisemmin säännöllisiä tai suurtupakoitsijoita myöhemmällä iällä verrattaessa tupakointikokeilut myöhemmin aloittaneisiin nuoriin (Escobedo ym. 1993, 1392-1393).

3.3 Tupakointiin vaikuttavia tekijöitä

Nuorten tupakointia selitetään usein myös "ympäristötekijöiden" vaikutuksella. Näitä ovat mm. tupakoivat vanhemmat ja kaveripiiri sekä mainonta (Piispa 1994, 262). Myös nikotiiniaddiktiota tärkeimpänä tupakoinnin alkamista selittävänä tekijänä pitävät tutkijat hyväksyvät sosiaalisten tekijöiden merkityksen tupakoinnin oppimisprosessin alkuvaiheessa (Rimpelä 1980, 25). Yksi välttämätön ehto tupakoinnin alkamiselle on, että lapsella on mahdollisuus tutustua tupakointiin ja saada tupakkavalmisteita ensimmäisiin kokeiluihinsa. Tupakoinnin malli ja tupakkavalmisteet voidaan saada vanhemmilta tai muilta sosiaalisen lähiympäristön jäseniltä sekä joukkotiedotusvälineiden tai mainonnan kautta. (Rimpelä & Eskola 1978, 358.)

Vanhempien tupakoinnilla ja alkoholin käytöllä on todettu olevan yhteys nuorten tupakointiin. Raittiiden vanhempien lapsiin verrattuna tupakoivien ja alkoholia käyttävien vanhempien lasten päivittäinen tupakointi oli 14-vuotiaana 2.5 kertaa ja 17-vuotiaana kaksi kertaa yleisempää. Vanhempien nautintoaineiden käytön vaikutus lasten tupakointiin todettiin tässä tutkimuksessa voimakkaimmaksi ennen 14-vuoden ikää. Lapsen kasvaessa ulos kodin vaikutuspiiristä muun sosiaalisen lähiympäristön merkitys alkaa kasvaa ja vanhempien vaikutus nuoren tupakointiin vähenee. (Rimpelä & Eskola 1978, 248, 258.)

Samanlainen voimakas yhteys vanhempien ja lasten tupakoinnin välillä näkyi edelleen vuonna 1993. Täysin tupakoimattomissa

kodeissa tupakoivien lasten osuus yli 50 savuketta polttaneista tai päivittäin tupakoivista oli pienin. Tupakoivien lasten osuus nousi heti, jos toinenkin vanhemmista oli joskus tupakoinut. Mainittavasti lasten tupakointiin ei vaikuttanut se, polttiko vain toinen vai molemmat vanhemmat. Vanhempien tupakoinnin muutoksia seurattaessa todetaan, että isien tupakointi on vähentynyt ja äitien tupakointi lisääntynyt vuodesta 1977 vuoteen 1993 tultaessa. Vuonna 1993 noin kolmannes perheistä on kokonaan tupakoimattomia. (Rimpelä ym. 1993, 49-50.) Myös kodin sallivuus vaikuttaa nuoren tupakointiin: säännöt ja kielteinen asenne vähentävät kokeiluja (Rimpelä 1995, 18).

Useissa tutkimuksissa on todistettu kaveripiirin vaikuttavan nuoren tupakointiin. Rauste-von Wright (1986, 24) on tutkimuksessaan todennut tupakoinnin ja sosiaalisten suhteiden välisen yhteyden: tupakoivan nuoren paras ystävä tupakoi kun taas tupakoimattoman nuoren paras ystävä ei tupakoi. Yhteys on vahva erityisesti pojilla. Pulkkinen (1982, 29) on selvittänyt kavereiden vaikutusta tupakointiin ja todennut, että 14-vuotiailla korrelaatiot kaverin tupakointiin olivat huomattavasti korkeammat kuin vastaavat korrelaatiot vanhempien tupakointiin. 14 vuoden iässä 67%:lla tupakoivista tytöistä oli ollut tupakoiva paras ystävä, tupakoimattomilla vain 26%:lla. Poikien suhteen vastaavat luvut olivat samansuuntaiset: 59% ja 27%. Kannaksen (1983, 62) tutkimuksessa sosiaalisten paineiden todetaan olevan keskeinen tupakointia selittävä tekijä erityisesti kokeiluvaiheessa. Tupakointiehdotuksia tekevät useimmiten kaverit tai vanhemmat sisarukset.

Tupakoivat nuoret viettävät aikaa ystäviensä seurassa tupakoimattomia enemmän. Tupakoivien ystäväpiirissä oli sekä tyttöjä että poikia ja läheisiä ystäviä oli hieman enemmän. (Topo ym. 1988, 20-21).

Mainonnan on osoitettu lisäävän tupakointia (Rimpelä 1995, 18). Kun tupakoinnin mainostaminen kiellettiin vuonna 1977

voimaan astuneessa tupakkalaissa, oli yksi sen tärkeimmistä perusteista lasten ja nuorten tupakoinnin ehkäiseminen. Nuorten tupakointi vähenikin aluksi, mutta 1987 tehty tutkimus osoitti mainontakiellon epäonnistuneen tavoitteessaan ehkäistä nuorten tupakointia. Nuoret tupakoivat taas yhtä paljon kuin ennen tupakkalain voimaantuloa. Tupakkamainontaa kohdistetaan nuoriin kielloista huolimatta. Yli puolet nuorista ilmoitti nähneensä äskettäin tupakkamainoksen. Suurin osa oli tunnistanut Marlboro-mainoksen, joka on näkyvillä lähes jokaisessa autokilpailussa. Tupakan mainostajat sponsoroivat autourheilun lisäksi näkyvästi myös purjehdusta. (Hara-Eteläharju & Rimpelä 1989, 2, 14). Toinen tupakan markkinoinnissa käytetty kiertotie on laajentaa tietyn merkin alla olevaa tavaravalikoimaa. Esimerkiksi Marlboro ja Camel ovat luoneet tupakkamerkin nimeä kantavan vaatemerkin ja kokonaisen pukeutumistyylin. (Rahkonen 1989, 182).

Rimpelän (1980, 114) tekemässä seurantatutkimuksessa tutkittiin käyttövarojen ja tupakoinnin yhteyttä. Seurannan alussa nuoret, joilla oli keskimääräistä enemmän käyttövaroja polttivat 2-3 kertaa enemmän kuin ne, joilla oli vähän käyttövaroja. Yli 9 savuketta päivittäin tupakoivilla yhteys oli vielä voimakkaampi kuin päivittäin tupakoivilla. Myös tupakoinnin alkamisalttius oli 1.5 - 2.9 kertaa suurempi ostovoiman kasvaessa verrattuna ryhmään, jossa käyttövarat pysyivät ennallaan tai vähenivät. Myös Nuorten terveystapatutkimuksessa (Rimpelä ym. 1993, 40) on selvitelty käyttövarojen ja nuorten tupakoinnin välistä yhteyttä. Tutkimuksessa todettiin, että käyttövaroilla ei juuri ole vaikutusta ensimmäisiin tupakointikokeiluihin. Kokeilut tosin hieman yleistyivät käyttövarojen määrän kasvaessa. Varsinaisen tupakoinnin osalta runsaat käyttövarat lisäsivät päivittäin tupakoivien ja yli 9 savuketta päivässä polttavien osuutta selvästi kaikissa ikäryhmissä (12-18-vuotiaat). Etenkin 14- ja 18-vuotiailla tupakoivien osuudet olivat eniten käyttövaroja omaavassa ryhmässä moninkertaiset vähävaraisimpaan ryhmään verrattuna.

Kun tupakointia selitetään ympäristötekijöiden vaikutuksella, pidetään tupakoitsijaa olosuhteiden uhrina. Myöskään riippuvuusnäkökulmaa korostavat tutkimukset eivät ota huomioon mahdollisuutta, että tupakointi olisi nuoren tietoinen valinta. (Piispa 1994, 262). Nuorelle tupakointi voi olla keino lievittää sosiaalisten tilanteiden painetta, epäonnistumisen pelkoa tai stressiä. Jotkut nuorista ilmoittavat, että tupakointi saa aikaan rauhallisen olon. Tupakointi voi olla myös keino saavuttaa hyväksyntää ja asema muiden nuorten joukossa. (Rimpelä 1995,18). Yksilön elämäntyyli selittää osaltaan tupakointia. Jos tupakointi kuuluu elämäntyyliin kiinteästi, voi tavasta luopuminen merkitä koko elämäntyylin muuttamista. Kun elämäntyyliin liittyy tupakointi, on sille usein ominaista sosiaalisuus, kapinallisuus, ulospäinsuuntautuneisuus, nautinnonhakuisuus ja alkoholinkäyttö. (Piispa 1994, 262-263).

3.4 Nuorten tupakointi Kainuussa verrattuna muuhun Suomeen

Tutkimuksemme kannalta mielenkiintoista on, että samaan aikaan tehtiin Kouluterveystudkimus 1996 Kainuun alueelta. Raportti tarjosi mahdollisuuden vertailla poikkeako kainuulaisten nuorten terveystottumukset valtakunnallisista tuloksista.

Kainuulaisista kahdeksasluokkalaisista pojista 14 % ja tytöistä 15 % tupakoi päivittäin. Tultaessa yhdeksännelle luokalle vastaavat prosenttiosuudet olivat 26 (pojat) ja 18 (tytöt) eli poikien osuus kasvoi huomattavasti enemmän kuin tyttöjen. Tytöt näyttivät olevan enemmän satunnaisia tupakoitsijoita. Esimerkiksi kahdeksannella luokalla satunnaisesti tupakoi tytöistä melkein viidennes, kun pojista satunnaisesti tupakoivia on vain 8 %. Tyttöissä on molemmilla luokka-asteilla vähemmän niitä, jotka eivät tupakoineet ollenkaan. Kerran viikossa tupakoivia oli suunnilleen sama

määrä (4-6 %) tytöissä ja pojissa luokka-asteesta riippumatta. (Rimpelä ym. 1996, 18, liite s. 8.)

Kainuulaisten nuorten tupakointi ei juuri poikkea koko Suomen tuloksista. Ainoastaan yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen päivittäinen tupakointi näyttäisi olevan hieman vähäisempää: kun koko Suomessa päivittäin tupakoivien yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen osuus on 23 % (Rimpelä ym. 1996), on vastaava luku Kainuussa 18 %. Myös tupakoimattomien osuudet ovat suurin piirtein samaa luokkaa (kahdeksannella luokalla yli puolet, yhdeksännellä luokalla reilut 40 %). (Rimpelä, Jokela, Luopa, Liinamo, Huhtala, Kosunen, Rimpelä & Siivola 1996, 19, liite s. 22).

4 NUORTEN ALKOHOLIN KÄYTTÖ

4.1 Suomalaisten nuorten alkoholin käytön yleisyys ja sen muutokset

Nuorten terveystapatutkimuksessa on tutkittu myös nuorten alkoholin käyttöä. Tässä tutkimuksessa on vuodesta 1977 joka toinen vuosi kerätty tietoa nuorten alkoholin käytön tiheydestä, alkoholin juomispäivistä viimeisen neljän viikon aikana ja eri alkoholilajien kokeiluiästä. Vuodesta 1981 on kerätty tietoa myös humalakäytön tiheydestä. (Ahlström, Rimpelä, Rimpelä, Pohjanpää & Siivola 1994.)

1970- luvun alussa nuorten alkoholin käyttö, kuten tupakointikin, oli yleisempää kuin koskaan toisen maailman sodan jälkeen, mutta väheni 1980- luvun alkuun saakka ja alkoi taas yleistyä vuoden 1983 jälkeen kaikissa sosiaaliryhmissä. Vuoden 1987 jälkeen on sekä alkoholin käytön tiheys että alkoholin humalakäyttö lisääntynyt. Nuorimmassa ikäryhmässä (12-vuotiaat) alkoholin käyttö oli tänä aikana vähäistä (täysin raittiita neljä viidestä), mutta etenkin varttuneemmilla nuorilla (16 - 18-vuotiaat) alkoholin käyttö nousi selvästi. (Rimpelä, Rimpelä, Karvonen, Siivola, Rahkonen & Kontula 1987.)

Alkoholia sekä viikoittain että vähintään kerran kuukaudessa käyttävien osuudet nousivat vuoden 1983 jälkeen aina vuoteen 1991, jonka jälkeen ne ovat hieman laskeneet. Vastaavasti raittiiden osuudet nousivat aina vuoteen 1985, mutta kääntyivät sitten jyrkkään laskuun. Vuoden 1991 jälkeen raittius kuitenkin lisääntyi poikien keskuudessa. (Ahlström ym. 1994, 24-32.)

Kerran kuussa tai useammin tosihumalaan juovien osuudet kasvoivat voimakkaimmin vuosina 1985-1987, pysyivät ennallaan 1989-1991, mutta lisääntyivät edelleen vuosina 1991-1993. Vuonna 1993 kerran kuukaudessa humalaan juoneiden osuus oli

tyttöillä kolme kertaa ja pojilla kaksi kertaa suurempi kuin 1980-luvun alussa. (Ahlström ym. 1994, 36-39.)

Nuorten alkoholin käytössä on eroja: jotkut ovat vain kokeilleet alkoholijuomia, toiset ovat humalassa joka viikonloppu, ja jotkut ovat alkoholin ja muiden päihteiden sekakäyttäjiä (Ahlström, Metso, Haavisto & Tuovinen 1996, 431).

Nuorten runsaasta alkoholin käytöstä puhuttaessa ei puhuta "alkoholismista" tai "alkoholiriippuvuudesta", vaan ongelmakäyttäjistä. Nuorten juominen ei ennusta myöhempää alkoholin käyttöä, varsinkin tyttöillä ennustamattomuus on selvintä. (Rahkonen 1991, 289.)

4.2 Suomalainen juomakulttuuri ja nuorten juomatavat

Suomalaisen juomatavan perinteisenä piirteenä on humalahakuisuus, eikä humalassa esiintymistä paheksuta kulttuurissamme. Aikuisten juomatavat ovat peilautuneet nuoriin. Nuorten alkoholin humalakäyttö on lisääntynyt hälyttävästi viime vuosiin saakka: humalajuomisen määrä on kaksinkertaistunut viimeksi kuluneen kahdentoista vuoden seuranta-aikana. Vuosina 1993-1995 humalatiheys vähentyi kuitenkin erityisesti poikien keskuudessa. (Ahlström, Haavisto ym. 1996, 21.) Alkoholin käytön yleistymisen myötä alkoholin ja muiden päihteiden sekakäyttö on yleistynyt (Ahlström, Kannas & Tynjälä 1995, 429). Ahlström (1996) toteaa, että alkoholi on edelleen suomalaisten nuorten valtapäihde. Alkoholia ei nautita, vaan sitä juodaan, jotta tultaisiin humalaan.

Kansainvälisesti verrattuna suomalaisilla nuorilla on harvemmat alkoholin käyttökerrat, mutta useampia humalakertoja kuin muilla eurooppalaisilla sekä Kanadalaisilla nuorilla. Suomalaisista 15-vuotiaista pojista 41 ja tytöistä 34 % on kokenut tosihumalan vähintään neljä

kertaa elämässään (Kannas & Kontula 1993, 279) ja yli kymmenen kertaa tosihumalassa olleiden osuus vuonna 1990 oli pojista 23 ja tytöistä 17 % (Annala & Helskynaho 1993,45; Hallman, Kannas & Tynjälä 1992, 35.) Samanikäisten lähes kaikki viimeksi kuluneen kuukauden ajalta raportoimat juomistilanteet olivat humalakertoja. Pojista yli puolet ja tytöistä vähän alle puolet oli juonut viime kerralla vähintään seitsemän alkoholiannosta (yhtä annosta vastaa esimerkiksi pullo keskiolutta). (Ahlström, 1996.) Alkoholia käyttävistä tytöistä 12 ja pojista 42 % juo yleensä vähintään seitsemän annosta kerrallaan. Vuoden 1992 juomatapatutkimuksen yllättävä tulos oli, että alkoholin riskikäyttö 15 - 19-vuotiaiden nuorten keskuudessa oli erityisen yleistä. Nuorten riskikäytön yleisyyden syynä on nimenomaan humalahakuinen juomistyyli. (Holmila 1994, 15-20.)

Koko väestöä koskeva alkoholijuomien kulutus nousi 1980 -luvulta aina vuoteen 1990, jonka jälkeen alkanut lama on sekä vähentänyt että miedontanut alkoholin kulutusta. Nykyisin vain neljännes kulutuksesta nautitaan väkevinä alkoholijuomina ja yli puolet oluena. Suomen alkoholin kulutus on teollistuneiden länsimaiden keskitasoa. Kulutus puhtaaksi alkoholiksi muunnettuna vuonna 1980 oli 6,3 litraa, 1990 7,7 litraa ja vuonna 1994 6,6 litraa asukasta kohti. (Alkoholilyhtiön kertomus 1995 9; Alkoholitilastollinen vuosikirja, 1994 15; Kansanterveyskertomus, 1996, 16.) 14-18 -vuotiaiden alkoholin juomistiheys seurasi alkoholin kulutusta asukasta kohti: se pysyi vakiona 1980 -luvun alussa, lisääntyi vuodesta 1985 vuoteen 1991, väheni 1991-1993, mutta kääntyi uudelleen nousuun 1993-1995 kokonaiskulutuksen laskiessa tänä aikana (Ahlström, 1995, 428; Alkoholilyhtiön kertomus, 1995, 10).

Suomalaisen juomakulttuurin liittyy oleellisesti myös viikoittainen saunominen, joka yleisemmin tapahtuu viikonloppuisin ja joihin alkoholin käyttö on painottunut muiden teollistuneiden maiden tapaan myös Suomessa. (Simpura & Metso 1995, 232-234.) Alkoholi ja humaltuminen kuuluvat

suomalaiseen viikonloppuun, myös nuorten viikonloppuun. Saunaan liittyvä alkoholin kulutus on kuitenkin vähäistä poiketen suomalaisesta juomakulttuurista, ja saunassa alkoholia nimenomaan nautitaan, ei pelkästään juoda. (Paakkanen & Simpura 1993, 335). Ruokailutilanteissa alkoholia ei kuitenkaan nautita, alkoholi ei edelläkään kuulu suomalaiseen ruokapöytään (Hein 1996, 9).

Nuorten alkoholin käytössä, kuten aikuisväestönkin alkoholin käytössä, sukupuolierot ovat kaventumassa. Vähintään kerran kuussa alkoholia juovien määrissä ei ollut eroja tyttöjen ja poikien välillä. 14-vuotiaiden ikäryhmässä tyttöjen osuus oli jopa hieman suurempi kuin pojilla: tytöistä 29 % ja pojista 26 % kuului tähän ryhmään. Alkoholia vähintään kerran kuukaudessa käyttävien osuus nousee jyrkästi iän mukana: 18-vuotiaista 70 % (tytöistä 68 % ja pojista 72 %) ilmoitti käyttävänsä alkoholia vähintään kerran kuukaudessa. (Ahlström ym. 1994, 28-30.)

Viikoittain alkoholia käyttävien osuus 12-vuotiailla on harvinaista (molemmilla sukupuolilla yhden prosentin luokkaa). 14-vuotiaista sen sijaan jo joka kymmenes käyttää alkoholia vähintään kerran viikossa. Viikoittainen käyttö yleistyy edelleen iän mukana siten, että 18-vuotiaista kolmannes ilmoitti käyttävänsä alkoholia vähintään kerran viikossa (tytöistä kolmannes ja pojista 40 %). (Ahlström ym. 1994, 28; Rimpelä ym. 1997, 28.)

Kun 12-vuotiaista neljä viidestä on raittiita, on 18-vuotiaista raittiita enää vajaa kymmenesosa. 14- ja 16-vuotiaiden ryhmissä raittiita oli vuonna 1993 poikia jopa enemmän kuin tyttöjä. Raittiiksi tulkittiin ne, jotka vastasivat alkoholia koskevassa kysymyksessä, että he eivät käytä alkoholia. (Ahlström 1994, 24-25.) Vuoden 1997 tulosten mukaan raittiita 12-vuotiaista oli enää viidennes (Rimpelä ym. 1997, 26).

1990-luvulla (1990-1997) tapahtuneiden muutosten mukaan alkoholiin tutustumattomien ja raittiiden osuudet laskivat etenkin 12- ja 14-vuotiailla, tytöillä selvemmin kuin pojilla. Tosihumalaan juominen lisääntyi etenkin tytöillä. 14-vuotiaista tytöt humaltuivat poikia useammin. (Rimpelä ym. 1997, 26-31.)

4.3 Alkoholiin tutustuminen

Alkoholin käytön kokeilut alkavat myöhemmin kuin tupakointikokeilut (Franzkowiak 1987, 58). Alkoholin ensimmäiset maistamiset ja kokeilut kuuluvat nuorten normaaliin kasvuun. Esimerkiksi perhejuhlien tai ruokailun yhteydessä voivat vanhemmat tarjota varttuneemmille lapsilleen alkoholijuomia, jolloin niiden nauttiminen tapahtuu yhdessä vanhempien kanssa. Tällöin ei ole kysymys nuorten omasta "tottumuksesta", vakiintuneesta olevasta juomatavasta. (Ahlström ym. 1994.) Suomalainen nuori aloittaa kuitenkin alkoholin käytön tyypillisesti kodin ulkopuolella: alkoholin käyttöä tapahtuu eniten "bileissä" ja kadulla (Rauste-von Wright 1986, 30). Pulkkinen (Helsingin Sanomat 9.2.1997) otti kantaa suomalaisten vanhempien eurooppalaiseen tasoon verrattuna keskimääräistä heikompaan vastuunottoon lastensa käyttäytymisestä. Vanhempien välinpitämättömyys nuorten ajankäytöstä on yksi taustatekijä sille, että suomalaiset nuoret tupakoivat ja käyttävät alkoholia humalahakuisesti selvästi runsaammin kuin muut eurooppalaiset nuoret keskimäärin.

Alkoholin kokeilu lisääntyy iän myötä ja kokeilut lisääntyvät selvimmin siirryttäessä peruskoulun ala-asteelta yläasteelle (Hallman ym. 1992, 31-32). Ensimmäiset humalakemukset tapahtuivat itäsuomalaisilla nuorilla molemmilla sukupuolilla useimmiten seitsemännellä luokalla (Tossavainen 1988, 87). Vuonna 1993 12-vuotiaista kolme neljästä, 14-vuotiaista vajaa puolet ja 16-vuotiaista joka kymmenes ei ollut tutustunut

alkoholiin. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut merkittäviä eroja alkoholiin tutustumiseen nähden. (Ahlström 1994, 19.)

Jo ensimmäinen kokeilukerta voi johtaa tosihumalaan ja jäädä ainoaksi kokeiluksi, mutta toisaalta käyttö voi vähitellen lisääntyä ja vakiintua viikoittaiseksi tottumukseksi joko niin, ettei käyttö johda koskaan humalaan saakka, tai että nuori juo itsensä aina tosi humalaan. (Ahlström 1994, 17).

4.4 Nuorten alkoholinkäytön taustatekijöitä

Nuorten alkoholinkäyttöön liittyy monia taustatekijöitä. Nuorten alkoholin käytön on havaittu olevan yhteydessä heidän tovereidensa alkoholin käyttöön. Raittiiden nuorten ystävistä kaksi kolmesta oli raittiita, mutta humalaan juovilla ei ollut yhtään raitista ystävää. (Pulkkinen, Kalavainen, Kangas & Marin 1988, 32.) Tyttöjen päihteiden käyttö määräytyy läheisen ystävän mukaan. Pojat taas liikkuvat ryhmissä, ja poikien alkoholin käyttötavat määräytyvät porukan mukaan. Pojat juovat hankkiakseen aseman poikien keskuudessa, tytöt juovat päästäkseen mukaan sekaryhmiin. (Rahkonen 1991, 290.) Noin puolet tytöistä ja pojista kuitenkin arvio pystyvänsä kieltäytymään parhaan ystävänsä tarjoamasta alkoholista (Tossavainen 1988, 107).

Ryhmänmuodostus on nuoruusiälle tyypillinen sosiaalinen piirre. Ahlströmin (1983, 148) mukaan jengeihin kuuluneiden nuorten alkoholin juomistiheys oli suurempi kuin jengeihin kuulumattomien ryhmässä.

Alkoholinkäytön tiheys on voimakkaasti yhteydessä käyttövarojen määrään. Esimerkiksi 14-vuotiaista raittiita oli melkein puolet niistä, joilla oli vähiten rahaa käytettävissä, mutta vain kolmasosa paljon käyttövarjoja saavien ryhmästä. Vuosina 1991-1993 alkoholi kallistui suhteessa ostovoimaan, mikä vähensi alkoholin kysyntää myös nuorten keskuudessa. (Ahlström ym. 1994, 40-41.)

Alkoholin saatavuus vaikuttaa sen käytön yleisyyteen (Ahlström, Haavisto ym. 1996, 24-25). Nuoret saavat alkoholijuomia omilta vanhemmiltaan, muilta aikuisilta ja 18 vuotta täyttäneiltä kavereiltaan. Noin viidennes 16-vuotiaista ilmoitti ostaneensa keskiolutta kaupasta ja juoneensa alkoholia anniskeluravintolassa, baarissa tai kahvilassa. (Ahlström ym. 1994, 44-45.) Vaikka mietojen alkoholijuomien myynti ja anniskelu on Suomessa kielletty alle 18-vuotiaille, oli 90 % 15-vuotiaista sitä mieltä, että olutta saa helposti tai erittäin helposti (Ahlström ym. 1996, 24).

Alkoholinkäytön on todettu olevan vähäisempää nuorilla, joilla on korkeampi sosiaalinen asema. Lukiolaiset käyttävät alkoholia vähemmän ja harvemmin kuin muissa kouluissa opiskelevat tai koulunsa lopettaneet. ((Karvonen ym. 1991, 302.)

Vanhempien juomatavat ovat yhteydessä nuorten alkoholinkäyttöön vasta 20-vuotiaana. Erityisesti isän juomatavat olivat yhteydessä nuorten juomisen useuteen ja humalajuomiseen. (Warsel 1987, 94.)

4.5 Nuorten alkoholin käyttö Kainuussa verrattuna muuhun Suomeen

Kouluterveys 1996 tutkimuksen Kainuun alueen raportin (Rimpelä ym. 1996, 20-21, liite s.11) mukaan kolmannes kahdeksasluokkalaisista ja viidennes yhdeksäsluokkalaisista ei käytä alkoholia. Kahdeksannella luokalla tytöt ja pojat käyttivät alkoholia yhtä yleisesti. Kainuulaisista kahdeksasluokkalaisista 6% käyttää alkoholia kerran viikossa tai useammin. Iän myötä kainuulaisten poikien alkoholin käyttö yleistyi nopeammin kuin tyttöjen. Yhdeksäsluokkalaisista pojista joka kymmenes poika käytti alkoholia viikoittain.

Viidennes kahdeksasluokkalaisista ja lähes kolmannes yhdeksäsluokkalaisista oli ollut vähintään neljä kertaa tosi humalassa. Yli kymmenen tosi humalaa oli kokenut 21 % pojista ja 13 % tytöistä yhdeksännellä luokalla. (Rimpelä ym. 1996, 20-21, liite s. 10.)

Nuorten alkoholin käytössä ei ole paljon eroja verrattaessa Kainuun aluetta ja muuta Suomea. Kerran viikossa alkoholia käyttää kainuulaisista nuorista 7%, muun Suomen nuorista hieman enemmän eli 10%. Kahdeksannella luokalla tyttöjen alkoholin käytön tiheydessä ei ole eroja alueiden välillä, mutta yhdeksännellä luokalla muun Suomen tyttöjen osuus kasvaa kymmeneen prosenttiin Kainuun tyttöjen osuuden pysyessä kuudessa prosentissa. Pojilla osuudet kasvavat molemmilla alueilla, mutta Kainuussa hieman vähemmän. Raittiiden osuudet molemmilla alueilla kahdeksasluokkalaisilla oli samat, raittiita poikia oli enemmän: pojista 39% ja tytöistä 32% oli raittiita. (Rimpelä, Jokela ym. 1996, 20-22, liite s. 26.)

5 NUORTEN LIIKUNTAHARRASTUNEISUUS

5.1 Nuorten liikuntaharrastusten yleisyys

Liikunnalla tarkoitetaan Telaman ja Laakson (1983, 49) mukaan "omalla lihastyöllä aikaansaattua tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta". Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa ihmisen toiminnassa, kuten liikunnassa ja työssä, aikaansaamaa lihastyömäärää (Telama 1972, 3). Laajasti käsitettynä tarkoituksellisena toimintana liikunta liittyy monella tapaa lähes kaikkiin ihmisen elämäntoimintoihin. Ihminen liikkuu työssä, liikenteessä, kotiaskareissa ja vapaa-aikanaan. (Telama & Laakso 1983, 49.)

Harrastus katsotaan yleensä toiminnaksi, jota ohjaa tietoinen tavoite. Liikuntaharrastus tarkoittaa lähinnä vapaa-aikana tapahtuvaa henkilökohtaiseen kiinnostukseen perustuvaa fyysistä aktiivisuutta tai aktiivisen liikkumisen valitsemista vapaa-ehtoisesti muissa elämäntoiminnoissa, kuten esimerkiksi liikenteessä. Koululaisilla liikuntaharrastukset tapahtuvat siis varsinaisen koulutyön ulkopuolella. (Vuolle, Telama & Laakso 1986, 17; Telama & Vuolle 1983, 49.) Suurin osa koululaisten liikunnasta tapahtuu muualla kuin koulun liikuntatunneilla, joskin osalle oppilaista liikuntatunnit ovat ainoa kosketus liikuntaan (Nupponen 1990, 54).

10 - 14-vuotiailla nuorilla on vapaa-aikaa keskimäärin seitsemän tuntia vuorokaudessa, josta noin tunti kuluu liikunnan harrastamiseen tai ulkoiluun. (Herva & Vuolle 1991, 34). Koululaisen ajankäyttö jakaantuu nukkumisen ohella koulutyöhön, kotitöihin, harrastuksiin ja muihin toimintoihin (Nupponen 1990, 53; Niemi 1984, 41-43). Koulu vie keskimäärin 20 % vuorokaudesta (Niemi, Kiiski & Liikkanen 1979, 16). Suosituimmat kolme säännöllistä vapaa-ajan harrastusta ovat ohjattu ja ohjaamaton liikunta sekä taideharrastukset (Herva & Vuolle 1991, 21).

Nuoren osallistuessa urheiluseurojen tai koulun liikuntakerhojen toimintaan puhutaan organisoituneesta liikuntaharrastuneisuudesta. Järjestäytymätöntä liikuntaa on taas kaikki muu vapaa-aikana tapahtuva liikuntatoiminta, jolloin liikunta tapahtuu usein yksin, kavereiden, sisarusten tai vanhempien kanssa. (Rimpelä ym. 1987, 47-49; Telama, Silvennoinen & Vuolle 1986, 53.)

Itkosen ja Rannon (1991, 10-11) mukaan 12 - 18 -vuotiaista nuorista 84 % harrastaa liikuntaa jossain muodossa. Liikunta on selvästi suosituin ja yleisin harrastus, jonka suosio ylittää jopa musiikin kuuntelun ja tv:n katselun. Vaikka tyttöjen ja poikien harrastukset eroavat monilta osin voimakkaastikin, on liikunta sekä tyttöjen ja poikien osalta samalla tavalla hallitseva harrastus. Ennen murrosikää 90 % pojista ja 85 % tytöistä harrastaa liikuntaa ainakin kerran viikossa (Yang 1997, 50).

Saarisen (1992, 28-30) tutkimuksen, joka on osa suurempaa WHO:n koululaistutkimusta, mukaan 11 - 15-vuotiaista nuorista runsas kaksi kolmasosaa harrastaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa vapaa-aikanaan. 1980-luvun alkupuolella neljä kertaa viikossa tai useammin harrasti 12-vuotiaista pojista noin kaksi kolmasosaa ja tytöistä vajaa puolet (Telama & Laakso 1983, 52).

Liikunnallisesti täysin passiivisten nuorten määrä on Telaman ja Laakson (1983, 53) mukaan 10 %, kun toisessa tutkimuksessa täysin passiivisten määräksi saatiin 4-8 % (Nupponen, Halonen, Mäkinen & Pehkonen 1991, 40). Hyvin vähän tai ei ollenkaan liikuntaa harrastavia nuoria oli Nykäsen ja Turkin (1997, 38) mukaan viidennes.

Urheiluseurojen harjoitukseen osallistui säännöllisesti vuosina 1985-1988 9 - 16-vuotiaista noin kolmasosa (Nupponen 1990, 54). Pojat ovat aktiivisempia urheiluseuroissa liikkujia kuin tytöt. Itkosen ja Rannon (1991, 17) mukaan urheiluseuroihin kuuluu pojista 44 % ja tytöistä 35 %.

Samansuuntaisiin tuloksiin päätyi myös Yang (1997, 51), jonka mukaan 12-vuotiaista pojista 40 % ja tytöistä 35 % osallistuu ainakin kerran viikossa urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin.

5.2 Millaista liikuntaa nuoret harrastavat ?

Nuorten liikuntaharrastus on enimmäkseen fyysisesti melko kevyttä liikuntaa (Silvennoinen 1981, 18-19). Tyttöjen ja poikien välillä on havaittavissa sama ero liikunnan fyysisessä tehossa kuin aikuisväestössäkin, eli pojat harrastavat fyysisesti rasittavampaa liikuntaa kuin tytöt (Telama & Laakso 1983, 53). Aktiiviliikkujien määrät sukupuolittain vaihtelevat eri tutkimusten mukaan, riippuen siitä, milloin tutkimus on tehty, miten aktiiviliikkujat on määritetty, ja minkä ikäisten nuorten liikuntaharrastusta on tutkittu.

Pojat harrastavat keskimääräistä pidempään ja rasittavampaa liikuntaa kuin tytöt: pojat käyttävät yhteen harjoituskertaan 10-15 minuuttia enemmän aikaa kuin tytöt (Viljanen 1997, 13). Eri tutkimusten mukaan poikien ja tyttöjen välillä on eroa myös liikunnan harrastuksen tiheydessä: Itkosen ja Rannon (1991, 12-13) mukaan pojista jopa yli kolmannes liikkuu vähintään viisi kertaa viikossa, kun tytöistä "himoliikkujia" on vain viidesosa, mutta muissa aktiiviliikkujien ryhmässä ei eroa sukupuolten välillä ollut. Vuonna 1980 aktiivisesti ja erittäin intensiivisesti liikkuvia oli pojista 15 % ja tytöistä vain 5 % (Telama & Laakso 1983,) Yli-Kauppiilan (1995, 37) mukaan kahdeksaluokkalaisista pojista neljännes harrastaa liikuntaa enemmän kuin viisi tuntia viikossa. 11 - 15-vuotiaista pojista 45 % harrastaa yli neljä kertaa viikossa liikuntaa, kun tytöistä heitä on vain 14 % (Saarinen 1992, 28-29).

Suosituimmat liikuntalajit vaihtelevat hieman eri tutkimusten mukaan riippuen siitä, minkä ikäisistä nuorista on kyse ja

tapahtuuko harrastus urheiluseuroissa vai niiden ulkopuolella. Suosituimmat lajit tyttöjen keskuudessa eri tutkimusten mukaan ovat pyöräily, lenkkeily ja uinti (Itkonen & Ranto 1991, 15; Silvennoinen 1981, 35) Poikien suosituimmat liikuntalajit riippumatta urheiluseurajäsenyydestä ovat jalkapallo, jääkiekko ja yleisurheilu (Itkonen & Ranto 1991, 13-16; Ranto & Pehkonen 1995, 8-12; Silvennoinen 1981, 35; Yang 1997, 52). Uusimman tutkimuksen mukaan suosituimmat talvilajit tytöillä ja pojilla ovat luistelu, hiihto, kävely, erilaiset kuntojumput, laskettelu, jääkiekko ja uinti. Kesälajeista suosituimpia ovat pyöräily, uinti, juoksu, jalkapallo, kävely, yleisurheilu ja pesäpallo. (Viljanen 1997, 13.) Eri tutkimusten mukaan näyttää siis siltä, että pojat ovat kiinnostuneempia palloilulajeista, kun taas tytöt harrastavat enemmän yksilölajeja, jotka ovat kuntoilutyyppejä ja vähemmän voimaa ja taitoa vaativia.

Järjestäytymättömälle nuorten liikuntaharrastukselle on ominaista hyötyliikunta ja yleiskunnon kehittämiseen liittyvät lajit, kuten pyöräily, lenkkeily ja uinti. Urheiluseurojen puitteissa harrastettavat lajit kuuluvat ns. perinteisiin lajeihin ja jakautuvat sukupuolen mukaan: tyttöjen suosituimmat lajit ovat pesäpallo ja voimistelu, poikien jalkapallo ja jääkiekko. (Itkonen & Ranto 1991, 13-14; Yang 1997, 50-52.)

5.3 Liikuntamotiivit

Liikuntamotiiveilla tarkoitetaan henkilökohtaisen liikuntaharrastuksen taustalla olevia tai sen virittämiä tarpeita, perusteluja ja tavoitteita, eli tekijöitä, jotka suuntaavat ja ylläpitävät harrastuneisuutta (Telama ym. 1986, 53).

Liikuntaharrastusten motiivit voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin motiiveihin. Sisäinen motivaatio ilmenee esimerkiksi silloin, kun selvää ulkopuolista kiihoketta ei

ole havaittavissa, tai silloin kun yksilö pyrkii ohjaamaan toimintaansa itsenäisesti ja kehittämään omaa pätevyyttään. Tällaisia sisäisiä motiiveja ovat virkistys, rentoutuminen, hauskuuden kokeminen ja harjoittelemisen sen itsensä vuoksi. Ulkoisesti motivoituneelle yksilölle on sen sijaan tärkeämpää lopputulos tai palkkio kuin itse toiminta. (Silvennoinen 1987, 18-19.)

Tietoinen ja ylimittainen vertailu toisiin kilpailijoihin saa sensitiivisen urheilijan ahdistumaan ja pelkäämään kilpailutilanteita ja kilpailukumppaneita. Sisältöpäin ohjautuva yksilö ei vertaile itseään jatkuvasti toisiin, koska hän etupäässä kilpailee itsensä kanssa. Näitä samoja ominaisuuksia odotetaan myös vanhemmilta ja valmentajilta, jotta urheilu ei olisi lapselle stressaavaa. (Kalliopuska 1988, 172.)

Liikuntaa harrastetaan monista syistä. Yleisin syy on terveyden ylläpitäminen. Nuorilla liikuntaharrastusten motiiveja ovat virkistys, terveys, hyödyllisyys, sosiaalisuus, (Nupponen 1990, 55; Nykänen & Turkki 1997) ulkoilu ja luonnossa liikkuminen (Silvennoinen 1981, 45-47). Liikuntamotivaatio muuttuu selkeästi murrosiän aikana. Ennen murrosikää liikunnan harrastamisen tärkeänä motiivina varsinkin pojilla on menestyminen kilpailuissa, mutta sen merkitys vähenee nopeasti iän kasvaessa ja realistisemman minäkäsityksen johdosta. Myös liikunnan sosiaalinen motivaatio heikkenee iän myötä. (Telama ym. 1986, 64-66; Silvennoinen 1981, 55 ja 1987, 101.) Iän mukana kasvavat taas virkistystyksen, ja etenkin tytöillä, vartalon ulkonäön parantamisen merkitys liikunnan avulla (Silvennoinen 1981, 48-49 ja 1987, 101).

Seppäsen (1996, 95-101) mukaan 12-vuotiaille oli tärkeämpää olla hyvä liikunnassa ja olla hyvässä kunnossa kuin 15-vuotiaille. Tärkein syy, miksi 12 - 15-vuotiaat eivät harrastaneet liikuntaa, oli motivaation puute. Tytöillä näytti olevan enemmän myöskin puutetta ajasta.

5.4 Liikuntaharrastuksen väheneminen iän myötä

Liikunnanharrastuksen on todettu vähenevän kouluiän aikana. Korkeimmillaan liikunnanharrastus on juuri ennen puberteetti-ikää tai sen alussa (Telama 1972, 18; Silvennoinen 1981, 96-115 ja 1987, 61-62; Gould 1987, 80; Yang 1997, 50; Kannas 1998, 35). Harrastajamäärät laskevat jyrkästi kaikissa lajeissa kahden- kolmentoista ja viidentoista ikävuoden välillä (Karvinen 1995, 12; Saarinen 1992, 29; Laakso 1985, 133; Yang 1997, 50).

Puberteetissa hormonaaliset tekijät johtavat fyysisten muutosten kautta nuoren sukukypsyyteen. Olemassa olo omassa entisessä, mutta nopeasti muuttuvassa ja oudoksi muuttuneessa ruumissa vaikeutuu uusien mittasuhteiden, fysiologian ja uuden ruumiin sisäisen kokemuksen johdosta (Piilinen 1995, 8). Näiden fyysisten, hormonaalisten ja seksuaalisten, sekä niihin liittyvien psyykkisten tekijöiden johdosta ei ole ihme, että nuorelta saattaa kadota innostus ja motivaatio harrastaa liikuntaa. Myös nuoruuden aikana tapahtuvat elämän ja elämäntapojen muutokset vaikuttavat varmasti myös liikuntakäyttämiseen.

Nykäsen ja Turkin (1997, 32-33) pro gradu -työssä tutkittiin kuudes- ja kahdeksaluokkalaisten liikunnanharrastusta. Koulun kerhossa tai urheiluseurassa ja niiden ulkopuolella tapahtuvan liikuntaharrastuksen useus, liikunnan intensiteetti ja kilpailutoimintaan osallistuminen koottiin liikuntaindeksiksi. Tutkimuksen mukaan kuudesluokkalaiset harrastivat enemmän liikuntaa kuin kahdeksaluokkalaiset.

Tosin Saarisen (1992, 29) mukaan liikunnanharrastuksen tiheydessä ei ollut eroa verrattaessa 11- ja 15-vuotiaita, joskin 15-vuotiaiden päivittäisen liikuntaa harrastavien määrä oli hieman pienempi kuin nuoremmilla. Myös Silvennoisen (1987, 62-63 ja 1981, 19-22) tutkimusten mukaan aktiivisten liikkujien määrä laskee selvimmin, mutta toisaalta liikunnan koettu rasittavuus kasvoi iän mukana. Myös Yangin (1997, 50)

tutkimuksessa saatiin samansuuntaisia tuloksia: liikuntaharrastuksen tiheys laski iän mukana, mutta varsinkin poikien liikunnan intensiteetti kasvoi. Telaman ja Laakson (1983, 58) mukaan taas aktiivisten teholiikkujien määrä ei laskenut iän myötä, vaan päinvastoin lisääntyi poikien joukossa.

Niemelän ja Vilhun (1991, 43-59) SVUL:n nuorisotutkimuksen ja Gouldin (1987, 81) mukaan urheiluharrastuksen lopettamisen syitä olivat mm. liiat harrastuskerrat, muu tekeminen ja muut harrastukset, vaikeus löytää sopiva laji, huonot harjoitteluolosuhteet, epämieluisa valmentaja, terveysriskit ja loukkaantumisen pelko, menestymisen liiallinen korostuminen tai menestymisen pakko, valmentajan tai joukkueen puuttuminen ja omien kykyjen riittämättömyys. Eniten luopumista urheiluharrastuksesta tapahtui 12 - 16 vuoden iässä. Nuorisotutkimuksessa vuosien 1986-1990 välisenä aikana 40 % lopetti kilpaurheilun, josta tyttöjä oli huomattavasti enemmän kuin poikia.

Nuorten urheiluharrastuksen lopettamiseen saattaa olla aivan luonnollisia ikään kuuluvia syitä. Nuoret alkavat seurustella, kiinnostua monista muista asioista kuin vapaa-ajan toiminnoista ja kavereiden merkitys korostuu heidän elämässään. Myös koulutyöhön saattaa mennä enemmän aikaa kuin ennen.

Myös urheiluseuroihin kuuluminen ja niissä harjoittelemisen vähenevät iän myötä (Itkonen & Ranto 1991, 17; Silvennoinen 1981, 65; Telama & Laakso 1983, 57; Yang 1997, 54, 83). 17-18- vuotiaista urheiluseuroihin kuuluu enää vajaa kolmannes, kun nuoremmissa ikäryhmissä (14-16-vuotiaat) urheiluseuroihin kuuluu yli 40% (Itkonen & Ranto 1991, 17). Molemmilla sukupuolilla urheiluseurojen jäseniä on eniten 11-13-vuotilailta ja 17-vuotiailla pojilla (Silvennoinen 1981, 65). Yangin tutkimuksessa voimakkainta ns. drop out ilmiö oli tytöillä 12 - 15 vuoden iässä ja pojilla 15 - 18 vuoden iässä.

5.5 Nuorten liikuntaharrastusten useus Kainuun alueella

Kainuulaiset nuoret näyttävät olevan liikunnallisesti aktiivisia. Kahdeksasluokkalaisista sekä tytöistä että pojista harrastaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa 83 %. Samanikäisistä pojista viidennes harrastaa liikuntaa vähintään puolen tunnin ajan useita kertoja päivässä. (Rimpelä ym. 1996, liite s. 18)

Erot liikuntatiheydessä tyttöjen ja poikien välillä olivat pieniä. Kaiken kaikkiaan liikuntaa yli neljä kertaa viikossa harrasti yli puolet nuorista. Pojat harrastivat kuitenkin enemmän rasittavampaa liikuntaa kuin tytöt: hikiliikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa harrasti kolmannes nuorista, pojat kuitenkin lähes kaksi kertaa yleisemmin kuin tytöt. (Rimpelä ym. 1996, 15.)

Kainuun alueella on havaittavissa samansuuntainen liikuntaharrastuksen määrän pieneneminen kuin koko maan alueella. Muutokset eivät kuitenkaan ole kovin suuria, mutta pojilla liikuntaharrastuksen määrä putoaa enemmän kuin tytöillä siirryttäessä kahdeksannelta luokalta yhdeksännelle. Kun kahdeksasluokkalaisista pojista 64 % harrastaa liikuntaa ainakin neljä kertaa viikossa, on vastaava määrä yhdeksännellä luokalla 55 %. Tyttöillä vastaavat luvut ovat kahdeksannella luokalla 56 % ja yhdeksännellä 51 %. Passiivisten määrä pysyy suunnilleen samana. (Rimpelä ym. 1996, liite s. 8.)

6 LIIKUNTAHARRASTUSTEN YHTEYDET TUPAKOINTIIN JA ALKOHOLIN KÄYTTÖÖN

Donovanin, Jessorin ja Costan (1987) mukaan kuntoilu ja liikunnan harrastaminen on yleensä yhdistetty terveelliseen elämäntapaan, johon alkoholi ja tupakka eivät kuulu. Myönteisenä terveystapana pidetään liikuntaa, joka kohentaa ja ylläpitää hyvää terveyttä. Myönteiset ja kielteiset terveystavat ovat yleensä korreloineet negatiivisesti keskenään. (Topo ym. 1988, 14.)

6.1 Tupakoinnin vaikutukset fyysiseen suorituskykyyn

Fyysisellä suoritus- eli työkyvyllä tarkoitetaan kykyä tehdä mekaanista työtä. Fyysisessä työssä tarvitaan taitoa, voimaa ja kestävyyttä. Fyysisen suorituskyvyn tärkeimpänä osaluueena on pidetty suurten lihasryhmien kestävyyttä dynaamisessa suorituksessa kuten esimerkiksi juoksussa. Kyky tehdä lihastyötä riippuu ennen kaikkea aerobisesta kapasiteetista. Se puolestaan riippuu mm. vitaalikapasiteetista eli kertahengitystilavuudesta ja veren hemoglobiinin määrästä. Ne määräävät osaltaan alveoli-ilman uusiutumiskyvyn ja veren maksimaalisen kyvyn sitoa happea. (Monod & Pottier 1988, 242.)

Pitkäaikaisen tupakoinnin on osoitettu olevan yhteydessä kroonisiin keuhkosairauksiin ja sepelvaltimotautiin. Tupakan nikotiini aiheuttaa osittaisen keuhkoepiteelin värekarvojen halvaantumisen, josta seuraa ylimääräisen liman kertyminen hengitysteihin. (Guyton & Hall 1996, 539, 875.) Tästä johtuen keuhkojen toimintakyky ja sen seurauksena koko aerobinen kapasiteetti heikkenevät. Montoye, Gayle ja Higgins (1980, 316) ovat osoittaneet maksimaalisen hapenottokyvyn heikentyvän pitkäaikaisen tupakoinnin vaikutuksesta 16 - 69-vuotiailla miehillä.

Klausen, Andersen ja Nandrup (1983, 371) tutkivat tupakoinnin akuutteja vaikutuksia maksimaaliseen suorituskyykyyn. Koehenkilöt suorittivat kaksi mattotestiä: ennen testiä kahdeksan tuntia polttamatta (kontrolli) ja vastaava testi välittömästi kolmen savukkeen jälkeen. Tuloksien mukaan savukkeiden polttaminen ennen testiä aiheutti keskimäärin seitsemän prosentin laskun maksimaalisessa hapenottokyykyssä. Myös suoritusaika heikkeni noin 20 %. Lisäksi maksimisyke ja maksimimaitohappopitoisuus alenivat merkitsevästi. Maksimaalisen hapenottokyykyyn akuutti lasku tupakoinnin seurauksena johtuu tupakan sisältämän hiilimonoksidin kiinnittymisestä hemoglobiinin hapen tilalle, mikä laskee veren hapenkuljetuskapasiteettia. Tupakansavun sisältämät palamistuotteet supistavat keuhkoputken ympärillä olevia lihaksia, jonka vuoksi energiaa kuluu hengitystyöhön ja suoritusaika lyhenee.

Pitkäaikaisille tupakoitsijoilla, joiden tupakointia on rajoitettu kahden tunnin ajan, on havaittu samanlaisia motorisia oireita kuin Parkinsonin taudista kärsivillä (tasapainohäiriö, reaktion hidastuminen ja raajojen liikenopeuden hidastuminen). Oireet ovat hävinneet välittömästi tupakoinnin jälkeen. Ilmiö saattaa liittyä nikotiinin vaikutuksiin elimistössä. (Burtscher, Likar, Pechlaner, Kunz ja Philadelphy 1994, 207-212.)

6.2 Alkoholin vaikutukset fyysiseen suorituskyykyyn

Alkoholin vaikutuksia fyysiseen suorituskyykyyn voidaan tarkastella lyhyeltä ja pitkältä ajalta. Lisäksi erotetaan alkoholin vaikutukset suorituskyykyyn humalatilassa ja alkoholinkäytön vaikutukset seuraavana päivänä.

Alkoholilla on humalatilassa monia vaikutuksia fyysiseen suorituskyykyyn. Jo pienten alkoholiannosten aikana ihon verenkierto vilkastuu huomattavasti, mikä on haitallista suorituskyykyyn kannalta, koska se vie osan sydämen

minuuttitilavuudesta. Lisäksi sydämen pumpputeho heikentyy. Raskaassa fyysisessä lihastyössä havaittiin eräässä tutkimuksessa alkoholia nauttineella raittiiseen verrattuna sykkeen olevan 23 lyöntiä minuutissa enemmän. (Nikander 1982, 38-39.) Alkoholi heikentää liikkeiden hermostosäätelyä: reaktioaika pitenee, kiputunto ja tasapainoaisesti häiriytyvät. Myöskin arvostelukyky heikkenee. Alkoholi heikentää lihaksen supistumiskykyä. (Hirvonen 1987, 60; Reiken 1991, 65.) Nämä kaikki tekijät lisäävät tapaturmariskiä.

Vaikka pienet annokset alkoholia eivät vaikuta yksinkertaisiin mekaanisiin toimintoihin, monimutkaiset aistien ja raajojen yhteistoimintaa vaativat suoritukset häiriintyvät. Pienet alkoholiannokset poistavat väsymyksen tunnetta ja aiheuttavat vireystilan, joka kuitenkin menee melko nopeasti ohi (Nikander 1982, 38-40; Andren-Sanberg 1993, 18-19.)

Krapula on pahimmillaan kun veren alkoholipitoisuus on nolla. Tämän jälkeen krapula kestää 6-24 tuntia riippuen edeltäneen humalan vahvuudesta ja kestosta. (Ylikahri 1987, 57.) Sekä fyysinen että psyykinen suorituskyky ovat heikentyneet krapulassa. (Nikander 1982, 37-40.) Tavallisimmat krapulan oireet vaihtelevat väsymyksestä, päänsärystä, pahoinvoinnista, aamuöksentelusta, hikoilusta, vapinasta ja masennuksesta silmänvärveeseen, sydämentykytykseen ja tajuttomuuskohtauksiin (Ylikahri 1987, 72). Vaikka krapulan subjektiiviset oireet olisivatkin korjaantuneet, se ei merkitse, että suorituskyky olisi palautunut ennalleen. Voi kestää useita päiviä, ennen kuin kaikki elintoiminnat ovat ennallaan. (Ylikahri 1984, 149.) Lukuisista tutkimuksista huolimatta ei ole pystytty selvittämään niitä biokemiallisia ja fysiologisia mekanismeja, joilla alkoholi aiheuttaa krapulan. Krapulan perussyynä näyttää olevan alkoholin keskushermostoon kohdistuvat vaikutukset. (Ylikahri 1984, 145-146.)

Veren alkoholipitoisuus estää maksaa poistamasta lihastyössä syntynyttä maitohappoa, jolloin myös krapulassa maitohappoa kertyy vereen. Lihasten ja veren suuri maitohappopitoisuus aiheuttaa väsymystä, lihaskipua ja suorituskyvyn huomattavaa heikkenemistä. Alkoholilla tyhjentää maksan glykogeenivarastot, jonka seurauksena veren sokeri nousee aluksi, mutta alkoholin estäessä sokerin uudismuodostuksen, verensokeri laskee jopa alle normaalitason. Verensokeri on alhaisimmillaan, kun alkoholi on poistunut verestä. Fyysinen rasitus lisää edelleen sokerikatoa, jolloin krapulassa urheiltaessa aivot toiminta saattaa glukoosin puutteen vuoksi sammua kesken suorituksen. Krapulan aikana myös sydämen pumppausteho heikkenee ja sydämen toiminta kiihtyy. Lisäksi alkoholi aiheuttaa hormonimuutoksia, kuten kortisolin, ns. stressihormonin erityksen lisääntymistä ja testosteronin, miehen sukupuolihormonin madaltumista. (Eriksson 1993, 71; Nikander 1982, 41-43; Andren-Sandberg 1993, 21.)

Alkoholin pitkäaikainen kulutuksen aiheuttamia vaurioita ovat esimerkiksi lihasten ja sydänlihaksen rappeutumiset sekä ääreishermoston osittainen rappeutuminen, mikä aiheuttaa häiriöitä hermoston ja lihasten yhteistoiminnassa ja reaktioajan pidentymistä (Eriksson 1993, 73; Reiken 1991, 64-65).

6.3 Nuorten tupakointi ja liikunnanharrastus

Topon, Kontulan ja Meriläisen (1988, 14) tutkimuksen mukaan liikunta ja tupakointi korreloivat keskenään heikon negatiivisesti kaikissa ikäryhmissä. Eli tupakoitsijat harrastivat keskimääräistä vähemmän liikuntaa. Voimakkain negatiivinen yhteys liikunnan ja tupakoinnin välillä oli 13-vuotiailla pojilla. Rimpelän (1980, 98-99) mukaan liikuntaharrastus näyttää ehkäisevän tupakoinnin aloittamiselta. Liikuntaharrastus on ominaista nuorille, joilla tupakoinnin alkamisalttius on tavallista pienempi. Kannaksen (1985, 27) nuorten omien käsitysten mukaan

tupakoitsijat menestyvät urheilussa huonommin kuin tupakoimattomat.

Telaman ja Laakson (1983, 65-66) tutkimuksessa ei huomattu eroa nuorten elämäntapojen terveellisyydessä verrattaessa urheiluseuran toimintaan aktiivisesti osallistuvien ja liikuntaa aktiivisesti seurojen ulkopuolella harrastavia nuoria. Tupakoinnin aloittamisen kannalta huomattavan riskiryhmän muodostivat ne urheiluseurojen toiminnassa mukana olleet nuoret, jotka eivät kuitenkaan itse harjoitelleet säännöllisesti. Sen sijaan aktiiviliikkujat (riippumatta urheiluseurajäsenyydestä) tupakoivat vähemmän kuin passiivisemmat.

Raineyn, McKeownin, Sargentin ja Valoisin (1996, 27-30) tutkimuksessa selvitettiin eri tasoisen fyysisen aktiivisuustason yhteyttä tupakointiin ja alkoholin käyttöön amerikkalaisilla nuorilla. Nuoret jaettiin fyysisen aktiivisuustason mukaan kuuteen ryhmään: passiiviset-, vähän liikkuvat-, kohtuullisesti liikkuvat- ja aktiiviset ei-urheilijat, sekä kohtuullisesti liikkuvat- ja aktiiviset urheilijat. Tulosten mukaan urheilijaryhmät tupakoivat vähemmän kuin ei-urheilijat. Ei-urheilijoista yleisimmin tupakoivat (26%) aktiivisesti liikkuvat. Kuitenkin määrällisesti eniten polttivat passiiviset ei-urheilijat. Tosin aktiiviurheilijoiden todettiin tutkimuksessa käyttävän eniten ei-poltettavia tupakkatuotteita (nuuska ja purutupakka).

Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan nuoret, jotka osallistuivat koulun urheilutoimintaan, olivat vähemmän taipuvaisia säännölliseen ja runsaaseen tupakointiin kuin ne, jotka eivät osallistuneet liikuntaan. Tutkijat arvelivat tupakoimattomuuden johtuvan ainakin osittain siitä, että urheilua harrastavilla oli parempi itseluottamus ja enemmän tietoa tupakan terveysriskeistä ja sen urheilusuoritusta heikentävistä vaikutuksista, koska he olivat myös saaneet enemmän valistusta tupakan haitoista. (Escobedo ym. 1993,

1391.) Myös useissa muissa tutkimuksissa on todettu itsetunnon tai itseluottamuksen yhteys tupakointiin ja muiden päihteiden käyttöön. Mitä parempi itsetunto, sitä vähemmän tupakoi tai käyttää muita päihteitä. (Emery, McDermott, Holcomp & Marty 1993, 227; Alhström, Metso ym. 1996, 436.) Yhtenä liikuntaharrastuksen tupakoinnilta suojaavana tekijänä voitaisiin pitää siis sitä, että liikuntaharrastus lisää itseluottamusta.

6.4 Nuorten alkoholin käyttö ja liikunnanharrastus

Liikunnanharrastuksen ja alkoholin käytön yhteyksistä on ristiriitaisia tutkimustuloksia riippuen siitä, minkälaista liikunnanharrastamista on tutkittu. Yleisesti voidaan sanoa, että alkoholin tosikäyttäjät harrastavat vähemmän liikuntaa kuin raittiit (Hallman 1992, 38). Liikunnallisesti passiivisten joukossa on vähiten raittiita ja eniten alkoholin käyttäjiä. Liikunnallisesti passiiviset juovat myös itsensä humalaan useammin kuin aktiiviliikkujat. (Ahlström, Telama & Laakso 1987, 61.)

Annalan ja Helskynahon (1993, 46) pro gradu -työn mukaan alkoholin kokeilussa ei ollut eroja liikunnallisesti passiivisten ja aktiivisten 15-vuotiaiden nuorten välillä. Aktiivisesti liikuntaa harrastavat pojat joivat olutta useammin kuin liikunnallisesti passiiviset. Ahlströmin (1983, 156) mukaan viikoittain alkoholia juovat nuoret kokivat kuitenkin terveydentilansa ja fyysisen kuntonsa raittiita heikommaksi.

Urheiluseuratoiminta ei kuitenkaan näytä suojelevan nuoria alkoholin käytöltä ainakaan poikien osalta. Kainulaisen (1984, 53-55, 60-61) tutkimuksen mukaan urheiluseuraan kuuluvat nuoret, jotka myös kilpailevat jossakin lajissa, käyttävät jopa enemmän alkoholia kuin ei-jäsenet. Alkoholin käyttö näyttäsi liittyvän voimakkaasti ryhmäkäyttäytymiseen; urheiluseura saattaa lisätä nuorten ryhmäkäyttäytymistä.

Tutkimuksessa yli puolet urheilijapojista harrastikin jotakin joukkuelajia.

Merkitsevämpää näyttääkin olevan se, harrastaako nuori omaehtoista, organisoimatonta liikuntaa. Raittiita on eniten urheiluseura-aktiivien ja organisoimatonta liikuntaa harrastavien joukossa ja vähiten niiden joukossa, jotka eivät kuulu urheiluseuraan, ja harrastavat organisoimatonta liikuntaa vähän. (Ahlström ym. 1987, 62; Kainulainen 1984, 69; Telama & Laakso 1983, 65-66.) Kainulaisen (1984, 68) tutkimuksen mukaan urheilijapojat käyttivät alkoholia jonkin verran useammin ja he joivat itsensä useammin humalaan kuin vertailuryhmä. Urheilijoiden ryhmästä kuitenkin kaikista aktiivisimmat käyttivät vähemmän alkoholia kuin passiiviset urheilun harrastajat.

Liikunnan harrastajat on useissa tutkimuksissa jaettu yksilö- ja joukkuelajien, sekä talvi- ja kesälajien harrastajiin. Talvilajien kohdalla eroja ilmenee joukkue- ja yksilölajeja harrastavien 15-vuotiaiden nuorten alkoholin käytössä. Joukkuelajien harrastajat juovat useammin olutta ja väkeviä alkoholijuomia kuin yksilölajien harrastajat. Joukkuelajeja harrastavista kuukausittain väkeviä juo joka kolmas ja yksilölajien harrastajista joka neljäs. Edelleen joukkuelajien harrastajilla on enemmän humalakokemuksia kuin yksilölajien harrastajilla. Erot ovat suurimmat 15-vuotiailla pojilla, jotka ovat olleet tosihumalassa vähintään kaksi kertaa: joukkuelajien harrastajien osuudet olivat noin 10% suuremmat. Kesäurheilulajien kohdalla ei ole eroja yksilö- ja joukkuelajien harrastajien alkoholin käytössä. (Annala & Helskynaho 1993, 54-56.) Myös Kainulaisen (1984, 71-72) tutkimuksessa saatiin samansuuntaisia tuloksia. Urheilijapoikien keskuudessa vähiten raittiita ja eniten viikoittain alkoholia käyttäviä oli joukkuelajien harrastajissa. Myös alkoholin nauttiminen useammin ja humaltumiseen asti näytti olevan joukkuelajien harrastajien joukossa yleisempää kuin yksilölajien harrastajien joukossa. Schneiderin ja Greenbergin (1992) tutkimuksessa joukkuelajeja

harrastaneet (18 - 34-vuotiaat) käyttivät enemmän alkoholia kuin yksilölajien harrastajat (Rainey ym. 1996, 31).

Raineyn ym. (1996, 27-33) tutkimuksessa selvitettiin fyysisen aktiivisuustason yhteyttä tupakoinnin ohella myös alkoholin käytön suhteen. Tutkimuksen mukaan aktiiviset urheilijat käyttivät alkoholia useammin kuin vähän liikkuvat ei-urheilijat ja passiiviset ei-urheilijat.

Tutkimustulokset viittaavat suomalaisten nuorten osalta siihen, että todella aktiiviset liikunnanharrastajat käyttävät vähemmän alkoholia kuin passiiviset. Tutkimuksissa todettiin, että joukkuelajien harrastajat käyttävät enemmän alkoholia kuin yksilölajien harrastajat, mutta näiden kahden ryhmän alkoholin käyttöä ei ole verrattu passiivisten liikkujien alkoholin käyttöön.

7 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää onko nuorten tupakoinnissa, alkoholin käytössä ja liikunta-harrastuneisuudessa eroa normaali-, liikunta- ja versoluokkien välillä Tenetin yläasteella Sotkamossa. Tutkimukseen kuului olennaisena osana kahden vuoden seuranta-aika, jonka tarkoituksena oli lähinnä selvittää miten liikuntaharrastuksen vähentäminen vaikuttaa oppilaiden terveystottumuksiin.

Tutkimusongelmat:

1. Onko tupakointitottumuksissa eroa luokkamutojen ja sukupuolten välillä? Miten tupakointitottumukset ovat muuttuneet kahden vuoden seuranta-aikana?
2. Eroaako alkoholin käyttö luokkamutojen ja sukupuolien välillä? Miten alkoholin käyttö on muuttunut seuranta-aikana?
3. Missä määrin eri luokilla harrastetaan liikuntaa? Onko liikuntaharrastuksen määrässä tapahtunut muutoksia seuranta-aikana?
4. Onko liikunnanharrastamisella, tupakoinnilla ja alkoholin käytöllä yhteyttä? Onko liikuntaharrastuksen vähentämisellä yhteyttä tupakoinnin ja alkoholin käyttöön? Onko näillä terveystottumuksilla yhteyttä nuorten koettuun fyysiseen kuntoon?

8 TUTKIMUSMENETELMÄT

8.1 Perusjoukko ja otanta

Verso-projektin tutkimuksen perusjoukkona on Sotkamon kunnan yläasteikäiset oppilaat. Tässä tutkimuksessa otanta muodostuu vuonna 1994 ja 1996 tutkimukseen osallistuneista oppilaista. Tutkimukseen valitut oppilaat valittiin ryväsotannalla koululuokittain.

Vuonna 1994 otanta muodostui 323 oppilaasta, jolloin mukana oli myös niitä ala-asteen kuudensia luokkia, joiden oppilaita siirtyi seuraavana syksynä Tenetin yläasteelle verso- ja liikuntaluokille. Versoluokalle siirtyviä oli tällöin 13 oppilasta ja liikuntaluokille siirtyviä 25 oppilasta. Otanta koostui tällöin 6.-8.-luokkalaisista.

Vuonna 1996 koehenkilöitä oli 215. Otantakoon pieneneminen johtuu siitä, että vuonna 1994 kuudennella luokalla olleista osa siirtyi muihin yläasteisiin sekä siitä, että tutkimuksen aikana yksi ikäryhmä oli päättänyt peruskoulun. Vuonna 1996 koehenkilöt olivat 8.-9.-luokkalaisia. Versoluokkalaisia oli tällöin 18 ja kahdella liikuntaluokalla oli yhteensä 42 oppilasta. Seuranta-ajan tulosten vertailussa on pienempi otanta, joka muodostuu sekä vuonna 1994 että vuonna 1996 mukana olleista koehenkilöistä.

8.2 Mittausmenetelmät

Tutkimuksemme aineisto kerättiin kyselylomakkeella (Liite 1), jonka projektiryhmä laati vuonna 1994. Lomakkeen toimivuus oli tällöin testattu Huhtasuon ala-asteen kuudennen luokan oppilailta. Kyselylomake oli kymmensivuinen ja sen kysymyksistä oli suurimpaan osaan annettu valmiit vastausvaihtoehdot. Kysymykset käsittelivät mm. liikunta- ja terveyskäyttäytymistä, kouluviihtyvyyttä, sekä koulu-

motivaatiota. Kysymykset, joita tässä tutkimuksessa on käytetty, on ympyröity kyselylomakkeessa (Liite 1).

8.3 Aineiston keruu

Verso-projektin tutkimusten aineisto on kerätty keväällä 1994, 1995 ja 1996. Tässä tutkimuksessa on mukana vuonna 1994 ja 1996 kerätty aineisto.

Ennen lomakkeeseen vastaamista oppilaille annettiin tarkat täyttöohjeet ja heitä pyydettiin vastaamaan jokaiseen kohtaan huolellisesti. Kyselylomakkeen täyttämistä valvomassa luokassa oli opettaja tai tutkimuksen suorittaja. Valvoja antoi tarvittaessa lisäohjeita lomakkeen täyttämiseen. Aikaa lomakkeet täyttämiseen kului noin 45 minuuttia.

8.4 Käytetyt tilastolliset menetelmät

Otanta suoritettiin luokittain eli ryväotantana. Koska saman luokan oppilaat saattavat olla keskenään enemmän samankaltaisia kuin oppilaat yleensä, ryväotanta saattaa aiheuttaa systemaattisia virheitä käytettäessä tilastollisia testejä tai muita analyysimenetelmiä (Lehtonen & Pahkinen 1994, 76, 89-90). Esimerkiksi SPSS-ohjelmisto ei anna luotettavia tuloksia, jos otanta on kerätty ryväotantana. Tämän tutkimuksen tilastolliset analyysit on tehty käyttäen SUDAAN-ohjelmistoa, joka ottaa huomioon aineiston poimintamenettelyn. Aineiston kuvaajina käytettiin ristiintaulukointeja ja χ^2 -riippumattomuustestejä. Ristiintaulukoinneissa esitetään havaintoaineistosta painottamalla saatu havaintojen lukumäärä, joka kuvaa koko Sotkamon kunnan oppilasmäärää.

8.5 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuuteen liittyy sisäinen ja ulkoinen luotettavuus. Sisäinen luotettavuus tarkoittaa oikea tiedon saamista tutkittavilta. Ulkoinen luotettavuus kuvaa otoksen yleistettävyyttä perusjoukkoon. Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan reliabiliteetin ja validiteetin avulla.

8.5.1 Reliabiliteetti

Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen pysyvyyttä ja satunnaisvirheettömyyttä. Ainoastaan koehenkilöiden väliset todelliset erot mitatussa asiassa hyväksytään vaihteluksi, jota ei pidetä mittausvirheenä.

Tässä tutkimuksessa reliabiliteettia testattiin kahden samaa ilmiötä mittaavan toisistaan riippumattoman muuttujan kesken. Tupakoinnin osalta muuttujat olivat tupakoinnin kokeilu ja tupakoinnin säännöllisyys. Alkoholin kohdalla muuttujat olivat alkoholin kokeilu ja humalajuomisen kerrat. Näiden molempien reliabiliteettien todettiin olevan hyvät yhtä tapausta lukuunottamatta. (Liitteet 2,3.)

Liikuntaharrastusta mitattiin vain yhdellä kysymyksellä, mikä heikensi reliabiliteettia tämän kysymyksen osalta. Liikuntaharrastusta mitattiin tässä tutkimuksessa kysymällä liikuntaharrastuksen useutta koulun ulkopuolella niin, että hikoilee ja hengästyy (Liite 1, s. 3). Liikuntaharrastusta mitattaessa kyselylomakkeella saattavat oppilaat lievästi yliarvioida omaa liikunnallista aktiivisuuttaan (Telama & Laakso 1983, 53).

8.5.2 Validiteetti

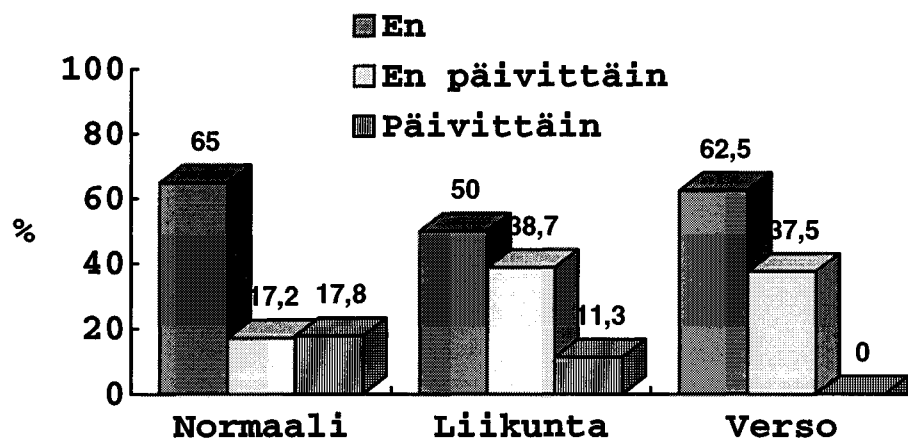
Tutkimus on validi, kun mittarit mittaavat sitä, mitä varten ne on tarkoitettu. Tämän tutkimuksen kyselylomakkeen on suunnitellut projektiryhmä vuonna 1994. Lomakkeen toimivuus testattiin ennen tutkimusta Huhtasuon ala-asteen kuudennen luokan oppilailla. Projektiryhmä on pitänyt lomakkeen kysymysten ymmärrettävyyttä hyvänä. Tässä tutkimuksessa käytetyt kysymykset ovat pysyneet samanlaisina. Vastaustilanteessa oppilaat saivat tarkat ohjeet lomakkeen täyttämistä ja oppilailla oli mahdollisuus kysyä neuvoa tutkimuksen suorittajalta.

9 TULOKSET

9.1 Tupakointi

9.1.1 Tupakoinnin yleisyys

Luokkamuodolla on selvä yhteys tupakointiin ($p=0.000$). Säännöllinen tupakointi oli yleisempää normaaliluokilla, joista päivittäin tupakoivia oli melkein viidesosa. Liikunta- ja versoluokilla tupakoitiin enemmän satunnaisesti. Liikuntaluokkalaisista tupakoimattomia oli vain puolet, kun verso- ja normaaliluokkien osuudet olivat molemmilla yli 60 %. (Kuvio 1.)

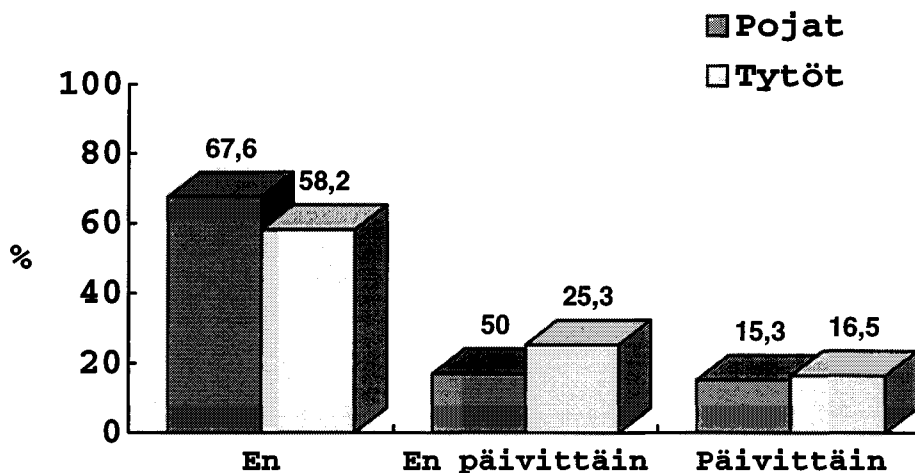


Kuvio 1. Tupakointi luokkamuodoittain. (χ^2 -arvo=146.84, $df=4$, $p=0.000$).

Vuonna 1994 pojat polttivat useammin kuin tytöt niin säännöllisesti kuin satunnaisestikin. Tällöin tupakoimattomia oli pojista 80 % ja tytöistä 92 %. (Liite 5.)

Vuoteen 1996 tultaessa tytöt olivat ottaneet pojat kiinni tupakoinnissa, eikä sukupuolten välillä ollut enää merkitsevää eroa ($p=0.090$). Tupakoimattomien osuudet olivat pudonneet pojilla 67 %:iin ja tytöillä 58 %:iin. Satunnaisesti tupakoivia oli pojista melkein viidesosa ja

tytöistä neljännesosa. Säännöllisesti päivittäin tupakoivia oli 15 % ja 16 %. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Tupakointi sukupuolen mukaan. (χ^2 -arvo=6.19, df=2, p=0,090).

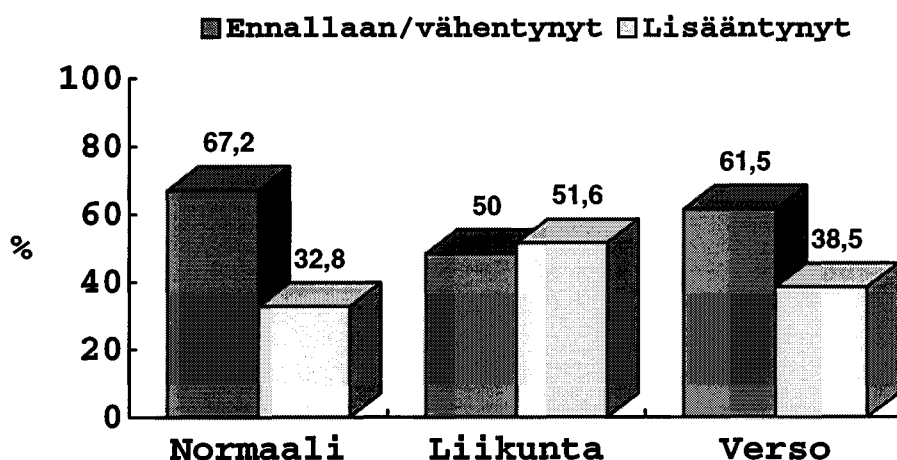
Molemmilla sukupuolilla luokkamuodon yhteys tupakointiin oli selvä. Poikien ryhmässä päivittäin tupakoivia oli eniten normaaliluokilla (18 %). Tytöissä päivittäin tupakoivia oli eniten normaali- ja liikuntaluokilla, molemmissa melkein viidesosa. Versoluokalla ei ollut päivittäin tupakoivia kummassakaan sukupuolella, mutta tytöistä yli puolet tupakoivat satunnaisesti. Pojissa taas satunnaisesti tupakoivia oli eniten liikuntaluokalla. (Liitteet 4,5.)

Tupakoinnin kokeilulla ja luokkamuodolla on selvä yhteys (p=0.000). Liikuntaluokkalaisista oli eniten tupakkaa kokeilleita, melkein 90 %. Normaaliluokkalaisista tupakkaa oli maistanut 80%. Versoluokalla tupakkaa maistaneita oli vähiten, heistäkin kuitenkin yli puolet. (Liite 6.)

Kun vuonna 1994 pojat olivat kokeilleet enemmän tupakkaa kuin tytöt (59 % ja 45 %), oli tilanne kääntynyt päinvastaiseksi kahdessa vuodessa. Vuonna 1996 pojista tupakointia oli kokeillut yli 70 % ja tytöistä melkein 90 %. (Liite 6.)

9.1.2 Tupakoinnin muutokset

Tarkasteltaessa luokkamuotoa ja tupakoinnin kasvua, on normaali-, liikunta- ja versoluokkien välillä eroa ($p=0.013$). Tupakointi lisääntyi kaikissa luokissa, mutta eniten liikuntaluokkalaisilla. Liikuntaluokkalaisista joka toisen oppilaan tupakointi oli lisääntynyt, verso- ja normaaliluokilla noin joka kolmannen. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Tupakoinnin muutokset 1994-1996 luokkamuodoittain. (χ^2 -arvo=13.74, $df=2$, $p=0.013$).

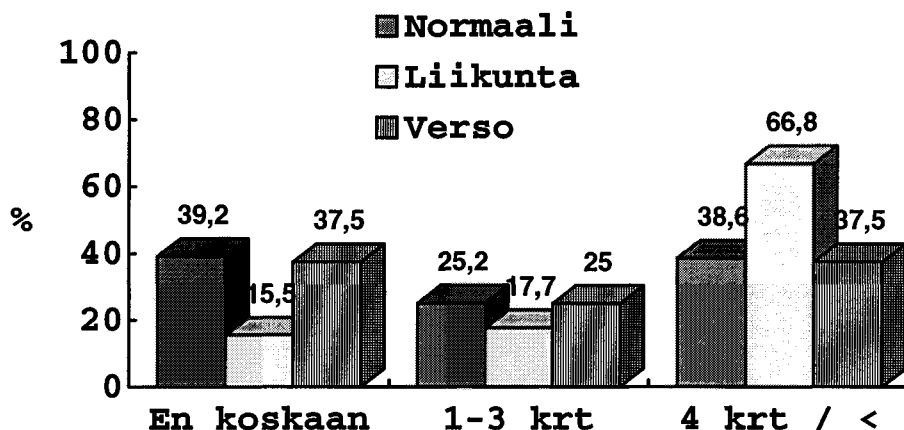
Kuten edellisessä kappaleessa mainittiin, tytöt ottivat pojat kiinni tupakoinnissa seuranta-aikana. Tyttöjen tupakointi lisääntyi poikien tupakointia enemmän (χ^2 -arvo 6.57, $df=2$, $p=0.028$). Tytöistä 41 ja pojista 30 %:lla tupakointi lisääntyi. (Liite 4.)

9.2 Alkoholin käyttö

9.2.1 Alkoholin humalakäyttö

Alkoholin käyttöä kuvaava muuttuja oli alkoholin humalakäytön kertojen lukumäärä. Normaali- ja versoluokkalaisista melkein 40 % ei ollut koskaan nauttinut alkoholia humalaan asti,

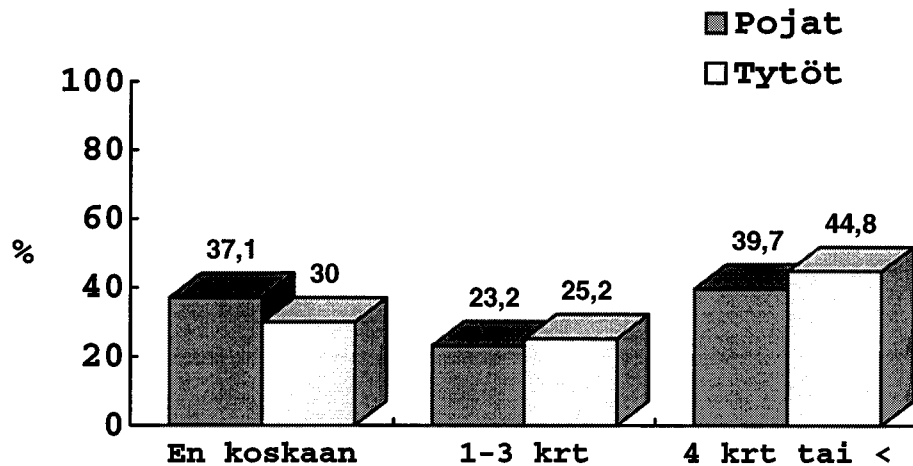
liikuntaluokkalaisista heitä oli vain vajaa viidennes. Liikuntaluokkalaisissa oli eniten niitä, jotka käyttivät alkoholia humalaan asti: heistä 67 % oli ollut humalassa vähintään neljä kertaa. Normaali- ja versoluokilla alkoholin "tosikäyttäjiä" oli molemmissa noin 40 %. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Alkoholin humalakäyttö luokkamuodoittain. (χ^2 -arvo=43.55, $df=4$, $p=0.001$).

Vuonna 1994 pojat käyttivät alkoholia humaltumiseen asti enemmän kuin tytöt. Pojista oli raittiita vajaa 70%, tytöistä yli 80 %. (Liite 8.)

Kahden vuoden seuranta-ajan jälkeen tytöt olivat ottaneet pojat kiinni, eikä alkoholin humalakäytössä ollut enää eroja sukupuolten välillä ($p=0.184$). Tytöistä yli 40 % ja pojista 40 % oli käyttänyt alkoholia humalaan asti useita kertoja. Raittiiden osuudet olivat pienentyneet huomattavasti molemmilla sukupuolilla: tytöistä raittiiden osuus oli pienentynyt yli puolella. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Alkoholin humalakäyttö sukupuolen mukaan. (χ^2 -arvo=4.03, df=2. p=0.184).

Luokkamuodolla on yhteys alkoholin kokeiluun ($p=0.000$). Versoluokalla kaikki olivat maistaneet alkoholia. Normaaliluokilla oli eniten niitä (7%), jotka eivät olleet maistaneet alkoholia. Liikuntaluokilla heitä oli 2,5 %. Vuonna 1994 vastaavat osuudet olivat normaaliluokilla viidesosa ja liikuntaluokilla noin 5 %. (Liite 9.)

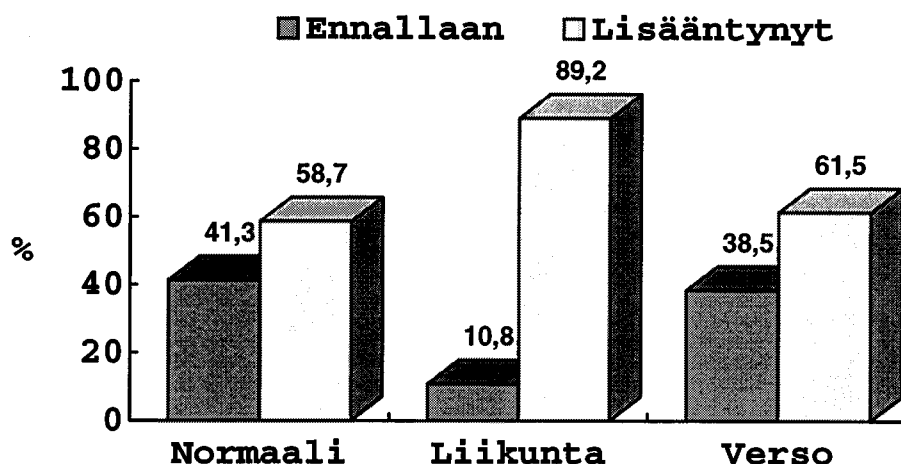
Alkoholin kokeilussa ei ollut eroa sukupuolten välillä. Sekä tytöistä että pojista yli 90 % oli maistanut alkoholia. (Liite 9.)

9.2.2 Alkoholin käytön muutokset

Kahden vuoden seuranta-ajan aikana alkoholin käyttö lisääntyi pojista noin 60 %:lla ja tytöistä noin 70%:lla. Alkoholin käytön lisääntymisessä ei kuitenkaan ollut merkitsevää eroa sukupuolten välillä ($p=0.093$). (Liite 10.)

Alkoholin käytön lisääntymisellä ja luokkamuodolla oli selvä yhteys ($p=0.000$). Alkoholin käyttö oli lisääntynyt kaikkien luokkien oppilaille, mutta liikuntaluokkalaisilla alkoholin käyttö oli lisääntynyt selvästi muita luokkia enemmän,

melkein 90 %:lla. Verso- ja normaaliluokillakin alkoholin käyttö oli lisääntynyt yli puolella oppilaista. (Kuvio 6.)

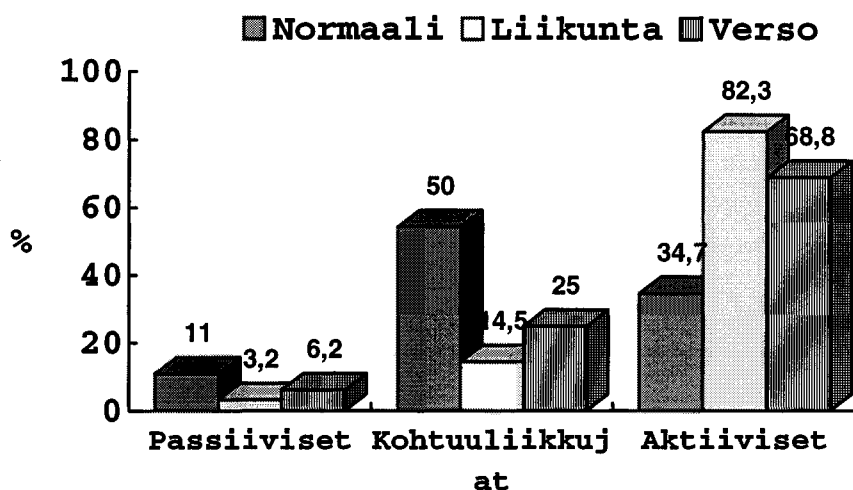


Kuvio 6. Alkoholin käytön muutokset 1994-1996. (χ^2 -arvo=72.66, df=2, p=0.000).

9.3 Liikuntaharrastuneisuus

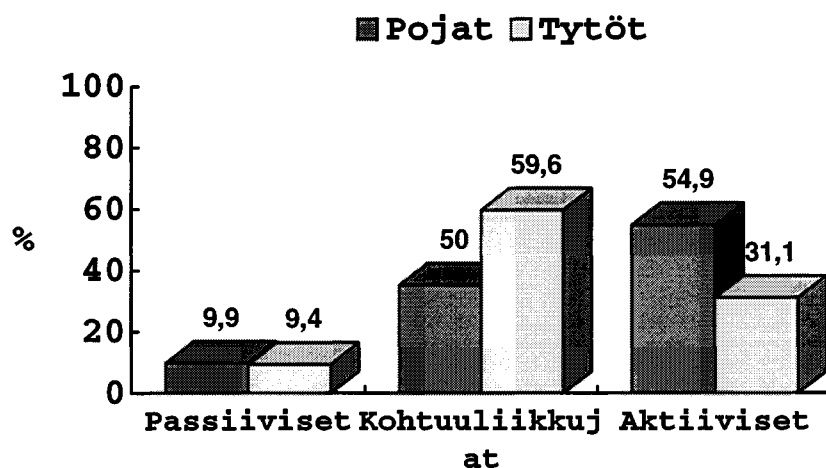
9.3.1 Liikuntaharrastuksen useus

Luokkamuodolla oli selvä yhteys liikuntaharrastuksen useuteen (p=0.000). Liikuntaluokkalaiset harrastivat selvästi useammin liikuntaa. Heistä yli 80 % kuului liikunnallisesti aktiivisten ryhmään. Seuraavina tulivat versoluokkalaiset (69 %). Normaaliluokilla oli eniten kohtuuliikkujia, yli puolet liikkui 1-3 kertaa viikossa. Normaaliluokilla passiivisten määrä oli suurin, liikuntaluokilla pienin. (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Liikuntaharrastuksen aktiivisuus luokkamudoittain.

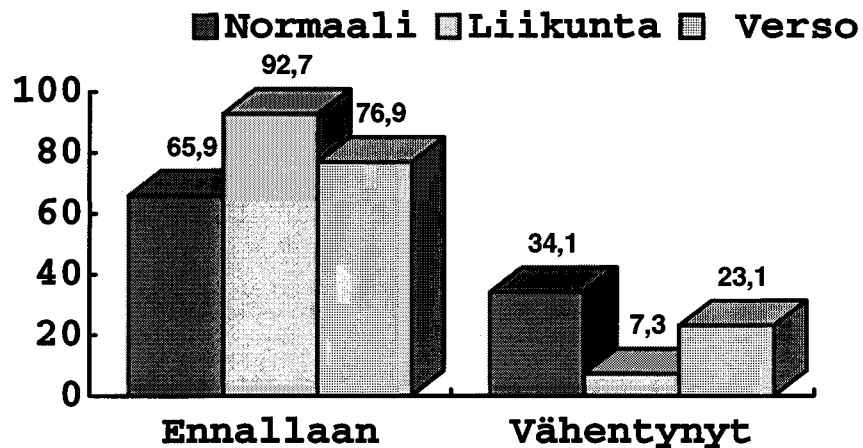
Pojat olivat liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt ($p=0.000$). Pojista joka toinen kuului aktiivisesti liikkuvien joukkoon, kun taas tytöistä yli puolet olivat kohtuuliikkujia. Aktiivisesti liikkujia tyttöjen ryhmässä oli noin kolmasosa. Sekä tytöissä että pojissa passiivisten liikkujien määrä oli hieman alle kymmenesosa. (Kuvio 8.)



Kuvio 8. Liikunnan harrastuksen aktiivisuus sukupuolittain. (χ^2 -arvo=70.24, $df=2$, $p=0.000$).

9.3.2 Muutokset liikuntaharrastuneisuudessa

Kahden vuoden seuranta-aikana liikunnanharrastaminen oli vähentynyt vajaalla kolmanneksella koko oppilasmäärästä. Luokkamuodolla todettiin olevan yhteyttä liikunnan vähenemiseen ($p=0.000$). Liikunnanharrastaminen oli vähentynyt vähiten liikuntaluokkalaisilla. Liikuntaluokan oppilaista yli 90 %:lla ja versoluokallakin melkein 80 %:lla liikunnanharrastaminen oli pysynyt ennallaan tai lisääntynyt. Normaaliluokalla liikunnanharrastaminen oli vähentynyt noin kolmasosalla. (Kuvio 9.)



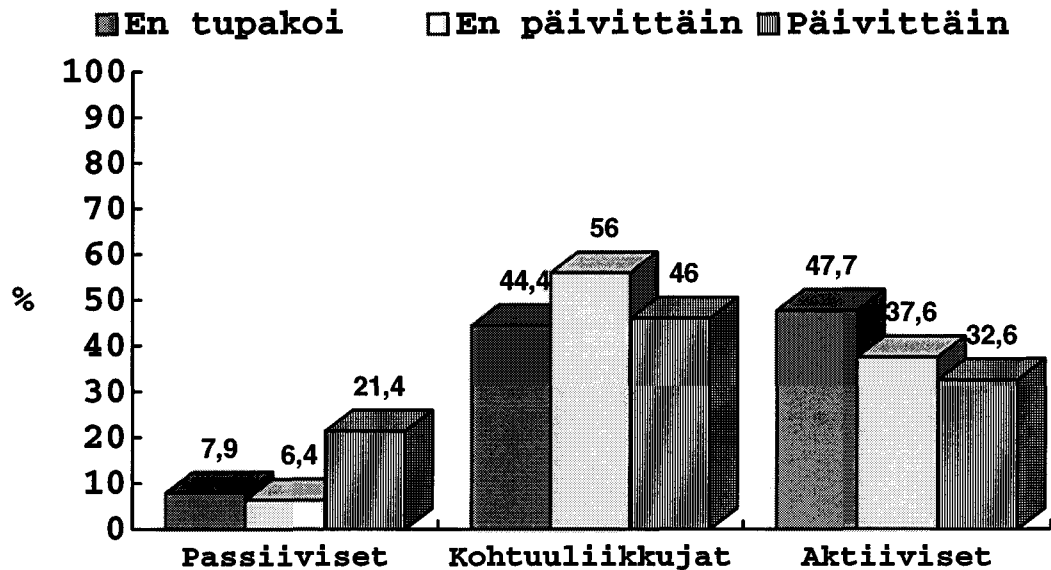
Kuvio 9. Liikuntaharrastuksen muutokset 1994-1996. (χ^2 -arvo=81.33, $df=2$, $p=0.000$).

Liikunnan vähentyminen ei ollut yhteydessä sukupuoleen ($p=0.148$). Pojista 73 %:lla ja tytöistä 67 %:lla liikunnanharrastamisen määrä oli pysynyt ennallaan tai lisääntynyt. (Liite 12.)

9.3.3 Liikuntaharrastuksen yhteys tupakointiin

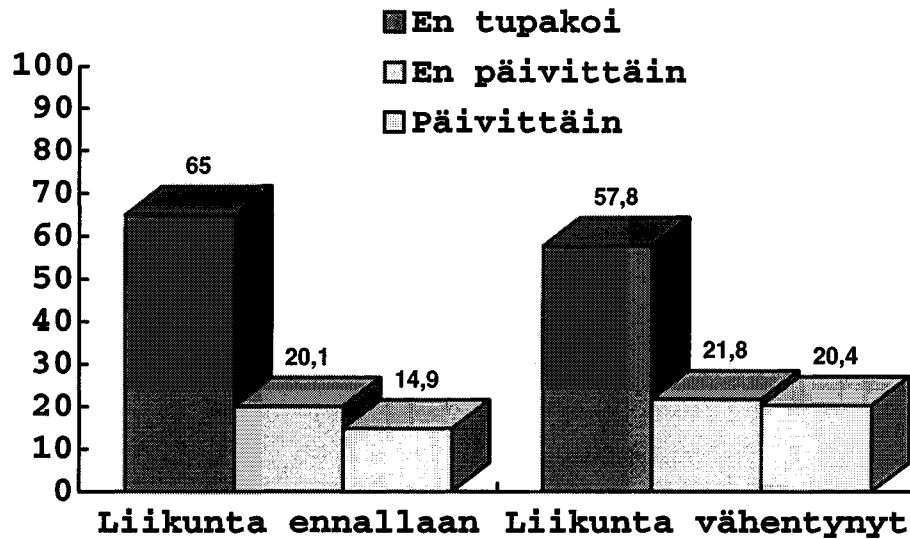
Passiivinen liikunnanharrastaminen on yhteydessä tupakointiin ($p=0.025$). Säännöllisesti tupakoivien ryhmästä joka viides kuului passiivisiin liikunnanharrastajiin, kun tupakoimattomista ja satunnaisesti tupakoivista oli

tupakoimattomista ja satunnaisesti tupakoivista oli liikunnallisesti passiivisia vajaa kymmenesosa. Tupakoimattomissa on suhteellisesti eniten aktiivisesti liikkuvia, melkein puolet, mutta päivittäin tupakoivissakin heitä oli vajaa kolmannes. (Kuvio 10.)



Kuvio 10. Liikuntaharrastuksen yhteys tupakointiin. (χ^2 -arvo=17,80, df=4, p=0.025).

Liikunnan vähentäminen ei sen sijaan ole yhteydessä tupakointiin (p=0.223). Liikuntaa vähentäneiden ryhmästä viidesosa tupakoi päivittäin. Niistä, joiden liikuntaharrastuksen määrä oli pysynyt ennallaan tai kasvanut, oli säännöllisiä tupakoitsijoita 15 %. Molemmissa ryhmissä oli tupakoimattomia yli puolet. Satunnaisesti ja säännöllisesti tupakoivia oli noin viidesosa riippumatta liikuntaharrastuksen määrästä. (Kuvio 11.)

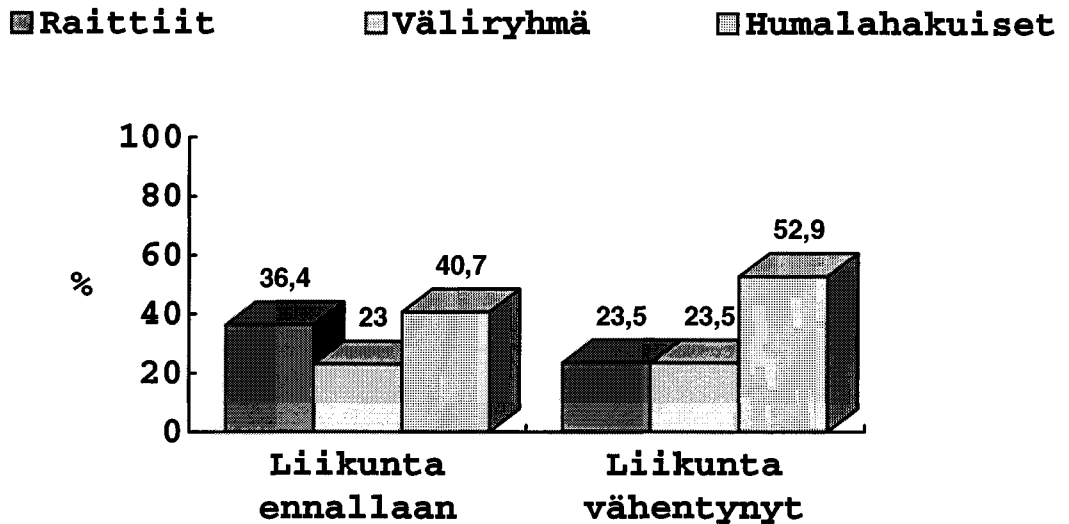


Kuvio 11. Liikuntaharrastuksen vähentyminen ja tupakointi. (X^2 -arvo=3.50, df=2, p=0.223).

9.3.4 Liikuntaharrastuksen yhteys alkoholin käyttöön

Liikuntaharrastuneisuus ei ole yhteydessä alkoholin käyttöön (p=0.504). Passiivisista 60 % oli ollut humalassa yli neljä kertaa, kun aktiivisten ryhmässä heitä oli 40 %. (Liite 13.)

Liikuntaharrastuksen vähentyminen on yhteydessä alkoholin käyttöön (p=0.020). Liikuntaa vähentäneissä oli vähemmän raittiita kuin niiden ryhmässä, joiden liikunnan harrastaminen on pysynyt ennallaan tai lisääntynyt. Liikuntaharrastusta vähentäneistä yli puolet oli alkoholin vakikäyttäjiä, mutta kuitenkin entiseen tapaan liikkuneistakin heitä oli 40 %. (Kuvio 12.)



Kuvio 12. Liikuntaharrastuksen vähentyminen ja alkoholin käyttö. (χ^2 -arvo=11.91, df=2, p=0.020).

Liikuntaharrastuksen vähentäminen on yhteydessä alkoholin käytön lisääntymiseen. (p=0.043). Liikuntaa vähentäneiden keskuudessa alkoholin käyttö kasvoi voimakkaammin kuin niillä, jotka harrastivat liikuntaa vanhaan tapaan tai lisäsivät liikunnan määrää. (liite 14.)

9.3.5 Tupakoinnin ja alkoholin käytön yhteys koettuun fyysiseen kuntoon.

Oppilaista melkein puolet arvioi oman kuntonsa hyväksi. Huonona omaa kuntoaan piti vain 5 %. (liite 15.)

Tupakoinnilla ja koetulla fyysisellä kunnolla on yhteys (p=0.0212). Tupakoimattomista yli 70 % piti omaa kuntoaan hyvänä tai erittäin hyvänä. Tupakoivista heitä oli vajaa puolet. (Liite 16.)

Alkoholin käytöllä ja koetulla fyysisellä kunnolla ei sen sijaan ole yhteyttä (p=0.832). Sekä raittiista että alkoholia käyttävistä yli puolet arvioi kuntonsa hyväksi tai erittäin hyväksi. (Liite 17.)

10 POHDINTA

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää sotkamolaisten nuorten terveystottumuksia tupakoinnin, alkoholin käytön ja liikuntaharrastusten osalta, ja verrata eri luokkamuotojen yhteyttä näihin tottumuksiin. Pää tavoitteena oli tutkia kahden vuoden seuranta-aikana, onko liikuntaharrastuksen vähenemisellä yhteyttä tupakointiin ja alkoholin käyttöön. Verso-projektin ensimmäisenä tutkimusvuonna (1994) oppilaat olivat 6. - 8.-luokkalaisia, vuonna 1996 8. - 9.-luokkalaisia.

Tämän tutkimuksen tulokset olivat hyvin pitkälti samansuuntaisia kuin nuorten terveystapatutkimuksien yleensä. Alkoholi- ja tupakkakokeilut alkavat ja yleistyvät murrosiässä, jolloin liikuntaharrastuksen määrä laskee voimakkaasti. Tutkimuksessa oli havaittavissa samanlainen kehitys tyttöjen ja poikien tupakoinnin ja alkoholin käytön vertailussa kuin Nuorten terveystapatutkimuksissa: seuranta-aikana tytöt ottivat pojat kiinni näissä terveystottumuksissa ja alkoholin humalakäyttö näytti tytöillä olevan jopa yleisempää kuin pojilla. Myös liikuntaharrastuneisuuden osalta tulokset olivat samansuuntaisia kuin aikaisemmissä tutkimuksissa; pojat olivat aktiivisempia liikunnan harrastajia kuin tytöt. Liikuntaharrastuksen on todettu vähentyvän kouluiän aikana. Tämän tutkimuksen mukaan normaaliluokkalaisista jopa noin kolmasosalla liikuntaharrastuksen määrä oli vähentynyt seuranta-aikana.

Kuten odotimme, tupakointi ja liikuntaharrastus olivat negatiivisesti yhteydessä toisiinsa. Tulokset tukevat ajatusta siitä, että aktiiviset liikunnan harrastajat tiedostavat säännöllisen tupakoinnin fyysistä kuntoa heikentävän vaikutuksen. Tulosten mukaan tupakoivien oppilaiden koettu fyysinen kunto oli heikompi kuin tupakoimattomien.

Odotetusti liikuntaluokkalaiset harrastivat enemmän liikuntaa kuin muut. Yllättävää oli se, että liikuntaluokkalaisten alkoholin käyttö lisääntyi 90 %:lla seuranta-aikana. Tämä saattaa osittain johtua siitä, että vuonna 1994 liikuntaluokkalaiset olivat kuudennella luokalla, jolloin alkoholin käyttö ei ole vielä kuvassa mukana. Vuonna 1996 liikuntaluokkalaiset käyttivät kuitenkin selvästi eniten alkoholia. Liikuntaluokkalaisista neljästi tai useammin humalassa olleita oli lähes kaksi kertaa enemmän normaali- ja versoluokkalaisiin verrattuna ja vastaavasti raittiita puolet vähemmän kuin muilla luokilla.

Liikuntaharrastuksen vähentäminen oli yhteydessä alkoholin käytön lisääntymiseen, mutta vastoin odotuksiamme liikuntaharrastuksen määrän muutoksilla ei ollut yhteyttä tupakointiin.

Vaikka tupakkakokeilut olivatkin yleisimpiä liikuntaluokilla, oli säännöllinen tupakointi normaaliluokilla yleisempää. Normaaliluokkalaisista tupakoi säännöllisesti noin viidesosa, kun liikunta- ja versoluokilla tupakointi oli enemmän satunnaista. Miksi satunnainen tupakointi, tupakointikokeilut ja alkoholin käyttö olivat yleisimpiä juuri liikuntaluokkalaisilla? Syynä voisi olla sosiaalinen paine ja ryhmän vaikutus. Tällöin oletuksena on, että liikunnan harrastajat viettävät enemmän ja tiiviimmin vapaa-aikaansa kaveriporukoissa, jotka ovat muodostuneet muista urheilijoista. Ryhmä kokoontuu ja vakiintuu urheiluharjoitusten puitteissa, mutta he ovat myös muulloin tekemisissä toistensa kanssa esimerkiksi leireillä, pelimatkoilla, kilpailuissa sekä illanvietoissa ja muissa vapaa-ajan toiminnoissa. Tämänkin tutkimuksen mukaan kaverit vaikuttavat tupakointiin: päivittäin tupakoivia oli noin viidesosa niistä, joiden kaveritkin tupakoivat, mutta ei yhtään niistä, joiden kaverit eivät tupakoineet. (Liite 7.) Myös muissa tutkimuksissa on saatu vastaavia tuloksia.

Tutkimus tukee aikaisempia tutkimuksia tuloksella, että passiivinen liikunnanharrastaminen on yhteydessä tupakointiin. Tällä tarkoitetaan nimenomaan säännölliseksi tavaksi vakiintunutta tupakointia. Liikuntaa eniten harrastavat liikuntaluokkalaiset tosin olivat eniten tupakkaa kokeilleita, jopa 90 prosenttia luokkalaisista, mutta tutkimusongelmamme oli enemmänkin selvittää säännöllisen tupakoinnin yhteys liikunnanharrastamiseen. Aikaisemmat tutkimukset tupakoinnin kokeilun vakiintumisesta säännölliseksi tavaksi osoittavat riippuvuuden muodostuvan jo vähäistenkin kokeilujen jälkeen. Vaikka passiivisen liikunnanharrastamisen ja tupakoinnin todettiin olevan yhteydessä, ei liikunnan vähentäminen kuitenkaan johtanut tupakoinnin lisääntymiseen. Kahden vuoden seuranta-aikana liikuntaluokkalaisten tupakointi oli lisääntynyt eniten, vaikka heidän liikuntaharrastuksensa oli vastaavasti vähiten vähentynyt.

Passiivisista liikkujista yli 60 % ja aktiivisistakin 40 % oli ollut humalassa yli neljä kertaa. Liikuntaharrastus ei näytä merkitsevästi suojelevan nuoria alkoholin käytöltä. Liikuntaa seuranta-aikana vähentäneissä oli kuitenkin enemmän niitä, joiden alkoholin käyttö oli lisääntynyt, kuin entiseen tapaan liikuntaa harrastaneissa.

Nuoria tulisi entistä enemmän tukea liikuntaharrastuksen jatkamisessa ja sopivan liikuntamuodon löytämisessä. Tässä tehtävässä koululiikunta, ja esimerkiksi sen kyky tehdä työtä paikallisten urheiluseurojen kanssa, nousee avainasemaan. Koululiikuntahan tavoittaa suurimman osan nuorista. Sama pätee koulun terveyskasvatukseen. Tupakoinnin ja alkoholin käytön huomattava kasvu seuranta-aikana osoittaa koulun terveyskasvatuksen ja päihdevalistuksen tarpeellisuuden alasteelta yläasteelle siirryttäessä. Tutkimuksestamme löytyy pohjatietoja Tenetin koulun terveyskasvatuksen opettajien käyttöön. Tossavaisen (1993, 16-17) mukaan nuoret tuntevat yleensä hyvin tupakoinnin epäterveellisyyden ja riskit, mutta eivät näe näiden tietojen yhteyttä tupakointiinsa.

Tupakoinnin riskit ovat nuorille kaukaisia todennäköisyyksiä, koska nuoret eivät huomaa alkoholin käytön ja tupakoinnin pitkäaikaisia fysiologisia seurauksia.

Koulujen terveystutkimusten vaikutuksia on arvioitu tutkimuksilla. Ne ovat osoittaneet, ettei ongelmana nuorten terveelliseen käyttäytymiseen ohjaamisessa ole ollut nuorten yleisten terveystietojen puutteellisuus, vaan syitä ovat syvällisen tiedon puute ja kyvyttömyys vastustaa ympäristön paineita tupakointiin ja alkoholin käyttöön. Ympäristön paineilla tarkoitetaan kavereiden, vanhempien ja muiden aikuisten esimerkkejä sekä tiedotusvälineiden ja tupakkamainonnan tarjoamia malleja, piilomainonta mukaan lukien. (Tossavainen 1992, 3.)

Ihmisen käyttäytyminen on ristiriitaista; terveyttä pidetään tärkeimpänä arvona, mutta arkiset valinnat ovat ristiriidassa terveyttä painottavien yleisten arvostusten kanssa (Karisto 1992, 121). Tämän tutkimuksen mukaan nuorten koettu fyysinen kunto oli yhteydessä tupakointiin, mutta ei alkoholin käyttöön.

Nuorten alkoholin käytöllä on useita ulottuvuuksia. Ensimmäiset maistamiset ja kokeilut kuuluvat lasten ja nuorten normaaliin kasvuun. Tässä tutkimuksessa alkoholin käyttöä mitattiin vain humalakertojen määrää mittaavalla kysymyksellä. Etenkin liikuntaharrastuksen ja alkoholin käytön yhteyttä mittaavassa osiossa olisi alkoholin käyttöä kuvaavampi ollut alkoholin käytön useutta mittaava kysymys, jolla olisi voitu eritellä raittiit alkoholin käyttäjäistä, ja käyttäjät harvoin ja usein alkoholia käyttäviin. Myös tutkimuksen reliabiliteetti olisi parantunut jos samaa ilmiötä kuvaavia riippumattomia muuttujia olisi ollut enemmän.

Kouluterveystutkimus 1996 teki suurin piirtein samaan aikaan kyselyn Tenetin yläasteella. Kysymykset olivat osittain samoja, joten pystyimme arvioimaan tutkimuksemme

reliabiliteettia alkoholi- ja tupakointitottumusten osalta myös toisen tutkimuksen avulla. Tutkimuksien tulokset olivat samansuuntaiset, vain yhdessä kohdassa ero oli suuri: yli kymmenen kertaa humalassa olleiden määrä oli 10 % suurempi Verso-projektin tuloksissa. (Liite 18.)

Liikuntaharrastusta mittaavan kysymyksen olisi pitänyt olla moniulotteisempi. Yhden kysymyksen sijaan olisi pitänyt selvittää tarkemmin, missä ja millaista liikuntaa nuoret harrastavat. Erottelu organisoituun ja organisoimattomaan liikuntaan sekä yksilö- ja joukkuelajien harrastajiin olisi tuonut kuvailevampaa ja erittelevämpää tietoa nuorten liikuntaharrastuksesta ja sen yhteydestä tupakointiin ja alkoholin käyttöön. Varsinkin alkoholin käytön osalta olennaista näyttää aikaisempien tutkimusten mukaan olevan se, millaista liikuntaa nuoret harrastavat.

LÄHTEET

- Alkoholitilastollinen vuosikirja 1994. Painatuskeskus 1995.
Alkoholiyhtiön kertomus valtioneuvostolle alkoholiolojen kehityksestä vuonna 1995. Helsinki.
- Ahlström, S. 1983. Alkoholin käyttö. Teoksessa Nuorten terveystavat Suomessa. Nuorten terveystapatutkimus 1977-1979. Helsinki, 131-190.
- Ahlström, S. 1996. Suomalaisten nuorten alkoholiongelma. Helsingin Sanomat 30.12.
- Ahlström, S., Haavisto, K., Metso, L. & Tuovinen, E. L. 1996. Päihteiden käyttö ja saatavuus 15-vuotiaiden keskuudessa. Alkoholipolitiikka 61 (1), 18-29.
- Ahlström, S., Kannas, L. & Tynjälä, J. 1995. Kehityssuuntia nuorten eurooppalaisten juomatavoissa. Alkoholipolitiikka 60 (6), 427-431.
- Ahlström, S., Metso, L., Haavisto, K. & Tuovinen, E. L. 1996. Nuorten päihteiden käyttäjien muotokuvia. Päihdenuoretko yhtenäinen ryhmä? Alkoholipolitiikka 61 (6), 431-445.
- Ahlström, S., Rimpelä, M., Rimpelä, A., Pohjanpää, K. & Siivola M. 1994. Nuoret alkoholin käyttäjinä. Seurantaraportti 1977-1993. Alkoholipoliittisen tutkimuslaitoksen tutkimusseloste n:o 187. Helsinki.
- Ahlström, S., Telama, R. & Laakso, L. Suomalaisten nuorten liikuntaharrastus ja alkoholinkäyttö. Liikunta ja tiede 24 (2), 58-63.
- Andren-Sandberg, Å. 1993. Urheilu ja alkoholi. Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset. Keuruu.
- Annala, K. & Helskynaho, M. 1993. Suojaako liikunta nuoria alkoholin käytöltä - totta vai tarua? Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma.
- Burtscher, M., Likar, R., Pechlaner, C., Kunz, F. & Philadephy, M. 1994. Motor Syntoms Similar to Parkinsonism in Heavy Smokers. International Journal of Sports Medicine 15 (4), 207-212.

- Emery, E.M., McDermott, R.J., Holcomp, D.R. & Marty, P.J. 1993. The Relationship Between Youth Substance Use and Area-Specific Self-Esteem. *Journal of School Health* 63 (5), 224-227.
- Eriksson, C.J. Peter. 1993. Alkoholi ja urheilu. Teoksessa Kiianmaa, K. & Salaspuro, M. (toim.) *Alkoholi Biolääketieteellinen käsikirja*. Keuruu, 69-74.
- Escobedo, L.G., Marcus, S.E., Holtzman, D. & Giovino, G.A. 1993. Sport Participation, Ageat Smoking Initiation, and the Riski of Smoking Among US High School Students. *Journal of the American Medical Association* 269 (11), 1391-1395.
- Franzkowiak, P. 1987. Risk-taking and adolescent development. The functions of smoking and alcohol consumption in adolescence and its consequences for prevention. *Health Promontion* 2 (1), 51-61.
- Gould, D. 1987. Promoting Positive Sport Experiences for Children. Teoksessa May. J.R. & Asken M.J. (toim.) *Sport Psychology*. PMA Publishing Corp. New York, 77-98.
- Guyton, A.C. & Hall, J.E. 1996. *Textbook of Medical Physiology*. W.B. Saunders Company. Philadelphia.
- Hallman, M., Kannas, L. & Tynjälä J. 1992. Tupakka, tuoppi ja elämisen terveystyyli. Tutkimus 11-16 -vuotiaiden tupakoinnista ja alkoholin käytöstä. WHO-koululaistutkimus. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus / Jyväskylän yliopisto. Valtion painatuskeskus. Helsinki.
- Hara-Eteläharju, M & Rimpelä, A. 1989. Nuoret ja tupakkamainonta. Nuorten terveystapatutkimus. Julkaisuja 1. Helsingin yliopiston kansanterveystieteen laitos.
- Hein, R. 1996. Alkoholi ja huumeet 1995. Kulutus, käyttö ja haitat. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. Tilastotiedote 4. Helsinki.
- Herva, H. & Vuolle, P. 1991. Liikunta suomalaisten ajankäytössä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. Jyväskylä.

- Hirvonen, L. 1987. Alkoholi ja fyysinen suorituskyky. Teoksessa Kiiänmaa, K. & Ylikahri, R. (toim.) Alkoholi: vaikutukset elimistöön ja terveyteen. Helsinki, 59-62.
- Holmila, M. 1994. Alkoholin riskikulutus. Tuloksia vuoden 1992 juomatapatutkimuksesta. Alkoholipolitiikka 59 (1), 13-21.
- Itkonen, H. & Ranto, E. 1991. Elämäntyyli, nuoriso ja liikunta. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia No 54.
- Kainulainen, M. 1984. Alkoholinkäyttö ja urheiluharrastukset. Alkoholinkäytön, urheiluharrastusten ja muun vapaa-ajan toiminnallisuuden yhteyksistä. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntapolitiikan laitoksen pro gradu -työ.
- Kalliopuska, M. 1988. Menestyksen avaimet lapsiurheilussa. Liikunta ja tiede 25 (4), 170-172.
- Kannas, L. 1985. The image of the smoking and non-smoking young person. Health Education Journal 44 (1), 26-30.
- Kannas, L. & Kontula, O. 1993. Tupakka, alkoholi ja huumeet koululaisten arjessa. Koulutus-sarja 7. Tilastokeskus.
- Kansanterveyskertomus 1996. Valtioneuvoston kertomus eduskunnalle kansanterveyden tilasta ja kehityksestä. K 6. Helsinki.
- Klausen, K., Andersen, C. & Nandrup, S. 1983. Acute Effects on Cigarette Smoking and Inhalation of Carbon Monoxide During Maximal Exercise. European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology 51 (3), 371-379.
- Laakso, L. 1985. Urheiluseurat ja koulujen liikuntakerhot urheiluharrastuksen aktivoijina. Liikunta ja tiede 3, 130-137.
- Lehtonen, R. & Pahkinen, E.J. 1994. Practical Methods for Design and Analysis of Complex Surveys. John Wiley & Sons. Chichester, New York, Brisbane, Toronto & Singapore.
- McNeill, A.D. 1991. The development of dependence on smoking in children. British journal of addiction 86, 589-592.
- Monod, H. & Pottier, M. 1988. Hengityksen ja verenkierron toiminta työssä. Teoksessa Scherrer, J. (toim.) Työn fysiologia. WSOY. Juva, 199-256.

- Montoye, H., Gayle, R. & Higgins, M. 1980. Smoking habits, alcohol consumption and maximal oxygen uptake. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 12 (5), 316-321.
- Niemi, I., Kiiski, S. & Liikkanen, M. 1979. Suomalaisten ajankäyttö. Tilastokeskus. Tutkimuksia 65. Helsinki.
- Niemi, I. 1984. Nuorten ajankäyttö. Teoksessa Nuorten elinolot. Tilastokeskus. Tutkimuksia 108. Helsinki, 39-47.
- Nikander, P. 1982. Alkoholi elimistössä. Tampereen Kirjapaino Oy.
- Nupponen, H. 1990. Tehostetun koululiikunnan vaikutukset. *Liikunta ja tiede* 6, 52-56.
- Nupponen, H., Halonen, L., Mäkinen, H. & Pehkonen, M. 1991. Tehostetun koululiikunnan tutkimus. Rauman opettajankoulutuslaitos. Turun yliopisto kasvatustieteellinen tiedekunta. Julkaisusarja A: 146.
- Nykänen, M. & Turkki, S. 1997. Vanhempien sosioekonomisen aseman ja liikunnan määrän merkitys lapsen liikunnan harrastamiselle. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -työ.
- Paakkanen, P. & Simpura, J. 1993. Alkoholijuomat ja saunominen nyky-Suomessa. *Alkoholipolitiikka* 58, 5, 331-340.
- Piilinen, H-O. 1995. Urheilu ja nuoren terve psyykinen kehitys. *Liikunta ja tiede* 5-6 (liite), 8-11.
- Piispa, M. 1994. Tupakoinnin kulttuurinen paikka. *Alkoholipolitiikka* 59(4), 261-269.
- Piispa, M. 1995. Tupakan kulttuuriset merkitykset ja niihin vaikuttaminen. Tampereen yliopisto.
- Plant, M. & Plant, M. 1992. Risk-Takers. Alcohol, drugs, sex and youth. Tavistock/Routledge. London and New York.
- Pulkkinen, L. 1982. Nuorten tupakointi ja alkoholin käyttö pitkittäistutkimuksen valossa. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Sarja Tutkimukset 2, 29.
- Pulkkinen, L. 1984. Nuoret ja kotikasvatus. Kustannusyhtiö Otavan painolaitokset. Keuruu.

- Pulkkinen, L. & Kallio, E. 1988. Nuoren aikuisen suhde tupakointiin. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyskasvatus. Sarja tilastot ja selvitykset, 7. Helsinki.
- Pulkkinen, L. 1997. Vanhemmat laiminlyövät lapsiaan. Helsingin Sanomat 9.2.
- Rahkonen, O. 1989. Miksi Suomen naiset eivät ole oppineet tupakoimaan? Alkoholipolitiikka 54 (4), 178-187.
- Rahkonen, O. 1991. Tyttöjen matka päihteiden maailmaan. Artikkelit Nielsenin ja Rudgergin tutkimuksesta Jenters vei til rusmidler -et sosialiseringsperspektiv. 1990. Oslo. Alkoholipolitiikka 56, (4), 288-290.
- Rainey, C.J., Mckeown, R.E., Sargent, R.G. & Valois, R.F. 1996. Patterns of Tobacco and Alcohol Use Among Sedentary, Exercising, Nonathletic, and Athletic Youth. Journal of School Health 66 (1), 27-32.
- Ranto, E. & Pehkonen, J. 1995. Liikuntagallup. Osa I: Liikunnan harrastaminen. Suomen Liikunta ja Urheilu ry.
- Rauste-von Wright, M., Makkonen, T. & Markkanen, M. 1986. Suomalaisten 15-16-vuotiaiden "terveistä" ja "epäterveistä" elämäntavoista. Lääkintöhallituksen julkaisuja, sarja tutkimukset 2.
- Reiken, G.B. 1991. Negative Effects of Alcohol on Physical Fitness and Athletic Performance. Journal of Physical Education, Recreation and Dance 62 (8), 64-66.
- Rimpelä, A. 1995. Joka 8. teini-ikäinen tyttö tupakoi. Terveyskasvatus 3, 17-19.
- Rimpelä, A. Terveysuhat kasautuvat. Helsingin Sanomat 23.7.1996.
- Rimpelä, A., Rimpelä M., Hara-Eteläharju, M., Pykäri, P., Siivola, M. & Karvonen, S. 1989. Nuoret ja tupakointi 1973-1989. Nuorten terveystapatutkimus. Julkaisuja 2.

- Rimpelä, A., Rimpelä, M. & Kannas, L. 1983.
Tupakointitottumukset. Teoksessa Rimpelä, M., Rimpelä, A., Ahlström, S., Honkala, E., Kannas, L., Laakso, L., Paronen, O., Rajala, M. & Telama, R. Nuorten terveystavat Suomessa. Nuorten terveystapatutkimus 1977-79. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyskasvatus. Sarja Tutkimukset 4. Helsinki, 165-190.
- Rimpelä, A., Rimpelä, M., Pohjanpää, K., Karvonen, S. & Siivola, M. 1993. Nuorten suojelu tupakkatuotteilta. Seurantaraportti 1977-1993. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 5. Helsinki.
- Rimpelä, M. & Eskola, A. 1978. Nuorten tupakointitapojen muutokset III. Vanhempien tupakointi ja alkoholinkäyttö, nuorten koulu-ura, huoltajan ammatti ja kotipaikkakunnan taajama-aste. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 15, 245-61.
- Rimpelä, M., Jokela, J., Luopa, P., Liinamo, A., Huhtala, H., Kosunen, E., Rimpelä, A. & Siivola, M. 1996. Kouluterveys 1996 -tutkimus. Kouluviihtyvyys, terveys ja terveystottumukset. Perustulokset yläasteilta ja kaupunkien väliset erot. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, 40.
- Rimpelä, M., Luopa, P., Jokela, J., Huhtala, H., Liinamo, A., Kosunen, E., Koskinen, M., Rimpelä, A. & Siivola, M. 1996. Kouluterveys 1996-tutkimus: Muuttuiko nuorten tupakointi tupakkalain muuttuessa? Luokkakysely peruskoulujen 8. ja 9. luokkien oppilaille Keski-Suomen läänissä ja Turussa 1995 ja 1996. Stakes.
- Rimpelä, M., Luopa, P., Siivola, M. & Jokela, J. 1996. Kouluterveys 1996 -tutkimus. Tutkimus Kainuun peruskoulujen, lukioiden ja ammattioppilaitosten oppilaiden kouluviihtyvyydestä, koetusta terveydestä ja hyvinvoinnista, päihde- ja seksuaalikäyttäytymisestä. Terve Kainuu projekti. Kajaani.
- Rimpelä, M., Rimpelä, A., Karvonen, S & Kannas, L. 1991. Tupakoimattomaan sukupolveen: Mikä on koulun vastuu? Opetushallituksen julkaisusarjat. Raporttisarja 5, 14-15.

- Rimpelä, M., Rimpelä, A., Karvonen, S., Siivola, M.,
Rahkonen, O. & Kontula, O. 1987. Nuorten
terveystottumusten muutokset 1977-1987.
Lääkintöhallituksen julkaisuja. Sarja tutkimukset 7.
- Rimpelä, A., Rimpelä, M., Vikat, A., Ahlström, S., Huhtala,
H. & Lintonen, T. 1997. Nuorten terveystapatutkimus:
tupakointi ja päihteet 1977-1997. Stakes Aiheita 28.
- Russell, M.A.H. 1990. The nicotine trap: a 40-year sentence
for four cigarettes. British journal of addiction 85,
293-300.
- Saarikoski-Hyttinen, H. Bailukulttuuri ja pinko. Symbolinen
versio kulttuurin jäsentäjänä. Suomen Antropologi 3, 26-
30.
- Saarinen, J. 1992. 11-15-vuotiaiden liikuntaharrastuneisuus
ja psykosomaattiset oireet. WHO-koululaistutkimus.
Liikuntapedagogiikan pro gradu -työ.
- Seppänen, J. 1996. Nuorten vapaa-aika, elämäntapa ja
liikunta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro
gradu -työ.
- Silvennoinen, M. 1987. Koululainen liikunnan harrastajana:
Liikuntaharrastusten ja liikuntamotiivien sekä näiden
yhteyksien muuttuminen iän mukana peruskoululaisilla ja
lukiolaisilla. Studies in sport, physical education and
health 22. University of Jyväskylä.
- Simpura, J. & Metso, L. 1995. Juomisen tunnit. Suomalaisen
alkoholin käytön ajoittuminen tyypillisellä syysviikolla
1968, 1976, 1984 ja 1992. Alkoholipolitiikka 60, (4)
231-245.
- Telama, R. 1972. Oppikoululaisten fyysinen aktiivisuus ja
liikuntaharrastukset. Jyväskylän yliopisto.
Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja 142.
- Telama, R. & Laakso, L. 1983. Liikuntaharrastus. Teoksessa
Rimpelä, M., Rimpelä, A., Ahlström, S., Honkala, E. ym.
Nuorten terveystavat Suomessa. Nuorten
terveystapatutkimus 1977-1979. Lääkintöhallituksen
julkaisuja. Terveyskasvatus. Sarja Tutkimukset 4.
Helsinki, 49-70.

- Telama, R., Silvennoinen, M. & Vuolle, P. 1986 Kouluikäisten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Valtion painatuskeskus, 51-66.
- Topo, P., Kontula, O. & Meriläinen, J. 1988. Nuorten tupakointikulttuuria jäljittämässä. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyskasvatus. Sarja Tilastot ja Selvitykset 8. Helsinki.
- Tossavainen, K. 1988. Itäsuomalaisten yhdeksäsluokkalaisten tupakointi ja alkoholin käyttö. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyskasvatus, sarja tutkimukset 2. Helsinki.
- Tossavainen, K. 1993. Nuorten terveystietämystä tukeva koulun terveystietäminen. Stakes. Tutkimuksia 22. Jyväskylä.
- Viljanen, T. 1997. Koululiikuntatutkimus osoittaa. Useimmat koululaiset haluavat liikunnan oppiaineekseen. Fysioterapia 1, 12-13.
- Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Valtion painatuskeskus.
- Warsel, L. 1987. Hymypoika vai viinan kauhistus eli miksi nuoret juovat? Liikunta ja tiede 24 (2), 92-95.
- Ylikahri, R. 1984. Krapula ja sen vaikutus urheilijan suorituskykyyn. Suomen Liikuntalääketiede 3, 145-151.
- Ylikahri, R. 1987. Krapula. Teoksessa Kiianmaa, K. & Ylikahri, R. (toim.) Alkoholi: vaikutukset elimistöön ja terveyteen. Helsinki, 55-58.
- Ylikahri, R. 1987. Krapula ja kuntoilu. Liikunta ja tiede 24 (2), 72-75.
- Ylikauppila, M. 1995. Fyysinen kunto ja liikuntaharrastukset sekä näiden väliset yhteydet peruskoulun kahdeksannen luokan pojilla. Jyväskylä yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu -työ.



HEI

Olet osallistunut kahtena keväänä Sotkamon kunnassa toteutettavan VERSO-projektin kyselyyn. Jotta saisimme taas kuvan tämän vuoden aikana tapahtuneista muutoksista, toivomme Sinun vastaavan huolellisesti tähänkin kyselyyn. Lomakkeessa kysytään suurimmaksi osaksi samoja asioita kuin viime keväänäkin. **VASTAA kuitenkin TÄMÄNHETKISEN TILANTEESI MUKAAN**, koska vain siten voimme saada mahdollisimman oikean kuvan sotkamolaisista koululaisista.

Kaikki lomakkeen tiedot käsitellään ehdottoman **LUOTTAMUKSELLISESTI**. Opettajilla ei ole mahdollisuutta saada käsiinsä lomakkeissa olevaa tietoa, sillä ne tulevat ainoastaan tutkimusryhmän käyttöön. Lomakkeet on numeroitu tietokonekäsittelyä varten.

Kysymyksiin vastaaminen tapahtuu valitsemalla valmiiksi annettujen vastausvaihtoehtojen joukosta se, joka parhaiten vastaa sinun omaa tilannettasi tai mielipidettäsi. Joihinkin kysymyksiin vastataan kirjoittamalla vastaus sitä varten varatulle riville. Kysymyksiin ei ole oikeita tai vääriä vastauksia.

Jos sinulla on jotakin kysyttävää lomakkeen täytön aikana, voit nostaa kätesi ja esittää kysymyksesi tilaisuuden valvojalle.

Kiitokset yhteistyöstä

Lauri Laakso
apulaisprofessori
Jyväskylän yliopisto/liikuntakasvatuksen laitos

① Sukupuoli () poika () tyttö

2. Koulumatkasi pituus: _____

3. Mikä on isäsi ammatti?

(Kuvaile hänen työnsä niin tarkasti kuin voit. Esim. automekaanikko, opettaja, maanviljelijä, kirvesmies jne.)

(Jos isäsi on työtön tai eläkkeellä, kirjoita myös se sekä hänen tavallisin työnsä)

4. Mikä on äitisi ammatti?

(Kuvaile myös äitisi työ niin tarkasti kuin voit. Esim. kotiäiti, sihteeri, hammaslääkäri, tarjoilija jne.)

(Jos äitisi on työtön tai eläkkeellä, kirjoita myös se sekä hänen tavallisin työnsä)

5. Mitä pidät koulunkäynnistä tällä hetkellä?

- () pidän koulunkäynnistä hyvin paljon
- () pidän koulunkäynnistä melko paljon
- () en pidä koulunkäynnistä kovin paljon
- () en pidä koulunkäynnistä lainkaan

6. Kun päiväinen kouluunlähtöhetki lähestyy, tuntuuko sinusta, että lähdet kouluun yleensä

- () erittäin mielelläni
- () melko mielelläni
- () miten milloinkin
- () melko vastenmielisesti
- () erittäin vastenmielisesti

7. Kun palaat koulusta kotiin, tunnetko itsesi yleensä

- () pirteäksi
- () väsyneeksi
- () hieman väsyneeksi
- () olevasi aivan poikki

8. Teetkö koulutehtäväsi

- () yleensä hetken mielihohteesta tai mielialan mukaan
- () yhtä usein suunniteltuna aikana kuin hetken mielihohteesta
- () tavallisimmin ennalta määrättyinä aikoina tai muutoin ennakkosuunnitelmien mukaan

9. Mistä koulussasi opetetuista aineista pidät 1. eniten, 2. seuraavaksi eniten?

1. _____

2. _____

10. Mistä koulussasi opetetuista aineista pidät 1. vähiten, 2. seuraavaksi vähiten?

1. _____

2. _____

11. Koulupäiväni merkitsee minulle

| | erittäin paljon | melko paljon | en osaa sanoa | melko vähän | erittäin vähän |
|---------------------------------|--------------------|-----------------|------------------|----------------|-------------------|
| Uusien ystävien saamista | () | () | () | () | () |
| Jokapäiväistä rutiinia | () | () | () | () | () |
| Uusien asioiden oppimista | () | () | () | () | () |
| Ruokailua | () | () | () | () | () |
| Kavereiden tapaamista | () | () | () | () | () |
| Välituntien iloa | () | () | () | () | () |
| Menestymisen osoittamista | () | () | () | () | () |
| Pakkoa | () | () | () | () | () |

12. Seuraavat väittämät liittyvät koulunkäyntiin ja oppimiseen. Rastita se vaihtoehto, mikä mielestäsi sopii parhaiten kuvaamaan juuri sinua itseäsi.

| | ei pidä lainkaan paik- kaansa | pitää melko vähän paik- kaansa | pitää jonkin verran paik- kaansa | pitää melko hyvin paik- kaansa | pitää erittäin hyvin paik- kaansa |
|--|--|--|--|--|---|
| Oppiminen tuottaa minulle iloa | () | () | () | () | () |
| Halun pärjätä hyvin verrattuna muihin | () | () | () | () | () |
| Uusien, myös vaikeiden asioiden oppiminen innostaa minua | () | () | () | () | () |
| Haluan oppia tietämään paljon erilaisia asioita ... | () | () | () | () | () |
| Yritän työskennellä koulussa ahkerasti, koska vanhempani odottavat minulta hyviä suorituksia | () | () | () | () | () |
| Käyn koulua, jotta pärjäisin hyvin elämässäni ... | () | () | () | () | () |

13. Koulussa tunnen itseni onnistuneimmaksi silloin kun (ympyröi numero, joka parhaiten vastaa käsitystäsi)

| | Täysin eri mieltä | | | | Täysin samaa mieltä |
|---|-------------------|---|---|---|---------------------|
| Saan parempia numeroita kuin toiset | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Olen paras | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yritän kovasti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Huomaan todella kehittyväni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Pärjään paremmin kuin toiset | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Näytän toisille olevani paras | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Voitan vaikeudet | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Onnistun sellaisessa, mitä en ole aikaisemmin osannut .. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Pärjään sellaisessa asiassa, mitä toiset eivät osaa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Teen kaiken parhaan kykyni mukaan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Saavutan itselleni asettamani tavoitteen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Olen selvästi toisia parempi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

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

- päivittäin
 4-6 kertaa viikossa
 2-3 kertaa viikossa
 kerran viikossa
 kerran kuukaudessa
 harvemmin kuin kerran kuukaudessa
 en koskaan

15. Millaista liikuntaa tavallisesti harrastat vapaa-aikanasi? Mainitse kolme eniten harrastamaasi lajia.

TALVELLA

KESÄLLÄ

1. _____

1. _____

2. _____

2. _____

3. _____

3. _____

16. Oletko jonkin urheiluseuran jäsen?

- en ole koskaan kuulunut
 olen kuulunut, mutta en kuulu enää
 kyllä, ja otan osaa urheiluseuran harjoituksiin
 kyllä, mutta en osallistu urheiluseuran harjoituksiin

Jos kuulut tai ole kuulunut urheiluseuraan, niin mihin?

17. Oletko koulun urheilukerhon jäsen?

- () en
 () kyllä, ja otan osaa urheilukerhon harjoituksiin

18. Otatko osaa urheilukilpailuihin? (Kilpailijana esim. yleisurheilukilpailuihin, jalkapallo-otteluihin, jääkiekko-otteluihin jne.)

- () kyllä
 () en
 () aikaisemmin, mutta en enää

Jos osallistut kilpailuihin, niin kerro lajisi

19. Mitä liikunta merkitsee sinulle. Rastita se vaihtoehto, joka yleensä pitää paikkansa sinun kohdallasi.

| | en osaa sanoa | ei pidä paikkaansa | pitää jossain määrin paikkaansa | pitää suuressa määrin paikkaansa |
|---|---------------|--------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| Se tuottaa iloa ja koen virkistyvänäi | () | () | () | () |
| Se on minulle ajankulua | () | () | () | () |
| Se on vastapaino koulutyölle | () | () | () | () |
| Koska kaveritkin harrastavat | () | () | () | () |
| Voin iloita edistymisestäni | () | () | () | () |
| Liikunta on terveellistä | () | () | () | () |
| Voin opetella uusia taitoja | () | () | () | () |
| Hyvästä kunnosta ja taidoista on hyötyä myöhemmin | () | () | () | () |
| Voin saada uusia ystäviä | () | () | () | () |
| Se tarjoaa mahdollisuuden yhdessä-oloon tyttöjen ja poikien kanssa | () | () | () | () |
| Voin menestyä kilpailuissa | () | () | () | () |
| Voin kehittyä taitavammaksi, nopeammaksi, voimakkaammaksi, notkeammaksi | () | () | () | () |
| Vanhempani innostavat liikkumaan | () | () | () | () |
| Se tarjoaa mahdollisuuden esiintymiseen | () | () | () | () |
| Nautin esteettisestä (kauniista) liikunnasta | () | () | () | () |
| Liikunta on kivaa | () | () | () | () |
| Haluan tulla urheilijaksi | () | () | () | () |
| Liikunta on vauhdikasta ja jännittävää | () | () | () | () |

20. Kuinka paljon seuraavat tekijät rajoittavat tai vähentävät omaa liikuntaharrastustasi?

| | ei lainkaan | vähän | melko paljon | paljon |
|--|-------------|-------|--------------|--------|
| Kotitehtävät tai kokeet | () | () | () | () |
| Liikuntapaikkojen puute | () | () | () | () |
| En ole hyvä liikunnassa | () | () | () | () |
| Ei ole sopivaa lajia | () | () | () | () |
| Ohjatun toiminnan/kerhojen vähyys | () | () | () | () |
| Oma saamattomuus | () | () | () | () |
| Muut harrastukset (esim. partio, musiikki) | () | () | () | () |
| Liikunnassa on liikaa kilpailua | () | () | () | () |
| En ole kiinnostunut liikunnasta | () | () | () | () |
| Parhaat kaverit eivät harrasta liikuntaa | () | () | () | () |
| Tovereiden kiusaaminen tai iva | () | () | () | () |
| Vanhempien kielteinen asentoituminen liikuntaan | () | () | () | () |
| Sairaus tai vamma | () | () | () | () |
| Liikunta ei ole kivaa | () | () | () | () |

muu syy, mikä? _____

| | Täysin eri mieltä | | | Täysin samaa mieltä |
|---|----------------------|-----|-----|------------------------|
| 21. Esiinnyn mielelläni yleisölle | () | () | () | () |
| Halun toimia ryhmänjohtajana kaveripiirissä tai luokassa | () | () | () | () |
| otan mielelläni toimittaakseni yhteisiä asioita (esim. luokan) | () | () | () | () |

22. Otatko soittotunteja

- () otan
soitin: _____
- () olen ottanut, mutta en ota enää
soitin: _____
- () en ole koskaan ottanut

23. Oletko laulanut kuorossa

- () laulan nykyisin
- () olen laulanut, mutta en enää
- () en ole koskaan laulanut

24. Oletko soittanut jossakin orkesterissa tai bändissä

- () olen, missä _____
 () en ole

25. Onko sinulla joitakin muita taideharrastuksia (näyttelemineen, tanssi, maalaaminen ym.)

- () on, mikä _____
 () on ollut, mutta ei ole enää
 () ei

26. Osallistutko johonkin kerhotoimintaan (esim. partio)

- () kyllä, mihin _____
 () en

27. Mikä on vapaa-ajan harrastus, johon tällä hetkellä panostat eniten

- () liikunta
 () muu, mikä _____

Kilpailetko tässä harrastuksessa

- () kyllä
 () en

Tunnen onnistuvani tässä harrastuksessani parhaiten kun...

| | Täysin eri mieltä | | Täysin samaa mieltä | |
|--|-------------------|-----|---------------------|-----|
| Opin uuden taidon ja se innostaa minua harjoittelemaan enemmän | () | () | () | () |
| Olen ainoa, joka hallitsee taidon | () | () | () | () |
| Voin suoriutua tehtävästä paremmin kuin ystäväni | () | () | () | () |
| Opin uuden taidon kovalla harjoittelulla | () | () | () | () |
| Harjoittelen todella kovasti | () | () | () | () |
| Toiset eivät pysty suoriutumaan yhtä hyvin kuin minä | () | () | () | () |
| Olen paras | () | () | () | () |
| Yritän kaikkeni | () | () | () | () |
| Taito, jonka opin, tuntuu todella oikealta | () | () | () | () |
| Toiset töppäilevät ja minä en | () | () | () | () |
| Oppimani asia saa minut harjoittelemaan lisää | () | () | () | () |
| Teen parhaimmat suoritukset/pisteet | () | () | () | () |

28. Kuinka usein vietät kodin ulkopuolella aikaasi ystävien kanssa?

- päivittäin, mukaanlukien viikonloput
- 4-6 kertaa viikossa
- 2-3 päivänä viikossa
- kerran viikossa tai harvemmin
- minulla ei ole ystäviä tällä hetkellä

29. Kuinka monta läheistä ystävää sinulla on tällä hetkellä?

- ei yhtään
- yksi
- enemmän kuin yksi, montako _____

30. Kuinka paljon rahaa sinulla yleensä on omassa käytössäsi viikkoa kohden?
(sisältää taskurahasi ja itse ansaitsemasi rahat)

_____markkaa

31. Kuinka terveeksi koet itsesi?

- erittäin terveeksi
- melko terveeksi
- en kovin terveeksi

32. Mitä mieltä olet fyysisestä kunnostasi? Se on

- erittäin hyvä
- hyvä
- kohtalainen
- huono

33. Kuinka usein sinulla on ollut seuraavia oireita viimeisen 6 kuukauden aikana?
(merkitse rasti jokaisen oireen osalta)

| | lähes päivitt- täin | useammin kuin kerran viikossa | noin kerran kuussa | harvemmin tai ei koskaan |
|--------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| Päänsärkyä | () | () | () | () |
| Vatsakipuja | () | () | () | () |
| Niska-hartiasärkyä | () | () | () | () |
| Selkäkipuja | () | () | () | () |
| Masentuneisuutta | () | () | () | () |
| Ärtymystä tai pahantuulisuutta | () | () | () | () |
| Hermostuneisuutta | () | () | () | () |
| Vaikeuksia päästä uneen | () | () | () | () |
| Huimauksen tunnetta | () | () | () | () |
| Väsymyksen tunnetta | () | () | () | () |

34. Milloin tavallisesti menet nukkumaan, jos sinun on mentävä kouluun seuraavana aamuna?

- () noin klo 21.00 tai aikaisemmin
 () noin klo 21.30
 () noin klo 22.00
 () noin klo 22.30
 () noin klo 23.00 tai myöhemmin

35. Milloin tavallisesti heräät koulupäivänä?

- () noin klo 6.30 tai aikaisemmin
 () noin klo 7.00
 () noin klo 7.30
 () noin klo 8.00 tai myöhemmin

36. Kuinka usein harjaat hampaasi?

- () useammin kuin kerran päivässä
 () kerran päivässä
 () vähintään kerran viikossa, mutta en päivittäin
 () harvemmin kuin kerran viikossa
 () en koskaan

37. Tupakoivatko ystäväsi tai vanhempasi?

- | YSTÄVÄT | VANHEMMAT |
|-----------|------------------|
| () kyllä | () molemmat |
| () ei | () toinen |
| | () ei kumpikaan |

38. Oletko koskaan kokeillut (polttanut) tupakkaa?

kyllä

en

39. Oletko koskaan kokeillut (käyttänyt) nuuskaa?

kyllä

en

40. Tupakoitko säännöllisesti?

päivittäin

viikottain, mutta en päivittäin

harvemmin kuin kerran viikossa

en polta

41. Kuinka monta savuketta poltat tavallisesti viikossa?

Noin _____ savuketta viikossa

42. Oletko koskaan maistanut (kokeillut) alkoholia?
(esim. keskiolutta, viiniä, siideriä, likööriä tai väkeviä)

kyllä

en

43. Oletko koskaan juonut alkoholia niin paljon, että olet ollut humalassa?

en koskaan

kyllä, kerran

kyllä, 2-3 kertaa

kyllä, 4-10 kertaa

kyllä, useammin kuin 10 kertaa

44. Miten usein juot nykyisin alkoholipitoisia juomia?
(yritä huomioida myös ne kerrat, kun joit hyvin pienen määrän alkoholia)

Merkitse rasti jokaisen juomalaadun osalta.

| | päivittäin | vähintään kerran viikossa | vähintään kerran kuussa | harvemmin kuin kerran kuussa | en koskaan |
|---|------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|---------------|
| Keskiolutta tai IV-olutta | () | () | () | () | () |
| Viiniä | () | () | () | () | () |
| Väkeviä alkoholijuomia (kuten koskenkorvaa, vodkaa viskiä, likööriä jne.) | () | () | () | () | () |
| Muita mietoja alkoholijuomia (kuten siideriä, long drink juomia jne.) | () | () | () | () | () |

KIITOS VIELÄ KERRAN JA HYVÄÄ LOPPUKEVÄTTÄ JA KESÄÄ!

LIITE 2

Oletko koskaan maistanut alkoholia (X175B) ja Oletko ollut humalassa (X176B)

1= EN KOSKAAN 2= KERRAN 3= 2-3 KRT
 4= 4-10 KRT 5= YLI 10 KRT

| | | X176B | | | | | | |
|-------|--------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--|--|--|---------------|--|
| | | Count | | | | | | |
| | | Exp Val | | | | | | |
| | | Row Pct | | | | | | |
| | | Col Pct | | | | | | |
| | | Tot Pct | 1,00 | 2,00 | 3,00 | 4,00 | 5,00 | |
| X175B | | | | | | | | |
| | 1=en ole maistanut | 13 4,6 92,9% 18,6% 6,1% | 1 1,4 7,1% 4,8% ,5% | 0 2,0 ,0% ,0% ,0% | 0 1,8 ,0% ,0% ,0% | 0 4,2 ,0% ,0% ,0% | | |
| | 2=olen maistanut | 57 65,4 28,6% 81,4% 26,8% | 20 19,6 10,1% 95,2% 9,4% | 30 28,0 15,1% 100,0% 14,1% | 28 26,2 14,1% 100,0% 13,1% | 64 59,8 32,2% 100,0% 30,0% | | |
| | Column Total | 70 32,9% | 21 9,9% | 30 14,1% | 28 13,1% | 64 30,0% | 213 100,0% | |

| Chi-Square | Value | DF | Significance |
|------------------------------|----------|----|--------------|
| Pearson | 25,10630 | 4 | ,00005 |
| Likelihood Ratio | 28,04808 | 4 | ,00001 |
| Linear-by-Linear Association | 19,71315 | 1 | ,00001 |

Minimum Expected Frequency - 1,380
 Cells with Expected Frequency < 5 - 5 of 10 (50,0%)

Number of Missing Observations: 2

Oletko koskaan maistanut tupakkaa (X170B) ja tupakoitko säännöllisesti (X172B).

1= EN POLTA 2= HARVEMMIN KUIN KERRAN VKO 3= VIIKOTTAIN,
MUTTA EN PÄIVITTÄIN 4=PÄIVITTÄIN

| | | X172B Count | | | | |
|---------|-----------|-------------|--------|--------|--------|--------|
| Exp Val | | 1,00 | 2,00 | 3,00 | 4,00 | |
| Row Pct | | | | | | |
| Col Pct | | | | | | |
| Tot Pct | | 1,00 | 2,00 | 3,00 | 4,00 | |
| X170B= | en ole | 45 | 0 | 0 | 0 | |
| | maistanut | 28,1 | 5,9 | 4,0 | 7,0 | |
| | | 100,0% | ,0% | ,0% | ,0% | |
| | | 33,8% | ,0% | ,0% | ,0% | |
| | | 21,1% | ,0% | ,0% | ,0% | |
| | olen | 88 | 28 | 19 | 33 | |
| | maistanut | 104,9 | 22,1 | 15,0 | 26,0 | |
| | | 52,4% | 16,7% | 11,3% | 19,6% | |
| | | 66,2% | 100,0% | 100,0% | 100,0% | |
| | | 41,3% | 13,1% | 8,9% | 15,5% | |
| | Column | 133 | 28 | 19 | 33 | 213 |
| | Total | 62,4% | 13,1% | 8,9% | 15,5% | 100,0% |

| Chi-Square | Value | DF | Significance |
|------------------------------|----------|----|--------------|
| Pearson | 34,31794 | 3 | ,00000 |
| Likelihood Ratio | 49,43698 | 3 | ,00000 |
| Linear-by-Linear Association | 26,56890 | 1 | ,00000 |

Minimum Expected Frequency - 4,014

Cells with Expected Frequency < 5 - 1 of 8 (12,5%)

Number of Missing Observations: 2

LIITE 4

Tytöt:

| 1996 | 1 | 2 | 3 |
|-------------|----------|----------|----------|
| normaali | 79 | 33 | 23 |
| | 58.62% | 24.14% | 17.24% |
| liikunta | 8 | 2 | 2 |
| | 62.80% | 18.60% | 18.60% |
| verso | 3 | 5 | 0 |
| | 42.86% | 57.14% | 0% |

X^2 -arvo = 47.07 df = 4 p-arvo = 0.001

Vertailu sukupuolen suhteen:

| 1994 | 1 | 2 | 3 |
|-------------|----------|----------|----------|
| pojat | 180 | 28 | 18 |
| | 79.51% | 12.38% | 8.11% |
| tytöt | 204 | 13 | 4 |
| | 92.14% | 5.90% | 1.97% |

X^2 -arvo = 15.50 df = 2 p-arvo = 0.003

| 1996 | 1 | 2 | 3 |
|-------------|----------|----------|----------|
| pojat | 105 | 27 | 24 |
| | 67.65% | 17.01% | 15.34% |
| tytöt | 91 | 39 | 26 |
| | 58.17% | 25.35% | 16.48% |

X^2 -arvo = 6.19 df = 2 p-arvo = **0.090**

Vertailu samoilla koehenkilöillä 1994-1996: (1= tupakointi pysynyt ennallaan tai vähentynyt 2 = tupakointi lisääntynyt).

| 1994-1996 | 1 | 2 |
|------------------|----------|----------|
| pojat | 87 | 37 |
| | 70.09% | 29.91% |
| tytöt | 72 | 52 |
| | 58.39% | 41.61% |

X^2 -arvo = 6.57 df = 2 p-arvo = **0.028**

| 1994-1996 | 1 | 2 |
|------------------|----------|----------|
| normaali | 133 | 65 |
| | 67.19% | 32.81% |
| liikunta | 17 | 18 |
| | 48.40% | 51.60% |
| verso | 9 | 6 |
| | 61.54% | 38.46% |

X^2 -arvo = 13.74 df = 2 p-arvo = **0.013**

LIITE 5

Vertailu luokkamuodoittain muuttuja x172 (tupakoitko säännöllisesti: 1= en, 2 = en päivittäin, 3 = päivittäin).

| 1994 | 1 | 2 | 3 |
|-------------|---------------|-------------|-------------|
| normaali | 352 85.26% | 39 9.47% | 22 5.26% |
| liikunta | 32 91.43% | 2 5.71% | 1 2.86% |

X^2 -arvo = 14.55 df = 2 p-arvo = 0.004

| 1996 | 1 | 2 | 3 |
|-------------|---------------|--------------|--------------|
| normaali | 164 65.03% | 43 17.18% | 45 17.79% |
| liikunta | 20 50.00% | 16 38.67% | 5 11.33% |
| verso | 11 62.50% | 7 37.50% | 0 0% |

X^2 -arvo = 146.84 df = 4 p-arvo = 0.000

Sama tarkastelu sukupuolittain:

Pojat:

| 1994 | 1 | 2 | 3 |
|-------------|---------------|--------------|-------------|
| normaali | 162 78.87% | 26 12.68% | 17 8.45% |
| liikunta | 18 85.71% | 2 9.52% | 1 4.76% |

X^2 -arvo = 5.46 df = 2 p-arvo = 0.089

Tytöt:

| 1994 | 1 | 2 | 3 |
|-------------|---------------|-------------|------------|
| normaali | 190 91.61% | 13 6.29% | 4 2.10% |
| liikunta | 14 100% | 0 0% | 0 0% |

X^2 -arvo = 27.10 df = 2 p-arvo = 0.000

Pojat:

| 1996 | 1 | 2 | 3 |
|-------------|--------------|--------------|--------------|
| normaali | 85 72.37% | 11 9.21% | 22 18.42% |
| liikunta | 12 44.04% | 13 48.01% | 2 7.95% |
| verso | 7 77.78% | 2 22.22% | 0 0% |

X^2 -arvo = 110.21 df = 4 p-arvo = 0.000

LIITE 6

Muuttuja x170: Oletko koskaan maistanut tupakkaa? (1 = en 2 = kyllä).

| 1994 | 1 | 2 |
|-------------|---------------|---------------|
| normaali | 202 49.12% | 209 50.88% |
| liikunta | 13 37.14% | 22 62.86% |

X^2 -arvo = 18.12 df = 1 p-arvo = **0.000**

| 1996 | 1 | 2 |
|-------------|--------------|---------------|
| normaali | 53 20.86% | 200 79.14% |
| liikunta | 5 11.82% | 36 88.18% |
| verso | 8 43.75% | 10 56.25% |

X^2 -arvo = 42.48 df = 2 p-arvo = **0.000**

Sama sukupuolittain:

Pojat:

| 1994 | 1 | 2 |
|-------------|--------------|---------------|
| normaali | 87 42.86% | 116 57.14% |
| liikunta | 5 23.81% | 16 76.19% |

X^2 -arvo = 48.34 df = 1 p-arvo = **0.000**

Tytöt:

| 1994 | 1 | 2 |
|-------------|---------------|---------------|
| normaali | 115 55.24% | 939 44.76% |
| liikunta | 8 57.14% | 6 42.86% |

X^2 -arvo = 0.18 df = 1 p-arvo = **0.676**

Pojat:

| 1996 | 1 | 2 |
|-------------|--------------|-----------------|
| normaali | 33 27.63% | 85.25 72.37% |
| liikunta | 4 13.35% | 24 86.65% |
| verso | 8 77.78% | 2 22.22% |

X^2 -arvo = 86.33 df = 2 p-arvo = **0.000**

Oletko maistanut tupakkaa? (1= en, 2= olen).

Tytöt:

| 1996 | 1 | 2 |
|----------|--------------|---------------|
| normaali | 20 14.94% | 115 85.06% |
| liikunta | 1 8.53% | 12 91.47% |
| verso | 0 0% | 8 100% |

X^2 -arvo = 38.84 df = 2 p-arvo = **0.000**

| 1994 | 1 | 2 |
|-------|---------------|---------------|
| pojat | 92 41.07% | 132 58.93% |
| tytöt | 123 55.36% | 99 44.64% |

X^2 -arvo = 8.47 df = 1 p-arvo = **0.009**

| 1996 | 1 | 2 |
|-------|--------------|---------------|
| pojat | 44 28.35% | 112 71.65% |
| tytöt | 21 13.65% | 135 86.35% |

X^2 -arvo = 23.72 df = 1 p-arvo = **0.001**

Kavereiden vaikutus tupakointiin

| 1994 | 1 | 2 | 3 |
|-------------------------|---------------|--------------|--------------|
| kaverit ei polta (x168) | 277 98.10% | 55 1.90% | 0 0% |
| kaverit polttaa (x168) | 64 52.67% | 36 29.67% | 21 17.65% |

X^2 -arvo = 96.98 df = 2 p-arvo = **0.000**

LIITE 8

Alkoholin käyttö luokkamuodon mukaan:

| 1994 | x176=1 | x176=2 | x176=3 |
|-------------|---------------|---------------|---------------|
| normaali | 312 75.97% | 61 14.84% | 38 9.19% |
| liikunta | 20 57.14% | 9 25.71% | 6 17.14% |

X^2 -arvo = 74.96 df = 2 p-arvo = 0.000

| 1996 | x176=1 | x176=2 | x176=3 |
|-------------|---------------|---------------|---------------|
| normaali | 91 36.20% | 64 25.15% | 98 38.65% |
| liikunta | 6 15.51% | 7 17.73% | 27 66.76% |
| verso | 7 37.50% | 5 25.00% | 7 37.50% |

X^2 -arvo = 43.55 df = 4 p-arvo = 0.001

Alkoholin käyttö sukupuolen mukaan:

| 1994 | x176=1 | x176=2 | x176=3 |
|-------------|---------------|---------------|---------------|
| pojat | 152 67.47% | 43 19.18% | 30 13.35% |
| tytöt | 180 81.70% | 27 12.12% | 14 6.18% |

X^2 -arvo = 20.34 df = 2 p-arvo = 0.001

| 1996 | x176=1 | x176=2 | x176=3 |
|-------------|---------------|---------------|---------------|
| pojat | 58 37.08% | 36 23.18% | 62 39.74% |
| tytöt | 47 30.03% | 39 25.17% | 70 44.81% |

X^2 -arvo = 4.03 df = 2 p-arvo = 0.184

LIITE 10**Alkoholin käytön muutokset ja sukupuoli:**

| 1996 | alk=1 (ennallaan) | alk=2 (lisäänt.) |
|-------------|--------------------------|-------------------------|
| pojat | 51 41.75% | 71 58.25% |
| tytöt | 39 31.85% | 84 68.15% |

X^2 -arvo = 3.46 df = 1 p-arvo = 0.093

Alkoholin käyttö luokkamuodittain:

| 1996 | 1 (ennallaan) | 2 (lis.) |
|-------------|----------------------|-----------------|
| normaali | 81 41.27% | 115 58.73% |
| liikunta | 4 10.78% | 31 89.22% |
| verso | 6 38.46% | 9 61.54% |

X^2 -arvo = 72.66 df = 2 p-arvo = 0.000

LIITE 11

LIIKUNTAHARRASTUS:

1= kerran kk:ssa tai alle

2= 1-3 krt. /vko

3= päivittäin / 4-6 krt/vko)

Luokkamuodoittain:

| 1994 | 1 | 2 | 3 |
|-------------|-------------|---------------|---------------|
| normaali | 19 4.59% | 171 41.70% | 220 53.71% |
| liikunta | 0 0% | 5 14.29% | 30 85.71% |

X²-arvo = 386.95 df = 2 p-arvo = 0.000

| 1996 | 1 | 2 | 3 |
|-------------|--------------|---------------|--------------|
| normaali | 28 10.98% | 138 54.27% | 88 34.76% |
| liikunta | 1 3.20% | 6 14.53% | 34 82.27% |
| verso | 1 6.25% | 5 25.00% | 12 68.75% |

X²-arvo = 206.61 df = 4 p-arvo = 0.000

Sukupuolen mukaan:

| 1994 | 1 | 2 | 3 |
|-------------|-------------|--------------|---------------|
| pojat | 12 5.11% | 77 34.11% | 138 60.78% |
| tytöt | 7 3.32% | 99 45.18% | 113 51.50% |

X²-arvo = 22.23 df = 2 p-arvo = 0.001

| 1996 | 1 | 2 | 3 |
|-------------|-------------|--------------|--------------|
| pojat | 16 9.94% | 55 35.21% | 86 54.84% |
| tytöt | 15 9.43% | 94 59.45% | 49 31.12% |

X²-arvo = 70.24 df = 2 p-arvo = 0.000

LIITE 12

Liikuntaharrastuksen väheneminen sukupuolen mukaan:

| 1996 | liik=1(ennallaan) | liik=2 |
|-------|-------------------|--------------|
| sp =1 | 90 73.38% | 33 26.62% |
| sp =2 | 81 67.01% | 40 32.99% |

X²-arvo = 2.45 df = 1 p-arvo = 0.148

Liikunnan väheneminen ja luokkamuoto:

| 1996 | 1 (ennallaan) | 2 (vähent) |
|----------|---------------|--------------|
| normaali | 129 65.87% | 67 34.13% |
| liikunta | 31 92.73% | 3 7.27% |
| verso | 11 76.92% | 3 23.08% |

X²-arvo = 81.33 df = 2 p-arvo = 0.000

Muuttujat x39 (liikuntaharrastus) ja x172 (tupakointi):

| 1994 | x172=1 | x172=2 | x172=3 |
|-------|---------------|--------------|-------------|
| x39=1 | 16 84.62% | 0 0% | 3 15.38% |
| s-% | 4.23% | 0% | 12.75% |
| x39=2 | 140 81.00% | 20 11.46% | 13 7.53% |
| s-% | 37.20% | 48.24% | 57.36% |
| x39=3 | 221 88.71% | 21 8.56% | 7 2.73% |
| s-% | 58.57% | 51.76% | 29.89% |

X²-arvo = 31.83 df = 4 p-arvo = 0.001

Liikuntaharrastus ja tupakointi:

| 1996 | x172=1 | x172=2 | x172=3 |
|-------|--------------|--------------|--------------|
| x39=1 | 16 51.09% | 4 13.94% | 11 34.97% |
| s-% | 7.91% | 6.41% | 21.40% |
| x39=2 | 87 59.28% | 37 25.19% | 23 15.53% |
| s-% | 44.41% | 56.04% | 46.00% |
| x39=3 | 94 69.54% | 25 18.44% | 16 12.03% |
| s-% | 47.69% | 37.55% | 32.61% |

r-% = rivisuuntainen prosenttiosuus, s-% = sarakesuuntainen prosenttiosuus

X²-arvo = 17.80 df = 4 p-arvo = 0.025

Liikunnan vähentäneiden vertailu niihin, jotka eivät ole vähentäneet liikunnan harrastamista.

Liik: 1 = Liikunnan harrastaminen ennallaan/lisääntynyt 2 = Liikunta vähentynyt

Liikunnan vähentäminen ja tupakointi

| 1994 | x172=1 | x172=2 | x172=3 |
|---------|---------------|--------------|--------------|
| liik =1 | 111 65.00% | 34 20.09% | 25 14.91% |
| liik =2 | 42 57.76% | 16 21.79% | 15 20.45% |

X²-arvo = 3.50 df = 2 p-arvo = 0.223

LIIKUNTAHARRASTUNEISUUS (X39UUSI) JA ALKOHOLIN KÄYTTÖ (X176UUSI).

X39UUSI: 1= 1 KRT/KK TAI ALLE 2= 1-3 KRT/VKO 3= 4-6 KRT/VKO/
PÄIVITTÄIN

176UUSI: EN KOSKAAN 2= 1-2 KERTAA 3= YLI 4 KERTAA

X176UUSI

Page 1 of 1

| | Count | | | | Row |
|---------|---------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------|
| | Exp Val | | | | Total |
| | Row Pct | | | | |
| | Col Pct | | | | |
| | Tot Pct | 1,00 | 2,00 | 3,00 | |
| X39UUSI | | | | | |
| | 1,00 | 5 6,6 25,0% 7,1% 2,3% | 3 4,8 15,0% 5,9% 1,4% | 12 8,6 60,0% 13,0% 5,6% | 20 9,4% |
| | 2,00 | 30 31,5 31,3% 42,9% 14,1% | 26 23,0 27,1% 51,0% 12,2% | 40 41,5 41,7% 43,5% 18,8% | 96 45,1% |
| | 3,00 | 35 31,9 36,1% 50,0% 16,4% | 22 23,2 22,7% 43,1% 10,3% | 40 41,9 41,2% 43,5% 18,8% | 97 45,5% |
| | Column | 70 | 51 | 92 | 213 |
| | Total | 32,9% | 23,9% | 43,2% | 100,0% |

| Chi-Square | Value | DF | Sign. |
|------------|-------|----|-------|
|------------|-------|----|-------|

| | | | |
|---------------------------------|----------------|----------|---------------|
| Pearson | 3,33189 | 4 | ,50390 |
| Likelihood Ratio | 3,30536 | 4 | ,50808 |
| Linear-by-Linear Association | 1,47461 | 1 | ,22462 |

Minimum Expected Frequency - 4,789
Cells with Expected Frequency < 5 - 1 of 9 (11,1%)

Number of Missing Observations: 2

LIITE 14**Alkoholin käyttö liikuntaa vähentäneillä ja entiseen tapaan liikkuvilla:**

| 1996 | x176=1 | x176=2 | x176=3 |
|-------------|---------------|---------------|---------------|
| liik =1 | 62 | 39 | 70 |
| (ennallaan) | 36.34% | 22.97% | 40.69% |
| liik =2 | 17 | 17 | 38 |
| (vähent.) | 23.53% | 23.53% | 52.94% |

X²-arvo = 11.91 df = 2 p-arvo = 0.020

| 1996 | alk=1 (ennallaan) | alk=2 (lisäänt.) |
|-------------|--------------------------|-------------------------|
| liik =1 | 68 | 101 |
| (ennallaan) | 40.34% | 59.66% |
| | 77.21% | 66.55% |
| liik =2 | 20 | 51 |
| (vähent.) | 28.42% | 71.58% |
| | 22.79% | 33.45% |

X²-arvo = 5.37 df = 1 p-arvo = 0.043

X134B KOETTU FYYSINEN KUNTO

1= HUONO 2= KOHTALAINEN 3= HYVÄ 4= ERITTÄIN HYVÄ

| Value Label Percent | Value | Frequency | Percent | Valid Percent | Cum |
|------------------------|-------|---------------|---------|------------------|-------|
| | 1,00 | 11 | 5,1 | 5,2 | 5,2 |
| | 2,00 | 80 | 37,2 | 37,6 | 42,7 |
| | 3,00 | 97 | 45,1 | 45,5 | 88,3 |
| | 4,00 | 25 | 11,6 | 11,7 | 100,0 |
| | , | 2 | ,9 | Missing | |
| | Total | 215 | 100,0 | 100,0 | |
| Mean | 2,638 | Median | 3,000 | Mode | 3,000 |
| Std dev | ,756 | Minimum | 1,000 | Maximum | 4,000 |
| Valid cases | 213 | Missing cases | 2 | | |

KOETTU FYYSINEN KUNTO JA TUPAKOINTI (X172NEW)
 1= EN TUPAKOI 2= TUPAKOIN.

| | | X172NEW | | Page 1 of 1 |
|--------------------|---------|---------|------|-------------|
| | Count | | | |
| | Row Pct | | | |
| | Col Pct | | | Row |
| | Tot Pct | 1,00 | 2,00 | Total |
| KUNTO | | | | |
| | 1,00 | 48 | 42 | 90 |
| HUONO/KOHTALAINEN | | 53,3 | 46,7 | 42,5 |
| | | 36,4 | 52,5 | |
| | | 22,6 | 19,8 | |
| | 2,00 | 84 | 38 | 122 |
| HYVÄ/ERITTÄIN HYVÄ | | 68,9 | 31,1 | 57,5 |
| | | 63,6 | 47,5 | |
| | | 39,6 | 17,9 | |
| Column | | 132 | 80 | 212 |
| Total | | 62,3 | 37,7 | 100,0 |

| Chi-Square | Value | DF | Sign. |
|------------------------------|----------------|----------|---------------|
| Pearson | 5,30895 | 1 | ,02122 |
| Continuity Correction | 4,66899 | 1 | ,03071 |
| Likelihood Ratio | 5,29505 | 1 | ,02139 |
| Linear-by-Linear Association | 5,28391 | 1 | ,02152 |
| Fisher's Exact Test: | | | |
| One-Tail | | | ,01545 |
| Two-Tail | | | ,02277 |

Minimum Expected Frequency - 33,962

Number of Missing Observations: 3

KOETTU FYYSINEN KUNTO JA ALKOHOLIN HUMALAKÄYTTÖ
(1= EN OLE KOSKAAN OLLUT HUMALASSA 2= OLEN OLLUT HUMALASSA).

Page 1 of 1

| | Count | ALKOHOLI | | Row Total |
|--------------------|-------|----------|------|-----------|
| | | 1,00 | 2,00 | |
| KUNTO | | | | |
| | 1,00 | 29 | 61 | 90 |
| HUONO/KOHTALAINEN | | 32,2 | 67,8 | 42,5 |
| | | 41,4 | 43,0 | |
| | | 13,7 | 28,8 | |
| | 2,00 | 41 | 81 | 122 |
| HYVÄ/ERITTÄIN HYVÄ | | 33,6 | 66,4 | 57,5 |
| | | 58,6 | 57,0 | |
| | | 19,3 | 38,2 | |
| Column Total | | 70 | 142 | 212 |
| | | 33,0 | 67,0 | 100,0 |

| Chi-Square | Value | DF | Sign. |
|------------------------------|---------------|----------|---------------|
| Pearson | ,04488 | 1 | ,83223 |
| Continuity Correction | ,00411 | 1 | ,94888 |
| Likelihood Ratio | ,04493 | 1 | ,83214 |
| Linear-by-Linear Association | ,04467 | 1 | ,83262 |
| Fisher's Exact Test: | | | |
| One-Tail | | | ,47547 |
| Two-Tail | | | ,88311 |

Minimum Expected Frequency - 29,717

Number of Missing Observations: 3

VERTAILU KOULUTERVEYSTUTKIMUKSEN (Tenetin koulu) JA VERSO-PROJEKTIN TULOSTEN VÄLILÄ.

1. ALKOHOLIN HUMALAKÄYTTÖ

Oletko koskaan juonut alkoholia niin paljon, että olet ollut humalassa ?

| Vastausvaihtoehto | Kouluterveystudkimus 1996 | Verso-projekti |
|-------------------|------------------------------|----------------|
| En koskaan | 38 % | 33 % |
| Kyllä, kerran | 10 % | 10 % |
| 2-3 kertaa | 18 % | 14 % |
| 4-10 kertaa | 14 % | 13 % |
| yli 10 kertaa | 20 % | 30 % |
| YHTEENSÄ | 100 % | 100% |

2. TUPAKOINTI

Kouluterveystudkimus: ikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten NYKYISTÄ TUPAKOINTIASI ?

Verso: Tupakoitko säännöllisesti ?

| Vaustauvaihtoehto | Kouluter v. | Vastausvaihtoehto | Verso |
|-----------------------------|----------------|------------------------------------|---------------------------------|
| Kerran päivässä tai < | 21 % | Päivittäin | 15 % |
| Tupakoin 1 krt/vko tai < | 9 % | Viikottain, mutta en päivittäin | 13 % |
| Harvemmin kuin 1 krt/vko | 13 % | Harvemmin kuin 1 krt/vko | 9 % |
| En tupakoi | 41 % *) | En polta | 62 % |
| Lakossa tai lopettanut | 16 % *) | | |
| YHTEENSÄ | 100 % | | 99 % (missing 1) |

*) yhteensä 57%.

LIITE 19

X172B TUPAKOITKO SÄÄNNÖLISESTI ?

1= EN POLTA 2= HARVEMMIN KUIN 1 KRT/VKO 3=VIIKOTTAIN, MUTTA EN PÄIVITTÄI 4= PÄIVITTÄIN

| Value Label Percent | Value | Frequency | Percent | Valid Percent | Cum |
|------------------------|-------|---------------|---------|------------------|-------|
| | 1,00 | 133 | 61,9 | 62,4 | 62,4 |
| | 2,00 | 28 | 13,0 | 13,1 | 75,6 |
| | 3,00 | 19 | 8,8 | 8,9 | 84,5 |
| | 4,00 | 33 | 15,3 | 15,5 | 100,0 |
| | , | 2 | ,9 | Missing | |
| | Total | 215 | 100,0 | 100,0 | |
| Mean | 1,775 | Median | 1,000 | Mode | 1,000 |
| Std dev | 1,135 | Minimum | 1,000 | Maximum | 4,000 |
| Valid cases | 213 | Missing cases | 2 | | |

TUPAKOINTI: 1= EN POLTA 2= EN PÄIVITTÄIN 3= PÄIVITTÄIN

| Value Label Percent | Value | Frequency | Percent | Valid Percent | Cum |
|------------------------|-------|---------------|---------|------------------|-------|
| | 1,00 | 133 | 61,9 | 62,4 | 62,4 |
| | 2,00 | 47 | 21,9 | 22,1 | 84,5 |
| | 3,00 | 33 | 15,3 | 15,5 | 100,0 |
| | , | 2 | ,9 | Missing | |
| | Total | 215 | 100,0 | 100,0 | |
| Mean | 1,531 | Median | 1,000 | Mode | 1,000 |
| Std dev | ,749 | Minimum | 1,000 | Maximum | 3,000 |
| Valid cases | 213 | Missing cases | 2 | | |

X176B OLETKO KOSKAAN JUONUT ALKOHOLIA NIIN PALJON, ETTÄ OLET OLLUT HUMALASSA?

1= EN KOSKAAN 2= KERRAN 3= 2-3 KRT 4= 4-10 NKRT 5= YLI 10 KRT

| Value Label Percent | Value | Frequency | Percent | Percent | |
|------------------------|-------|-----------|---------|---------|-------|
| | 1,00 | 70 | 32,6 | 32,9 | 32,9 |
| | 2,00 | 21 | 9,8 | 9,9 | 42,7 |
| | 3,00 | 30 | 14,0 | 14,1 | 56,8 |
| | 4,00 | 28 | 13,0 | 13,1 | 70,0 |
| | 5,00 | 64 | 29,8 | 30,0 | 100,0 |
| | , | 2 | ,9 | Missing | |
| | Total | 215 | 100,0 | 100,0 | |
| Mean | 2,977 | Median | 3,000 | Mode | 1,000 |
| Std dev | 1,661 | Variance | 2,759 | Minimum | 1,000 |
| Maximum | 5,000 | | | | |

Valid cases 213 Missing cases 2 Valid Cum

(X176UUSI) OLETKO KOSKAAN NAUTTINUT ALKOHOLIA NIIN PALJON, ETTÄ OLET OLLUT HUMALASSA?

1= EN KOSKAAN 2= 1-2 KERTAA 3= YLI NELJÄ KERTAA

| Value Label Percent | Value | Frequency | Percent | Valid Percent | Cum |
|------------------------|-------|-----------|---------|------------------|-------|
| | 1,00 | 70 | 32,6 | 32,9 | 32,9 |
| | 2,00 | 51 | 23,7 | 23,9 | 56,8 |
| | 3,00 | 92 | 42,8 | 43,2 | 100,0 |
| | , | 2 | ,9 | Missing | |
| | Total | 215 | 100,0 | 100,0 | |
| Mean | 2,103 | Median | 2,000 | Mode | 3,000 |
| Std dev | ,868 | Minimum | 1,000 | Maximum | 3,000 |

Valid cases 213 Missing cases 2

LIITE 21

OLETKO MAISTANUT ALKOHOLIA (X175B). 1= EN 2= OLEN

| Value Label Percent | Value | Frequency | Percent | Valid Percent | Cum |
|------------------------|-------|---------------|---------|------------------|---------|
| | 1,00 | 14 | 6,5 | 6,6 | 6,6 |
| | 2,00 | 199 | 92,6 | 93,4 | 100,0 |
| | , | 2 | ,9 | Missing | |
| | Total | 215 | 100,0 | 100,0 | |
| Mean | 1,934 | | | Mode | 2,000 |
| Std dev | ,248 | Variance | ,062 | Kurtosis | 10,559 |
| S E Kurt | ,332 | Skewness | -3,530 | S E Skew | ,167 |
| Minimum | 1,000 | Maximum | 2,000 | Sum | 412,000 |
| Valid cases | 213 | Missing cases | 2 | | |

OLETKO MAISTANUT TUPAKKAA (X170B). 1= EN 2= OLEN

| Value Label Percent | Value | Frequency | Percent | Valid Percent | Cum |
|------------------------|-------|---------------|---------|------------------|-------|
| | 1,00 | 45 | 20,9 | 21,1 | 21,1 |
| | 2,00 | 168 | 78,1 | 78,9 | 100,0 |
| | , | 2 | ,9 | Missing | |
| | Total | 215 | 100,0 | 100,0 | |
| Mean | 1,789 | Median | 2,000 | Std dev | ,409 |
| Variance | ,167 | Minimum | 1,000 | Maximum | 2,000 |
| Valid cases | 213 | Missing cases | 2 | | |

LIIKUNTAHARRASTUKSEN USEUS (X39B).

- 1= EN KOSKAAN
- 2= HARVEMMIN KUIN KERRAN KK
- 3= KERRAN KK
- 4= KERRAN VKO
- 5= 2-3 KRT/VKO
- 6= 4-3 KRT/VKO
- 7= PÄIVITTÄIN

| Value Label Percent | Value | Frequency | Percent | Valid Percent | Cum |
|------------------------|-------|---------------|---------|------------------|-------|
| | 1,00 | 3 | 1,4 | 1,4 | 1,4 |
| | 2,00 | 8 | 3,7 | 3,7 | 5,1 |
| | 3,00 | 9 | 4,2 | 4,2 | 9,3 |
| | 4,00 | 33 | 15,3 | 15,4 | 24,8 |
| | 5,00 | 64 | 29,8 | 29,9 | 54,7 |
| | 6,00 | 54 | 25,1 | 25,2 | 79,9 |
| | 7,00 | 43 | 20,0 | 20,1 | 100,0 |
| | , | 1 | ,5 | Missing | |
| | Total | 215 | 100,0 | 100,0 | |
| Mean | 5,248 | Median | 5,000 | Mode | 5,000 |
| Std dev | 1,374 | Variance | 1,887 | Minimum | 1,000 |
| Maximum | 7,000 | | | | |
| Valid cases | 214 | Missing cases | 1 | | |