

1076

**NUORTEN TERVEYSTOTTUMUKSET JA VAPAA-AIKA SOTKAMON VERSO  
- PROJEKTISSA**

**Anne Heikkilä**

**Minna Pennanen**

**Liikuntapedagogiikan**

**pro gradu- tutkielma**

**Kesä 1998**

**Jyväskylän yliopisto**

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

### 1 JOHDANTO

#### 1.1 Tutkimuksen lähtökohdat

### 2 KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELYÄ

#### 2.1 Elämäntapa ja terveystottumukset

#### 2.2 Vapaa-aika

### 3 NUORTEN ELÄMÄNTAPOJA SÄÄTELEVIÄ TEKIJÖITÄ

#### 3.1 Ulkoiset tekijät

#### 3.2 Sisäiset tekijät

### 4 TERVEYSTOTTUMUKSET

#### 4.1 Tupakointitottumukset

#### 4.2 Alkoholin käyttö

#### 4.3 Ravintotottumukset

##### 4.3.1 Ylipaino

##### 4.3.2 Syömishäiriöt

###### 4.3.2.1 Anorexia nervosa

###### 4.3.2.2 Bulimia nervosa

### 5 VAPAA-AIKA

#### 5.1 Liikuntaharrastuneisuus

#### 5.2 Muut harrastukset

#### 5.3 Sosiaalinen osallistuminen

##### 5.3.1 Roolit

##### 5.3.2 Roolien valinta

##### 5.3.3 Urheilijan ja opiskelijan roolit

#### 5.4 Koulu ja vapaa-aika

##### 5.4.1 Koulumenestys

##### 5.4.2 Urheilun ja koulun yhteensovittaminen

2

2

3

4

4

4

6

6

9

11

12

13

15

17

19

19

22

22

23

24

24

25

25

26

5.4.3 Urheilussa menestyminen	28
6 TUTKIMUSONGELMAT	30
7 TUTKIMUSMENETELMÄT	31
7.1 Perusjoukko ja näyte	31
7.2 Mittari	31
7.3 Aineiston keruu	31
7.4 Aineiston käsittely	32
7.5 Tutkimuksen luotettavuus	32
7.5.1 Reliabiliteetti ja validiteetti	32
8 TULOKSET	34
8.1 Nuorten vapaa-ajan harrastuksiin osallistuminen	34
8.2 Nuorten liikunnan harrastaminen	43
8.2.1 Talvilajien harrastaminen	45
8.2.2 Kesälajien harrastaminen	46
8.2.3 Urheiluseuraan kuuluminen	48
8.2.4 Urheilukilpailuihin osallistuminen	49
8.3 Nuorten kokemat fyysiset ja psyykkiset oireet	51
8.3.1 Oman terveyden kokeminen	54
8.3.2 Oman fyysisen kunnon kokeminen	55
8.3.3 Hampaiden harjaus	56
8.4 Nuorten ruokailutottumukset	57
8.5 Nuorten päihdeaineiden käyttö	67
8.5.1 Nuuskan käyttö	67
8.5.2 Tupakointi	67
8.5.3 Alkoholien käyttö	67
9 POHDINTA	69
LÄHTEET	73
LIITTEET	

## TIIVISTELMÄ

Heikkilä, Anne ja Pennanen, Minna: Nuorten terveystottumukset ja vapaa-aika Sotkamon Verso-projektissa.

Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma, Jyväskylän yliopisto, kevät 1998.

Tutkimus kuului osana Sotkamon kunnassa vuodesta 1994 lähtien toteutettuun Verso-projektiin. Tämä tutkimus käsittelee yläasteen oppilaiden elämäntapaa; terveystottumuksia ja vapaa-aikaa eri luokkatasoilla ja -muodoilla sekä molemmilla sukupuolilla vuosina 1994 - 1995.

Kohdejoukkona olivat Sotkamon Tenetin yläasteelle Verso- ja liikuntaluokalle siirtyvät kuudesluokkalaiset ja jo yläasteella (7. ja 8. luokkalaiset) koulua käyvät oppilaat. Ensimmäisessä kyselyssä, vuonna 1994, oli perusjoukon suuruus 323 oppilasta. Seuraavana vuonna (1995) otos oli hieman pienempi (266), johtuen kuudesluokkalaisten poisjäännistä. Tutkimus toteutettiin kyselymenetelmällä. Kyselylomakkeen oppilaat täyttivät projektiin osallistuvien opiskelijoiden valvonnan alaisena.

Tutkimuksen kohdealueiksi muodostuivat 1) nuorten vapaa-ajanviettotavat, 2) nuorten kokemat fyysiset ja psyykkiset oireet, 3) nuorten ruokailutottumukset ja 4) nuorten päihdeaineiden käyttö.

Nuorten vapaa-ajanviettotavoista voitiin liikuntaluokkalaisten todeta harrastavan video- ja tietokonepelejä sekä muuta tietokonetyöskentelyä normaaliluokkalaisten enemmän. Normaaliluokkalaisten puolestaan suosivat tv:n ja videoiden katselua. Liikuntaharrastuneisuus oli liikuntaluokkalaisten odotetusti normaaliluokkalaisten korkeampi, mutta selvä harrastuneisuuden väheneminen oli kuitenkin huomattavissa vuodesta 1994 vuoteen 1995.

Fyysisten ja psyykkisten oireiden ilmaantuvuudessa oli selvä yhteys, fyysisten oireiden (esim. selkä- ja niskavaivojen) ilmetessä oli todennäköistä, että tulee myös muita fyysisiä ja psyykkisiä oireita. Sama päti myös päinvastoin. Luokkamuotojen ja sukupuolten välillä ei eroja ollut. Suurin osa nuorista tunsi oman fyysisen kuntosensa "hyväksi" ja vain pieni osa "erittäin hyväksi".

Ruokailutottumuksien osalta voitiin poikien todeta syövän tyttöjä useammin limonadia, pähkinöitä, ranskalaisia, perunalastuja, hampurilaisia, kahvia, sokeria ja makeisia (ns. "roskaruokaa"). Tytöt söivät useammin hedelmiä. Liikuntaluokkalaiset söivät normaaliluokkalaisten useammin leipää, mutta myös paistettuja perunoita. Vuoden 1995 tuloksien mukaan tilanne poikien osalta oli aika lailla sama, luokkamuotojen välillä ei eroja havaittu.

Päihdeaineiden osalta kyselyiden välillä oli tullut pientä lisäystä sekä nuuskan, tupakan että alkoholin käyttöön. Vuonna 1995 kaikilta luokilta yli 92 % oli kokeillut alkoholia, liikunta- ja normaaliluokkalaisten versoluokkalaisten useammin.

# 1 JOHDANTO

## 1.1 Tutkimuksen lähtökohdat

Tutkimus oli osana laajempaa Verso- projektia ja käsitteli Sotkamolaisten yläasteikäisten oppilaiden elämäntapaa. Aihe valikoitui tutkimuksen tekijöiden henkilökohtaisesta kiinnostuksesta nuorten terveystottumuksiin ja harrastuksiin. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää eri luokkamuotojen ja sukupuolten välisiä eroja oppilaiden terveystottumuksissa, harrastuksissa ja niiden yhteyksillä toisiinsa. Tutkimusta voidaan käyttää hyväksi antamaan tietoa oppilaiden elämäntavasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Tällä tavalla tutkimus edesauttaa sekä koululaisia että heidän parissaan toimivia ja ohjaavia henkilöitä kohti terveellisempää ja monipuolisempaa elämäntapaa.

Verso-projektin keskeinen idea oli konstruktivistinen oppimiskäsitys, jossa oppiminen tapahtui oppijan oman toiminnan tuloksena. Verso-projektissa pyrittiin käytännön oppiminen varmistamaan siirtämällä oppilas rivistä rivin eteen. Tarkoituksena oli kunkin oppilaan vuorollaan ottaa vastuu erilaisten toimintojen järjestämisestä. Tämä edesauttoi paneutumisessa ja tutustumisessa eri asioiden sisältöihin ja käytettäviin menetelmiin. Opetettava aines kytkettiin yhteiskunnalliseen merkitykseensä sekä tietoja ja taitoja pyrittiin yhdistämään toisiinsa ymmärtämisen avulla. Lisäksi Verso-projektissa korostui yhteistyö eri osapuolten kesken. Vuorovaikutus rakennettiin oppilaiden ja opettajien kesken sekä yhteistyössä eri koulujen ja koulujen ulkopuoleisten tahojen kanssa.

## 2 KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELYÄ

### 2.1 Elämäntapa ja terveystottumukset

Englanninkielisessä kirjallisuudessa tutkijat ovat aikaisemmin käyttäneet käsitteitä terveyskäyttäytyminen (health behavior) tai terveystottumukset (health practices). Viime vuosikymmenen puolivälissä on kuitenkin alettu käyttämään elämäntyylin (life style) käsitettä. (Rimpelä 1980, 40.) Käsitteitä elämäntyyli ja elämäntapa on käytetty kirjallisuudessa hyvin vaihtelevissa merkityksissä. Elämäntapaa pidetään laajempänä käsitteenä kuin elämäntyyli. Elämäntavan tutkimuksissa korostetaan usein elinolojen määräävää merkitystä yksilön toiminnalle ja kehitykselle. Elämäntyyllillä on yleensä haluttu ymmärtää ihmisten jokapäiväistä käyttäytymistä, asennetta työhön ja vapaa-aikaan, suhtautumista eri sosiaaliryhmiin, epäsosiaalisiin ilmiöihin jne. (Murtokangas 1987.) Nuorten elämäntapa on esitetty elinoloina, elämäntyylinä ja käyttäytymisessä havaittavissa olevina tottumuksina (Rimpelä 1980, 39). Joissakin tutkimuksissa elämäntyylin käsitettä on käytetty pelkästään tottumuksista puhuttaessa (Murtokangas 1987).

Terveystottumuksiksi kutsutaan lähes poikkeuksetta toistuvia toimintoja, joilla on edistävä vaikutus terveyteen. Tottumukset ovat yksittäisten ihmisten ominaisuuksia, jotka omaksutaan ja joista luovutaan kasvun, kehityksen ja vanhenemisen myötä. Tällaisia tottumuksia ovat mm. tupakointi, alkoholin käyttö, ravintotottumukset ja liikunnan harrastaminen. (Rimpelä 1980, 42.)

## 2.2 Vapaa-aika

Iso-Ahola (1980) on määritellyt vapaa-ajan sekä objektiivisesti että subjektiivisesti. Objektiivisesti määriteltynä vapaa-aika on yksinkertaisesti työn jälkeen jäävä aika. Subjektiivisesti määrittely on hieman monimutkaisempi: "ihmisen henkilökohtainen käsitys ja johtopäätös aktiviteettien määrästä ja laadusta joka johtaa käsitykseen todellisesta ja kuvitellusta aktiviteetista, johon henkilö osallistuu annettuna aikana". Ihmisten käsitykset vapaa-ajasta vaihtelevat huomattavasti, jonkun mielestä vapaa-aika on osallistumista johonkin aktiviteettiin, jollekin toiselle se voi olla vain laiskottelemista, joku toinen taas katsoo vapaa-ajakseen vapaaehtoisen opiskelun iltakoulussa. Vapaa-ajan käyttäytymistä ohjaavat henkilökohtaiset kokemukset ja sosiaaliset vaikuttimet. (Iso-Ahola 1980, 7 - 8, 185.)

Godbey (1981) taas määrittelee vapaa-ajan "elämisenä suhteellisen vapaasti ulkoisista voimista, henkilön kulttuurista ja fyysisestä ympäristöstä, toimiakseen sisäisten motiivien ohjaamana. Nämä toiminnot ovat henkilökohtaisesti miellyttäviä ja vaivan arvoisia. (Godbey 1981, 10.)

### 3 NUORTEN ELÄMÄNTAPOJA SÄÄTELEVIÄ TEKIJÖITÄ

#### 3.1 Ulkoiset tekijät

Nuorten elämäntapoihin vaikuttavia ulkoisia tekijöitä ovat mm. oma perhe, ystävät, muut läheiset ihmiset, kouluympäristö ja asuinympäristö. Paronen ja Ahlström (1983) toteavat, että vanhempien sosiaalisella asemalla on yhteyksiä nuorten elämäntilanteisiin, etenkin koulumenestykseen ja opiskelu-uraan. Tämän mukaan kotitausta ennustaisi nuoren elämisen suuntautuneisuutta ja jopa tulevaa yhteiskunnallista asemaa. (Paronen & Ahlström 1983, 20.) Sosiaalinen perimä ja vuorovaikutus vaikuttavat myös lasten ja nuorten ravintotottumuksiin, mm. makean ja rasvan käyttöön. Myös iällä, sukupuolella ja kasvuympäristöllä on yhteyksiä ravintotottumuksiin. (Honkala, Rimpelä, Rajala & Rimpelä 1983, 114.) Nuorten liikunnan harrastamiseen vaikuttavat mm. paljon vanhempien oma liikunnan harrastaminen, innostus ja kannustus sekä asuinympäristön tarjoamat mahdollisuudet harrastaa liikuntaa (liikuntapaikat ja urheiluseurat) (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 23). Koulujen liikuntakerhoihin ja urheiluseurojen harjoituksiin ja kilpailuihin osallistumisessa on havaittu alueellisia eroja. Maaseuduilla osallistutaan koulujen liikuntakerhoihin yhtä yleisesti tai jopa yleisemminkin kuin kaupungeissa, kun taas urheiluseurojen toimintaan osallistuminen on maaseuduilla vähäisempää. (Telama, Silvennoinen & Vuolle 1986, 64.)

#### 3.2 Sisäiset tekijät

Elämäntapoihin vaikuttavia sisäisiä tekijöitä ovat mm. nuoren sukupuoli, ikä ja omat sisäiset motiivit. Esimerkiksi liikunnan henkinen merkitys perustuu henkilön subjektiivisiin kokemuksiin liikunnasta. Tulkitessaan subjektiivisia kokemuksiaan liikunnasta hän tarkastelee sen vaikutuksia, minkälaisia elämyksiä ja kokemuksia hän on liikunnasta saanut, minkälaisia itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia liikunta hänelle luo.



Motiiveilla tarkoitetaan henkilön johonkin tiettyyn kohteeseen suuntautuneita tarpeita, ja tarve on se mikä ohjaa henkilön käyttäytymistä (esim. tarve kohentaa fyysistä kuntoa). (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 20, 24.)

Lasten ja nuorten liikuntamotivaatio voidaan jakaa ennen murrosikää ja sen jälkeen tapahtuvaan liikunnan harrastamiseen. Ennen murrosikää lapsen motiivit painottavat enemmän suoritusta ja kilpailua. Pyrkimys hyviin suorituksiin ja sitä kautta sosiaalisen hyväksynnän saaminen on nuorelle erittäin tärkeää. Puberteetin ja sitä seuraavan seestymiskauden aikana nuoren minäkuva selkiytyy ja käsitys omista kyvyistä ja mahdollisuuksista saa realistisemmän perustan. Seurauksena on liikuntaharrastamisen motiivirakenteen jäsentyminen ja kiinteytyminen. Puberteetin jälkeen alkavat nuoren motiivit muokkautua kohti aikuisiässä hallitsevia vaikuttimia. Tällaisia vaikuttimia ovat terveys, virkistyminen ja rentoutuminen. (Vuolle & Telama 1986, 64 - 66.)

## 4 TERVEYSTOTTUMUKSET

Kulttuurilla on vahva vaikutus siihen kuinka tarkasti vanhemmat laativat sääntöjä lapsilleen. Vanhempien asettamat säännöt taas vaikuttavat siihen millaisiksi lasten terveystottumukset, kuten esimerkiksi tupakointitottumukset, alkoholin käyttö, ruokailutottumukset ja liikunnan harrastaminen, muotoutuvat. (Brannen, Dodd, Oakley & Storey, 1994, 165.)

### 4.1 Tupakointitottumukset

Jo 1600-luvulta on löydettävissä kirjoituksia, joissa ollaan huolestuneita nuorison tupakoinnista. 1900-luvun puolivälissä nuorison tupakointia alettiin tarkastella uudesta näkökulmasta. Ensimmäiset valtakunnallisesti edustavat tutkimukset tupakoinnin yleisyydestä nuorison keskuudessa tehtiin vuosina 1968 ja 1973. (Rimpelä, Rimpelä & Kannas 1983, 165.)

Sosiaaliseen oppimiseen perustuva käsitys tupakoinnin alkamisesta on esitetty selkeästi jo vuonna 1966 Heinilän laatimassa katsauksessa: "Tupakoinnin oppiminen kehittyi luultavasti vaiheittain. Alkukokeilu tapahtuu ystäväpiirissä ja se on eräänlaisten ennakkokäsitysten testaamista. Toisten mukaan ohjautuminen on pääasiallinen vaikuttaja toisessa kehitysvaiheessa, jolle tunnusomaista on sovinnainen tupakointi eli tupakointi kehittyi eräänlaiseksi seurustelun piirteeksi - tupakoidaan silloin tällöin ja nimenomaan sakissa oltaessa - ja vähitellen ystävät ja sosiaalinen ympäristö 'opettavat' tupakkanautinnon ja tupakointi kehittyi samalla säännölliseksi tottumukseksi." (Rimpelä 1980, 25.) Myös Rimpelä (1980) on jakanut tupakoinnin vakiintumisen kokeilusta päivittäiseksi tavaksi kolmeen vaiheeseen: totutteluvaiheeseen, seurustelutupakointiin ja vakiintuneeseen tupakointitottumukseen. Totutteluvaiheessa opitaan tupakoimiseen liittyvät toiminnot, kuten savukkeiden käsittely, henkosten sisään- ja uloshengitys sekä

savukkeen sytyttäminen ja tumppaaminen. Vaiheelle on tunnusomaista tupakoinnin harjoittelu yksinään. Seurustelutupakointivaiheessa tupakointitoiminnot hallitaan tyydyttävästi, ja tupakansavun vaikutukset elimistöön aletaan kokea miellyttävinä. Vakiintuneessa tottumuksessa tupakoinnin fysiologiset vaikutukset määräävät käyttäytymistä enemmän kuin sosiaaliset tilanteet. (Rimpelä ym. 1983, 169.) Suomessa on arvioitu olevan alle 18-vuotiaita päivittäin tupakoivia nuoria noin 70 000 (Rajantie, Sihvola, Lappi & Perheentupa 1993, 24).

Tupakoinnin nuorille aiheuttamista terveyshaitoista tiedetään paljon vähemmän kuin aikuisväestön terveyshaitoista. Yleisesti tiedetään tupakoinnin aiheuttavan keuhkosyöpää, keuhkolaajentumaa ja keuhkoputkentulehdusta. Nämä taudit ovat kuitenkin nuorissa ikäryhmissä tuntemattomia ja vaativat kehittyäkseen kymmeniä vuosia. Rimpelän ym. (1983, 166 - 167) tutkimusten tulosten perusteella on voitu tehdä seuraavat päätelmät:

1. Tupakointi aiheuttaa jo 12 - 18-vuotiaille selviä terveyshaittoja.
2. Tupakointi lisää nuorella yskää ja ysköksiä sekä aiheuttaa flunssaa, nielurisatulehduksia ja vakavampia hengityselin tulehduksia.
3. Mitä enemmän nuori tupakoi, sitä enemmän terveyshaittoja keskimäärin ilmaantuu. Päivittäin polttamisen haitat ovat jo selvät.
4. Jo muutaman kuukauden säännöllinen tupakointi lisää hengityselinten oireita.
5. Aikaisempien tutkimusten perusteella tiedetään, että oireet tupakoinnin lopettamisen jälkeen yleensä palautuvat tupakoimattomien tasolle.

Tupakointia vähentävässä terveyskasvatuksessa on oletettu, että nuoren tuntiessa paremmin tupakoinnin haitallisuuden alttius tupakoinnin alkamiseen vähenisi. Toistaiseksi tätä käsitystä ei olla empiirisesti varmennettu. (Rimpelä 1980, 63.)

Nuoret mieltävät tupakoivan nuoren yleensä huonoksi urheilussa ja tupakoimattoman vastaavasti hyväksi urheilijaksi. Säännöllisesti liikkuvien on todettu tupakoivan vähemmän. Tupakoinnin alkaessa ajankäyttö muuttuukin, esimerkiksi liikuntaharrastuksille jää vähemmän aikaa. Etenkin pojilla tupakoinnin alkamisriski suurenee selvästi liikunnallisesti passiivisten ryhmissä. Liikunnan ja tupakoinnin negatiivinen yhteys ilmenee selvemmin pojilla kuin tytöillä. (Hallman, Kannas & Tynjälä 1992, 19.)

Kannaksen (1985) tutkimuksessa nuoret itse kuvailivat tupakoivien ja tupakoimattomien nuorten luonnetta ja asemaa. Tupakoiva nähtiin hermostuneena, epäystävällisenä, epäsiistinä, tyhmänä, huonona liikunnassa ja työssä, mutta kuitenkin erittäin soveliaana toimimaan jengin johtajana. Tupakoimattomat miellettiin vahvoiksi, hyvin pukeutuneiksi, fiksuiksi, ystävällisiksi, mutta ei jengin johtajiksi. Vanhempien oppilaiden silmissä tupakoivat olivat positiivisemmassa valossa kuin nuorten oppilaiden keskuudessa. Samoin kävi myös tupakoivien keskuudessa. (Kannas 1985.)

Maaliskuun 1997 alun jälkeen ei ole saanut tupakoida missään julkisissa tiloissa, sosiaalituloissa eikä yleisö- ja asiakastiloissa. Tupakkaa ei saa polttaa myöskään päiväkodeissa eikä kouluissa eikä niiden piholla, jos pihat on tarkoitettu alle 16-vuotiaille. Päiväkotiin, lasten sairaalaan, kouluun tai lasten ja nuorten harrastustiloihin ei saa myöskään rakentaa tupakkahuonetta. (Repo 1995.)

Kouluterveys 1996-tutkimuksen mukaan tupakkalainmuutos (tupakkaa ja tupakkatuotteita ei saa myydä alle 18-vuotiaille) ei ole ainakaan ensimmäisen voimassaolovuoden aikana vähentänyt nuorten tupakointia, eikä myöskään tupakkatuotteiden myyntiä nuorille. Lakiin sisältyvän myyntikiellon tarkoitus on ehkäistä nuorten tupakointia tai siirtää sen aloittamista myöhempään. Tutkimukseen osallistuneista keskisuomalaisista ja turkulaisista 14-15-vuotiaista nuorista kolme neljästä arvioi, että heidän ikäisensä on helppo ostaa tupakkaa. Neljänneksen mielestä erittäin helppoa. Myös Jyväskylässä ja Jyväskylän maalaiskunnassa elokuussa ja lokakuussa -96 tehdyissä ostokokeissa alaikäiset saivat hyvin helposti ostettua tupakkaa. Pistokokeiden mukaan tytöille myy-

tiin helpommin, huoltoasemilta sai varmimmin ja yksinään liikkuva nuori sai parhaiten ostettua tupakkaa. Tupakkalain mukaan myyntikieltojen ja -rajoitusten noudattamista valvoo kunnassa kansanterveystyöstä vastaava tai muu tähän tehtävään nimetty toimielin (lautakunta) tai sen määräämä viranhaltija, tavallisesti terveystarkastaja. (Lantto-Tolvanen 1996.)

#### 4.2 Alkoholin käyttö

Nuorten suhdetta alkoholiin leimaa tutustuminen; jokainen nuori joutuu joskus omalla kohdallaan tilanteisiin, joissa hänen on ratkaistava kokeileeko hän alkoholia vai pidättäytykö sen käytöstä. Jos nuori kokeilee, niin on kiintoisaa tietää minkä ikäisenä ja minkälaisia alkoholijuomia hän kokeilee. Tutustumisvaiheen jälkeen osa nuorista palaa raittiuteen, osa jatkaa alkoholin käyttöä enemmän tai vähemmän satunnaisesti ja osalle alkoholista tulee tottumus. Varsinaisesta alkoholisoitumisesta ei nuorten kohdalla voida tässä vaiheessa vielä puhua. Nuorten alkoholin käyttö on oppimista niin 12- kuin vielä 18-vuotiaillakin. (Ahlström 1983, 131.)

Nuorelle alkoholin käyttö aiheuttaa samoja aineenvaihdunnallisia ja elimellisiä oireita kuin aikuisillekin, mutta koska nuoret ovat aikuisväestöä kevyempiä, aiheuttaa sama alkoholimäärä nuorelle aikuista korkeamman veren alkoholipitoisuuden. Alkoholiin tottumattomat nuoret eivät kykene arvioimaan nauttimansa alkoholimäärän vaikutuksia, eivätkä omaa sietokykyään. Tutkimustulosten on yleisesti tutkittu merkitsevän, että pienet alkoholiannokset poistavat estoja ja antavat rohkeutta rikkoa sosiaalisia normeja. Alkoholin vaikutuksena nuori on aikaisempaa vilkkaampi ja hänen on esimerkiksi helpompi tehdä aloite vastakkaiseen sukupuoleen kuin ilman alkoholia. Ei pidä kuitenkaan unohtaa rajun kertajuomisen eli perinteisen suomalaisen juomisen seurauksia, jotka voivat olla nuorelle hyvinkin vakavia. Humala heikentää päätöksentekoon vaikuttavaa arvostelukykä ja lisää sitä kautta riskinottoalttiutta samalla, kun se vähentää näön ja kuulon tarkkuutta, pidentää reaktioaikaa ja heikentää koordinaa-

tiota. Tapaturmat ja loukkaantumiset voivat olla kohtalokkaita. Näistä yleisimpiä ovat liikenneonnettomuudet ja hukkumiset. (Ahlström 1983, 132.)

Jengeihin kuuluvien nuorten juomistiheys on suurempi kuin jengeihin kuulumattomilla nuorilla. Siirryttäessä 18-vuotiaiden ikäryhmään jengiin kuulumisen merkitys suhteessa nuoren alkoholin käyttöön vähenee. Kun jengiin kuuluu vain samaa sukupuolta olevia nuoria, on raittiiden nuorten määrä suurempi ja alkoholin käyttö harvempaa kuin silloin, kun jengiin kuuluu molempia sukupuolia olevia nuoria. (Ahlström 1983, 148 - 149.)

Tyttöjen ja poikien välillä ei ole eroa alkoholiin tutustumisessa eikä raittiudessa. Sen sijaan varhaisen aloitusvaiheen ohitettuaan pojat juovat 18 - vuotiaina tyttöjä enemmän. Tytöt ja pojat eroavat oluen käytössä. Pojat aloittavat olueen tutustumisen varhaisemmin ja käyttötiheys on tyttöjä suurempi. (Ahlström 1983, 158.) Alkoholin kokonaiskulutus on viime vuosina vähentynyt ja varsinkin nuorten käyttö on harventunut. Kuitenkin nuorten tarkoituksenmukainen humalahakuisuus on lisääntynyt. (Rajantie ym. 1993, 24.)

Päihdeaineet alkoholi ja tupakka ovat nuorten tottumuksia tarkasteltaessa hyvin selvästi yhteydessä toisiinsa. Mitä tiheämmin nuori käyttää alkoholia, sitä suurempi on todennäköisyys että nuori myös polttaa ja polttamiensa savukkeiden määrä on yhteydessä juomistiheyteen. Terveystottumuksiin alkoholin käyttö on negatiivisesti yhteydessä; sekä nukkumis- että liikuntatottumukset ovat epäterveemmät usein alkoholia käyttävillä kuin harvoin käyttävillä. (Ahlström 1983, 158 - 159.)

Huippu-urheilijoiden alkoholin käyttöä selvitetessä on todettu, että he käyttävät alkoholia yleensä ja myös humalaan johtavasti pidättyvämmiin kuin nuoret aikuiset yleensä. Toisaalta myös huippu-urheilijoiden keskuudessa esiintyy huomattavaa vaihtelua alkoholin käytössä. (Murtokangas 1987.)

### 4.3 Ravintotottumukset

Ravintoaineiden saantisuositukset ilmaistaan tiettyinä aikana, vuorokaudessa, tarvittavina ravintoainemäärinä. Uudemmassa tarkastelutavassa lähdetään siitä näkökulmasta, millaista nautittavan ruoan tulisi laadultaan olla, jotta sitä syövien ihmisten ravitsemukselliset tarpeet tulisivat tyydytetyksi. Ravinnontarve suhteutetaan energiantarpeeseen. Energian tarve vaihtelee suuresti yksilöstä toiseen muun muassa seurauksena fyysisen aktiivisuuden eroista. Useimpien ravintoaineiden tarve on taas verraten riippumaton energian tarpeesta. Yleisesti ottaen pitää paikkansa, että mitä vähemmän ihminen kuluttaa energiaa, sitä enemmän hän tarvitsee ravintoaineita ruokavalionsa tiettyä energiamäärää kohti. (Kannas 1980, 39 - 40.)

Ravinto ja liikunnallinen aktiviteetti ovat esimerkkejä elintavoista. Ravinto- ja liikuntatottumukset vaikuttavat terveyteen, vaikei yhteyksiä ole vielä tieteellisesti osoitettu. Liikuntaa säännöllisesti harrastavien elämäntyylille olisi ominaista yleisempikin terveystavoitteisuus. Tällainen kokonaisvaltainen terveystavoitteisuus ei ilmene kovin voimakkaana ainakaan nuoruusiässä. Oikeat ravintotottumukset luovat osaltaan pohjan fyysisen suorituskyvyn kehittämiseksi, samoin alkoholin käytön ja tupakoinnin välttäminen. (Kannas 1980, 73, 99.)

Liikuntaa aktiivisesti harrastavilla on terveellisemmät elintottumukset (myös ravintotottumukset) kuin liikunnallisesti passiivisilla. Liikunnallisesti aktiiviset nuoret eivät eroa mainittavasti liikunnallisesti passiivisista nuorista maito- ja voirasvojen käytön suhteen. Liikuntaa harrastavat juovat jonkin verran vähemmän kahvia ja toisaalta enemmän kaakaota kuin liikuntaa harrastamattomat, teen kulutuksessa ei ilmene mainittavia eroja. Yhteydet ilmenevät samansuuntaisina sekä tytöillä että pojilla eri ikäryhmissä. (Kannas 1980, 90 - 92.) Hölkän harrastajien kohdalla on todettu, että he nauttivat keskivertoa enemmän makeaa kahvileipää. Juoksijoiden keskuudessa kuitenkin on sellaisia, jotka tietoisesti pyrkivät painonsa vähentämiseen. Fyysisesti passiivi-

set tytöt käyttävät enemmän sokeria kuin aktiiviset. (Murtokangas 1987.) Liikuntaa harrastavat tytöt nauttivat kahvin ja teen sokerittomana yleisimmin kuin liikuntaa harrastamattomat. Tietoinen sokerin välttäminen kahvin yhteydessä lisääntyy tytöillä selvästi murrosiän myöhäisvaiheessa. Liikunta-aktiivisuuden liittyminen makean välttämiseen antaa viitteen siitä, että etenkin nuorilla tytöillä lienee poikia tietoisempi ja kokonaisvaltaisempi tapa pitää huolta omasta ulkonäöstään esim. kurinpidon muodossa. (Kannas 1980, 93.)

#### 4.3.1 Ylipaino

Lihavuus syntyy, kun elimistön energiansaanti ravinnosta on suurempaa kuin energiankulutus. Lihavuuden syynä on harvoin hormonitasapainon häiriö tai jokin muu tauti. Lihavuus on yleisin aineenvaihdunnan häiriötila. Joka kolmas suomalainen mies ja joka toinen nainen on 50-vuotiaana liikapainoinen. Lihavuuden silmämääräinen toteaminen on helppoa, mutta sen tarkempi mittaaminen on hankalampaa. Liikunta on hyvä lihavuuden hoitovaihtoehto, joka parantaa myös suorituskykyä ja saattaa lievittää lihavuuteen usein liittyviä aineenvaihduntahäiriöitä. Lihavuuden hoidon teho liikunnalla paranee, kun siihen yhdistetään virheellisten ruokailutottumusten korjaus. (Kukkonen-Harjula & Jalkanen 1984, 125.)

Lihavuus voidaan määritellä monella tavoin. Yksi määritelmä on painoindeksi 30 tai enemmän. Painoindeksi on paino kilogrammoina jaettuna pituus metreinä korotettuna toiseen (paino (kg) / pituus (m)<sup>2</sup>). Painoindeksi 30 on valittu siksi, että tilastot osoittavat sairauksien ja kuolleisuuden lisääntyvän huomattavasti painon noustessa tästä suuremmaksi. Painoindeksi 25-29,9 osoittaa liikapainon, ja näillä henkilöillä on suurentunut riski sairastua eräisiin kroonisiin sairauksiin ja sydän- ja verisuonisairauksiin, mutta kuolleisuus ei ole suurempi kuin normaalipainoisilla. Heillä on myös suurempi todennäköisyys lihoa ja ylittää lievän liikapainon raja 29,9. Kun painoindeksi ylittää 30 rajan, kasvaa riski kuolla mm. sydänsairauksiin ja diabetekseen. Tämän vuoksi



painoindeksi 30 on valittu selvän lihavuuden rajaksi. (Abraham & Llewellyn-Jones 1994, 169.)

Lapsena alkaneen lihavuuden syytä ei tunneta. Se on usean tekijän yhteisvaikutus. Tekijöitä ovat lapsen perinnöllinen taipumus lihavuuteen, vanhempien kulttuurisidonnaiset asenteet lapsen ruokkimiseen, perheen asenteet syömiseen ja joissakin tapauksissa tunneperäiset tekijät. Lihavuus saattaa asettaa lapset epäedulliseen asemaan muihin lapsiin nähden. Muiden lapsien suhtautuminen ylipainoisiin saattaa ilmetä nauruna ja pilkkana. Vaikka lihavat lapset ovat herkkiä arvostelulle, useimmat selviävät siitä ilman mielenterveysongelmia. Lihavuuden hoito on yleensä ongelmallista. Lapsille tarkoitetuissa laihdutusohjelmissa koetetaan ensisijaisesti saada painonnousu pysähtymään sen sijaan, että lasta yritettäisiin saada laihtumaan. Painonnousu pyritään estämään sekä muuttamalla perheen ja lapsen ruokailutottumuksia ja ruokavaliota, että korostamalla liikunnan merkitystä. Lihaville lapsille ei saisi antaa käsitystä, että he ovat väistämättömän lihavuuden uhreja, vain joka toisesta lihavasta lapsesta tulee lihava aikuinen. (Abraham & Llewellyn-Jones 1994, 177.)

Ylipainoa ei yleensä lueta syömishäiriöiden joukkoon, vaikka usein sellaiseksi mielletäänkin. International Classification of Diseases-listassa (ICD-9CM) ylipaino määritellään fyysiseksi tilaksi. (Alexander-Mott & Lumsden 1994, 219.)

#### 4.3.2 Syömishäiriöt

Ihminen tarvitsee normaaliin kasvuun riittävästi energiaa, proteiineja sekä vitamiineja ja kivennäisaineita. Urheilemisen vaikutus kasvuun ja ravitsemustilaan nuorilla on enemmän myönteinen kuin kielteinen. Ongelmatapaukset / syömishäiriöt löytyvät useimmin lajeista, joissa painolla ja / tai kehon ulkoisella olemuksella on suorituksen kannalta tärkeä merkitys. (Fogelholm 1995.) Urheilijoilla ja anorektikoilla on havaitta-

vissa samanlaisia luonteenpiirteitä, kuten keskittyminen ruokaan ja sen kuluttamiseen, painon tarkkailu ja kunnianhimo. Syömishäiriöistä kärsivillä on taipumus harjoittaa paljon fyysistä toimintaa. Toisaalta syömishäiriöt voivat olla seurausta kovasta harjoittelusta ja painontarkkailulajeista, joissa ihannevirtalo on langanlaiha. (Leon 1991.)

Syömishäiriöt voivat olla kieltäytymistä kasvaa aikuiseksi tai osoitus itsenäistymisvaikeuksista. Syömishäiriöihin sairastuneen oma sisäinen kuva ulkoisesta olemuksesta on vääristynyt. He ovat usein kilttejä, menestyvät hyvin koulussa, ovat lahjakkaita ja liikunnallisia. He vaativat paljon itseltään, joskus jopa täydellisyyttä. (Hägglund 1985, 33.) Kliinisiä syömishäiriöitä ovat anoreksia nervosa (laihuushäiriö) ja bulimia nervosa (ahmimis- ja tyhjentyishäiriö). Niiden esiintyvyys väestössä on noin 1 - 2 prosenttia. Huomattavasti suuremmalla joukolla esiintyy lievempiä häiriintyneeseen syömiseen viittaavaa käyttäytymistä. Vain noin 10 prosenttia syömishäiriötapauksista on miehiä. Nuoren urheilijan syömishäiriö voi lisätä rasisurmurtumien riskiä aktiiviuran aikana ja myöhemmin vaihdevuosien jälkeen. Vakavat syömishäiriöt voivat johtaa kuolemaan. (Fogelholm 1995.)

Abrahamin ja Llewellyn-Jonesin (1994, 21), mukaan anoreksia nervosa, bulimia nervosa ja lihavuus (sairaalloinenkaan lihavuus) eivät sinänsä ole sairauksia. Niistä tulee sairauksia, kun ne häiritsevät ihmisen fyysistä tai psyykkistä hyvinvointia, kun niistä aiheutuu vakavia lääketieteellisiä komplikaatioita (muuta sairauksia) tai kun ne häiritsevät ihmisen omaa tai läheistensä elämää siinä määrin, että ongelmaan on haettava apua.

Syömishäiriöitä on eriasteisia, mutta kaikki ne edellyttävät kokonaisvaltaista hoitoa. On hakeuduttava kokeneen ja eläytymiskykyisen psykologin tai psykiatrin hoitoon ja mielellään tukiryhmään. (Burton 1994.)

Ahmimishäiriö on syömisen hallinnan menettämistä. Se ilmenee toistuvina syöpöttelykohtauksina, jolloin henkilö nauttii suuria ruokamääriä nopeasti, vaikka hänellä ei ole nälkä. Ahmimishäiriöistä kärsivä pyrkii salaamaan tapansa, sillä hän häpeää itseään voimakkaasti. Seurassa hän syö linnunannoksia, eikä koskaan ahmi julkisesti. Itseinho ja syyllisyys kalvavat mieltä. Ahmimishäiriö poikkeaa bulimiasta, sillä siihen ei yleensä kuulu oksentelu. Kaikista ylipainoisista arvioidaan ehkä yhden kolmasosan olevan ahmimishäiriöisiä. Riskiryhmässä ovat toistuvasti laihduttavat ja painoansa pudottaakseen paastoavat mielialasyöjät. (Burton 1994.)

#### 4.3.2.1 Anoreksia nervosa

Sana "anoreksia" tarkoittaa ruokahaluttomuutta tai ruoan välttämistä ja vastahakoisuutta syömiseen, tämä on kuitenkin osittain väärä nimitys. Anoreksia nervosa potilaalla ruokahalut eivät ole vähentyneet; paremminkin muuttuneet, vääristyneet ja pakonomaisesti kontrolloitu. (Blinder & Chao 1994, 3).

American Psychiatric Association (APA) on määritellyt Diagnostic and statistical manual of mental disorders-teoksessaan (DSM-III-R, 1987) anoreksian seuraavasti:

1. Kieltäytymistä säilyttää ruumiin paino ihannepainossa, verrattuna ikään ja pituuteen (painon lasku johtaa painon putoamiseen 15 % ihannepainosta, tai epäonnistuminen nostaa painoa kasvun kanssa, joka johtaa 15 % alhaisempaan painoon kuin ihannepaino).
2. Voimakas pelko painon noususta tai lihavaksi tulemisesta, vaikka henkilö olisikin alipainoinen.
3. Häiriöitä oman painon, koon tai muodon kokemisessa (henkilö väittää olevansa "liian lihava" vaikka on laihtunut, uskoo jonkin osan vartalostaan olevan "liian lihava" vaikka on selvästi alipainoinen).

4. Naisilla, vähintään kolmet peräkkäiset kuukautiset jääneet pois, vaikka olisi pitänyt tulla normaalisti. (Alexander-Mott & Lumsden 1994, 100.)

Anoreksia on nuorten tyttöjen sairaus. Noin 1 - 3 prosentilla peruskouluikäisistä arvelaan olevan anoreksian kliinisiä oireita. Vain noin kymmenesosa kaikista anorektikoista on poikia. Yleisimmin tauti puhkeaa 12 - 17 vuoden iässä, mutta joskus se voi alkaa aikuisiässäkin. (Aaltonen 1992.) Anoreksia liittyy usein tytön aikuiseksi kasvamiseen. Sairautta on vaikea määritellä yksiselitteisesti. (Järvinen 1993.)

Anorektikolla on jyrkän kielteinen asenne syömiseen. Vastustus ruokaa kohtaan voi ilmetä syömisestä kieltäytymisenä, syömättömyytenä erilaisten verukkeiden kuten ruokahalun puutteen varjolla, ruoan vaivihkaisena siirtämisenä syrjään tai sen pois heittämisenä, itse aiheutettuna oksentamisena tai ylenpalttisenä ulostuslääkkeiden käyttönä. (Laajus 1985, 179 - 180.) Abrahamin ja Llewellyn-Jonesin (1994) mukaan anoreksia nervosa-potilailta ei puutu ruokahalua. Heillä on usein nälkä, mutta he tulkahduttavat ruokahalunsa ja kieltäytyvät syömästä normaalisti, koska haluavat olla laihoja, jopa siinä määrin, että nälkiintyvät. Syynä on myös pelko syömisen hallinnan menettämisestä. (Abraham & Llewellyn-Jones 1994, 24.)

Anoreksian hoitoon parasta tapaa on vaikea määritellä aivan yksiselitteisesti ja se vaihtelee myös yksilöittäin. Kuitenkin tutkijat ja lääkärit ovat yksimielisiä seuraavien hoitotapojen tärkeydestä: lääkitys, terapeuttinen hoito, painon palauttaminen normaalkiksi, terveellisten syömistapojen ja asenteiden korostaminen, psykoterapia sekä perheen ja muiden läheisten mukana olo. (Goldner & Birmingham 1994, 135.)

#### 4.3.2.2 Bulimia nervosa

Syömishäiriöiden toiseen ääripäähän kuuluvat ahmimiskohtaukset eli bulimia. Bulimia tarkoittaa valtavaa ruokahalua. Potilas syö kontrolloimattomasti ja säännöllisesti liikaa, useimmiten normaalien ruoka-aikojen ulkopuolella. (Blinder & Chao 1994, 16.) Kun ahmimiskohtaus tulee kaikki kelpaa syötäväksi kaakaojauhoista kuiviin makaroneihin. Usein ahmimiskohtauksen jälkeistä olotilaa helpotetaan käyttämällä ulostuslääkkeitä tai oksentamalla väkisin, myös ruoasta kieltäytyminen vähään aikaan, erittäin rankka fyysinen rasitus tai laihdutuslääkkeiden käyttö (myös väärinkäyttö) ovat kompensoivia käyttäytymismuotoja. Bulimialle on tyypillistä, että mässäilyyn käytetty ruoka on kaloripitoista ja helposti sulavaa. (Aaltonen 1992; Järvinen 1993; Blinder & Chao 1994, 16.) Buliimikko syö harvoin kolmea ateriaa päivässä, yleensä hän pitää itseään nälässä koko päivän tai syö hyvin pieniä annoksia. Useasti naiset turvautuvat ahmimiseen selviytyäkseen useanlaisista negatiivisista tunteista tai rauhoittuakseen. (Weiss, Katzman & Wolchik 1994, 170.)

Ylensyöminen on yleensä salassa tehtyä ja sitä pyritään salaamaan hyvin tarkkaan. Ahmimiskohtauksen jälkeen buliimikko tuntee yleensä itsensä vihaiseksi ja ovat syyllisiä, katuvaisia ja häpeissään. (Weiss, Katzman & Wolchik 1994, 166.)

American Psychiatric Association (APA) on määritellyt bulimian DSM-III-R:ssä (1987) seuraavasti:

1. Toistuvia ahmimiskohtauksia.
2. Kontrolloimattomuus syömisestä kohtauksien aikana.
3. Henkilö käyttää jatkuvasti itseaiheutettua oksentelua, ulostusaineita tai diureetteja, on ankaralla dieetillä tai paastolla, rankkaa fyysistä rasitusta painon laskemiseksi.

4. Ahmimiskohtauksien välillä enintään viikko vähintään kolmen kuukauden ajan.
5. Jatkuva huoli vartalonmuodoista ja painosta. (Alexander-Mott & Lumsden 1994, 160.)

Buliimikoista yli 80 % on naispuolisia, ja noin 15 prosentilla opiskelijatyöistä tiedetään olevan bulimian oireita. Anoreksia saattaa ajan myötä muuttua krooniseksi bulimiaksi, kun taas bulimia harvemmin muuttuu anoreksiaksi. (Aaltonen 1992.)

Bulimiasairastavaa ei ole helppo tunnistaa ulkoisten piirteiden perusteella. Bulimikko voi olla sekä normaalipainoinen että hoikka, mutta hänen painonsa saattaa vaihdella useita kiloja lyhyin aikavälein. (Aaltonen 1992; Järvinen 1993.) Bulimia nervosa-potilaat tietävät että heillä on syömishäiriö. Ruoka kiinnostaa heitä, ja he ostavat keitokirjoja ja lukevat ruokaa ja ruoanlaittoa käsitteleviä lehtijuttuja. Tavallisesti muutamia minutteja tai tunteja kestävän, mutta joskus päiviäkin jatkuvan jakson aikana potilas saa vastustamattoman halun syödä. Bulimikot jakavat päivänsä "hyviin" päiviin, jolloin heillä ei ole tarvetta ahmia ja "huonoihin" päiviin, jolloin syömisen pakko tulee vastustamattomaksi. (Abraham & Llewellyn-Jones 1994, 32 - 33.)

## 5 VAPAA-AIKA

### 5.1 Liikuntaharrastuneisuus

Fyysisen aktiivisuuden ja iän yhteyttä on tutkittu vähän. Aikuisilla on todettu aktiivisuuden vähentyvän keski-ikäen jälkeen. Nuorten osalta tiedot fyysisestä aktiivisuudesta on saatu mittaamalla liikuntaharrastuneisuutta. (Telama 1972, 18.) Telama, Vuolle ja Laakso (1986) ovat määritelleet liikuntaharrastuksen henkilön vapaa-aikanaan harrastamaksi henkilökohtaiseen kiinnostukseen perustuvaksi fyysiseksi aktiivisuudeksi tai aktiivisen liikkumisen valitsemista muissa elämänsä toiminnoissa (esim. hyötyliikunta). Liikuntaharrastuksesta erotetaan urheilu, joka määritelty tarkkojen normien ja sääntöjen säätelmäksi, organisoiduksi liikuntatoiminnoksi. Keskeistä urheilussa on palkitseminen ja kilpailumotiivi. Lisäksi oleellista on, että urheilua harjoitetaan useimmiten eri lajien urheiluseuroissa. (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 17 - 18.)

Liikunnan ja terveyden yhteydet on tärkeää ottaa huomioon jo nuoruusiässä ja puhua myös liikunnasta nuorten terveystapana. Useimmat liikunnan terveydellisistä vaikutuksista eivät varastoidu ja siksi liikunnan harrastuksen tulisi olla pysyvää. Nuoruusiässä omaksuttu liikuntaharrastus lisää todennäköisyyttä liikuntaharrastukseen myös aikuisiässä. Kohtuullisesti harjoitetulla liikunnalla voi olla positiivinen vaikutus kehittyvään elimistöön, mm. luuston kehittymiseen. Terveiden kannalta merkittäviä liikuntaharrastuksen ominaisuuksia ovat mm. liikunnan kokonaismäärä, liikuntaharrastuksen tiheys, liikunnan rasittavuus ja liikuntaharrastuksen luonne tai laatu. (Telama ja Laakso 1983, 50 - 51.)

Kasvumuutoksien ja motorisen kehityksen myötä lapsen suorituskyky ja -valmius eri liikuntatoiminnoissa iän mukana paranee. Älyllinen kehitys ja sukupuolinen kypsymi-

nen ei suoranaisesti vaikuta liikuntaharrastuneisuuden määrään, vaan kehittyminen ja kypsyminen tuovat uusia kiinnostuksen kohteita, josta johtuen muille toiminnoille jää vähemmän aikaa. Harrastuneisuus vähenee eniten kilpailullisessa liikunnassa ja joukkueliikunnassa ja vähiten yksilöllisessä ja kunto- tai virkistystyyppisessä liikunnassa. Sekä liikuntaharrastuneisuuden määrässä että kohteissa on nuorilla sukupuolisia eroja. Miesten ja poikien on todettu harrastavan yleensä enemmän liikuntaa kuin naisten ja tyttöjen. Pojilla on enemmän toimintamahdollisuuksia valittavanaan ja heidän harrastuksensa muutenkin ovat enemmän toiminnallisia, fyysisesti aktiivisempia ja enemmän ulkona tapahtuvia kuin tyttöjen harrastukset. Poikien on myös todettu harrastavan tyttöjä enemmän pallopelejä ja kilpailullista liikuntaa. (Telama 1972, 18 - 21.) Nuorten liikuntaharrastus on muita terveystottumuksia alttiimpi säiden vaikutuksille. Epämiellyttävät säät esim. talven pakkaset vähentävät liikunnan harrastusta ulkona. (Rimpelä, Rimpelä, Karvonen, Siivola, Rahkonen & Kontula 1987, 46.)

Tämän päivän elämäntapa ja uudet ajanvietteet ovat muuttaneet lasten elämää. Alituisen kiire johtaa lapsiperheessä siihen, että paikasta toiseen liikutaan ajoneuvoilla. Kodin läheisyydestä puuttuu turvallinen piha-alue ja vanhemmilla on niukasti aikaa valvoa ja opastaa lapsia liikuntaharrastuksissa. Myös motoristen taitojen oppimisen kannalta lasten elinympäristö nousee keskeiseksi tekijäksi. Lapsi tarvitsee tilaa, monipuolista maastoa, mutta myös kiireetöntä aikaa. Elinpiiriä tulisi kehittää ja tarjota mahdollisuuksia omien taidollisten rajojen kokeilemiseen. Tällaisessa tilanteessa vanhempien rooli korostuu. Vanhemmat voivat tietoisesti järjestää tilanteita, esimerkiksi luontoretkeä, joissa motoriset taidot joutuvat koetukselle mutta samalla myös fyysinen suorituskyky paranee. (Välimäki ja Sääkslahti 1995.)

Jotta lapsi innostuisi liikunnasta ovat ensimmäiset kokemukset urheilusta tärkeitä. Kokemukset edesauttavat innostumista enemmän, jos ne ovat lapsen mielestä positiivisia. Suuri vaikutus lapsen kokemuksille on myös perheellä ja ystävillä, vanhemmista erityisesti isällä on merkittävä osuus. (Carlson 1991, 42.) Perheen vaikutus voi kuitenkin muuttua myös negatiivisesti yksipuoleisesti urheilukeskeiseksi, jolloin perheen



toiminta sosiaalistajana ja kasvattajana vaikeutuu (Vuolle & Telama 1986). Perheen sosioekonominen asema vaikuttaa sosialisatioon yleensäkin ja urheiluun sosiaalistumiseen erityisesti. Sosialisatio tarkoittaa eri yhteisöjen sisäisten systeemien ja arvojen sisäistämistä ja niiden hyväksymistä. Sosialisatiota tapahtuu läpi ihmisen elämän, ei pelkästään lapsuudessa. (Leonard 1984, 85.)

Lapsen sosiaalistumisen liikuntaan suuntautumisessa on pidetty tärkeänä varhaislapsuuden liikuntakokemuksia, mahdollisuuksia tutustua ja harrastaa liikuntaa, osallistuminen seurojen toimintaan, mahdollinen kilpaurheiluharrastus menestyksineen ja tappioineen sekä kokemukset koululiikunnasta (Telama, Vuolle & Laakso 1986, 23). Sosialisatioagentteina eli henkilöinä, jotka vaikuttavat lapsen sosialisatioon urheilussa voivat olla vanhemmat, opettajat, valmentajat, ystävät jne., mutta myös koulun liikuntatunnit tai urheiluseura. Sosialisatioprosessissa henkilö omaksuu identiteettinsä erilaisissa tilanteissa ja tarvittaviin rooleihin. Joihinkin lajeihin on yleisesti liitetty "ylempien ja alemmien yhteiskuntaluokkien" leima: tennistä ja golfia on pidetty yläluokan lajeina ja koripalloa ja jalkapalloa alaluokan lajeina. (Leonard 1984, 85.)

Kun lapsi tulee ryhmään, sosiaaliset vaatimukset vievät huomion. Lapsi alkaa verrata itseään muihin. Koska motoriset taidot näkyvät ulospäin, lapsi huomaa, jos hän osaa jonkun taidon huonommin kuin muut ja voi alkaa siksi välttää liikuntatilanteita. Taidoiltaan heikot lapset saattavat myös aikuisiässä välttää liikuntaa, ja näin terveyttä ylläpitävä tai edistävä fyysisesti aktiivinen elämäntapa jää kehittymättä. (Fogelholm 1995.)

Urheiluseuraan liittymiseen vaikuttavat kasvuympäristö, erityisesti vanhempien ja ystävien asennoituminen. Median vaikutus nuorien lajivalintaan on myös merkittävä. Huippu-urheilijoista tehdään lehdissä ja televisiossa sankareita, jotka vaikuttavat nuorien roolivalintoihin ja ihanteisiin (Leonard 1984, 85). Urheiluseuratoiminta mielletään Suomessa yleensä positiivisena lapsen kehityksen kannalta. Aktiiviliikkujien

osuus lasten vanhemmista on Suomessa ja muissa Pohjoismaissa korkeampi kuin missään muualla maailmassa, mikä osaltaan lisää vanhempien myönteistä suhtautumista lasten urheiluharrastukseen. (Vilhu 1989, 103.)

## 5.2 Muut harrastukset

Liikunta on suomalaisten nuorten selvästi suosituin harrastus. Näin ollen liikunnan suosio harrastusmuotona ylittää jopa musiikin kuuntelun ja tv:n katselun. Videoiden katselu, kirjojen lukeminen, diskossa ja elokuvissa käynti sekä aikakausi- ja sanomalehtien lukeminen on myös suosittua nuorten keskuudessa. Sekä sukupuolten välinen harrastusero että iän vaikutus harrastusjakaumaan on varsin voimakas. Nuoren koulutustausta ja perheen sosiaaliryhmä vaikuttaa joiltakin osin harrastusvalintoihin. Kun koko nuorten ryhmässä liikunnan harrastajia on 84 %, on heitä työssä käyvien nuorten ryhmissä vain 60 %. Vanhempien sosiaaliryhmä vaikuttaa harrastusvalintoihin muutamilta osin, esim. työväestön lapset osallistuvat partiotoimintaan selvästi vähemmän kuin muiden sosiaaliryhmien lapset. Maanviljelijäperheiden lapset seuraavat perinteisiä viestintävälineitä (radiota, aikakausilehtiä ja sanomalehtiä) selvästi enemmän kuin muiden sosiaaliryhmien lapset. Maaseudulla asuvat nuoret saavat perusinformaationsa ainakin osittain toisten viestintävälineiden kautta kuin kaupungeissa asuvat nuoret. (Itkonen ja Ranto 1991, 10 - 12.)

## 5.3 Sosiaalinen osallistuminen

Ryhmänmuodostus on nuoruusikäälle tyypillinen sosiaalinen piirre. Nuorten muodostamat vertaisryhmät ovat tärkeä vaihe nuoren kehityksessä lapsuudesta aikuisuuteen. Juuri samanikäisten ryhmissä tutkitaan, kokeillaan ja omaksutaan aikuisuuteen liittyviä ihanteita, arvostuksia ja käyttäytymistapoja. Tavoitteena on samanaikaisesti osoit-

taa itsenäisyyttä, vetää rajaa lapsuuteen ja riippuvuuteen vanhemmista. (Ahlström 1983, 147.)

Liikunta-aktiivisuuden yhteyksistä sosiaalisuuteen ja vapaa-ajan viettoon on tehty hyvin niukasti tutkimuksia. Muutamissa selvityksissä on kuitenkin todettu, että liikunnallisesti aktiivinen nuori olisi myös yleisesti aktiivinen. Erityisesti huippu-urheilijoille on ominaista tietynlainen sosiaalinen aktiivisuus ja vapaa-ajan suunnitelmallinen käyttö. Poikkeavia tuloksia on saatu v. 1966 - 67 Kanadassa suoritetussa tutkimuksessa, jossa selvitettiin liikunnallisesti aktiivisten ja passiivisten yliopisto-opiskelijoiden elämäntyyliä. Elämäntyylin indikaattoreina käytettiin minä käsitystä, sosiaalista osallistuneisuutta ja osallistumista vapaa-ajan toimintoihin. Tuloksista selvisi, että liikunnallisilla opiskelijoilla oli vahvempi minä-käsitys ja että he ottivat enemmän osaa sosiaalisiin toimintoihin kuin liikunnallisesti passiiviset. Kuitenkin aktiiviset olivat vähemmän tekemisissä organisoitujen ryhmien kanssa kuin passiiviset. Lisäksi huomattiin, että liikunnallisesti aktiiviset osallistuivat passiivisia vähemmän ei-liikunnallisiin toimintoihin, eli heidän sosiaalinen aktiivisuutensa näkyi lähinnä osallistumisina erilaisiin urheilutapahtumiin. (Murtokangas 1987.)

### 5.3.1 Roolit

Roolilla tarkoitetaan niiden odotusten ja normien kokonaisuutta, joita henkilölle asetetaan siksi, että hänellä on jokin erityinen sosiaalinen asema. Tämän vuoksi joidenkin tuttujen henkilöiden näkeminen jossakin muussa ympäristössä, ja roolissa, kuin missä yleensä olemme tottuneet hänet näkemään, henkilö voikin tuntua täysin vieraalta. Roolit perustuvat ympäristön odotuksiin, siitä millainen käyttäytyminen on suotavaa ja millainen ei. Roolit ova ryhmien välisiä suhteita. Ihmiset käyttävät rooleja myös erottuakseen ryhmässä. (Sulkunen 1994, 112.) McCall ja Simmons (1978) ovat määritelleet rooli-identiteetin kuvitelluksi kuvaksi itsestä niin kuin hän itse haluaa ajatella olevansa ja käyttäytyvänsä vallitsevassa tilanteessa (Snyder 1985).

### 5.3.2 Roolien valinta

Roolien valintaan liittyy reaalinen mahdollisuus siitä, että kaikki tapahtumat ja toiminnot eivät aina ilmene samalla tavalla. Toisaalta valintoihin vaikuttaa se, että kaikki asiat eivät aina ole yhtä haluttuja tai tärkeitä, vaan henkilö pyrkii valitsemaan vaihtoehdot jotka vastaavat hänen pyrkimyksiään ja arvojaan.

Roolit vaihtuvat kuitenkin läpi koko elämän, ammattien vaihdon, aviosäädyn ja perheen kasvamisen myötä. Jatkuvasta muuttumisesta huolimatta roolit muodostuvat osaksi persoonallisuutta. Ihmisille tulee myös väliaikaisia tilanneroleja jokapäiväisissä vuorovaikutustilanteissa, esimerkiksi kaupassa, linja-autossa jne. Statusroolit ovat ns. saatuja rooleja, kuten esimerkiksi sukupuoli ja asemarooli ovat hankittuja, kuten esimerkiksi ammatti (opettaja, työnjohtaja). (Sulkunen 1994, 113 - 116.)

### 5.3.3 Urheilijan ja opiskelijan roolit

Urheilijan roolin valintaan vaikuttaa usein jo lapsuuden kokemukset urheilusta. Perheen vaikutus lapsen muodostamiin arvostuksiin on erittäin merkittävä, esimerkiksi vanhempien kannustus harrastuksen aloittamiseen. Kuitenkin ne, jotka ovat aloittaneet urheiluharrastuksensa oma-aloitteisesti ovat aktiivisempia jatkamaan harrastustaan. (McQuire & Cook 1983.) Urheiluun osallistumisen kautta henkilö arvioi oman kyvykkyytensä harrastuksen jatkamiselle ja urheilijan roolin säilymiselle (Kemppainen & Pulkkanen 1989).

Opiskelijan roolin valinta tapahtuu oppivelvollisuuden päätyttyä. Valintaan merkittävästi vaikuttava tekijä on vanhempien ja sisarusten koulutus ja palkkataso. Alimpien sosiaaliryhmien nuoret hakeutuvat mieluummin koulun päätyttyä suoraan työelämään

tai ammattikouluihin. (Havén 1985.) Useimmiten urheilevat nuoret ovat oppineet jo varhaisessa vaiheessa suunnittelemaan aikataulujaan ja pitkäjänteisyyteen, jotka vaikuttavat myös opiskelumenestykseen myönteisesti (Vuolle & Telama 1986).

Kun nuoren eri roolit ovat keskenään sopusoinnussa, vallitsee roolitasapaino (Sulkunen 1994, 117). Rooliristiriitoja syntyy nuorelle kun hänelle asetetaan paineita menestyä useammassa roolissa samanaikaisesti, esimerkiksi urheilulajissaan ja koulunkäynnissään. Nuori tuntee, että hänellä ei enää ole aikaa eikä energiaa täyttämään vaadittuja rooleja (Van de Vliert 1981).

Rooliristiriitojen poistaminen tapahtuu omaksumalla uusia rooleja. Vanha rooli voidaan unohtaa kokonaan tai mukauttaa uuteen rooliin. Yleensä valinta tehdään jomman kumman roolin hyväksi, luopumalla jostakin toisesta roolista. Tämä valinta voi kuitenkin synnyttää vain uusia ristiriitoja roolien välillä (Kemppainen & Pulkkanen 1989). Ristiriidat antavat kuitenkin nuorelle usein uutta puhtia etsiä ratkaisuja ongelmaan. Urheilijan ja opiskelijan roolien välillä valitseminen on erittäin vaikeaa, koska usein kumpaakin roolia pidetään yhtä tärkeänä. Ja jos nämä roolit halutaan yhdistää voidaan joutua jossain määrin karsimaan kummankin roolin ajankäytöstä eli päädytään kompromissiin. Kompromississa kummankin roolin vaatimuksiin mukaudutaan vain osittain. (Van de Vliert 1981.)

## 5.4 Koulu ja vapaa-aika

### 5.4.1 Koulumenestys

Koulumenestys on oppilaan kykyä täyttää koulun asettamat tiedolliset vaatimukset (Blomqvist 1958). Koulumenestystä arvioidaan opettajan antamien arvosanojen perus-

teella. Koulumenestykseen vaikuttavat tekijät ovat mm. lahjakkuus, persoonallisuus ja ympäristötekijät sekä oppilaan arvot, asenteet ja harrastukset. (Kempainen & Pulkkanen 1989.)

Kouluosaavutuksiksi luetaan kaikki toiminta koulussa: vastaaminen kokeisiin ja oppitunnilla, käyttäytyminen, huolellisuus sekä toiminta liikunnan, taideaineiden ja käytännöllisten aineiden parissa (Peltonen 1969).

Jerome ja Phillips (1971) ovat Yhdysvalloissa suorittamassa tutkimuksessaan otaksuneet urheiluvien opiskelijoiden menestymiseen koulussa perustuvan seuraaviin selitysmalleihin:

1. Valikoituminen: mitä paremmin menestyy opinnoissaan, sitä todennäköisimmin valitaan koulun edustusjoukkueeseen.
2. Ylivuoto: urheilussa omaksutut työskentelytavat, asenteet ja arvot siirtyvät myös opiskelutapoihin.
3. Erilaiset koulukokemukset: urheilijat ovat näkyviä oppilaita ja saavat enemmän arvostusta ja rohkaisua opettajiltaan.

#### 5.4.2 Urheilun ja koulun yhteensovittaminen

Urheilun ja koulun yhteen sovittaminen on tullut yhä ajankohtaisemmaksi viimeisten vuosikymmenien aikana. Urheilun asettamat vaatimukset ja panostus ovat kasvaneet, mutta myös opiskelun ja ammattiin valmistumisen paineet ovat lisääntyneet. Urheilun ja opiskelun yhteen sovittaminen, kummankaan osa-alueen kärsimättä, vaikeutuu urheilutason nousun myötä. Nykyaikana myös huipulle tähtäävä harjoittelu on aloitettava yhä nuorempana, jolloin opiskelu väistämättä jää vähemmälle huomiolle.

ja neljään tuntiin päivässä, lisäksi edellytetään vähintään yhtä vapaapäivää viikossa (Maloney & McCormick 1993).

Tehdyissä tutkimuksissa urheilijoiden keskiarvot eivät ole olleet aivan yhtä korkeita kuin ei-urheilijoiden. Poikkeuksena kuitenkin naispuoliset tenniksenpelaajat ja yleisurheilijat, jotka eivät eroa ei-urheilijoista ja naislentopalloilijat ja uimarit, jotka ovat saaneet huomattavasti korkeampia keskiarvoja (Schumaker, 1986). Schumaker (1986) tutki urheilijoiden ja ei-urheilijoiden itsetuntoa ja opiskelumenestystä ja huomasi, että urheilijoiden itsetunto on oli huomattavasti korkeampi, mutta opiskelumenestyksessä ei ilmennyt minkäänlaisia eroja.

#### 5.4.3 Urheilussa menestyminen

Lasten urheilun organisoitu ohjaus on Suomessa perinteisesti nähty tärkeäksi edellytykseksi kilpaurheilussa menestymiselle. Lähinnä tästä syystä on lasten urheilua järjestetty 1960-luvulta lähtien. Selvin yhteinen piirre suomalaisille lasten urheilujärjestöille on pyrkimys "löytää" kaikki lapset, joilla on mahdollisuuksia kilpailumenestykseen jossakin urheilumuodossa. Lasten urheilu tapahtuu koulua lukuunottamatta pääsääntöisesti urheiluseuroissa. (Vilhu 1989, 103.)

Harren (1977, 20) mukaan urheilussa menestyäkseen urheilijalla täytyy olla voimakkaat psyykkis-moraaliset ominaisuudet ja erittäin hyvä fyysinen suorituskyky. Lisäksi urheilijan tulee hallita lajissaan tekniikka ja taktiikka täydellisesti jaa omata kokemuksen tuomaa kilpailuvarmuutta. Nämä ominaisuudet olisi luotava jo lapsuus- ja nuoruusiässä.

Jokaisessa urheilulajissa tarvitaan tiettyjä fyysisiä suoritustekijöitä, joita ovat voima, nopeus ja kestävyys (Kemppainen & Pulkkanen 1989). Näiden ominaisuuksien painotukset vain vaihtelevat eri lajien kesken. Jotta fyysisiä ominaisuuksia voidaan hyödyntää täytyy urheilijan omata riittävät psyykkiset ominaisuudet. Motivaatio on urheilupäsuorituksessa ja tavoitteiden asettelussa erittäin tärkeää. Ilman motivaatiota urheilija ei itse kykene arvostamaan omia suorituksiaan ja ponnisteluitaan sen eteen. Kun tavoite on saatu vastaamaan urheilijan kykyä ja suoritustasoa, kannustaa se urheilijaa harjoittelemaan yhä kovemmin ja kovemmin. (Jansson 1982, 176.)

Urheilun vaikutuksia koulunkäyntiin on tutkittu paljon ympäri maailmaa. Etenkin Ruotsissa, Suomessa ja Yhdysvalloissa on tutkimuksiin uhrattu aikaa ja rahaa. Kiinnostuksen aiheeseen ovat herättäneet väitteet siitä, että urheilivat opiskelijat eivät pärjäisi opiskeluissaan yhtä hyvin kuin ei-urheilevat opiskelutoverinsa. Nämä väitteet on haluttu kumota urheilijoiden, valmentajien ja urheiluliittojen taholta.



## 6 TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Sotkamolaisten koululaisten (6., 7., ja 8. luokkalaisten) terveystottumuksia ja vapaa-aikaa Verso - projektin puitteissa. Kyselyissä kuudesluokkalaisista mukana olivat kaikki ja muilta luokkatasoilta varsinainen verso-luokka, liikuntaluokka ja tavallinen luokka. Tutkimuksessa tarkasteltiin löytyykö kohdealueissa eroja luokkamutojen, sukupuolten ja kyselyjen välillä. Tutkimuksen kohdealueina olivat:

### 1. Koululaisten liikunnan harrastaminen vapaa-aikana.

- Harrastivatko nuoret liikuntaa?
- Millaista liikuntaa nuoret harrastivat kesällä ja talvella?
- Kuuluvatko nuoret urheiluseuroihin?
- Osallistuivatko nuoret urheilukilpailuihin?
- Mitä muita vapaa-ajan harrastuksia nuorilla oli?

### 2. Nuorten kokemat fyysiset ja psyykkiset oireet.

- Millaiseksi nuoret kokivat oman terveytensä?

### 3. Nuorten ruokailutottumukset.

- Millaista ruokaa nuoret suosivat?

### 4. Nuorten päihdeaineiden käyttö.

- Käyttivätkö nuoret nuuskaa, tupakkaa ja alkoholia?

## 7 TUTKIMUSMENETELMÄT

### 7.1 Perusjoukko ja näyte

Tutkimuksen perusjoukkona oli Sotkamon kunnan koulujen 6., 7., ja 8. luokkalaiset oppilaat. Tutkimus oli osa Sotkamon kunnassa toteutettavaa Verso - projektia. Ensimmäisessä kyselyssä, 1994, oli näytteen suuruus 323 oppilasta. Seuraavana vuonna näyte oli hieman pienempi 266, johtuen kuudesluokkalaisten poisjäännistä.

### 7.2 Mittari

Mittarina oli 11 sivuinen kyselylomake. Kysymyksiä oli otettu erilaisista aikaisemmista kyselyistä. Tässä tutkimuksessa käytetyt kysymykset on ympyröityinä liitteessä (Liite 1).

### 7.3 Aineiston keruu

Tutkimusta toteutettiin kyselylomakkeilla keväällä 1994 ja keväällä 1995. Oppilaat vastasivat lomakkeeseen yhden tunnin aikana kyselijöiden läsnäollessa, joten opettajan läsnäolo ei vaikuttanut vastausten rehellisyyteen.

## 7.4 Aineiston käsittely

Koska otanta suoritettiin ryväotannalla, jouduimme käyttämään tilastotieteellistä SUDAAN -ohjelmaa, joka ottaa tuloksissa huomioon ryväotannan. Tuloksissa käytettiin merkitsevyytensä  $p < .05$  (tilastollisesti erittäin merkitsevä).

Saadut tulokset analysoitiin joko faktorianalyysillä ja  $\chi^2$ -riippumattomuustesteillä. Faktorianalyysissä kummankin vuoden (-94 ja -95) kyselyt on käsitelty erikseen. Luokkamuodoittain aineistoa ei ole tässä yhteydessä pilkottu, koska faktorianalyysin tapauksessa havaintojen lukumäärä jää turhan pieneksi liikuntaluokkien ja erityisesti versoluokkien kohdalla. Näin ollen luotettavien tulosten saanti em. osajoukoista oli mahdotonta.

$\chi^2$ -riippumattomuustesteissä oli ensin sukupuolten välinen vertailu ja sitten luokkamuotojen välinen vertailu. Riippumattomuustestillä testattiin oliko vertailtavien muuttujien (esim. sukupuoli ja x39) välillä riippuvuutta, riippuiko liikunnan harrastamisen määrä sukupuolesta jne. Mikäli  $p$ -arvo  $< .05$ , riippuvuutta voitiin katsoa esiintyvän ja tuloksia voitiin pitää erittäin merkitsevinä.

## 7.5 Tutkimuksen luotettavuus

### 7.5.1 Reliabiliteetti ja validiteetti

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida tarkastelemalla aineiston sisäistä ja ulkoista luotettavuutta. Aineiston sisäinen luotettavuus liittyy siihen, miten luotettavasti ja oikein saadaan tietoja tutkittavista, jotka liittyvät otokseen. (Valkonen 1981, 53)

Reliabiliteetilla (luotettavuus) tarkoitetaan mittauksen kykyä antaa tuloksia, jotka ovat satunnaisvaihtelusta riippumattomia. Vaihtelua tuloksiin aiheuttavat muun muassa erilaiset henkilökohtaiset asiat, kuten esimerkiksi muistivirheet ja vireystilanvaihtelu. mittavälineen puutteellisuudet ja aineiston käsittelyssä tehdyt virheet. (Eskola 1981, 75 - 77)

Kommunaliteetit ja ominaisarvot ovat molemmat toiseen korotettujen latausten summia, kommunaliteetit riveittäin ja ominaisarvot sarakkeittain. Kun lataukset, faktorien ja muuttujien väliset korrelatiot, korotetaan toiseen saadaan selville, kuinka paljon faktori selittää kustakin muuttujasta tai päinvastoin. Kommunaliteetit siis ilmaisevat kuinka paljon faktorit yhteensä (koko analyysi) selittävät ko. muuttujasta. (Karma & Komulainen 1990, 46.)

Reliabiliteetin lisäämiseksi tutkimuksen kysymykset pyrittiin valitsemaan konkreettiseksi ja lähellä nuorten kokemusmaailmaa oleviksi. Tämä mahdollisti sen, että vastaajat ymmärsivät kysymykset tutkijoiden tarkoittamalla tavalla ja kykenivät erottamaan eri vaihtoehdot toisistaan riittävän selkeästi.

Validiteetilla (pysyvyys) tarkoitetaan mittausmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Havaittu arvo on todellisen arvon, systemaattisen virheen ja satunnaisvirheen summa. Validiteetti voidaan tällöin määritellä todellisen arvon ja havaitun arvon väliseksi korrelaatioksi. Reliabiliteetin puute alentaa aina myös validiteettia, vaikka systemaattista virhettä ei lainkaan esiintyisi. (Valkonen 1981, 67-69.)

## 8 TULOKSET

### 8.1 Nuorten vapaa-ajan harrastuksiin osallistuminen

Nuorten vapaa-ajan harrastuksiin osallistumisen korrelaatiotarkastelujen perusteella muuttuja x124 (muu, mikä) jätettiin faktorianalyyseistä pois. (Korrelaatiomatriisi, liite 2.) Myös eräät muut muuttujat (mm. x106, penkkiurheilu kilpailupaikalla) olivat melko huonosti korreloivia, mutta pidettiin analyysissä kuitenkin mukana. Loppujen lopuksi päädyttiin malliin, joka käsittää seitsemän faktoria.

	<u>Factor 1</u>	<u>Factor 2</u>	<u>Factor 3</u>	<u>Factor 4</u>	<u>Factor 5</u>	<u>Factor 6</u>	<u>Factor 7</u>	<u>h<sup>2</sup></u>
X101 Musiikin kuuntelu	.103	.144	.073	-.293	-.062	-.134	-.035	.042
X102 TV:n katselu	-.030	-.139	-.007	<b>-.402</b>	-.082	.074	-.034	.384
X103 Videoiden katselu	-.130	.191	-.160	<b>-.823</b>	.138	.022	.101	.437
X104 Video- ja tietokonepelit	-.110	<b>.619</b>	-.121	-.136	.040	.010	-.020	.080
X105 Muu tietokone työskentely	.056	<b>.773</b>	.059	.083	-.100	.091	-.035	.859
X106 Penkkiurheilu kilpailupaikalla	.134	.180	.106	-.147	.063	.036	-.144	.052
X107 Elokuviissa käynti	.245	.132	.062	-.119	.107	.065	<b>-.595</b>	.011
X108 Konserteissa käynti	<b>.853</b>	.055	-.081	-.025	-.026	-.003	-.107	.443
X109 Teatterissa käynti	<b>.747</b>	-.121	-.009	-.105	.045	.208	-.133	.400
X110 Soittaminen tai laulaminen	<b>.458</b>	.161	.046	.101	.043	-.166	.231	.764
X111 Muut taideharrastukset	<b>.608</b>	-.050	.110	.103	-.008	-.043	.029	.561
X112 Erilaiset korjaustyöt	.059	.135	.028	-.080	-.096	<b>.531</b>	-.079	.248
X113 Ompelutyöt	.312	-.189	.190	-.098	.172	-.256	.132	.069
X114 Kerhotoiminta	-.014	.006	-.045	-.011	<b>.788</b>	-.009	-.139	.332
X115 Uskonnollinen toiminta	.282	.085	-.112	.144	.189	.084	.059	.535
X116 Keräilyt, valokuv., pienoismallit	.217	.016	.044	.021	.133	.281	.179	.793
X117 Lehtien lukeminen	.100	.032	.172	-.191	.029	.065	.366	.329
X118 Kirjojen lukeminen	.190	-.123	.266	.013	.102	-.187	.230	.240
X119 Narun-, twistin- tai ruudunhyp.	-.008	-.139	.132	.026	<b>.458</b>	-.116	.124	.227
X120 Luontoharrastukset	.029	-.118	<b>.496</b>	.141	.117	.238	.124	1.055
X121 Lemmikkieläimet	.013	-.045	<b>.640</b>	-.019	-.074	.023	.032	.324
X122 Kotityöt	.044	.005	<b>.679</b>	.021	.050	-.321	-.042	.190
X123 Liikunta ja urheilu	-.134	.147	.330	.016	.139	.148	.011	.432
Ominaisarvo	16.182	3.083	8.395	3.165	4.678	.413	.064	77.523

Kuten nähdään läheskään kaikki muuttujat eivät latautuneet mihinkään faktoriin eli ne eivät olleet yleistettävissä miksiäkään tietyksi kokonaisuudeksi minkään muun muuttujajoukon kanssa. Tällaisia, yksittäisiä harrastuksia olivat siis musiikin kuuntelu (x101), penkkiurheilu (x106), ompelutyöt (x113), uskonnollinen toiminta (x115), keräilyt, valokuvaus ja pienoismallit (x116), lukeminen (x118) ja liikunta ja urheilu (x123). Yllättävintä näissä oli ehkä se, ettei penkkiurheilun ja urheilun välillä havaittu mitään yhteyttä, mutta muilta osinhan latautumattomat muuttujat olivat yksistään

tarkasteltuna melko selkeitä kokonaisuuksia, jotka sisälsivät itsessään laajan joukon erilaisia vapaa-ajan aktiviteetteja. Koska ne eivät latautuneet mitenkään (edes yksittäin) voitiin todeta, että kyseisten harrasteiden harrastaminen tai harrastamattomuus eivät olleet mitenkään yhteydessä esitettäviin faktoreihin.

Muodostuneet faktorit:

FAKTORI 1. Konsertit, teatteri, soittaminen, laulaminen ja muut taideharrastukset (x108 - x111) muodostivat **taidefaktorin**.

FAKTORI 2. Video- ja tietokonepelit sekä muu tietokonetyöskentely (x104, x105) olivat **tietotekniikkafaktori**.

FAKTORI 3. Luonto, lemmikkieläimet ja kotityöt (x120 - x122) olivat selkeä kokonaisuus; **ulkoilu- ja kotityöfaktori**.

FAKTORI 4. Tv:n ja videoiden katselu (x102, x103) olivat **“tv:n orjien” -faktori**.

FAKTORI 5. Kerhotoiminta ja ruutuhyppely (x114, x119), koska kerhotoiminta latautui selvästi voimakkaammin, kutsuisimme faktoria **kerhofaktoriksi**.

FAKTORI 6. Korjaustyöt (x112) latautui omaksi faktorikseen; **korjaus- ja nikkarointifaktori**.

FAKTORI 7. Elokuvat ja lehdet (x107, x117), jossa lehtien lukeminen latautui melkoisen heikosti, mutta voitiin sisällyttää faktoriin. Faktorille oli vaikea keksiä kuvaavaa nimeä, mutta nimesimme sen **leffafaktoriksi**.

Faktorimalli selitti 40.6 % muuttujien välisestä vaihtelusta.

**Taulukko 1.** Sukupuolten väliset faktoripistemäärien erot kunkin faktorin osalta.

<b>1 TAIDEFAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
pojat	-0.274	0.978	166			
tytöt	0.290	0.758	157			
pojat vs. tytöt				-5.76	321	.000
<b>2 TIETOTEKNIKKAFAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
pojat	0.340	0.894	166			
tytöt	-0.359	0.667	157			
pojat vs. tytöt				7.99	305	.000
<b>3 ULKOILU- JA KOTITYÖ-FAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
pojat	-0.432	0.838	166			
tytöt	0.447	0.634	157			
pojat vs. tytöt				-10.49	306	.000
<b>4 "TV:N ORJIEN" -FAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
pojat	-0.058	0.809	166			
tytöt	0.061	0.930	157			
pojat vs. tytöt				-1.23	321	.219
<b>5 KERHOFAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
pojat	-0.276	0.705	166			
tytöt	0.291	0.854	157			
pojat vs. tytöt				-6.49	303	.000
<b>6 KORJAUS- JA NIKKAROINTIFAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
pojat	0.428	0.654	166			
tytöt	-0.453	0.571	157			
pojat vs. tytöt				12.85	321	.000
<b>7 LEFFAFAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
pojat	-0.341	0.739	166			
tytöt	0.360	0.645	157			
pojat vs. tytöt				-9.06	321	.000



Taulukosta 1 nähtiin, että tytöt viettivät vapaa-aikaansa poikia useammin seuraavien faktoreiden kuvaamalla tavalla; taideharrastukset, ulkoilu ja kotityöt, kerhotoiminta ja elokuviissakäynti, mutta tulkinnassa oli huomioitava negatiivinen faktorilataus elokuvien osalta, eli pojat kävivät tyttöjä vähemmän elokuvissa, mutta lukivat useammin lehtiä. Pojat painottivat tyttöjä useammin tietotekniikkafaktorin harrasteita. "Tv:n orjien" faktorissa ei ollut eroja sukupuolen suhteen ( $p = .219$ ). Korjaus- ja nikkarointityö faktorissa pojat saivat tyttöihin nähden merkitsevästi suuremman faktoripisteen arvon ( $t = 12.85$ ).

**Taulukko 2.** Luokkamuotojen välisten faktoripistemäärien erot kunkin faktorin osalta.

<b>1 TAIDEFAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	-0.103	0.554	50			
normaaliluokat	0.011	0.977	266			
liikunta vs. normaali				-1.15	116	.251
<b>2 TIETOTEKNIKKAFAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	0.309	0.763	50			
normaaliluokat	-0.049	0.871	266			
liikunta vs. normaali				2.72	314	.007
<b>3 ULKOILU- JA KOTITYÖFAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	0.104	0.791	50			
normaaliluokat	-0.030	0.878	266			
liikunta vs. normaali				1.00	314	.316
<b>4 "TV:N ORJEN" -FAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	-0.263	0.585	50			
normaaliluokat	0.043	0.911	266			
liikunta vs. normaali				-3.06	100	.003

<b>5 KERHOFAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	0.159	0.689	50			
normaaliluokat	-0.027	0.840	266			
liikunta vs. normaali				0.34	314	.737
<b>6 KORJAUS- JA NIKKA-ROINTIFAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	0.085	0.799	50			
normaaliluokat	-0.011	0.756	266			
liikunta vs. normaali				0.81	314	.414
<b>7 LEFFAFAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	-0.165	0.800	50			
normaaliluokat	0.020	0.775	266			
liikunta vs. normaali				-1.54	314	.126

Liikuntaluokat painottivat normaaliluokkaa enemmän tietotekniikkafaktorin ( $p = .007$ ) ja vähemmän "tv:n orjien -faktorin ( $p = .003$ ) edustamia vapaa-ajanviettotapoja (taulukko 2). Kärjistetysti voitiin siis sanoa, että sen ajan minkä liikuntaluokkalaiset pelasivat video- ja tietokonepelejä / työskentelivät tietokoneella kotitehtäviensä parissa, normaaliluokkalaiset katsoivat tv:tä tai videoita. Muutoin luokkamuotojen välillä ei ollut eroja

**Taulukko 3.** Luokkamuotojen väliset erot poikien osalta faktoripistemäärissä kunkin faktorin osalta.

<b>1 TAIDEFAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	-0.246	0.563	28			
normaaliluokat	-0.282	1.051	136			
liikunta vs. normaali				0.18	162	.860
<b>2 TIETOTEKNIKKAFAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	0.629	0.709	28			
normaaliluokat	0.274	0.923	136			
liikunta vs. normaali				2.29	48	.027
<b>3 ULKOILU- JA KOTITYÖ-FAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	-0.212	0.784	28			
normaaliluokat	-0.478	0.844	136			
liikunta vs. normaali				1.53	162	.128
<b>4 "TV:N ORJIEN" -FAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	-0.229	0.616	28			
normaaliluokat	-0.023	0.845	136			
liikunta vs. normaali				-1.23	162	.222
<b>5 KERHOFAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	-0.141	0.540	28			
normaaliluokat	-0.306	0.736	136			
liikunta vs. normaali				1.12	162	.262
<b>6 KORJAUS- JA NIKKA-ROINTIFAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	0.573	0.615	28			
normaaliluokat	0.401	0.665	136			
liikunta vs. normaali				1.26	162	.208
<b>7 LEFFAFAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	-0.569	0.702	28			
normaaliluokat	-0.298	0.744	136			
liikunta vs. normaali				-1.77	162	.078

Poikien puolella ainoa merkitsevä ero oli tietotekniikkafaktorissa ( $p = .027$ ), jonka edustamia vapaa-ajanviettotapoja liikuntaluokkalaiset suosivat enemmän (taulukko 3). Lähellä merkitsevää oli myös leffafaktorin ero ( $p = .078$ ); myös elokuvissa käyntiä ja lehtien lukua liikuntaluokkalaiset harrastivat normaaliluokkalaisia useammin.

**Taulukko 4.** Luokkamuotojen väliset erot tyttöjen osalta faktoripistemäärissä kunkin faktorin osalta.

<b>1 TAIDEFAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	0.079	0.497	22			
normaaliluokat	0.318	0.788	130			
liikunta vs. normaali				-1.37	150	.172
<b>2 TIETOTEKNIKKAFAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	-0.098	0.633	22			
normaaliluokat	-0.387	0.666	130			
liikunta vs. normaali				1.90	150	.060
<b>3 ULKOILU JA KOTITYÖ-FAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	0.507	0.607	22			
normaaliluokat	0.438	0.638	130			
liikunta vs. normaali				0.47	150	.639
<b>4 "TV:N ORJIEN" -FAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	-0.306	0.555	22			
normaaliluokat	0.111	0.973	130			
liikunta vs. normaali				-2.86	47	.006
<b>5 KERHOFAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	0.216	0.811	22			
normaaliluokat	-0.266	0.846	130			
liikunta vs. normaali				-0.26	150	.796

<b>6 KORJAUS- JA NIKKA-ROINTIFAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	-0.535	0.531	22			
normaaliluokat	-0.442	0.589	130			
liikunta vs. normaali				-0.70	150	<b>.485</b>
<b>7 LEFFAFAKTORI</b>	<b>ka</b>	<b>keskihaj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	0.351	0.603	22			
normaaliluokat	0.353	0.660	130			
liikunta vs. normaali				-0.01	150	<b>.989</b>

Tytöissä ainoa ero tuli esiin "tv:n orjien" -faktorissa ( $p = .006$ ), jota normaaliluokat painottivat enemmän (taulukko 4). Tietotekniikkafaktori oli melkein merkitsevä ( $p = 060$ ), jota myös normaaliluokat painottivat enemmän. Kun pojilla lähelle merkitsevä ero saatiin leffafaktorissa, niin tytöillä tässä faktorissa ei eroa ollut ( $p = .989$ ).

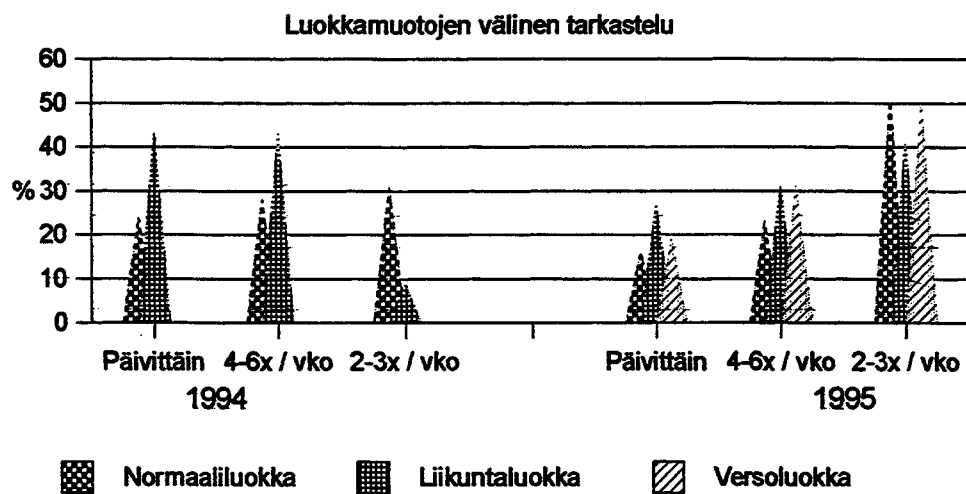
Näin ollen kokonaisuutena tehdyissä analyysissä saadut merkitsevät erot tietotekniikkafaktorissa tulivat kokonaan pojilta ja "tv:n orjien" -faktorissa kokonaan tytöiltä.

## 8.2 Nuorten liikunnan harrastaminen

Vuoden 1994 luokkien välisessä tarkastelussa todettiin liikuntaluokkien (43 % päivittäin) harrastavan liikuntaa normaaliluokkia (25 % päivittäin) useammin (kuvio 1).

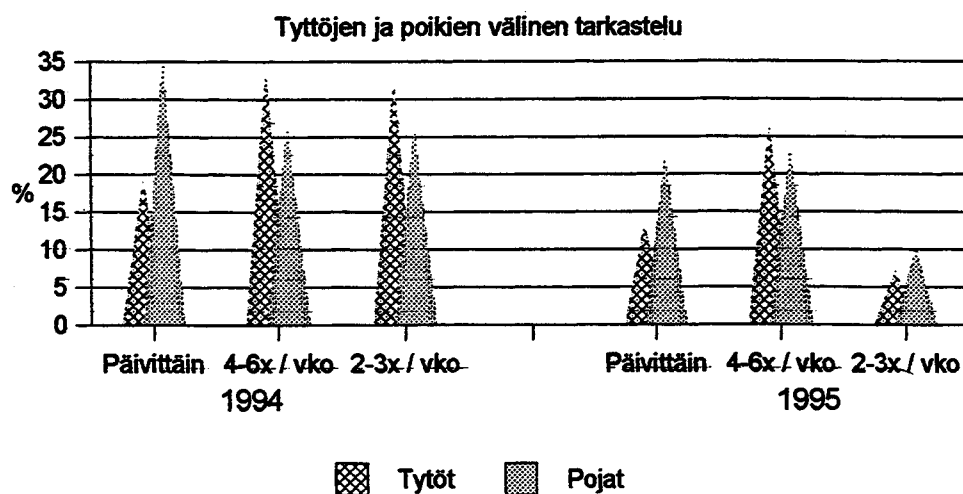
Sukupuolten välisissä tarkasteluissa pojat (35 %) harrastivat tyttöjä (19 %) useammin päivittäistä liikuntaa (kuvio 2).

### Harrastatko liikuntaa?



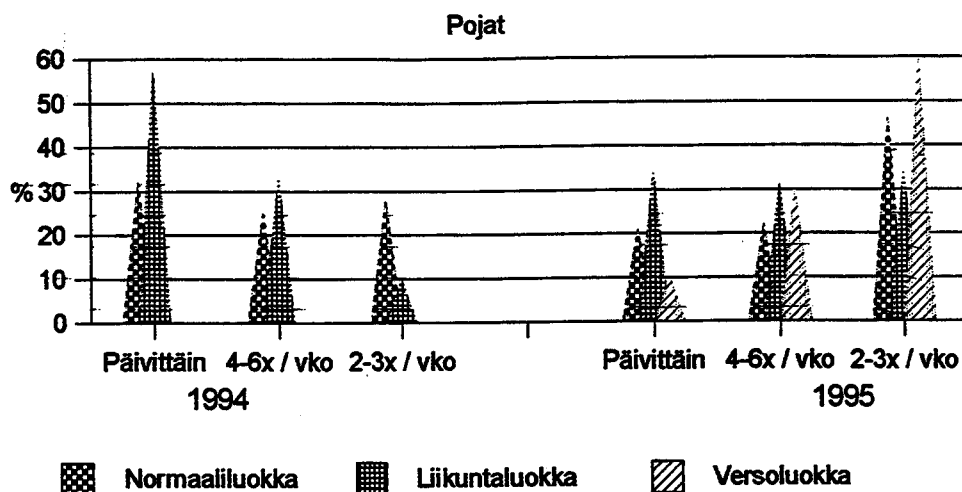
Kuvio 1. Harrastatko liikuntaa, luokkamuotojen välinen tarkastelu (1994 ja 1995).

### Harrastatko liikuntaa?



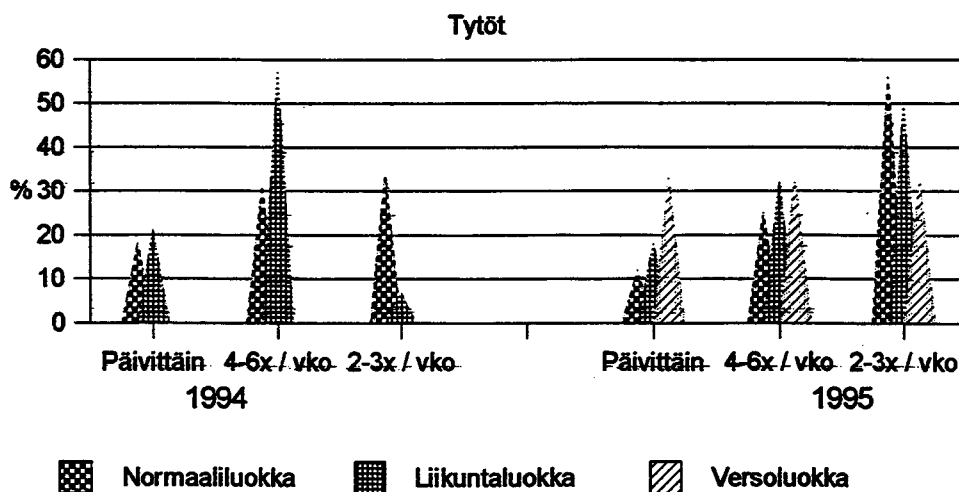
Kuvio 2. Harrastatko liikuntaa, tyttöjen ja poikien välinen tarkastelu (1994 ja 1995).

## Harrastatko liikuntaa?



Kuvio 3. Harrastatko liikuntaa, pojat (1994 ja 1995).

## Harrastatko liikuntaa?



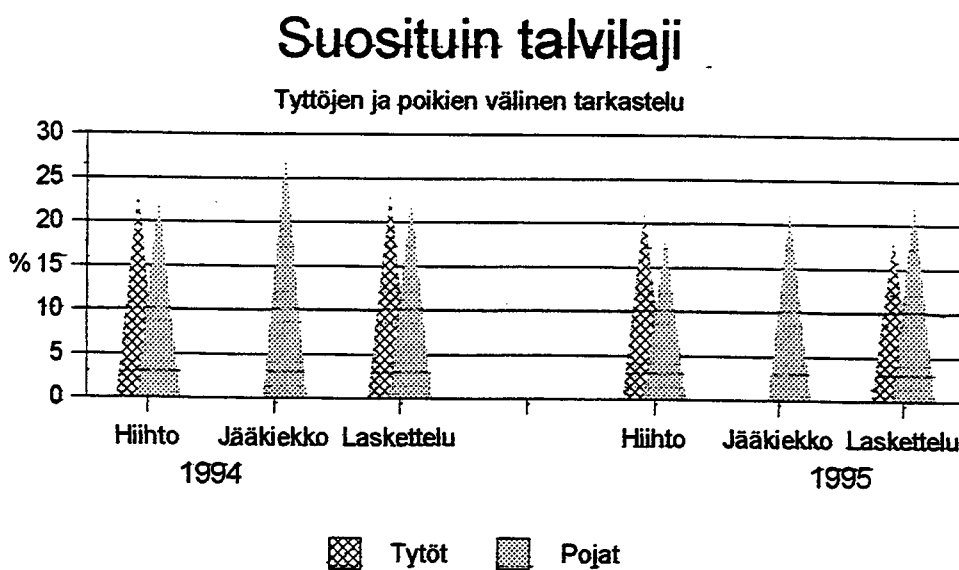
Kuvio 4. Harrastatko liikuntaa, tytöt (1994 ja 1995).

Sama tarkastelu tehtiin luokkien kesken vuoden 1995 kyselyssä. Liikuntaluokkalaiset harrastivat muita useammin päivittäistä liikuntaa (27 %). Liikunta- ja versoluokkien

vastaukset jakaantuivat päivittäisen ja 2 - 3 kertaa viikossa tapahtuvan liikunnan välille. Normaaliluokalla 10 % vastasi harrastavansa liikuntaa kerran kuukaudessa tai harvemmin (kuvio 1).

### 8.2.1 Talvilajien harrastaminen

Liikuntaluokkien (1994) eniten harrastamat talvilajit olivat jääkiekko (31 %) ja hiihto (29 %), toiseksi eniten liikuntaluokkien harrastamia lajeja olivat laskettelu / lumilautailu (26 %) ja "muut" (46 %) sekä kolmanneksi eniten "muut" (51 %). Normaaliluokkien eniten harrastamat lajit olivat laskettelu / lumilautailu (23 %) ja hiihto (22 %), toiseksi eniten harrastamia olivat "muut" (30 %) ja hiihto (20 %).



**Kuvio 5.** Suosituin talvilaji, sukupuolten välinen tarkastelu (1994 ja 1995).



Luokkien välinen (1995) vertailu osoitti suosituimmaksi ja toiseksi suosituimmaksi lajiksi kaikille luokille “muut” lajit (liikuntaluokka 38 %, normaaliluokka 34 % ja versoluokka 56 %). Kolmanneksi suosituimmassa lajissa liikuntaluokalla vastaus useimmiten oli myös “muut” (40 %), kun taas normaali- ja versoluokalla (38 % ja 39 %) vaihtoehto useimmiten oli “ei mitään”.

Sukupuolten (1994) väliset vertailut osoittivat, että tytöt eivät harrastaneet jääkiekkoa laisinkaan ja pojat eivät harrastaneet ratsastusta, tyttöjen useimmin harrastamat lajit olivat hiihto ja laskettelu / lumilautailu. Toisena tytöt harrastivat useammin “muut”. Poikien eniten harrastama laji oli jääkiekko, toiseksi eniten “muut”. (Kuvio 5)

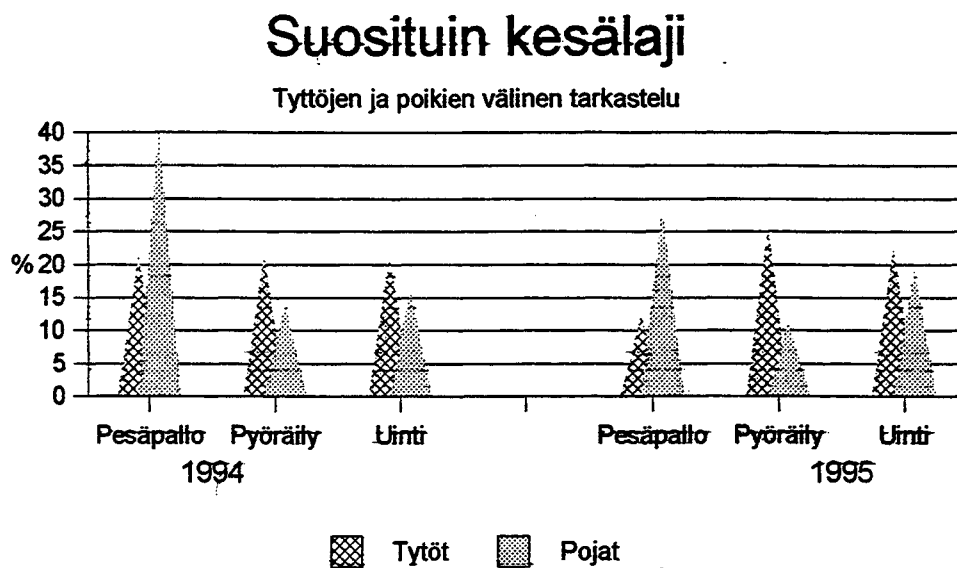
Vuoden 1995 sukupuolten välisessä vertailussa poikien lajit olivat luokassa “muut”, paitsi kolmanneksi suosituimmaksi lajiksi pojat valitsivat “ei mitään”. Tyttöillä kaikki talvilajit sijoittuivat luokkaan “muut”. (Kuvio 5)

### 8.2.2 Kesälajien harrastaminen

Kesälajien osalta (1994) normaaliluokat ja liikuntaluokat ilmoittivat suosikkilajikseen pesäpallon (29 % ja 54 %). Toiseksi suosituimpana lajina liikuntaluokilla olivat “muut” (43 %), normaaliluokilla enemmän “muut” (24 %) ja pyöräily (23 %). Kolmanneksi lajiksi muotoutui kummallakin luokalla enemmän “muut” (normaaliluokka 33 % ja liikuntaluokka 49 %).

Normaaliluokkien (1995) suosituimmaksi valitsevat lajit olivat luokassa “muut” (27 %), liikuntaluokilla laji oli pesäpallo (45 %) ja versoluokilla uinti (28 %). Toiseksi suosituimmaksi lajiksi normaali- ja liikuntaluokilla oli ilmoitettu “muut” (35 % ja 49 %) ja versoluokilla pyöräily (44 %). Kolmannessa vaihtoehdossa luokkamuotojen välillä ei havaittu riippuvuutta ( $p = .137$ ).

Tyttöjen (1994) eniten harrastamat lajit olivat pesäpallo, pyöräily, uinti ja “muut”, toiseksi eniten harrastamia lajeja olivat pyöräily, uinti ja “muut”, kolmanneksi suosituimmat lajit olivat “muut”. Poikien suosituin kesälaji oli pesäpallo, toiseksi suosituin “muut” ja kolmanneksi suosituin myös “muut”. (Kuvio 6)



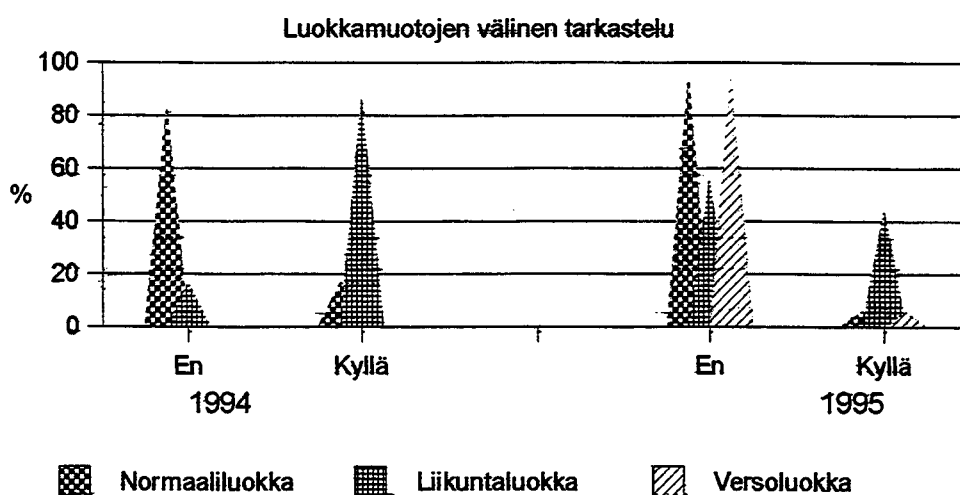
**Kuvio 6.** Suosituin kesälaji, sukupuolten välinen tarkastelu (1994 ja 1995).

Vuoden 1995 tuloksien mukaan pojat harrastivat eniten luokkaan “muut” kuuluvia lajeja, mutta myös pesäpalloa harrastettiin paljon. Tyttöillä saivat pyöräily ja “muut” yhtä paljon vastauksia. Toiseksi suosituin laji oli pojilla “muut” ja tyttöillä pyöräily. Kolmanneksi vaihtoehdoksi pojat olivat ilmoittaneet selvästi enemmän “ei mitään”. Tyttöillä ero ei ollut yhtä selkeä, mutta kuitenkin “ei mitään” sai suurimman vastausmäärän. (Kuvio 6)

### 8.2.3 Urheiluseuraan ja koulun urheilukerhoon kuuluminen

Liikuntaluokkien (1994) oppilaat kuuluivat normaaliluokkia useammin urheiluseuroihin (kuvio 7). Tytöt (41 %) olivat poikia (39 %) useammin seuran jäseninä. Pojat (29 %) kuuluivat tyttöjä (16 %) useammin koulun omiin urheilukerhoihin. Liikuntaluokkalaisista 86 % kuului koulun omiin urheilukerhoihin ja normaaliluokkalaisista vain 17 %. Liikuntaluokat kuuluivat useammin Sotkamon Jymyyn (93 %), normaaliluokat suhteessa useammin muihinkin seuroihin. Seuran nimellä ei ollut yhteyttä sukupuoleen ( $p = .242$ ). Luokkamuotojen sukupuolittaisessa tarkastelussa useimmat sekä liikuntaluokan (89 %) että normaaliluokan (62 %) pojista kuuluivat Sotkamon Jymyyn. Kaikki liikuntaluokkien tytöt kuuluivat Sotkamon Jymyyn, samoin kuin 71 % normaaliluokkien tytöistä.

## Koulun urheilukerhoon osallistuminen



**Kuvio 7.** Koulun urheilukerhoon osallistuminen, luokkamuotojen välinen tarkastelu (1994 ja 1995).

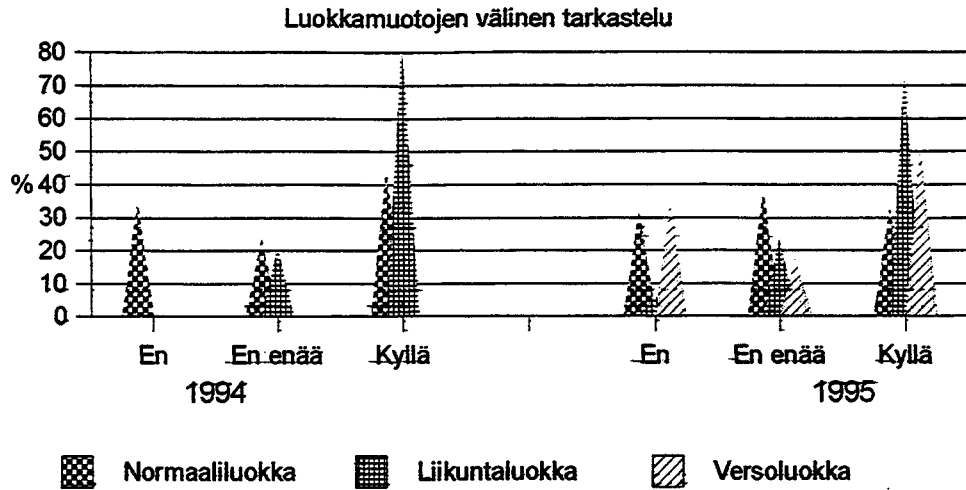
Vuonna 1995 sekä normaali- että versoluokkalaiset useimmiten eivät kuuluneet urheiluseuraan (normaali: 72 % ja verso: 67 %) (kuvio 7). Liikuntaluokkalaisista 71 %

kuului seuraan, mutta eivät osallistuneet harjoituksiin (pojat 77 % ja tytöt 64 %). Pojista 61 % ja tytöistä 68 % ilmoitti etteivät olleet urheiluseurojen jäseniä. Versoluokkalaisista tytöistä puolet eivät kuuluneet urheiluseuraan ja toinen puolikas kuului seuraan ja osallistui harjoituksiin. Seuraan johon kaikkien luokkamuotojen oppilaat useimmiten kuuluivat oli Sotkamon Jymy (pojista 63 % ja tytöistä 69 %). Liikuntaluokkien pojista puolet kuului koulun urheilukerhoon, kun muiden luokkien pojista vain 10 %. Liikuntaluokkien tytöistä 35 % kuului koulun urheilukerhoon, muilta luokilta vain 0 - 2 %.

#### 8.2.4 Urheilukilpailuihin osallistuminen

Vuoden 1994 kyselyssä liikuntaluokkalaiset ottivat osaa urheilukilpailuihin useammin. Osanotossa ei ollut eroa sukupuolten välillä. Liikuntaluokkalaiset tytöt (71 %) ja pojat (86 %) osallistuivat muita luokkalaisia useammin urheilukilpailuihin. (Kuvio 8.) Sekä liikuntaluokkalaiset että normaaliluokkalaiset osallistuivat useimmin yleisurheilukilpailuihin (36 % ja 41 %) (kuvio 8). Tytöt osallistuivat poikia useammin yleisurheiluun (47 %, pojista 35 %) kun taas pojat osallistuivat muihin lajeihin (34 %). Pojat osallistuivat useimmiten kilpailuissa "muihin", liikuntaluokkalaiset pojat osallistuivat kuitenkin muita poikia useammin pesäpalloon.

# Urheilukilpailuihin osallistuminen



**Kuvio 8.** Urheilukilpailuihin osallistuminen, luokkamuotojen välinen tarkastelu (1994 ja 1995)

Versoluokkalaisista (1995) puolet otti osaa urheilukilpailuihin (kuvio 8), pojista 30 % ja tytöistä 75 %. Liikuntaluokkalaisista valtaosa otti osaa urheilukilpailuihin, pojista 77 % ja tytöistä 64 %. Normaaliluokkalaisista vain kolmasosa osallistui kilpailuihin; pojista 35 %, (36 % ei ollenkaan) ja tytöistä 29 % (43 % aikaisemmin, ei enää). Normaali- ja versoluokkalaiset kilpailivat useimmin yleisurheilussa ja liikuntaluokkalaiset pesäpallossa. Tyttöjen kilpailemissa lajeissa luokkamuodolla ei ollut riippuvuutta ( $p = .157$ ). Versuluokan pojista puolet kilpailivat yleisurheilussa ja puolet "muissa", liikuntaluokan pojista 42 % kilpaili pesäpallossa, normaaliluokalla 33 % kilpaili yleisurheilussa.

### 8.3 Nuorten kokemat fyysiset ja psyykkiset oireet

Vuoden 1994 nuorten kokemien fyysisten ja psyykkisten oireiden tulosten korrelaatio- ja kommunaliteetti tarkastelujen avulla päädyttiin faktorianalyyssissa seuraavaan kahden faktorin malliin, joka selitti 36.7% kokonaisvaihtelusta (korrelaatiomatriisi, liite 3). Mallin latausmatriisi oli:

	<u>Factor 1</u>	<u>Factor 2</u>		
	Fyysiset	Psyykkiset		
	oireet	oireet	<u>h<sup>2</sup></u>	
X135 Päänsärkyä	.603	.041	.415	
X136 Vatsakipu	.539	-.049	.240	
X137 Niska-hartiasärkyä	.677	.063	.547	
X138 Selkäkipu	.562	-.010	.304	
X139 Masentuneisuutta	.185	-.404	.048	
X140 Ärtäisyyttä tai pahantuulisuutta	-.150	-.948	1.205	
X141 Hermostuneisuutta	.109	-.690	.337	
X142 Vaikeuksia päästä uneen		.252	-.173	.006
X143 Huimauksen tunnetta	.498	-.031	.218	
X144 Väsymyksen tunnetta	.269	-.293	.001	
Ominaisarvo	12.560	6.218	11.030	

**FAKTORI 1.** Päänsärky, vatsakipu, niska-hartiasärky, selkäkipu, huimaus (x135 - x138, x143) olivat **fyysisten oireitten faktori.**

**FAKTORI 2.** Masentuneisuus, ärtyisyys ja hermostuneisuus (x139 - x141) olivat **psyykkisten oireitten faktori.**

Nukahtamisvaikeudet ja väsymyksen tunne eivät latautuneet kumpaankaan faktoriin.

Faktoreiden korrelaatio oli -0.59, eli fyysiset ja psyykkiset oireet korreloivat vahvasti. Koska psyykkisten oireiden lataukset olivat negatiiviset, fyysiset ja psyykkiset oireet olivat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Psyykkisten oireiden ilmaantuminen tiesi usein myös fyysisten oireiden ilmaantumista ja päinvastoin, toisaalta jos henkilöllä ei ollut psyykkisiä oireita, hänellä ei tämän mukaan kovin herkästi ollut fyysisiäkään oireita ja päinvastoin.

Vuoden 1995 tulosten tarkastelujen avulla päädyttiin kolmen faktorin malliin, joka selitti 44.4% kokonaisvaihtelusta.

	<u>Factor 1</u>	<u>Factor 2</u>	<u>Factor 3</u>	
	Psyykkiset oireet	Selkä- ja niska- vaivat	Vatsa- ja pääkipu, huimaus	<u>h<sup>2</sup></u>
LX112 Päänsärkyä	-.034	.005	<b>.639</b>	.372
LX113 Vatsakipu	-.012	.079	<b>.664</b>	.534
LX114 Niska-hartiasärkyä	-.062	<b>.685</b>	.089	.507
LX115 Selkäkipuja	.076	<b>.662</b>	-.031	.500
LX116 Masentuneisuutta	<b>.647</b>	-.078	.220	.621
LX117 Ärtisyyttä tai pahantuulisuutta	<b>.816</b>	.032	-.122	.732
LX118 Hermostuneisuutta	<b>.617</b>	.213	-.044	.619
LX119 Vaikeuksia päästä uneen	.151	.340	.232	.524
LX120 Huimauksen tunnetta	.089	.174	<b>.385</b>	.421
LX121 Väsymyksen tunnetta	<b>.388</b>	-.097	.342	.401
Ominaisarvo	7.164	4.060	5.636	27.348

Latausmatriisista nähtiin, että faktori 1: **psyykkisten oireiden faktoriin** oli tullut mukaan väsymys (x121). Fyysiset oireet olivat jakautuneet kahteen faktoriin, faktori 2 oli **selkä- ja niskavaivojen faktori** ja faktori 3 kattaa muut fyysiset oireet, **eli vatsa- ja pääkipu, sekä huimaus**. Univaikeudet eivät tässäkään tapauksessa latautuneet mihinkään faktoriin.

Faktoreiden välinen korrelaatiomatriisi osoitti, että korrelaatiot vuoden 1994 korrelaatiosta olivat hieman pudonneet, mutta siitä huolimatta kaikkien oireiden välillä oli selvä yhteys. Jos niska- ja selkävaivoja ei ollut, oli todennäköistä, ettei ilmennyt muitakaan oireita ja päinvastoin.

Vuoden 1994 tuloksista, nuorten kokemissa fyysisissä ja psyykkisissä oireissa, ei luokkamuotojen ja sukupuolten välillä eikä sukupuolten osalta luokkamuotoja vertailtaessa löytynyt merkitseviä eroja.

Vuoden 1995 tuloksia tarkasteltiin varianssianalyttisesti.

**Taulukko 5.** Luokkamuotojen ja sukupuolten väliset erot varianssianalyttisesti oireiden esiintymisessä.

### 1 PSYYKKISTEN OIREIDEN FAKTORI

Varianssilähde	Neliösumma	DF	F	p
Omavaikutus	.654	3	.258	.855
Sukupuoli	.219	1	.260	.611
Luokkamuoto	.398	2	.236	.790
2-suuntainen yhdysvaikutus	1.848	2	1.095	.337
SP LKMUOTO	1.848	2	1.095	.337

### 2 SELKÄ- JA NISKAVAIVOJEN FAKTORI

Varianssilähde	Neliösumma	DF	F	p
Omavaikutus	.303	3	.145	.933
Sukupuoli	.019	1	.028	.868
Luokkamuoto	.299	2	.214	.808
2-suuntainen yhdysvaikutus	.405	2	.290	.749
SP LKMUOTO	.405	2	.290	.749



### 3 VATSA- JA PÄÄKIPU SEKÄ HUIMAUUS FAKTORI

Varianssilähde	Neliösumma	DF	F	p
Omavaikutus	3.125	3	1.479	.221
Sukupuoli	2.536	1	3.601	.059
Luokkamuoto	.353	2	.250	.779
2-suuntainen yhdysvaikutus	.562	2	.399	.672
SP LKMUOTO	.562	2	.399	.672

Taulukosta 5 nähtiin ettei merkitseviä eroja esiinny. Vatsa-, pääkipu ja huimauus-faktorin osalta sukupuoli oli melko lähellä merkitsevää ( $p = .059$ ).

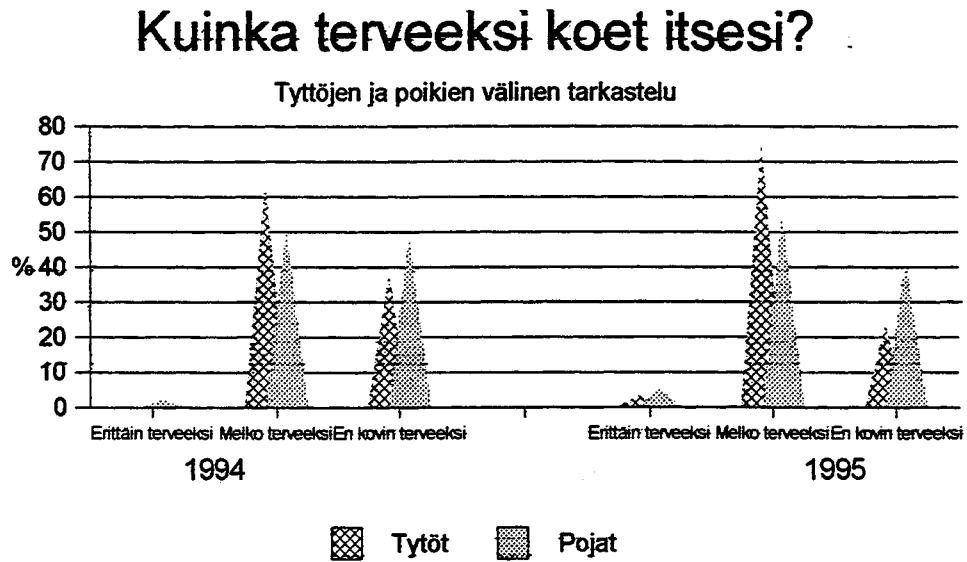
**Taulukko 6.** Luokkamuotojen ja sukupuolten keskiarvot.

Keskiarvo (keskihaj.)	Pojat n=103	Tytöt n=102	Verso n=13	Norm. n=124	Liik. n=63
1 PSYKKISTEN OIREIDEN FAKTORI	-0.130 (0.950)	0.030 (0.900)	-0.090 (1.130)	-0.010 (0.980)	-0.100 (0.730)
2 SELKÄ- JA NISKAVAIVOJEN FAKTORI	-0.010 (0.810)	-0.040 (0.870)	-0.150 (0.800)	-0.050 (0.880)	0.050 (0.740)
3 VATSA- JA SELKÄKIPU SEKÄ HUI- MAUS FAKTORI	-0.240 (0.830)	0.180 (0.830)	-0.150 (1.130)	-0.010 (0.910)	-0.020 (0.810)

#### 8.3.1 Oman terveyden kokeminen

Oppilaat kokivat oman terveytensä (1994) liikuntaluokilla useammin "erittäin terveeksi" (49 %) ja normaaliluokkalaiset "melko terveeksi" (57 %). Tytöt kokivat itsensä useammin "melko terveeksi", poikkeuksena liikuntaluokkalaiset tytöt, jotka kokivat

itsensä "erittäin terveeksi" (57 %). Pojat kokivat terveytensä yleisesti "melko terveeksi", liikuntaluokkalaiset pojat "melko ja erittäin terveeksi" (57 % ja 43 %). (Kuvio 9)



**Kuvio 9.** Kuinka terveeksi koet itsesi, sukupuolten välinen tarkastelu (1994 ja 1995).

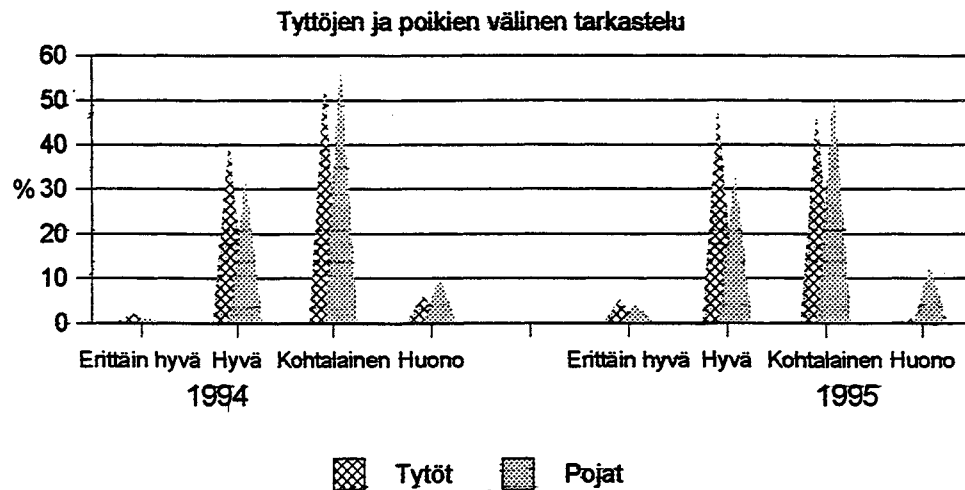
Vuonna 1995 luokkamuotojen välillä ei ollut eroja ( $p = .908$ ) vastauksissa, kaikilla luokilla 60 - 70 % koki itsensä "melko terveeksi" (alle 6 % "erittäin terveeksi"). Sekä kaikkien luokkien sukupuolien että luokkamuotojen välisissä sukupuolivertailuissa useimmiten oppilaat kokivat itsensä "melko terveeksi". (Kuvio 9)

### 8.3.2 Oman fyysisen kunnan kokeminen

Liikuntaluokkalaiset (80 %), normaaliluokkalaiset (53 %), tytöt ja pojat (1994) kokivat oman fyysisen kuntonsa useammin "hyväksi". Seuraavan vuoden vastauksissa luokkamuotojen välillä ei ollut eroja ( $p = .343$ ). Tytöt kokivat fyysisen kuntonsa poikia huonommaksi, versoluokalla 71 % tytöistä ja normaaliluokalla 48 % vastasivat "kohtalainen" ja liikuntaluokkalaisista 62 % koki fyysisen kuntonsa "hyväksi". Aino-

astaan 0 - 5 % tytöistä koki fyysisen kuntosensa "erittäin hyväksi", pojista sekä liikunta-että normaaliluokilla 13 % kokivat kuntosensa "erittäin hyväksi". Versoluokilla kukaan ei kokenut kuntoaan "erittäin hyväksi". Normaaliluokkalaiset pojat kokivat kuntosensa "hyväksi" (54 %), liikuntaluokkalaiset "hyväksi" (40 %) ja "kohtalaiseksi" (40 %), versoluokkalaisista 60 % koki kuntosensa "kohtalaiseksi". (Kuvio 10)

## Mitä mieltä olet fyysisestä kunnostasi



**Kuvio 10.** Mitä mieltä olet fyysisestä kunnostasi, tyttöjen ja poikien välinen tarkastelu (1994 ja 1995).

### 8.3.3 Hampaiden harjaus

Liikuntaluokkalaiset (1994) harjasivat hampaansa normaaliluokkalaisia useammin ja tytöt poikia useammin. Vuoden 1995 vastaukset antoivat samanlaisen tuloksen: suurin osa tytöistä (48 %) ja pojista (58 %) vastasi harjaavansa hampaansa kerran päivässä, useammin kuin kerran päivässä 47 % tytöistä ja 27 % pojista. Yllättävän moni vastasi harjaavansa hampaansa harvemmin kuin kerran viikossa; versoluokkalaisista pojista jopa 63 % ja tytöistäkin 25 %, muiltakin luokilta 13 - 16 % vastasi samoin.

## 8.4 Nuorten ruokailutottumukset

Nuorten ruokailutottumuksien tuloksista vuonna 1994 päädyttiin 7 faktorin malliin, joka selitti 44.2% faktoreiden kokonaisvaihtelusta (korrelaatiomatriisi, liite 4). Korrelaatioiden ja kommunaliteettien tarkasteluissa havaittiin, että muuttuja x161 (rasvaton maito) ei sopinut malliin, joten se jätettiin analyysistä pois.

	<u>Factor 1</u>	<u>Factor 2</u>	<u>Factor 3</u>	<u>Factor 4</u>	<u>Factor 5</u>	<u>Factor 6</u>	<u>Factor 7</u>	<u>h<sup>2</sup></u>
X147 Kaakao	.297	.020	-.019	.087	.173	-.115	-.058	.148
X148 Tee	.080	-.036	<b>-.948</b>	-.030	-.048	-.004	-.012	.996
X149 Kahvi	.108	.004	.111	<b>.400</b>	.012	-.069	-.011	.308
X150 Hedelmät	.029	.257	-.082	.056	.105	<b>.407</b>	-.075	.696
X151 Limonadit	<b>.430</b>	.142	.054	.398	-.020	.056	-.075	.971
X152 Makeiset	.123	-.046	-.028	<b>.451</b>	-.054	.098	-.079	.216
X153 Sokeri	-.149	-.013	-.267	<b>.600</b>	.118	-.103	.102	.083
X154 Maapähkinät	<b>.447</b>	.185	-.099	-.015	.075	-.104	.175	.441
X155 Ranskanperunat	<b>.639</b>	-.075	-.103	.126	.033	-.011	-.042	.321
X156 Perunalastut	<b>.868</b>	.090	-.018	.044	-.039	-.012	.036	.969
X157 Paistetut perunat	.335	-.136	.012	.009	<b>.592</b>	-.121	-.116	.331
X158 Hampurilaiset tai hot dogit	<b>.442</b>	-.095	-.041	.050	.344	.031	.118	.722
X159 Kokojyväleipä	-.048	.129	-.062	-.018	<b>.424</b>	.131	-.068	.238
X160 Tumma leipä	-.106	.126	-.036	.075	.188	-.139	<b>-.561</b>	.205
X162 Kevyt maito	.077	.086	-.065	.004	-.011	<b>-.594</b>	-.138	.411
X163 Kulutusmaito	.025	.141	.014	.258	.119	-.293	.266	.281
X164 Voi	-.102	.314	-.008	.211	.111	-.095	-.033	.159
X165 Liharuoka	.101	<b>.549</b>	-.068	.033	-.068	-.069	-.211	.071
X166 Kasvisruoka	.050	<b>.801</b>	.002	-.121	.033	.078	.055	.806
Ominaisarvo	13.284	5.972	2.723	6.850	4.357	.865	.526	70.106

Muuttujat kaakao, kulutusmaito ja voi eivät latautuneet mihinkään faktoriin. Muut jakautuivat faktoreihin seuraavasti:

FAKTORI 1. Limonadi, pähkinät, ranskalaiset, perunalastut, hampurilaiset (x151, x154 - x156, x158) muodostivat "**roskaruoka**" -faktorin.

FAKTORI 2. Liha ja kasvikset (x165, x166) olivat **perusruoka-faktori**.

FAKTORI 3. Tee (x148) oli **tee-faktori**.

FAKTORI 4. Kahvi, makeiset ja sokeri (x149, x152, x153) olivat **nautintoaine-faktori**.

FAKTORI 5. Paistetut perunat ja kokojyväleipä (x157, x159) muodostivat **hiilihydraatti-faktorin**.

FAKTORI 6. Hedelmät ja kevyt maito (x150, x162) olivat **HeMa-faktori**, tässä huomattavaa, että kevyt maito omaa negatiivisen latauksen, eli nämä kaksi muuttujaa ikään kuin hylkivät toisiaan.

FAKTORI 7. Tumma leipä (x160) oli **leipä-faktori**.

Vahvimmat korrelaatiot näyttivät olevan "roskaruoka" -faktorin ja nautintoaine-faktorin sekä hiilihydraatti-faktorin ja "roskaruoka"-, perusruoka-, tee- ja nautintoainefaktoreiden välillä. Korrelaatiot kaiken kaikkiaan vaihtelivat -0.28:n ja 0.39 välillä. Huomattavaa oli myös se, että tee- ja leipä-faktoreiden lataukset olivat negatiiviset. Näiden faktoreiden negatiivinen korrelaatio muiden kanssa oli siis itse asiassa positiivinen.

**Taulukko 6.** Varianssianalyysi ruokailutottumusfaktoreista (1994).**1 "ROSKARUOKA"-FAKTORI**

Varianssilähde	Neliösumma	DF	F	p
Omavaikutus	5.408	2	3.325	.037
Luokkamuoto	.872	1	1.072	.301
<b>Sukupuoli</b>	<b>4.888</b>	<b>1</b>	<b>6.010</b>	<b>.015</b>
2-suuntainen yhdysvaikutus	1.084	1	1.332	.249
LKMUOTO SP	1.084	1	1.332	.249

**2 PERUSRUOKA-FAKTORI**

Varianssilähde	Neliösumma	DF	F	p
Omavaikutus	.124	2	.083	.921
Luokkamuoto	.094	1	.125	.724
Sukupuoli	.041	1	.055	.815
2-suuntainen yhdysvaikutus	.011	1	.014	.905
LKMUOTO SP	.011	1	.014	.905

**3 TEE-FAKTORI**

Varianssilähde	Neliösumma	DF	F	p
Omavaikutus	.719	2	.406	.667
Luokkamuoto	.466	1	.527	.469
Sukupuoli	.188	1	.212	.645
2-suuntainen yhdysvaikutus	1.380	1	1.558	.213
LKMUOTO SP	1.380	1	1.558	.213

**4 NAUTINTOAINE-FAKTORI**

Varianssilähde	Neliösumma	DF	F	p
Omavaikutus	3.922	2	3.049	.049
Luokkamuoto	.002	1	.003	.958
<b>Sukupuoli</b>	<b>3.899</b>	<b>1</b>	<b>6.063</b>	<b>.014</b>
2-suuntainen yhdysvaikutus	1.012	1	1.573	.211
LKMUOTO SP	1.012	1	1.573	.211

**5 HIILIHYDRAATTI-FAKTORI**

Varianssilähde	Neliösumma	DF	F	p
Omavaikutus	6.649	2	5.329	.005
<b>Luokkamuoto</b>	<b>5.086</b>	<b>1</b>	<b>8.152</b>	<b>.005</b>
Sukupuoli	1.049	1	1.681	.196
2-suuntainen yhdysvaikutus	.006	1	.010	.919
LKMUOTO SP	.006	1	.010	.919

**6 HEMA-FAKTORI**

Varianssilähde	Neliösumma	DF	F	p
Omavaikutus	4.856	2	4.627	.010
Luokkamuoto	.005	1	.009	.925
<b>Sukupuoli</b>	<b>4.776</b>	<b>1</b>	<b>9.100</b>	<b>.003</b>
2-suuntainen yhdysvaikutus	.013	1	.025	.874
LKMUOTO SP	.013	1	.025	.874

**7 LEIPÄ-FAKTORI**

Varianssilähde	Neliösumma	DF	F	p
Omavaikutus	2.024	2	1.997	.137
Luokkamuoto	1.838	1	3.628	<b>.058</b>
Sukupuoli	.088	1	.173	.677
2-suuntainen yhdysvaikutus	.248	1	.489	.485
LKMUOTO SP	.248	1	.489	.485

"Roskaruoka"-, nautintoaine-, ja HeMa-faktoreissa oli sukupuolten välillä merkitsevä ero. "Roskaruoka"- ja nautintoaine-faktoreiden ruokia pojat söivät tyttöjä useammin ja HeMa-faktorin osalta tytöt söivät poikia enemmän hedelmiä, mutta joivat vähemmän maitoa. Luokkamuotojen osalta hiilihydraatti-faktori oli tilastollisesti merkitsevä, tosin leipä-faktori oli myös erittäin lähellä merkitsevää. Liikuntaluokkalaiset söivät useammin kummankin faktorin edustamia tuotteita. Koska interaktioista mikään ei ollut merkitsevä, käyttäytyivät kumpikin luokkamuoto sukupuolittainkin tarkasteltuna samoin (taulukko 6).

**Taulukko 7.** Nuorten ruokailutottumusten analysointi luokkamuodoittain (1994).

<b>LIIKUNTA</b> n = 50	keskiarvo	keskihaj.	<b>NORM.</b> n = 266	keskiarvo	keskihaj.
1 "ROSKARUOKA" -FAKTO- RI	-.120	.770		.020	.960
2 PERUSRUOKAFAKTORI	.040	.720		-.010	.890
3 TEEFAKTORI	-.100	.880		.020	.950
4 NAUTINTOAINEFAKTORI	.000	.670		.000	.850
5 HIILIHYDRAATTIFAKTORI	.300	.560		-.060	.830
6 HEMA -FAKTORI	-.020	.770		.000	.740
7 LEIPÄFAKTORI	-.180	.590		.030	.730

**Taulukko 8.** Nuorten ruokailutottumusten analysointi sukupuolittain (1994).

<b>POJAT</b> n = 164	keskiarvo	keskihaj.	<b>TYTÖT</b> n = 152	keskiarvo	keskihaj.
1 "ROSKARUOKA" -FAKTO- RI	.220	1.130		-.230	.560
2 PERUSRUOKAFAKTORI	-.010	.960		.010	.740
3 TEEFAKTORI	.030	.990		-.030	.890
4 NAUTINTOAINEFAKTORI	.200	.920		-.210	.660
5 HIILIHYDRAATTIFAKTORI	.080	.940		-.080	.610
6 HEMA -FAKTORI	-.170	.720		.180	.720
7 LEIPÄFAKTORI	-.180	.740		.000	.680

Analysoitaessa vuoden 1995 nuorten ruokailutottumuksia päädyttiin myös seitsemän faktorin malliin. Faktorimalli selitti 44.4% kokonaisvaihtelusta.



## Latausmatriisi:

	<u>Factor 1</u>	<u>Factor 2</u>	<u>Factor 3</u>	<u>Factor 4</u>	<u>Factor 5</u>	<u>Factor 6</u>	<u>Factor 7</u>	<u>h<sup>2</sup></u>
LX124 Kaakao	.150	.011	-.083	.034	<b>.427</b>	-.032	.054	.314
LX125 Tee	.102	-.019	-.117	<b>-.516</b>	-.009	.061	-.073	.325
LX126 Kahvi	.026	.095	<b>.471</b>	-.008	-.005	.078	.178	.695
LX127 Hedelmät	.046	.228	-.208	-.160	-.045	.194	.070	.016
LX128 Limonadit	.033	-.120	-.072	.086	-.019	.027	<b>.908</b>	.711
LX129 Makeiset	.046	.053	.112	-.050	.023	-.023	<b>.508</b>	.449
LX130 Sokeri	-.085	.038	.345	<b>-.671</b>	.052	-.137	.092	.134
LX131 Maapähkinät	<b>.611</b>	-.118	-.018	-.083	-.120	.126	.018	.172
LX132 Ranskanperunat	<b>.826</b>	.039	.037	-.018	-.009	-.143	-.009	.522
LX133 Perunalastut	<b>.576</b>	.023	.026	.036	.132	.109	.154	1.113
LX134 Paistetut perunat	<b>.698</b>	.064	.064	.029	.076	.012	.003	.897
LX135 Hampurilaiset ja hot dogit	<b>.504</b>	.090	-.004	-.075	.051	-.088	.202	.462
LX136 Kokojyväleipä	-.006	<b>.632</b>	-.060	-.015	.043	.023	-.007	.372
LX137 Tumma leipä	.003	<b>.883</b>	.144	.047	-.080	-.018	-.057	.850
LX139 Rasvaton maito	.120	.068	.049	-.014	<b>-.395</b>	.090	-.031	.013
LX140 Kevytmaito	.090	-.124	.368	-.083	<b>.453</b>	-.007	-.028	.447
LX141 Kulutusmaito	.049	.010	<b>.474</b>	-.020	-.039	.017	-.005	.236
LX142 Voi	.014	.077	.044	-.035	<b>.409</b>	.166	-.025	.421
LX143 Liharuoka	.140	.121	.105	.128	.127	<b>.550</b>	.020	1.418
LX144 Kasvisruoka	-.098	.007	.009	-.065	-.061	<b>.793</b>	-.008	.332
Ominaisarvo	14.773	4.234	2.843	2.110	1.110	3.231	3.853	97.987

Ainoastaan muuttuja hedelmät (lx127) jäi latautumatta. Faktoreiksi muodostui näin:

**FAKTORI 1.** Maapähkinät, ranskalaiset, perunalastut, paist. perunat, hampurilaiset (lx131 - lx135) olivat edelleenkin "**roskaruoka**"-faktori.

**FAKTORI 2.** Kokojyväleipä, tumma leipä (lx136, lx137) muodostivat **leipä-faktorin**.

**FAKTORI 3.** Kahvi ja kulutusmaito (lx126, lx141) olivat **kahvi-maito -faktori**.

FAKTORI 4. Tee ja sokeri (lx125, lx130) olivat **tee-sokeri -faktori**.

FAKTORI 5. Kaakao, rasvaton ja kevyt maito ja voi (lx124, lx139, lx140, lx142) muodostivat **maitotuote -faktorin**, jossa voimien lataus negatiivinen, muiden positiivinen, joten voimien käyttäjä hylkii muita kolmea ja päinvastoin.

FAKTORI 6. Liharuoka, kasvisruoka (lx143, lx144) pysyi **perusruoka -faktorina**.

FAKTORI 7. Cola ja makeiset (lx128, lx129) olivat **makeisfaktori**.

Faktorit vaikuttivat nyt selkeämmiltä kuin vuonna 1994, jolloin osa faktoreista muodostui erilaisista ruoka-aineista, esimerkiksi faktori 5: paistetut perunat ja kokojuväleipä.

Näyttäisi siltä, että ainoastaan "roskaruoka"- ja makeisfaktorit , sekä leipä- ja perusruoka-faktorit korreloivat kohtuullisesti. Muiden kohdalla korrelaatiot olivat melko heikkoja. Roskaruokan ystävät olivat myös makeisten ja colajuoman ystäviä ja leipäfaktori korreloi liha- ja kasvisruokien kanssa. (liite 5, korrelaatiomatriisi).

**Taulukko 9.** Varianssianalyysi ruokailutottumusfaktoreista (1995).**1 "ROSKARUOKA" -FAKTORI**

Varianssilähde	Neliösumma	DF	F	p
Omavaikutus	1.843	3	.841	.473
Sukupuoli	1.175	1	1.607	.206
Luokkamuoto	.821	2	.561	.571
2-suuntainen yhdysvaikutus	.253	2	.173	.841
SP LKMUOTO	.253	2	.173	.841

**2 LEIPÄ -FAKTORI**

Varianssilähde	Neliösumma	DF	F	p
Omavaikutus	.703	3	.281	.839
Sukupuoli	.669	1	.801	.372
Luokkamuoto	.036	2	.022	.979
2-suuntainen yhdysvaikutus	.812	2	.486	.616
SP LKMUOTO	.812	2	.486	.616

**3 KAHVI-MAITO -FAKTORI**

Varianssilähde	Neliösumma	DF	F	p
Omavaikutus	4.777	3	3.148	.026
Sukupuoli	3.999	1	7.905	.005
Luokkamuoto	.859	2	.849	.429
2-suuntainen yhdysvaikutus	.712	2	.713	.492
SP LKMUOTO	.712	2	.713	.492

**4 TEE-SOKERI -FAKTORI**

Varianssilähde	Neliösumma	DF	F	p
Omavaikutus	1.353	3	.707	.549
Sukupuoli	1.187	1	1.861	.174
Luokkamuoto	.235	2	.184	.832
2-suuntainen yhdysvaikutus	.899	2	.705	.496
SP LKMUOTO	.899	2	.705	.496

**5 MAITOTUOTE -FAKTORI**

Varianssilähde	Neliösumma	DF	F	p
Omavaikutus	5.998	3	4.096	.008
<b>Sukupuoli</b>	<b>5.907</b>	<b>1</b>	<b>12.100</b>	<b>.001</b>
Luokkamuoto	.257	2	.264	.769
2-suuntainen yhdysvaikutus	.812	2	.832	.437
SP LKMUOTO	.812	2	.832	.437

**6 PERUSRUOKA -FAKTORI**

Varianssilähde	Neliösumma	DF	F	p
Omavaikutus	4.226	3	1.957	.122
Sukupuoli	1.624	1	2.257	.135
Luokkamuoto	2.633	2	1.829	.163
2-suuntainen yhdysvaikutus	2.436	2	1.692	.187
SP LKMUOTO	2.436	2	1.692	.187

**7 MAKEISFAKTORI**

Varianssilähde	Neliösumma	DF	F	p
Omavaikutus	8.122	3	3.665	.013
<b>Sukupuoli</b>	<b>4.444</b>	<b>1</b>	<b>6.016</b>	<b>.015</b>
Luokkamuoto	4.365	2	2.955	<b>.054</b>
2-suuntainen yhdysvaikutus	.576	2	.390	.678
SP LKMUOTO	.576	2	.390	.678

Kahvi-maito-, maitotuote ja makeisfaktoreissa oli sukupuolten välillä merkitsevä ero. Pojat käyttivät näiden faktoreiden ruoka-aineita tyttöjä enemmän. Luokkamuodoittain ei merkitseviä eroja havaittu, ainoastaan makeisfaktorissa oli läheltä piti-tilanne; p-arvo 0.054 kertoi siitä, että pieniä eroja tämän faktorin osalla saattoi olla. Keskiarvoja tarkasteltaessa nähtiin, että versoluokkalaisille makeisfaktori maistui huomattavasti muita harvemmin. Ero ei kuitenkaan muodostunut merkitseväksi, osaltaan juuri versojen pienen lukumäärän vuoksi.

**Taulukko 10.** Nuorten ruokailutottumusten analysointi luokkamuodoittain (1995).

<b>LIIKUNTA</b> n = 57	kes- kiarvo	keski- haj.	<b>NORM.</b> n = 136	kes- kiarvo	keski- haj.	<b>VERSO</b> n = 11	kes- kiarvo	keski- haj.
FAKTORI 1	-.070	.620		.000	.960		-.230	.530
FAKTORI 2	.010	.670		-.020	1.000		.050	.780
FAKTORI 3	-.130	.670		-.010	.750		.020	.620
FAKTORI 4	.010	.790		.000	.810		-.120	.690
FAKTORI 5	.000	.720		.000	.710		-.110	.980
FAKTORI 6	-.150	.640		.070	.930		.240	.780
FAKTORI 7	-.110	.670		.060	.960		-.470	.580

**Taulukko 11.** Nuorten ruokailutottumusten analysointi sukupuolittain (1995).

<b>POJAT</b> n = 100	keskiarvo	keskihaj.	<b>TYTÖT</b> n = 105	keskiarvo	keskihaj.
FAKTORI 1	.130	1.030		-.190	.630
FAKTORI 2	-.030	1.020		.010	.780
FAKTORI 3	.120	.780		-.190	.630
FAKTORI 4	.040	.840		-.040	.740
FAKTORI 5	.200	.730		-.190	.680
FAKTORI 6	.000	1.030		.030	.670
FAKTORI 7	.170	.980		-.200	.730

Kaiken kaikkiaan tilanne oli muuttunut vuodessa jonkun verran, kuten tuloksia vertailemalla nähtiin.

## 8.5 Nuorten päihdeaineiden käyttö

### 8.5.1 Nuuskan käyttö

Normaaliluokkalaisista (1994) 2% ilmoitti kokeilleensa / käyttäneensä nuuskaa (liikuntaluokkalaisista ei kukaan). Pojat vastasivat kokeilleensa / käyttäneensä tyttöjä useammin, mutta kuitenkin vain n. 4%. Vuonna 1995 tytöistä 4 % ilmoitti kokeilleensa / käyttäneensä, vastaava poikien puolella oli 16 %. Luokkamuodoilla ei ollut merkitystä.

### 8.5.2 Tupakointi

Vuoden 1994 kyselyssä tytöt ja liikuntaluokkalaiset (63 %) myönsivät muita useammin kokeilleensa tupakkaa, mutta säännölliseen tupakointiin pojat vastasivat useammin "kyllä" (8 %, tytöt 2 %) ja liikuntaluokkalaiset (3 %, normaaliluokka 5 %) hieman harvemmin. Suurin osa kyselyyn osallistuneista oppilaista (1995) ei polttanut säännöllisesti sukupuoleen tai luokkamuotoon katsomatta. Päivittäin tupakoivia oli versoluokkalaisista 0 %, liikuntaluokkalaisista 12 % ja normaaliluokkalaisista 13 %.

### 8.5.3 Alkoholin käyttö

Vuonna 1994 liikuntaluokkalaiset (94 %) olivat normaaliluokkia (80 %) useammin kokeilleet alkoholia ja pojat (84 %) tyttöjä (79 %) useammin. Liikuntaluokkalaisista pojista kaikki ja normaaliluokkalaisista 82 % oli kokeillut alkoholia. Liikuntaluokkalaisista tytöistä 86 % ja normaaliluokkalaisista 78 % oli kokeillut. Liikuntaluokkalaiset (43 %) ja pojat (26 %) ilmoittivat normaaliluokkalaisia (24 %) ja tyttöjä (18 %) useammin myös juoneensa itsensä humalaan.

Vuonna 1995 kaikilta luokilta yli 92 % oli kokeillut alkoholia. Liikuntaluokkalaiset ja normaaliluokkalaiset vastasivat juoneensa itsensä humalaan versoluokkalaisia useammin, kuitenkin normaaliluokalla oli 48 % oppilaita, jotka eivät olleet koskaan juoneet itseään humalaan.

## 9 POHDINTA

Vapaa-aika ja sosiaaliset suhteet ovat saaneet tukevan jalansijan puhuttaessa nuorten terveystottumuksista. Tämä on mahdollistanut sen, että tutkimuksia on tehty paljon ja että asiaa on voitu tarkastella perusteellisesti. Nuorten vapaa-ajan harrastuksia kysyttiin ainoastaan vuoden 1994 kyselyssä. Tyttöjen vapaa-ajan harrastukset keskittyivät enemmän kulttuuriin (taideharrastukset ja elokuvat), ulkoiluun ja kotitöihin sekä kerhotoimintaan. Poikien vapaa-aika painottui odotetusti tietotekniikan ja korjaus- ja nikkarointitöiden harrastamiseen. Liikuntaluokkalaiset harrastivat enemmän tietotekniikkaa, kun normaaliluokkalaiset suosivat television katselua.

Sekä ensimmäisessä että toisessa kyselyssä pojat harrastivat tyttöjä enemmän päivittäistä liikuntaa. Tyttöjen liikunnan harrastaminen tapahtui useammin 2 - 6 kertaa viikossa. Odotetusti liikuntaluokka oli aktiivisin päivittäisen liikunnan suosija. Kuitenkin kyselyjen välissä oli havaittavissa selvää laskua sekä pojilla ja tytöillä että liikuntaluokkalaistenkin aktiivisuudessa. Voisiko tähän olla syynä liikuntamahdollisuuksien väheneminen taloudellisista syistä; liikuntaseurojen jäsenmaksujen kallistuminen ja koulun kerhojen määrärahojen väheneminen? Voisiko syynä olla myös koulun asettamat vaatimukset oppilaille; lisääntyneet ja vaativammat kotitehtävät kuluttavat enemmän koululaisen vapaa-aikaa?

Talvilajien harrastaminen painottui vuonna 1994 tytöillä ja normaaliluokkalaisilla hiihtoon, lasketteluun ja lumilautailuun, pojilla jääkiekkoon ja liikuntaluokkalaisilla jääkiekkoon ja hiihtoon. Vuonna 1995 kaikilla "muut" oli suosituin laji. Kesälajeista tytöt harrastivat eniten pesäpalloa, pyöräilyä ja uintia ja pojat pesäpalloa (myös normaali- ja liikuntaluokkalaisten suosituin laji). Vuoden kuluessa tytöillä suosituimmiksi lajeiksi tulivat pyöräily ja "muut". Pojilla vastaavasti "muut" ja pesäpallo. Pesäpallon harrastamisessa oli huomattavissa selvää laskua vuosien 1994 - 1995 välillä.



Luokkamuodoissa tapahtui lajien suhteen muutosta siten, että normaaliluokkalaiset harrastivat eniten "muut" ja versoluokkalaiset uintia.

Vuoden 1994 kyselyn perusteella tytöt ja liikuntaluokkalaiset kuuluivat muita useammin urheiluseuroihin. Koulun urheilukerhoihin osallistuivat eniten pojat ja liikuntaluokkalaiset. Vuoden aikana liikuntaluokkalaisten osallistuvuus koulun urheilukerhoihin oli vähentynyt, pitäen kuitenkin ykkössijan luokkien kesken. Kumpanakaan vuonna ei sukupuolten välillä ollut eroja urheilukilpailuihin osallistumisessa. Vuonna - 94 liikunta- ja normaaliluokkalaiset osallistuivat eniten yleisurheilukilpailuihin. Vuonna - 95 verso- ja normaaliluokkalaiset sekä tytöt ja pojat osallistuivat eniten yleisurheilukilpailuihin, liikuntaluokkalaiset pesäpallopeleihin. Liikunta- ja versoluokkalaiset olivat normaaliluokkalaisia selvästi aktiivisempia osallistuvuudessaan urheilukilpailuihin.

Sekä - 94 että - 95 kyselyssä ei nuorten kokemissa fyysisissä ja psyykkisissä oireissa ollut eroja sukupuolten tai luokkamuotojen välillä. Tytöt, vuonna - 94, kokivat itsensä melko terveeksi (62%), liikuntaluokkalaisista lähes puolet (tytöistä jopa 57 %) kokivat itsensä erittäin terveeksi. Puolet kaikkien luokkien pojista ja yli puolet normaaliluokkalaisista kokivat itsensä melko terveeksi. Huomattavissa on siis selvä yhteys liikunnan harrastamisen ja oman terveyden kokemisen välillä; liikuntaa harrastavat nuoret useimmiten kokevat itsensä erittäin terveeksi. Vuoden - 95 kyselyssä ei sukupuolten ja luokkamuotojen välillä ollut eroja, suurin osa koki itsensä melko terveeksi.

Oman fyysisen kunnon vuonna - 94 kaikki kokivat hyväksi. Myöskään - 95 kyselyssä ei ollut eroja luokkamuotojen välillä, tytöt puolestaan kokivat fyysisen kuntosensa poikia huonommaksi. Oman fyysisen kunnon kokeminen erittäin hyväksi oli vähäistä, olisimme odottaneet urheiluvien nuorten kokevan fyysisen kuntosensa paremmaksi kuin he kyselyssä kokivat. Kummankin vuoden kyselyn mukaan tytöt harjasivat hampaansa poikia ja liikuntaluokkalaiset normaaliluokkalaisia useammin. Hämmästyttävää oli,

että suuri osa versoluokkalaisista (pojista 63% ja tytöistä 25%) harjasi hampaansa harvemmin kuin kerran viikossa.

Ruokailutottumuksia vertailtaessa ensimmäisessä kyselyssä pojat suosivat tyttöjä useammin roskaruokaa, nautintoaineita ja maitoa, tytöt suosivat puolestaan hedelmiä. Tarkkailevatko tytöt jo tämän ikäisinä enemmän ruokavaliotaan kuin pojat? Hiilihydraattipitoisten ruokien kuten leivän käytössä oli merkitsevä ero luokkamuotojen välillä; liikuntaluokkalaiset käyttivät näitä tuotteita muita enemmän. Tällaisten energiapiitoisten ruokien suosiminen onkin tärkeää urheilevan nuoren ruokavaliossa. Toisessa kyselyssä pojat suosivat tyttöjä enemmän kahvimaitoa, maitotuotteita ja makeisia. Luokkamuodoittain ainut ero oli, että versoluokkalaiset suosivat makeisia muita enemmän.

Nuorten terveystottumuksista erityisesti tupakointi ja alkoholinkäyttö ovat olleet julkisuudessa keskustelun aiheena. Tämä ehkä siksi että suomalaiset nuoret käyttävät yhä enemmän ja yhä nuorempana haitallisia nautintoaineita. Tämä antaa suuntaa, että on odotettavissa jo muutaman vuosikymmenen kuluttua pohdintaa räjähdysmäisestä lääkkeiden ja huumeiden väärinkäytöstä.

Sotkamolaisten nuorten nuuskan käyttö vielä - 94 kyselyn mukaan oli vähäistä. Pojat (4%) olivat kokeilleet/käyttäneet tyttöjä ja normaaliluokkalaiset (2%) liikuntaluokkalaisia (ei kukaan) useammin nuuskaa. Vuoden - 95 kyselyssä kokeilujen määrä oli hivenen noussut sekä tytöillä että pojilla. Luokkamuotojen välillä ei ollut eroja. Tupakkakokeiluja (- 94) oli useammin tytöillä ja liikuntaluokkalaisilla, kun taas säännöllinen tupakointi oli poikien keskuudessa yleisempää, mutta pojistakin vain 8% ilmoitti tupakoivansa säännöllisesti. Luokkamuotoja vertailtaessa liikuntaluokka harrasti säännöllistä tupakointia muita harvemmin. Vielä vuoden - 95 kyselyssäkin ei suurin osa vastaajista tupakoinut säännöllisesti. Vaikka tupakointi oli vähäistä luokkamuodosta riippumatta heijastuu urheilevan nuoren terveelliset elämäntavat myös muita vähäisempänä tupakointina.

Useimmin alkoholia oli vuoden - 94 kyselyn mukaan kokeillut liikuntaluokkalaiset ja pojat (liikuntaluokkalaisista pojista kaikki). Myös humalajuontia oli harrastanut eniten liikuntaluokkalaiset ja pojat. Tästä voimme päätellä että liikuntaa harrastavat suhtautuvat alkoholin käyttöön suvaitsevaisemmin kuin tupakointiin. Kuvittelevatko nuoret tupakoinnin häiritsevän fyysistä kuntoa kokonaisvaltaisemmin kuin satunnainen alkoholin käyttö? Vuoden aikana kyselyjen välissä alkoholikokeilut olivat yleistyneet, 92% vastaajista oli kokeillut alkoholia. Lähes puolet normaaliluokkalaisista ei kuitenkaan ollut koskaan juonut itseään humalatilaa. Emme määritelleet kyselyssä humalatilaa, joten vastaukset perustuvat nuoren subjektiiviseen näkökulmaan. Voihan olla, että alkoholikokeilut eivät miellyttäneet tai vain nuori ei kokenut olleensa humalatilassa.

Tutkimuksesta on apua meille tulevassa liikunnanopettajan ja terveyskasvattajan ammatissamme. Uskomme myös että tutkimuksestamme on apua henkilöille, jotka työskentelevät nuorten parissa ja haluavat kannustaa nuoria terveellisempään ja monipuolisempaan elämäntapaan. Tulokset antavat kuvaa siitä, miten terveystottumukset koetaan ja miten niihin suhtaudutaan. Terveellisiä tottumuksia pidetään tärkeinä, mutta esim. päihdeaineiden käyttö kuuluu luonnollisena osana nuoren aikuistumisprosessia. Nuorten aloittamat liikuntaharrastukset ja niistä saadut positiiviset kokemukset vaikuttavat aikuisiän liikuntaharrastuneisuuteen. Nuorten harrastama liikunta ei tähtää varsinaisesti suoraan tulevaisuuteen, vaan yhdessäolo kavereiden kanssa, liikkumisen ilo ja kilpailutilanteet koetaan vielä tärkeämmiksi. Liikunnanopettajalla onkin suuri vastuu pitää kaikkien oppilaiden motivaatiota yllä liikunnan harrastamisen jatkumiseksi myös aikuisikään asti. Liikunnanopettaja voi itse omalla esimerkillään tukea nuorta terveellisempiin tottumuksiin, kuten ravinnon ja hygieniankin osalta.

Jatkotutkimuksissa voisi verrata kainuulaisia nuoria muihin samanikäisiin suomalaisiin tai ulkomaalaisiin nuoriin. Myös terveystottumusten ja vapaa-ajanvieton yhteys koulumenestykseen olisi mielenkiintoinen jatkotutkimuskohde.

## LÄHTEET

- Aaltonen, M. 1992. Syömishäiriöt ja niiden syyt. *Tanssi* 13 (4), 14 - 15.
- Aaltonen, M. 1993. Syömishäiriöiden hoito ja ennaltaehkäisy. *Tanssi* 14 (1), 14 - 15.
- Abraham, S. & Llewellyn-Jones, D. 1994. Syömishäiriöiden luonne ja hoito. Uutta tietoa anoreksiasta ja bulimiasta. Jyväskylä: Gummerus.
- Ahlström, S. 1983. Alkoholien käyttö. Teoksessa Rimpelä, A., Rimpelä, M., Ahlström, S., Honkala, E., Kannas, L., Laakso, L., Paronen, O., Rajala, M. & Telama, R. (toim.) Nuorten terveystavat Suomessa: Nuorten terveystapatutkimus 1977 - 1979. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyskasvatus. Sarja Tutkimukset 4. Helsinki.
- Alexander-Mott, L. & Lumsden, D. B. 1994. Anorexia Nervosa. Teoksessa Alexander-Mott, L. & Lumsden, D. B. (toim.): *Understanding eating disorders: Anorexia nervosa, bulimia nervosa and obesity*. Taylor & Francis. USA.
- Alexander-Mott, L. & Lumsden, D. B. 1994. Bulimia Nervosa. Teoksessa Alexander-Mott, L. & Lumsden, D. B. (toim.): *Understanding eating disorders: Anorexia nervosa, bulimia nervosa and obesity*. Taylor & Francis. USA.
- Alexander-Mott, L. & Lumsden, D. B. 1994. Obesity. Teoksessa Alexander-Mott, L. & Lumsden, D. B. (toim.): *Understanding eating disorders: Anorexia nervosa, bulimia nervosa and obesity*. Taylor & Francis. USA.
- Blinder, B. J. & Chao, K. H. 1994. Eating disorders: A historical perspective. Teoksessa Alexander-Mott, L. & Lumsden, D. B. (toim.): *Understanding eating disorders: Anorexia nervosa, bulimia nervosa and obesity*. Taylor & Francis. USA.
- Blomqvist, J. 1958. Kvarsittning och skolframgång: en undersökning av hälso-, personlighets- och miljöfaktorernas samband med studieframgången. Stockholm.
- Brannen, J., Dodd, K., Oakley, A. & Storey, P. 1994. *Young people, health and family life*. Open University Press. Buckingham
- Burton, M. 1994. Syötätkö nälkäistä sydäntä? *Voi Hyvin* 1994 (2), 20 - 27.
- Carlson, R. 1991. Vägen till landslaget. En retrospektiv studie av framgångsrika ungdomar i sju idrotter. Avdelningen för idrottspedagogisk forskning. Institutionen för pedagogik och GIH. Högskolan för lärarutbildning i Stockholm.
- Fogelholm, M. 1995. Nuoren urheilijan syömis- ja ravinto-ongelmat. *Liikunta ja tiede, erikoisliite* 32 (5-6), 7-8.

- Godbey, G. 1981. *Leisure in your life: an exploration*. Philadelphia, Pa.: Saunders College.
- Goldner, E. M. & Birmingham, C. L. 1994. *Anorexia Nervosa: Methods of treatment*. Teoksessa Alexander-Mott, L. & Lumsden, D. B. (toim.): *Understanding eating disorders: Anorexia nervosa, bulimia nervosa and obesity*. Taylor & Francis. USA.
- Granström, P-O. & Johansson, M. 1981. *Försöksverksamheten med kombination av gymnasieskolstudier och elitidrott. Delrapport 2. Idrottsselevernas situation och utbildnings resultat*. Umeå university. Pedagogiska rapporter 100.
- Hallman, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 1992. *Tupakka, tuoppi ja elämisen terveystyyli*. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Harre, D. 1977. *Valmennusoppi*. Jyväskylä: Gummerus.
- Havén, H. 1985. *Nuoret ja koulutus*. Teoksessa *Nuorten elinolot*. Tilastokeskus, tutkimuksia no 108, 17 - 27. Valtion painatuskeskus.
- Honkala, E., Rimpelä, A., Rajala, M. & Rimpelä, M. 1983. *Makean käyttö*. Teoksessa Rimpelä, A., Rimpelä, M., Ahlström, S., Honkala, E., Kannas, L., Laakso, L., Paronen, O., Rajala, M. & Telama, R. (toim.) *Nuorten terveystavat Suomessa: Nuorten terveystapatutkimus 1977 - 1979*. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyskasvatus. Sarja Tutkimukset 4. Helsinki.
- Hägglund, T-B., Katajamäki M., Pylkkänen K. & Taipale V. 1979. *Nuoruus vai hulluus*. Jyväskylä: Gummerus.
- Hägglund T-B. 1985. *Nuoruusiän psykiatria*. Jyväskylä: Gummerus.
- Itkonen, H. & Ranto, E. 1991. *Elämäntyyli, nuoriso ja liikunta*. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia no. 54.
- Iso-Ahola, S. E. 1980. *The social psychology of leisure and recreation*. Wm. C. Brown Company Publishers. Dubuque, Iowa.
- Jansson, L. 1982. *Urheilijan psyykkinen valmennus*. Helsinki: Otava.
- Jerome, W.C. & Phillips, J.C. 1971. *The relationship between academic achievement and interscholastic participation: a comparison of Canadian and American high schools*. *Journal of the Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation*. 1971 (37), 18 - 21.
- Johansson, M. & Johansson, U. 1981. *Försöksverksamheten med kombination av gymnasieskolstudier och elitidrott. Delrapport 3. Olika personalgruppens syn på verksamheten*. Umeå university. Pedagogiska rapporter 101.

- Järvinen, V. 1993. Kun laihduttamisesta tulee pakkomielle. *Muoti + Kauneus* 21 (2), 64 - 65.
- Kannas, L. 1980. Liikunnallisesti aktiivisten ja passiivisten nuorten ravintotottumukset: Kohti kokonaisvaltaisempaa elämisen terveystyylin analyysiä. Teoksessa Hänninen, O. & Raivio, M. (toim.) *Ravinto ja liikunta. Seminaariraportti*. Helsinki: Suomen kuntourheiluliitto r.y.
- Kannas, L. 1985. The imagine of the smoking and non-smoking young person. *Health educational journal* 44 (1), 26.
- Kemppainen, A. & Pulkanen, A. 1989. Urheilun ja opiskelun yhteen sovittaminen urheilulukiossa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan tutkielma.
- Kukkonen-Harjula, K. & Jalkanen, L. 1984. Lihavuus ja liikunta. Teoksessa Hänninen, O. & Jalkanen, L. (toim.) *Liikunnasta terveyttä. Liikuntalääketieteen perusteita*. Pieksämäki: Kustannuskiila oy.
- Laajus, S. 1985. Anoreksia nervosa. Teoksessa T-B. Hägglund (toim.) *Nuoruusiän psykiatria*. Jyväskylä: Gummerus.
- Laakso, T. & Rissanen, T. 1991. Urheilulukiolaisten koulumenestys ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen tutkielma.
- Lantto-Tolvanen, M. 1996. Tupakkaa myydään alaikäisille eikä myyntikieltoa valvo kukaan. *Keskisuomalainen* 5.11.1996, 4.
- Leon, G. R. 1991. Eating disorders in female athletes. *Sports medicine* 12 (4), 219 - 227.
- Leonard, W. 1984. *A sociological perspective on sport*. Burgess Publishing Company. USA.
- Maloney, M.T. & McCormick, R.E. 1993. An examination of the role that intercollegiate athletic participation plays in academic achievement. *Journal of Human Resources* 28 (3), 555 - 570.
- McQuire, R.T. Jr & Cook, D.L. 1983. The influence of others and the decision to participate in youth sports. *Journal of sport behavior* 6 (1), 9 - 16.
- Murtokangas, P. 1987. Liikunnallisesti aktiivisten ja passiivisten nuorten elämäntyyli. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan tutkielma.
- Paarvala, S. & Raja-aho, S. 1992. Lisätyn koululiikunnan vaikutukset fyysiseen kuntoon, liikuntaharrastuneisuuteen, motiiviominaisuuksiin ja koulumenestykseen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan tutkielma.

- Paronen, O. & Ahlström, S. 1983. Nuorten kasvuympäristö ja elämäntilanne. Teoksessa Rimpelä, A., Rimpelä, M., Ahlström, S., Honkala, E., Kannas, L., Laakso, L., Paronen, O., Rajala, M. & Telama, R. (toim.) Nuorten terveystavat Suomessa: Nuorten terveystapatutkimus 1977 - 1979. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyskasvatus. Sarja Tutkimukset 4. Helsinki.
- Patriksson, G. 1989. Combination of elite sport and upper secondary education. Results from a Swedish evaluation. *International Journal of Physical Education* 26 (4), 23 - 25.
- Patriksson, G. 1989. Combination of elite sport and upper secondary education. Results from a Swedish evaluation. *International Journal of Physical Education* 27 (2), 23 - 28.
- Pekkala, J. 1993. Urheilijoiden keskiasteen opiskelun ja urheiluvalmennuksen yhdistäminen osana nuoren urheilijan uraa Suomessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan tutkielma.
- Peltonen, M. 1969. Oppilasarvostelun häiriöistä. *Acta Universitatis Tamperensis. Ser. A*; 28. Tampere.
- Rajantie, J., Sihvola, S., Lappi, R. & Perheentupa, J. 1993. Lasten ja nuorten terveydentila 1990-luvun Suomessa. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.
- Repo, P. 1995. Tupakkalain tulkinta kesken. *Helsingin Sanomat* 1995.
- Rimpelä, A., Rimpelä, M. & Kannas, L. 1983. Tupakointitottumukset. Teoksessa Rimpelä, A., Rimpelä, M., Ahlström, S., Honkala, E., Kannas, L., Laakso, L., Paronen, O., Rajala, M. & Telama, R. (toim.) Nuorten terveystavat Suomessa: Nuorten terveystapatutkimus 1977 - 1979. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyskasvatus. Sarja Tutkimukset 4. Helsinki.
- Rimpelä, M. 1980. Tupakoinnin alkaminen. Tampere: Rkv-offset.
- Rimpelä, M., Rimpelä, A., Karvonen, S., Siivola, M., Rahkonen, O. & Kontula, O. 1987. Nuorten terveystottumusten muutokset 1977 - 1987: Osaraportti I: Aika, ikä ja sukupuoli. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyskasvatus. Sarja Tutkimukset 7. Helsinki.
- Sage, G.H. 1990. High school and college sports in the United States. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. 61 (2), 59 - 63.
- Schumaker, J.F., Small, L. & Wood, J. 1986. Self-concept, academic achievement and athletic participation. *Perceptual and Motor Skills* 1986 (62), 387 - 390.
- Snyder, E.E. 1985. A theoretical analysis of academic and athletic roles. *Sociology of Sport Journal* 1985 (2), 210 - 217.

- Sulkunen, P. 1994. Sosiologian avaimet - näkökulmia yhteiskuntaan. Porvoo: WSOY
- Telama, R. 1972. Oppikoululaisten fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset IV. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja.
- Telama, R. & Laakso, L. 1983. Liikuntaharrastus. Teoksessa Rimpelä, A., Rimpelä, M., Ahlström, S., Honkala, E., Kannas, L., Laakso, L., Paronen, O., Rajala, M. & Telama, R. (toim.) Nuorten terveystavat Suomessa: Nuorten terveystapatutkimus 1977 - 1979. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyskasvatus. Sarja Tutkimukset 4. Helsinki.
- Telama, R., Silvennoinen, M. & Vuolle, P. 1986. Kouluikäisten liikuntakäyttäytymisen. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Valtion painatuskeskus. Helsinki.
- Telama, R., Vuolle, P. & Laakso, L. 1986. Liikunta yksilön elämässä ja yhteiskunnassa. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Valtion painatuskeskus. Helsinki.
- Van de Vliert, D. 1981. The Journal of Social Psychology 113, 77 - 83.
- Vilhu, J. 1989. Lasten urheilujärjestelmät Suomessa. Teoksessa Pyykkönen, T., Telama, R. & Juppi, J. (toim.) Liikkuvat lapset. Lapset liikunnan harrastajina ja urheilijoina. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 114. Helsinki: Valtion Painatuskeskus
- Vuolle, P. & Telama, R. 1986. Liikunta elämän sisältönä. Teoksessa Vuolle, P., Telama, R. & Laakso, L. (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Valtion painatuskeskus. Helsinki.
- Välimäki, I. ja Sääkslahti, A. 1995. Lasten liikuntaharrastus sepelvaltimotaudin ehkäisijänä. Liikunta ja tiede, erikoisliite 32 (5-6), 6-7.
- Weiss, L., Katzman, M. & Wolchik, S. 1994. Bulimia Nervosa: Definition, diagnostic criteria and associated psychological problems. Teoksessa Alexander-Mott, L. & Lumsden, D. B. (toim.): Understanding eating disorders: Anorexia nervosa, bulimia nervosa and obesity. Taylor & Francis. USA.





JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO



000307

HEI

Tämä lomake kuuluu Sotkamon kunnassa toteutettavaan **VERSO-projektiin**. Lomakkeessa kysytään koulunkäyntiin, vapaa-ajan harrastuksiin sekä terveystapoihin liittyviä asioita. Toivomme sinun vastaavan kaikkiin kysymyksiin huolellisesti, sillä 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 tietokonekäsitelyä 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  
apul.prof.

Jyväskylän yliopisto/liikuntakasvatuksen laitos

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. Mistä asioista koulunkäynnissäsi yleensä pidät 1 eniten, 2. seuraavaksi eniten?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

12. Mistä koulunkäynnissäsi yleensä pidät 1 vähiten, 2 seuraavaksi vähiten?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

13. Koulupäiväni merkitsee minulle

	erittäin paljon	melko paljon	en osaa sanoa	melko vähän	erittäin vähän
a. uusien ystävien saamista	( )	( )	( )	( )	( )
b. jokapäiväistä rutiinia	( )	( )	( )	( )	( )
c. uusien asioiden oppimista	( )	( )	( )	( )	( )
d. ruokailua	( )	( )	( )	( )	( )
e. kavereiden tapaamista	( )	( )	( )	( )	( )
f. välituntien iloa	( )	( )	( )	( )	( )
g. menestymisen osoittamista	( )	( )	( )	( )	( )
h. pakkoa	( )	( )	( )	( )	( )

14. 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
a. Oppiminen tuottaa minulle iloa	( )	( )	( )	( )	( )
b. Halun pärjätä hyvin verrattuna muihin	( )	( )	( )	( )	( )
c. Uusien, myös vaikeiden asioiden oppiminen innostaa minua	( )	( )	( )	( )	( )
d. Haluan oppia tietämään paljon erilaisia asioita	( )	( )	( )	( )	( )
e. Yritän työskennellä koulussa ahkerasti, koska vanhempani odottavat minulta hyviä suorituksia	( )	( )	( )	( )	( )
f. Käyn koulua, jotta pärjäisin hyvin elämässäni	( )	( )	( )	( )	( )

15. Alla luetellaan erilaisia henkilöryhmiä. Missä määrin ne ovat sinusta joko kiinnostavia, ihailun arvoisia tai itsellesi läheisiä?

	erittäin kiinnostava läheinen tai ihailtava	ei ollenkaan kiinnostava eikä läheinen
a. Menestyvä liikemies tai johtaja	( )	( )
b. Taitelija, konserttimuusikko tai näyttelijä	( )	( )
c. Löytöretkeilijä tai avaruudentuntija	( )	( )
d. Tiedemies	( )	( )
e. Menestyvä urheilija	( )	( )
f. Pätevä ammattimies tai -nainen	( )	( )
g. Henkilö, joka ammatissaan auttaa muita, vähentää kärsimystä	( )	( )
h. Hyvä perheenäiti tai -isä	( )	( )

16. 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

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

TALVELLA

KESÄLLÄ

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. _____ |

18. Oletko jonkin urheiluseuran jäsen?

- ( ) en  
 ( ) kyllä, ja otan osaa urheiluseuran harjoituksiin  
 ( ) kyllä, mutta en osallistu urheiluseuran harjoituksiin

Jos kuulut urheiluseuraan, niin mihin? \_\_\_\_\_

19. Oletko koulun urheilukerhon jäsen?

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

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

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

Jos osallistut kilpailuihin, niin kerro lajisi \_\_\_\_\_

21. 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
a. Se tuottaa iloa ja koen virkistyväni	( )	( )	( )	( )
b. Se on minulle ajankulua	( )	( )	( )	( )
c. Se on vastapaino koulutyölle	( )	( )	( )	( )
d. Koska kaveritkin harrastavat	( )	( )	( )	( )
e. Voin iloita edistymisestääni	( )	( )	( )	( )
f. Liikunta on terveellistä	( )	( )	( )	( )
g. Voin opetella uusia taitoja	( )	( )	( )	( )
h. Hyvästä kunnosta ja taidoista on hyötyä myöhemmin	( )	( )	( )	( )
i. Voin saada uusia ystäviä	( )	( )	( )	( )

	en osaa sanoa	ei pidä paikkaansa	pitää jossain määrin paikkaansa	pitää suuressa määrin paikkaansa
j. Se tarjoaa mahdollisuuden yhdessäoloon tyttöjen ja poikien kanssa	( )	( )	( )	( )
k. Voin menestyä kilpailuissa	( )	( )	( )	( )
l. Voin kehittyä taitavammaksi, nopeammaksi, voimakkaammaksi, notkeammaksi	( )	( )	( )	( )
m. Vanhempani innostavat liikkumaan	( )	( )	( )	( )
n. Se tarjoaa mahdollisuuden esiintymiseen	( )	( )	( )	( )
o. Nautin esteettisestä (kauniista) liikunnasta	( )	( )	( )	( )
p. Liikunta on kivaa	( )	( )	( )	( )
q. Haluan tulla urheilijaksi	( )	( )	( )	( )
r. Liikunta on vauhdikasta ja jännittävää	( )	( )	( )	( )

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

	ei lainkaan	vähän	melko paljon	paljon
a. Kotitehtävät tai kokeet	( )	( )	( )	( )
b. Liikuntapaikkojen puute	( )	( )	( )	( )
c. En ole hyvä liikunnassa	( )	( )	( )	( )
d. Ei ole sopivaa lajia	( )	( )	( )	( )
e. Ohjatun toiminnan/kerhojen vähyys	( )	( )	( )	( )
f. Oma saamattomuus	( )	( )	( )	( )
g. Muut harrastukset (esim. partio, musiikki)	( )	( )	( )	( )
h. Liikunnassa on liikaa kilpailua	( )	( )	( )	( )
i. En ole kiinnostunut liikunnasta	( )	( )	( )	( )
j. Parhaat kaverit eivät harrasta liikuntaa	( )	( )	( )	( )
k. Tovereiden kiusaaminen tai iva	( )	( )	( )	( )
l. Vanhempien kielteinen asennoituminen liikuntaan	( )	( )	( )	( )
m. Sairaus tai vamma	( )	( )	( )	( )
n. Liikunta ei ole kivaa	( )	( )	( )	( )

muu syy, mikä? \_\_\_\_\_

## 23. Tunnen onnistuvani liikunnassa parhaiten kun...

	Täysin eri mieltä			Täysin samaa mieltä		
a. opin uuden taidon ja se innostaa minua harjoittelemaan enemmän	( )	( )	( )	( )	( )	( )
b. olen ainoa, joka hallitsee taidon	( )	( )	( )	( )	( )	( )
c. voin suoriutua tehtävästä paremmin kuin ystäväni	( )	( )	( )	( )	( )	( )
d. opin uuden taidon kovalla harjoittelulla	( )	( )	( )	( )	( )	( )
e. harjoittelen todella kovasti	( )	( )	( )	( )	( )	( )
f. toiset eivät pysty suoriutumaan yhtä hyvin kuin minä	( )	( )	( )	( )	( )	( )
g. olen paras	( )	( )	( )	( )	( )	( )
h. yritän kaikkeni	( )	( )	( )	( )	( )	( )
i. taito, jonka opin, tuntuu todella oikealta	( )	( )	( )	( )	( )	( )
j. toiset töppäilevät ja minä en	( )	( )	( )	( )	( )	( )
k. oppimani asia saa minut harjoittelemaan lisää	( )	( )	( )	( )	( )	( )
l. teen parhaimmat suoritukset/pisteet	( )	( )	( )	( )	( )	( )
24 a. esiinnyn mielelläni yleisölle	( )	( )	( )	( )	( )	( )
b. halun toimia ryhmänjohtajana kaveripiirissä tai luokassa	( )	( )	( )	( )	( )	( )
c. otan mielelläni toimittaakseni yhteisiä asioita (esim. luokan)	( )	( )	( )	( )	( )	( )

## 25. Seuraavassa luetellaan erilaisia vapaa-ajanviettotapoja. Arvioi kuinka usein osallistut vapaa-aikanasi seuraaviin:

	en koskaan	harvemmin kuin kerran kuussa	1-2 kertaa kuussa	noin kerran kuussa	2-4 kertaa viikossa	suunnilleen joka päivä
a. musiikin kuuntelu	( )	( )	( )	( )	( )	( )
b. TV:n katselu	( )	( )	( )	( )	( )	( )
c. videoiden katselu	( )	( )	( )	( )	( )	( )
d. video- ja tietokonepelit	( )	( )	( )	( )	( )	( )
e. muu tietokonetyöskentely	( )	( )	( )	( )	( )	( )
f. penkkiurheilu kilpailupaikalla	( )	( )	( )	( )	( )	( )
g. elokuvissa käynti	( )	( )	( )	( )	( )	( )
h. konserteissa käynti	( )	( )	( )	( )	( )	( )
i. teatterissa käynti	( )	( )	( )	( )	( )	( )
j. soittaminen tai laulaminen	( )	( )	( )	( )	( )	( )
k. muut taideharrastukset (näyttelemisen, maalaaminen ym.)	( )	( )	( )	( )	( )	( )
l. erilaiset korjaustyöt (pyörän, mopon "rassaus" ym.)	( )	( )	( )	( )	( )	( )
m. ompelutyöt	( )	( )	( )	( )	( )	( )
n. kerhotoiminta (esim. partio)	( )	( )	( )	( )	( )	( )
o. uskonnollinen toiminta	( )	( )	( )	( )	( )	( )
p. keräilyt, valokuvaus, pienoismallit	( )	( )	( )	( )	( )	( )

	en kos- kaan	harvem- min kuin kerran kuussa	1-2 kertaa kuussa	noin kerran kuussa	2-4 kertaa viikossa	suunnit- leen joka päivä
r. kirjojen lukeminen	( )	( )	( )	( )	( )	( )
s. narun, twistin tai ruudunhyppely	( )	( )	( )	( )	( )	( )
t. luontoharrastukset	( )	( )	( )	( )	( )	( )
u. lemmikkieläimet	( )	( )	( )	( )	( )	( )
v. kotityöt (esim. siivous)	( )	( )	( )	( )	( )	( )
x. liikunta ja urheilu	( )	( )	( )	( )	( )	( )
muu, mikä _____	( )	( )	( )	( )	( )	( )

## 26. Otatko soittotunteja

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

## 27. Oletko laulanut kuorossa

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

## 28. Oletko soittanut jossakin orkesterissa tai bändissä

- ( ) olen, missä \_\_\_\_\_
- ( ) en ole

## 29. 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

## 30. Kuinka monta läheistä ystävää sinulla on tällä hetkellä?

- ( ) ei yhtään
- ( ) yksi

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

\_\_\_\_\_ markkaa

32. Kuinka terveeksi koet itsesi?

- ( ) erittäin terveeksi  
( ) melko terveeksi  
( ) en kovin terveeksi

33. Mitä mieltä olet fyysisestä kunnostasi? Se on

- ( ) erittäin hyvä  
( ) hyvä  
( ) kohtalainen  
( ) huono

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

	lähes päivit- täin	useammin kuin kerran viikossa	noin kerran kuussa	harvemmin tai ei koskaan
a. päänsärkyä	( )	( )	( )	( )
b. vatsakipuja	( )	( )	( )	( )
c. niska-hartiasärkyä	( )	( )	( )	( )
d. selkäkipuja	( )	( )	( )	( )
e. masentuneisuutta	( )	( )	( )	( )
f ärtyisyyttä tai pahantuulisuutta	( )	( )	( )	( )
g. hermostuneisuutta	( )	( )	( )	( )
h. vaikeuksia päästä uneen	( )	( )	( )	( )
i. huimauksen tunnetta	( )	( )	( )	( )
j. väsymyksen tunnetta	( )	( )	( )	( )

35. 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

36. Milloin tavallisesti heräät koulupäivänä?

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



37. Kuinka usein juot tai syöt seuraavia:  
(merkitse rasti jokaisen elintarvikkeen osalta)

	useammin kuin kerran päivässä	kerran päivässä	viikottain mutta en päivittäin	harvemmin kuin viikottain	en koskaan
a. kaakaota	( )	( )	( )	( )	( )
b. teetä	( )	( )	( )	( )	( )
c. kahvia	( )	( )	( )	( )	( )
d. hedelmiä	( )	( )	( )	( )	( )
e. Cola-juomia tai muita limonadeja	( )	( )	( )	( )	( )
g. makeisia	( )	( )	( )	( )	( )
h. sokeria (kahvissa, teessä	( )	( )	( )	( )	( )
i. kaakaossa tai muuten)	( )	( )	( )	( )	( )
j. maapähkinöitä	( )	( )	( )	( )	( )
k. ranskanperunoita	( )	( )	( )	( )	( )
l. perunalastuja	( )	( )	( )	( )	( )
m. paistettuja perunoita	( )	( )	( )	( )	( )
n. hampurilaisia tai hot dogeja	( )	( )	( )	( )	( )
o. kokojyväleipää	( )	( )	( )	( )	( )
p. tummaa leipää	( )	( )	( )	( )	( )
q. rasvatonta maitoa	( )	( )	( )	( )	( )
r. kevytmaitoa	( )	( )	( )	( )	( )
s. kulutusmaitoa	( )	( )	( )	( )	( )
t. voita	( )	( )	( )	( )	( )
u. liharuokaa	( )	( )	( )	( )	( )
v. kasvisruokaa	( )	( )	( )	( )	( )

38. Kuinka usein harjaat hampaasi?

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

39. Tupakoivatko ystäväsi tai vanhempasi?

YSTÄVÄT

VANHEMMAT

- ( ) kyllä                      ( ) kyllä  
 ( ) ei                            ( ) ei

40. Oletko koskaan kokeillut (polttanut) tupakkaa?

- ( ) kyllä  
 ( ) en

41. Oletko koskaan kokeillut (käyttänyt) nuuskaa?

- ( ) kyllä  
( ) en

42. Tupakoitko säännöllisesti?

- ( ) päivittäin  
( ) viikottain, mutta en päivittäin  
( ) harvemmin kuin kerran viikossa  
( ) en polta

43. Kuinka monta savuketta poltat tavallisesti viikossa ja/tai päivässä?

Noin \_\_\_\_\_ savuketta viikossa  
Noin \_\_\_\_\_ savuketta päivässä

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

- ( ) kyllä  
( ) en

45. 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

46. 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
a. keskiolutta tai IV-olutta	( )	( )	( )	( )	( )
b. viiniä	( )	( )	( )	( )	( )
c. väkeviä alkoholijuomia (kuten koskenkorvaa, vodkaa viskiä, likööriä jne.)	( )	( )	( )	( )	( )
d. muita mietoja alkoholijuomia (kuten siideriä, long drink- juomia jne.)	( )	( )	( )	( )	( )

## 8.1 Kuinka usein osallistut seuraaviin vapaa-ajanviettotapoihin?

1994

## Korrelaatiomatriisi

	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4	Factor 5	Factor 6	Factor 7
Factor 1	1.00000						
Factor 2	.08908	1.00000					
Factor 3	.23142	-.02442	1.00000				
Factor 4	-.00236	-.21624	-.05149	1.00000			
Factor 5	.30720	.07652	.29115	.15828	1.00000		
Factor 6	.00012	.21135	-.03308	-.03019	.06936	1.00000	
Factor 7	.09525	-.22663	.28662	.20237	.21702	-.09599	1.00000

Faktorien välinen korrelaatiomatriisi kertoo, että voimakkaimmat (ei tosin kovin suuret) korrelaatiot löytyvät faktorien 1 ja 5, 3 ja 5 sekä 3 ja 7 väliltä. Näiden harrasteiden välillä on siis jonkinasteinen (positiivinen) yhteys. Myös joukko muita faktori-pareja korreloi jotenkuten (n. 0.20 luokkaa). Joukossa on myös pari negatiivista korrelaatiota.

## 8.3 Nuorten kokemat fyysiset ja psyykkiset oireet

1995

Korrelaatiomatriisi

	<u>Factor 1</u>	<u>Factor 2</u>	<u>Factor 3</u>
Factor 1	1.00000		
Factor 2	.37762	1.00000	
Factor 3	.46736	.40800	1.00000

**Taulukko 12.** Luokkamuotojen väliset erot oireiden esiintymisessä.

<b>FAKTORI 1.</b> <b>Fyysiset oireet</b>	<b>ka</b>	<b>keski- haj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	<b>0.029</b>	<b>0.709</b>	<b>72</b>			
normaaliluokat	<b>0.001</b>	<b>0.936</b>	<b>229</b>			
<b>liikunta vs. normaali</b>				<b>0.21</b>	<b>299</b>	<b>.832</b>

<b>FAKTORI 2.</b> <b>Psyykkiset oireet</b>	<b>ka</b>	<b>keski- haj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	-0.056	<b>0.845</b>	<b>72</b>			
normaaliluokat	0.036	<b>0.946</b>	<b>229</b>			
<b>liikunta vs. normaali</b>				<b>-0.74</b>	<b>299</b>	<b>.459</b>

**Taulukko 13.** Luokkamuotojen väliset erot sukupuolittain oireiden esiintymisessä.

**POJAT**

<b>FAKTORI 1. Fyysiset oireet</b>	<b>ka</b>	<b>keski- haj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	<b>0.081</b>	<b>0.647</b>	<b>42</b>			
normaaliluokat	<b>-0.062</b>	<b>0.992</b>	<b>114</b>			
liikunta vs. normaali				<b>0.87</b>	<b>154</b>	<b>.165</b>

<b>FAKTORI 2. Psyykkiset oireet</b>	<b>ka</b>	<b>keski- haj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	-0.153	0.743	42			
normaaliluokat	0.132	1.010	114			
liikunta vs. normaali				-1.67	154	.097

**TYTÖT**

<b>FAKTORI 1. Fyysiset oireet</b>	<b>ka</b>	<b>keski- haj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	-0.049	0.793	30			
normaaliluokat	0.064	0.877	115			
liikunta vs. normaali				-0.64	143	.521

<b>FAKTORI 2. Psyykkiset oireet</b>	<b>ka</b>	<b>keski- haj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
liikuntaluokat	0.080	0.967	30			
normaaliluokat	-0.059	0.872	115			
liikunta vs. normaali				0.75	143	.452

**Taulukko 14.** Sukupuolten väliset erot oireiden esiintymisessä.

<b>FAKTORI 1.</b> <b>Fyysiset oireet</b>	<b>ka</b>	<b>keski- haj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
pojat	-0.034	0.896	166			
tytöt	0.036	0.853	157			
pojat vs. tytöt				-0.72	321	<b>.470</b>

<b>FAKTORI 2.</b> <b>Psyykkiset oireet</b>	<b>ka</b>	<b>keski- haj.</b>	<b>n</b>	<b>t-arvo</b>	<b>df</b>	<b>p-arvo</b>
pojat	0.033	0.951	166			
tytöt	-0.034	0.885	157			
pojat vs. tytöt				0.65	321	<b>.514</b>

## 8.4 Nuorten ruokailutottumukset

1994

Faktoreiden korrelaatiomatriisi:

	<u>Factor 1</u>	<u>Factor 2</u>	<u>Factor 3</u>	<u>Factor 4</u>	<u>Factor 5</u>	<u>Factor 6</u>	<u>Factor 7</u>
Factor 1	1.00000						
Factor 2	.10528	1.00000					
Factor 3	-.15498	-.24713	1.00000				
Factor 4	<b>.39184</b>	.21434	-.17827	1.00000			
Factor 5	<b>.30681</b>	<b>.30624</b>	<b>-.28165</b>	<b>.29560</b>	1.00000		
Factor 6	-.14005	-.03939	.00900	-.26322	-.11701	1.00000	
Factor 7	.02252	-.21803	.07583	-.07955	-.10050	-.06297	1.00000

1995

Faktoreiden korrelaatiomatriisi:

	<u>Factor 1</u>	<u>Factor 2</u>	<u>Factor 3</u>	<u>Factor 4</u>	<u>Factor 5</u>	<u>Factor 6</u>	<u>Factor 7</u>
Factor 1	1.00000						
Factor 2	.21725	1.00000					
Factor 3	.14091	.07852	1.00000				
Factor 4	-.21799	-.14261	-.12793	1.00000			
Factor 5	.16588	-.05052	.16528	.01796	1.00000		
Factor 6	.24484	.47201	-.02406	-.12498	-.02664	1.00000	
Factor 7	.46463	.10763	.21483	-.02371	.18837	.02282	1.00000