

URHEILULUKIOLAISTEN TUPAKAN JA NUUSKAN KÄYTTÖ

Jyrki Kulju

Reijo Kulju

Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2003

Kulju, Jyrki & Kulju, Reijo. 2002. Urheilulukiolaisten tupakointi ja nuuskan käyttö. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. 48 sivua, 3 liitetaulukkoa, 1 liite.

TIIVISTELMÄ

Tämä on tutkimus Suomen urheilulukiolaisten tupakan ja nuuskan käytöstä. Tutkimusaineisto kerättiin maaliskuussa 2002 Turun Aurajoen, Oulun Kastellin ja Tampereen Sammon urheilulukioista kyselylomakkeilla. Tutkimukseen osallistui yhteensä 258 urheilulukiolaista. Turusta oli 147, Oulusta 56 ja Tampereelta 55 oppilasta. Poikia heistä oli 161 ja tyttöjä 97 urheilulukiolaista kaikilta luokka-asteilta. Nämä 258 urheilulukiolaista edustivat 25 eri urheilulajia, joista suurimmat lajiryhmät olivat: jääkiekko (n=57), yleisurheilu (n=50), jalkapallo (n=36) ja koripallo (n=25). Vastausprosentti oli 47.

Pojista tupakkaa oli kokeillut 81% ja tytöistä 72%. Tupakkaa kokeiltiin ensimmäisen kerran keskimäärin 13 vuoden iässä. Nuuskakokeilut olivat yleisempiä pojilla (67%) kuin tytöillä (29%). Nuuskaa kokeiltiin ensimmäisen kerran keskimäärin 15 vuoden iässä. Päivittäin tupakoivia poikia oli 3% ja tyttöjä 5%. Päivittäin nuuskaavia oli pojista 21% ja tytöistä 1%.

Joukkuelajien ja yksilölajien välillä oli eroja nuuskan kokeilussa ja käytössä. Joukkuelajeista nuuskaa oli kokeillut 60% ja käyttää 19%. Vastaavat luvut yksilölajeista oli 41% ja 5%. Tupakan kokeilussa ja käytössä ei ollut tilastollista eroa joukkue- ja yksilölajien välillä.

Tupakan osalta vaikuttaa siltä että nuoret urheilijat ovat ymmärtäneet sen haitallisuuden terveydelle ja urheilulle. Nuuskan osalta tilanne on hälyttävä poikien kohdalla. Urheilevat nuoret pojat käyttävät nuuskaa huomattavasti ikätovereitaan enemmän. Nuuskaaminen on suosittua huolimatta nuuskan myyntikiellosta.

Avainsanat: tupakka, nuuska, nuoret, urheilijat, urheilulukiot

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	NUORTEN TUPAKOINNIN JA NUUSKAAMISEN SUUNTAUS VIIME VUOSIKYMMENINÄ	8
3	TUPAKKA, NUUSKA JA LAINSÄÄDÄNTÖ	9
4	TUPAKAN JA NUUSKAN VAIKUTUS TERVEYTEEN	10
	4.1 Riippuvuus ja muut nikotiinin vaikutukset	10
	4.2 Sydän- ja verisuonitaudit	11
	4.3 Syöpä	11
	4.4 Suun sairaudet	12
	4.5 Muut sairaudet	12
5	NUORTEN TUPAKOINTIIN JA NUUSKAAMISEEN YHTEYDESSÄ OLEVIA TEKIJÖITÄ	13
	5.1 Perhe ja tupakointi ja nuuska	13
	5.2 Kaverit ja tupakointi ja nuuska	14
	5.3 Koulumenestys ja tupakointi ja nuuska	15
	5.4 Harrastuneisuus ja tupakointi ja nuuska	15
	5.5 Muut päihteet ja tupakointi ja nuuska	15
6	URHEILIJOIDEN TUPAKAN JA NUUSKAN KÄYTTÖ	17
	6.1 Tupakointi ja urheilijat	17
	6.2 Nuuskaaminen ja urheilijat	17
7	URHEILULUKIOT	19
8	TUTKIMUSONGELMAT	20

9	TUTKIMUSMENETELMÄT	21
9.1	Perusjoukko ja otos	21
9.2	Mittari ja esikysely	24
9.3	Tilastolliset analyysit	24
9.4	Tutkimuksen luotettavuus ja yleistettävyys	24
10	TULOKSET	26
10.1	Urheilulukiolaisten tupakan ja nuuskan kokeilu ja käyttö	26
10.1.1	Sukupuolen vaikutus tupakan ja nuuskan kokeiluun ja käyttöön	26
10.1.2	Urheilulajin vaikutus tupakan ja nuuskan kokeiluun ja käyttöön	28
10.1.3	Harjoittelumäärän vaikutus tupakan ja nuuskan kokeiluun ja käyttöön	29
10.1.4	Urheilumenestyksen vaikutus tupakan ja nuuskan kokeiluun ja käyttöön	30
10.1.5	Luokka-asteen vaikutus tupakan ja nuuskan kokeiluun ja käyttöön	30
10.1.6	Lukion vaikutus tupakan ja nuuskan kokeiluun ja käyttöön	30
10.2	Urheilulukiolaisten tupakan ja nuuskan käyttämättä jättäminen, käyttötilanteet ja käytön lopettaminen	32
10.3	Urheilulukiolaisten tupakan ja nuuskan yhteiskäyttö	34
10.4	Urheilulukiolaisten omat tulkinnat tupakoinnin ja nuuskaamisen aloittamiselle ja käytön jatkumiselle	34
10.5	Urheilulukiolaisten tietoisuus koulun nuuska- ja tupakkasäännöistä	36
10.6	Urheilulukiolaisten urheilulle kokema hyöty tupakan tai nuuskan käytöstä	37
11	POHDINTA	39
11.1	Urheilulukiolaisten tupakan ja nuuskan kokeilu ja käyttö	39
11.2	Urheilulajin vaikutus tupakan ja nuuskan kokeiluun ja käyttöön	39
11.3	Luokka-asteen ja lukion vaikutus tupakan ja nuuskan kokeiluun ja käyttöön	40
11.4	Urheilija ja tupakka sekä nuuska	40
11.5	Tulosten käyttö ja jatkotutkimusaiheet	42

LÄHTEET	43
LIITETAULUKOT	49
LIITE: KYSELYLOMAKE	51

1 JOHDANTO

Nuorten tupakointi ja nuuskaaminen on mielestämme huolestuttavaa ja nuoren terveyden ja tulevaisuuden kannalta vahingollista. Koemme ne sellaisiksi asioiksi, joihin tulisi kiinnittää huomiota ja ennen kaikkea pyrkiä vaikuttamaan asiaan esimerkiksi terveystieteillä, valmentajien asenteisiin vaikuttamalla ja kodin ja koulun yhteistyön kehittämällä. Nuorten tupakointiin vaikuttaa lukuisia asioita, kuten perhe, kaverit, harrastuneisuus ja alkoholin käyttö (Topo, Kontula & Meriläinen 1988).

Vaikka tupakointi on etenkin pojilla pysynyt tasaisena vuosien kuluessa, on huolestuttavaa kuinka useat koululaiset tupakoivat päivittäin. Tyttöjen päivittäin tupakoivien osuus on ollut hienoisessa nousussa koko 90-luvun ja kivunnut poikien tasolle. Päivittäin tupakoivien nuorten määrä on aivan liian suuri, puhumattakaan tupakan satunnaiskäyttäjistä. Vaikka nuuskan käyttö on suomalaisten keskuudessa vähäistä, löytyy tiettyjä ryhmiä joissa nuuskan käyttö on huolestuttavan yleistä. Tällaisia ryhmiä ovat etenkin urheilevat pojat sekä ruotsinkielisillä alueilla asuvat.

Tutkimuksessamme tarkastelemme nuoria urheilijoita ja heidän suhdettaan tupakkaan ja nuuskaan. Lähestymme asiaa mm. vertaamalla joukkue- ja yksilölajeja keskenään koska Vuolle (2000, 8) toteaa että nautintoaineiden käyttöä tulee tarkastella sekä joukkue- ja yksilöurheilijoiden osalta. Tätä hän perustelee sillä, että valmentautuminen ja kilpailutoiminta tapahtuvat erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä. Täten voidaan olettaa niissä vallitsevan erilaiset nautintoaineiden käyttöön vaikuttavat käyttäytymisnormit. Tähän ajatukseen tukeutuen pyrimme tarkastelemaan urheiluharrastuksen yhteyksiä nuorten urheilijoiden tupakan ja nuuskan käyttöön. Tutkimuksissa on todettu nuuskan kuuluvan osana urheilukulttuuriin ja etenkin joukkuelajeihin (Uosukainen 2000, 40). Urheilulukioissa urheilukulttuuri on arkipäivää, joten urheilulukiolaiset ovat sopiva ryhmä selvittää nuuskan ja urheilun yhteyttä.

Urheilulukioiden tulisi terveystiedon opetusta suunniteltaessa ottaa huomioon urheilevien poikien nuuskan käyttö. Nuorten asenteita päihteitä kohtaan tulisi muuttaa päihdekielteisemmäksi. Liikunnallisella elämätavalla on monia positiivisia vaikutuksia

terveydentilaan ja elämänlaatuun. Miten urheilijapoikien nuuskan käyttö sopii tähän kuvioon?

2 NUORTEN TUPAKOINNIN JA NUUSKAAMISEN SUUNTAUS VIIME VUOSIKYMMENINÄ

Nuorten terveystapatutkimuksella on kerätty tietoa 12-18-vuotiaiden terveydestä ja terveystottumuksista joka toinen vuosi vuodesta 1977 lähtien. Tämän aineiston mukaan 16-18-vuotiaiden tupakointikokeilut pysyivät vuodesta 1977 vuoteen 1999 suurin piirtein samalla tasolla. 12-14-vuotiailla pojilla kokeilut ovat laskeneet jakson aikana. 12-vuotiaalla tytöillä kokeilujen määrä laski 90-luvun alkuun asti ja on sen jälkeen pysynyt suunnilleen samana (n. 25%). 14-vuotiaalla tytöillä kehitys on sen sijaan ollut erilaista, sillä 1990-luvulla kokeilleiden määrä on kasvanut. (Rimpelä, Vikat, Rimpelä, Lintonen, Ahlström & Huhtala 1999, 19-21)

Päivittäin tupakoivien tyttöjen osuus kääntyi lievään nousuun 1993. Poikien päivittäinen tupakointi on vähentynyt vuoteen 1997. Tyttöjen ja poikien tupakointi on pysynyt samalla tasolla vuosina 1997-1999 (Rimpelä ym. 1999, 36-37). WHO – koululaistutkimuksen mukaan vuonna 1998 suomessa päivittäin tupakoivia poikia oli 19% ja tyttöjä 20%. Poikien tupakointi on laskenut, sillä vuonna 1994 päivittäin tupakoivia oli 25%. Samalla kun päivittäin tupakoivien nuorten määrä on laskenut on myös viikossa poltettujen savukkeiden määrä laskenut vuodesta 1994 (pojat 59 kpl/vk ja tytöt 43 kpl/vk) vuoteen 1998 (pojat 50 kpl/vk ja tytöt 33 kpl/vk)(Kannas 2000, 12).

Merne ja Syrjänen (2000b, 5-6) toteaa nuuskan käytön olevan tytöillä vähäistä. Noin 1% tytöistä käyttää nuuskaa lähinnä satunnaisesti. Nuorten terveystapatutkimuksesta saatujen tietojen mukaan poikien nuuskan käyttö on lisääntynyt reippaasti vuodesta 1981 vuoteen 1999. Tällä ajanjaksolla esimerkiksi 16 -vuotiaiden nuuskaaminen on lisääntynyt neljästä prosentista 12 prosenttiin. Saman aineiston mukaan vuonna 1999 18 –vuotiaista pojista 45% oli kokeillut nuuskaa. (Rimpelä ym. 1999, 36-37) Koko Suomen väestöstä nuuskasi vuonna 1995 vain 1-2% (Simonen 1995, 1314).

3 TUPAKKA, NUUSKA JA LAINSÄÄDÄNTÖ

Nuuska on suussa, ikenen ja posken limakalvon välissä, käytettävä tupakkajauheesta tehty kostea möykky (suunuuska) ,tai nenään vedettävä kuiva tupakkajauhe (nenänuuska). Suunuuskaa saa joko käyttövalmiina annospusseina tai kosteana irtojauheena, joka annostellaan käsin tai ruiskulla ylähuulen alle. Purutupakka on pureskeltavaa tupakkaa. Suomessa käytetään lähinnä suunuuskaa. (Merne ym. 2000b, 2,5) Ensimmäinen tupakkalaki tuli voimaan 1976. Sitä ennen ei Suomessa ollut erityistä tupakkatuotteita ja tupakointia koskevaa lainsäädäntöä (Tennberg 1995, 7; Hakkarainen 2000, 46). Uuden tupakkalain tultua voimaan vuonna 1995, tupakan myynti kiellettiin alle 18-vuotiaille. Samalla kiellettiin kokonaan nuuskan myynti. Laki kieltää myös tupakoinnin yleisissä tiloissa sekä kouluissa että niiden alueilla. Samalla mainosrajoituksia laajennettiin epäsuoraan mainontaan ja markkinointiin. (Tennberg 1995, 27; 30-36; 40-42; Vierola 1996, 187 ; Hakkarainen 2000, 66) Suomeen tuli voimaan uusi tupakkalaki 1.3.2000, joka kieltää suunuuskan maahantuonnin, myynnin ja luovutuksen elinkeinotoiminnassa (Merne ym. 2000b, 2).

4 TUPAKAN JA NUUSKAN VAIKUTUS TERVEYTEEN

Tupakka ja nuuska ovat yhteydessä moniin sairauksiin ja ennen aikaisiin kuolemiin. Käytön lopettaminen parantaa elämänlaatua ja elinikää (Taylor Jr, Sloan, Hasselblad, Henley & Thun 2002, 995).

4.1 Riippuvuus ja muut nikotiinin vaikutukset

Puskan ja Koskelan (1987, 195) mukaan riippuvuutta on kahdenlaista: fyysistä riippuvuutta ja tapariippuvuutta. Tapariippuvuus voidaan jakaa psykologiseen ja sosiaaliseen riippuvuuteen. Vierola (1996, 152; 155) jakaa riippuvuuden nikotiiniriippuvuuteen ja psyykkiseen riippuvuuteen. Nikotiiniriippuvuus syntyy, kun nikotiini imeytyy vereen ja kulkeutuu aivoihin. Aivoissa nikotiini aiheuttaa keskushermostostimulaation. Tämän keskushermostostimulaation saadakseen, jokainen tupakoija/ nuuskaaja hakee sopivaa veren nikotiinitasoa riippuen nikotiinin yksilöllisestä vaikutuksesta ja sietokyvyn kehittymisestä (Rautalahti 1999, 2). Riippuvuuteen kuuluu toleranssin kasvu, eli käyttäjä tarvitsee yhä suurempia määriä nikotiinia vereensä. Nuuskan ja tupakan yhteiskäyttäjillä on yleensä vaikein nikotiiniriippuvuus. (Ainamo & Lahtinen 2000, 968) Tupakoinnin lopettaminen aiheuttaa vieroitusoireita joita ovat nikotiinihimo, ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet, lisääntynyt ruokahalu ja makeannälkä, sekä painon nousu (Järvinen 1993, 6; Pietilä & Ahte 1999, 237).

Nikotiini imeytyy tupakoidessa helposti verenkiertoon ja lisää elimistön stressihormonien vapautumista. Tämän vuoksi sydämen syke nousee ja verisuonet supistuvat. (Eriksson, Mellstrand, Peterson, Renström & Svedmyr 1987, 335-337; Rehunen 1997, 147) Nikotiini on voimakas myrkky ja suurina annoksina se aiheuttaa kalpeutta, kylmää hikeä, pahoinvointia, sydämentykytystä, huimausta ja tasapainovaikutuksia (Leinonen & Kokko 1997, 34). Nuuska aiheuttaa nopeammin ja vielä voimakkaamman riippuvuuden kuin savukkeet. Koska nuuskan käyttäjä pitää yleensä nuuskaa suussaan kauemmin kuin tupakoitsija polttaa, näin ollen nuuskasta saa suuremman nikotiiniannoksen kuin savukkeesta ja pitoisuus säilyy veressä kauemmin. (Ainamo ym. 2000, 968)

4.2 Sydän- ja verisuonitaudit

Tupakointi aiheuttaa sydämen sepelvaltimosairauksia, verisuonten kalkkeutumista ja aivoverenkierron häiriöitä. Lisäksi sydämen syke kiihtyy ja verenpaine nousee tupakoidessa (Eriksson ym. 1987, 335-337; Rehunen 1997, 145-147). Myös passiivinen tupakointi altistaa sydän- ja verisuonisairauksille, kuten sydäninfarktille (Simonen 1995, 1313). Nuuskan käyttö aiheuttaa samankaltaisia terveydelle haitallisia vaikutuksia kuin tupakka. Näitä ovat kohonnut verenpaine, sydämen vajaatoiminta ja nesteen kertyminen elimistöön, joita aiheuttavat nuuskan sisältämä nikotiini ja suola. Lisäksi nuuskan nikotiini vaikuttaa rasva-aineenvaihduntaan ja vaurioittaa verisuonien seinämien soluja. (Merne ym. 2000b, 13)

Keuhko- ja kuntotestit osoittavat tupakoitsijoiden heikentyneen suorituskyvyn verrattuna tupakoimattomiin. Tämä johtuu siitä, että tupakoitsijoiden keuhkot sekä sydän- ja verenkiertoelimistö eivät toimi yhtä tehokkaasti kuin tupakoimattomilla. (Pederson, Poulin, Lefcoe, Donald & Hill 1992, 102)

4.3 Syöpä

Tupakointi on merkittävin yksittäinen syöpäsairauksien riskitekijä. Tupakansavussa on 40 syöpää aiheuttavaa kemiallista yhdistettä kuten bentseeni, bentsopyreeni, formaldehydi ja terva. Tupakansavu sisältää myös hääkää, nikotiinia, radioaktiivisia yhdisteitä, syanidiyhdisteitä, ammoniakkia, fenolia ja myrkyllisiä metalleja. (Vierola 1996, 110) Myös passiivisen tupakoinnin on todettu aiheuttavan syöpää. Noin neljäsosa tupakoimattomien keuhkosityöpätapauksista selittyy passiivisella tupakoinnilla. (Simonen 1995, 1313; Simonsuuri-Sorsa, Färdig, Kalimo & Ojajärvi 1993, 2341-2342)

Tupakointi aiheuttaa mm. seuraavia syöpiä: keuhkosityöpä, haimasyöpä, kurkunpäänsyöpä, virtsarakonsyöpä, suusyöpä, munuaisaltaan syöpä, nielusyöpä ja ruokatorven syöpä. Tupakointi lisää myös syöpäriskiä mahalaukunsyövässä, poskiontelonsyövässä, maksasyövässä, kohdunkaulansyövässä ja miehillä eräissä verisyövissä. (Dewald 2002, 19; Vierola 1996, 110)

Nuuska sisältää nikotiinin ohella yli 200 kemiallista ainetta, mm. ympäristömyrkkijä ja karsinogeenieja. Nuuska aiheuttaa syöpää niin suussa, maksassa kuin munuaisissa. (Meurman 1999, 536) Mernen ym. (2000b, 12) ja Dewaldin (2002, 19) mukaan nuuska on suusyövän tärkeimpiä aiheuttajia.

4.4 Suun sairaudet

Tupakoijan hampaat kellastuvat ja hengitys haisee pahalta. (Lahtinen 2002, 13-14) Samoin haju- ja makuaisti kärsii ja tupakoijilla todetaan mahahaava useammin kuin tupakoimattomilla. (Vierola 1996, 137; 139; 143; 146; 172; 175)

Nuuska aiheuttaa pahanhajuista hengitystä, hampaiden värjäytymistä ja kulumista, ienvaurioita ja suun limakalvon muutoksia. Näistä limakalvomutoksista käytetään nuuskaajilla nimitystä leesio tai keratoosi. Muutoksia on yli puolella nuuskankäyttäjistä (Merne 2000a, 977). Ienvetäytymät, värjäytymät ja karies hampaissa ovat myös nuuskan käytön aiheuttamia muutoksia suussa (Meurman 1999, 536).

4.5 Muut sairaudet

Tupakointi aiheuttaa useita muitakin sairauksia ja haittoja. Iho on kalpea ja tupakoijalle tulee nopeammin ryppyjä (Raitio, Haapasaari & Oikarinen 1998, 3791). Lisäksi tupakointi aiheuttaa kilpirauhasen liikatoimintaa, astmaa, keuhkoputkentulehdusta, keuhkolaajentumaa (Vierola 1996, 137; 139; 143; 146; 172; 175) ja keuhkohtaumaa (Pietinalho 2002, 404). Tupakoinnin on todettu aiheuttavan myös impotenssia. Tämä johtuu verisuonten ahtautumisesta paisuvaiskudoksessa (Suominen 1995, 161). Aikuistyyppin diabeteksen riski kasvaa tupakoitsijoilla 2,5 -kertaiseksi (Patja 2002, 3855-3858)

Nuuskan ja tupakan sisältämä nikotiini voi johtaa raskauden aikana lapsen alhaiseen syntymäpainoon, ennenaikaiseen syntymään ja kehityksen hidastumiseen (Merne ym. 2000b, 10, 14). Haavojen hidastunut paraneminen, maha- ja suolistovaivat (peptic-ulcer disease) ja häiriöt lisääntymiselimissä ovat nuuskan käytöstä aiheutuvia seuraamuksia (Dewald 2002, 19).

5 NUORTEN TUPAKOINTIIN JA NUUSKAAMISEEN YHTEYDESSÄ OLEVIA TEKIJÖITÄ

Nuoret tiedostavat tupakoinnin vaarat. Kuitenkin nuorten elämässä tupakalla on monia positiivisia merkityksiä. Nuoren tarve kuulua johonkin ryhmään voi toteutua tupakoinnin kautta. Heidän mielestään tupakointi poistaa stressiä ja nikotiini saa heidät tuntemaan olonsa paremmaksi. Nuoret kokevat myös olevansa riippuvaisia tupakasta ja kokevat sen ilmentävän heidän itsenäisyyttään. (McVea & Harter 1999, 213-214) Suikkila (1998, 1) kuvaa tupakoivan nuoren olevan itsetunnon heikko, huonot vuorovaikutustaidot omaava, huomion kipeä ja vieraantunut vanhemmistaan ja yhteiskunnasta. Martin ja Moira Plant (1992, 138) toteavat nuoruusiän olevan aktiivista erilaisten kokemusten etsimistä ja myös riskien ottamista ja tällä he selittävät osaltaan olevan yhteyttä tupakointiin ja muihin päihteisiin. Nuuskan käyttäjillä on huonompi tietous nuuskan terveyshaitoista kuin ei nuuskaavilla nuorilla (Goebel, Crespo, Abraham, Masho & Glover 2000, 320-322).

5.1 Perhe ja tupakointi ja nuuska

Vanhempien tupakointi on suorassa yhteydessä lasten tupakointiin. Isän tupakointi ja nuoren tupakointi korreloivat keskenään samoin myös äidin ja nuoren tupakointi (Tossavainen 1988, 66-67 & Karekivi 1999, 76-79). Vastaavasti savuttomilla vanhemmilla on todennäköisemmin tupakoimattomia lapsia (Kinnunen 1999, 3-4). Siskon ja veljen tupakointi on myös yhteydessä nuoren tupakointiin (Tossavainen 1988, 66-67). Vanhempien alkoholin käyttö on nuoren tupakointia lisäävä tekijä. Tupakoivat nuoret viettävät vähemmän aikaa vanhempien tai sisarusten kanssa. (Topo ym. 1988, 18,20) Karekiven (1999, 188) mukaan vanhempien vaikutus lastensa tupakointiin on vuosien kuluessa aina vain vähenemässä. Nuoret, joiden vanhemmat ovat korkeammin koulutettuja, tupakoivat päivittäin harvemmin kuin muut (Topo ym. 1988, 42-46). Kodin ilmapiiri, vanhempien sosiaalinen tuki ja vanhempien kontrolli ovat Lehtisen (1999, 40-50) mukaan asioita jotka vaikuttavat nuorten tupakointiin. Mitä paremmaksi nuori kokee kodin ilmapiirin ja tuen sitä harvemmin nuori tupakoi. Asuinympäristöllä (maaseutu tai kaupunki) ei ole Kuuppelomäen ja Utriaisien (2000, 4751-4754) mukaan yhteyttä ammattikorkeakoululaisten tupakan käyttöön.

Nuuskan käyttö on yleisempää perheissä, joissa toinen perheenjäsen käyttää jo nuuskaa tai jos ilmapiiri perheessä on myönteisempi nuuskan käytölle (Goebel ym. 2000, 320-322). Perheen tupakointi on myös yhteydessä nuoren nuuskan käyttöön (Johnson, Li, Perry, Elder, Feldman, Kelder & Stone 2002, 62; Lewis, Harrell, Deng & Bradley 1999, 325). Varusmiespalvelusta suorittaneiden keskuudessa tehdyn tutkimuksen mukaan (vanha läänijako) Lapin ja Vaasan lääneissä asuneiden nuuskan käyttö oli yleisintä. Vastaavasti nuuskan käyttö oli vähäisintä Oulun, Mikkelin ja Pohjois-Karjalan lääneissä. (Äijänseppä, Jormanainen & Sahi 2001, 1487-1492). Uosukaisen (2000, 22) mukaan nuuskakokeilut olivat huomattavasti yleisempiä kotipaikkakunnaltaan kaupunkilaisten kuin maalaiskuntalaisten keskuudessa.

5.2 Kaverit ja tupakointi ja nuuska

Kavereiden tupakointi vaikutti selvästi nuoren omaan tupakan polttoon. Kun paras ystävä tupakoi niin 69% nuorista tupakoi myös. Ainoastaan 10% nuorista tupakoi jos paras ystävä ei tupakoi. (Tossavainen 1988, 59) Lehtinen (1999, 35-38) toteaa yhdeksäsluokkalaisista nuorista, että päivittäin tupakoivien nuorten parhaista kavereista tupakoi päivittäin 64%. Nuoret eivät siis halua tupakoida yksin ja sen vuoksi niin tytöt kuin pojat haluavat tupakoida parhaan ystävän kanssa (Tossavainen 1988, 59-60). Nuoret kokevatkin että tupakointi luo sosiaalisen yhteyden heidän välilleen. Kyse on heidän halustaan kuulua johonkin sosiaaliseen ryhmään. (McVea & Harter 1999, 213) Nuoret, jotka viettävät enemmän aikaa kavereidensa kanssa, tupakoivat suuremmalla todennäköisyydellä. Myös kavereiden suurempi määrä on tupakan yleisyyteen vaikuttava tekijä. (Topo ym. 1988, 20) Poikiin on kavereiden tupakoinnilla hieman suurempi vaikutus kuin tyttöihin mutta kumpiinkin kavereiden tupakointi korreloi erittäin merkittävästi (Karekivi 1999, 79-80). Parhaan ystävän tupakointi saa aikaan nuoren asenteiden ja uskomusten muuttumisen tupakkamyönteisemmäksi (Morello, Duggan, Adger Jr, Anthony & Joffe 2001, 219). Kaveripiiriin, jossa on tupakan tai nuuskan käyttäjiä, hyväksytään tupakoija tai nuuskaaja helpommin uudeksi jäseneksi, kuin kaveripiiriin jossa ei käytetä tupakkatuotteita (Kury, Rodrigue & Perri 1998, 420). Uosukaisen (2000, 22, 32-33) ja Goebelin ym. (2000, 320-322) mukaan kavereiden vaikutuksella on merkitystä nuuskan kokeiluun ja käyttöön.

5.3 Koulumenestys ja tupakointi ja nuuska

Koulumenestyksellä on selvä yhteys tupakointiin. Paremmiin koulussa menestyneet nuoret tupakoivat harvemmin kuin huonommin koulussa pärjäävät (Topo ym. 1998, 57). Koulumenestykseensä tyytymättömät oppilaat ovat todennäköisempiä tupakoijia. Toisaalta tyytyväisyys opettajiin ja hyvä oppilas-opettaja –suhde ennustaa vahvasti tupakoimattomuutta (Kinnunen 1999, 5). Korkeammin koulutettujen keskuudessa tupakointi on vähäisempää kuin matalammin koulutettujen keskuudessa (Äijänseppä ym. 2001, 1487-1492; Rahkonen, Berg & Puska 1993, 2345). Uosukaisen (2000, 27-28) mukaan poikien nuuskaaminen yleistyi keskiarvon laskiessa.

5.4 Harrastuneisuus ja tupakointi ja nuuska

Hallman ym. (1992, 39) toteavat, että mitä enemmän nuori tupakoi sitä todennäköisemmin hän urheilee harvoin. Päivittäin tupakoivat oppilaat ilmoittavat harvemmin itsellään olevan jonkin harrastuksen (Kokkonen, Raiki, Santala, Altmanninen, Nieminen, Ritvanen & Rautiola 1993, 20). Tupakka ei yleensä ole urheilevan nuoren ongelma. Urheiluseuraan kuuluvat nuoret tupakoivat vähemmän kuin muut saman ikäiset. Harrastusmäärillä ja urheiluaktiivisuudella ei ollut eroja tupakointimäärään (Donato, Assanelli, Chiesa, Poeta, Tomasoni & Turla 1997, 1562). Nuuskan käyttö on kuitenkin suosittua tiettyjen urheilulajien piirissä (Heinonen ja Kujala 2001, 651; Melnick, Miller, Sabo, Farrell & Barnes 2001, 734-738). Osallistuminen urheilutoimintaan ja fyysinen aktiivisuus ovat yhteydessä nuuskan käyttöön (Tomar & Giovino 1998, 24).

5.5 Muut päihteet ja tupakointi ja nuuska

Nuorten kohdalla nuuskan käyttö johtaa usein tupakan polttoon. Ruotsalaisista 16-vuotiaista pojista kaksi kolmasosaa nuuskan käyttäjistä myös polttaa. Tupakanpoltto ei yleensä johda nuuskan käyttöön. (Ainamo & Lahtinen 2000, 968) Nuuskan käyttö on yhteydessä tupakkakokeiluihin (Goebel ym. 2000, 320-322) ja nuuskan käyttäjät juovat myös enemmän alkoholia (Siegel, Benowitz, Ernster, Grady & Hauck 1992, 420). Paikoissa, joissa tupakointi on kiellettyä, on havaintoja tupakoitsijoiden turvautumisesta nuuskaan (Hatsukami & Severson 1999, 27).

Alkoholin käyttö ja tupakointi ovat yhteydessä toisiinsa kaikissa ikäryhmissä. 13 – vuotiaista päivittäin tupakoivista käytti alkoholia vähintään kerran viikossa 39%, kun taas tupakoimattomista vain pari prosenttia. 17-vuotiaillakin ero näkyy selvänä, sillä vastaavat luvut ovat 63% ja 23%. (Topo ym. 1988, 68) Tupakan ja nuuskan käyttäjät juovat enemmän alkoholia kuin tupakoimattomat ja nuuskaamattomat (Kuuppelomäki ym. 2000, 4752; Äijänseppä ym. 2001, 1490).

Tupakalla, nuuskalla ja humalahakuisella juomisella on myös selvä yhteys huumaavien aineiden kokeiluihin (Everett, Malarcher, Sharp, Husten & Giovino ym. 2000, 234-241; Luopa, Rimpelä & Jokela 2000, 6). Tupakan yhteyden huumaavien aineiden käyttöön toteaa myös Kokkonen ym. (1993, 18). Tupakan ja nuuskan käyttäjillä on enemmän taipumusta riskikäyttäytymiseen. Riskikäyttäytymiseksi mainitaan alkoholin ja huumeiden käyttö, väkivaltainen käytös, irtosuhteet. (Everett ym. 2000, 234-241) Tupakan käyttö on portti vahvempien huumaavien aineiden kokeiluun ja käyttöön, puhutaan porttiteoriasta (Perez & Pinzon-Perez 2000, 378). Päivittäin tupakoivista 8.- 9.- luokkalaisista 27% oli kokeillut huumeita, pääasiassa marihuanaa tai hasista, kun tupakoimattomista nuorista vain 1% oli kokeillut huumeita. Yli 50 kertaa nuuskanneista 8.- ja 9. –luokkalaisista oppilaista 47% oli kokeillut huumeita, nuuskaa kokeilemattomilla vastaava luku oli 4%. (Luopa ym. 2000, 36-38)

Tutkimuksissa on saatu erilaisia tuloksia urheilevien ja urheilua harrastamattomien nuorten marihuanan käytöstä: Marihuanan käyttö oli harvinaisempaa nuorten urheilijoiden keskuudessa (Baumert, Henderson & Thompson 1998, 460-465) mutta käytössä ei havaittu eroja Garryn ja Morrissey'n (2000, 185-190) mukaan. Muiden huumausaineiden kuten kokaiinin, heroiinin, amfetamiinin ja LSD:n käyttö on vähäisempää urheilijoiden kuin urheilua harrastamattomien keskuudessa (Forman, Decker, Javors & Davison 1995, 38). Kokaiinin osalta urheilijoiden vähäisemmän käytön toteaa myös Kokotailo, Henry, Koscik, Fleming ja Landry (1996, 187).

6 URHEILIJOIDEN TUPAKAN JA NUUSKAN KÄYTTÖ

6.1 Tupakointi ja urheilijat

Huippu –urheilijoiden tupakointi on harvinaista. Urheilijoista päivittäin tupakoi vuonna 1984 miehistä 5% ja naisista 3%, vastaavat luvut vuonna 1998 oli sekä miehillä että naisilla 4%. Yksilö- ja joukkueurheilijoiden väliset erot tupakoinnissa ovat suhteellisen vähäiset. Mies- yksilöurheilijoista päivittäin tupakoi 5% ja miesjoukkueurheilijoista 2%. Naisilla vastaavat luvut ovat yksilölajeissa 2% ja joukkuelajeissa 9%. (Vuolle 2000, 4-9) Yleisesti voidaan sanoa, että nuoret urheilijat tupakoivat vähemmän kuin liikuntaa harrastamattomat (Naylor, Gardner & Zaichkowsky 2001, 632-633; Baumert ym. 1998, 460-465).

6.2 Nuuskaaminen ja urheilijat

Nuuskan käytön aloittamissyiksi urheilijat mainitsevat kaverin tarjoamisen ja itse urheilun (Walsh, Hilton, Ernster, Masouredis & Grady (1994, 415-417). Nuuskaaminen on lisääntynyt jatkuvasti urheilijoiden keskuudessa ja erityisesti joukkuelajien keskuudessa. Vuonna 1984 miesurheilijoista nuuskaa käytti päivittäin 8% ja naisurheilijoista 3%. Vuonna 1998 vastaavat luvut olivat miehillä 15% ja naisilla 5%. (Vuolle 2000, 4-9) Uosukaisen (2000, 20) urheilulukiolaisten nuuskaamista kartoittaneen tutkimuksen mukaan pojista 67% ja tytöistä 20% oli kokeillut nuuskaa. Saman tutkimuksen mukaan pojista satunnaisia käyttäjiä oli 32% ja päivittäiskäyttäjiä 22%. Tytöistä 4% käytti nuuskaa satunnaisesti. (Uosukainen 2000, 20,24) Yksilö- ja joukkueurheilijoiden välillä on nuuskan käytössä selvä ero. Vuonna 1998 yksilölajien miesurheilijoista nuuskaa käytti päivittäin 12% ja joukkuelajeissa osuus oli 21%. Vastaavasti naisilla yksilölajeissa päivittäin nuuskasi 2% ja joukkuelajeissa 12%. (Vuolle 2000, 4-9) Uosukaisen (2000, 26) mukaan urheilulukiolaisista jääkiekkoilijoista 36%, hiihtäjistä 30%, jalkapalloilijoista 12% ja yleisurheilijoista 6% nuuskasi päivittäin.

Amerikkalaisista 13-19 -vuotiaista miesurheilijoista tehdyssä tutkimuksessa 32% käytti nuuska ja 28% tupakoi (Forman ym. 1995, 38). Walsh ym. (1994, 415-417) tutkivat amerikkalaisten 17-22 -vuotiaiden baseballin ja jalkapallon pelaajien nuuskan käyttöä, heistä 36% käytti nuuskaa.

Monet urheilijat uskovat että nuuska parantaa heidän urheilusuoritustaan estämällä suun kuivumisen, parantamalla reaktioaikaa, keskittymiskykyä ja luomalla halutun vireystilan ennen kilpailua (Landers, Crews, Boutcher, Skinner & Gustafsen 1992, 895; Wichmann & Martin 1994, 97). Uosukaisen (2000, 32-33) mukaan nuuskaa ei juurikaan käytetty suorituskyvyn parantamiseksi vaan yleisimmin sitä käytettiin sen rentouttavan vaikutuksen takia. Walshin ym. (1994, 417-419) mukaan nuuskankäytön syiksi mainittiin stressin poisto, nikotiinin himo, ikävystyminen ja makunautinto. Todellisuudessa nuuskan käyttö vähentää sydämen lyöntikapasiteettia, josta seuraa suorituskyvyn lasku. Nuuskaaminen voi hidastaa hermon johtumisnopeutta ja siten refleksejä. Lisäksi lihaskestävyys, lihasvoimat ja lihasmassa pienenee. (Merne ym. 2000b, 15) Valmentajat, jotka käyttävät nuuskaa, eivät usko valistuksen tehoavan nuuskaamiseen niin hyvin, kuin nuuskaa käyttämättömät valmentajat (Horn, Maniar, Dino, Gao & Meckstroth 1999, 93). Urheilijoiden mukaan suussa tapahtuvat ien- ja hammasmuutokset, tyttöystävän tai vaimon kehotus ja syöpäkuvien näkeminen olisivat syytä nuuskan käytön lopettamiselle (Walsh ym. 1994, 415-417).

7 URHEILULUKIO

Kokeilu urheilulukioista alkoi vuonna 1986 kuuden lukion voimalla. Kuusi uutta lukiota liittyi kokeiluun vuonna 1990. Virallinen valtakunnallinen erikoislukio tehtävä annettiin näille 12 urheilulukiolle opetusministeriön toimesta huhtikuun 11. päivänä 1994. Nykyisin jokaisessa urheilulukioissa aloittaa koulunsa vuosittain noin 30 uutta urheilijaa. (Niemi-Nikkola 1999, 8)

Urheilulukio toiminnan kaksi keskeistä lähtökohtaa on tarjota nuorelle mahdollisuus suorittaa saman aikaisesti lukion oppimäärä ja urheilla omien tavoitteiden suuntaisesti sekä tarjota lahjakkaille nuorille korkeatasoista valmennusta hyvissä olosuhteissa. (Niemi-Nikkola 1999, 5)

Aikaisemmin urheilulukiolaisia ovat tutkineet mm. Hakala (1987) ,joka selvitti liikuntaharrastuksissa ilmeneviä muutoksia kahden Jyväskyläläisen lukion oppilailta ja Luukko (1989) ,joka selvitti valinnaista koulukohtaista liikunnanopetusta ja oppilaiden liikunnan harrastamista. Uosukainen (2000) on myös tutkinut urheilulukiolaisten nuuskan käyttöä.

8 TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia Suomen urheilulukiolaisten tupakan ja nuuskan käyttöä. Tutkimme myös onko tupakka ja nuuska toisiaan poissulkevia ja kuinka urheiluharrastus vaikuttaa tupakan tai nuuskan käyttöön tai käyttämättömyyteen.

Tutkimusongelmat:

1. Miten yleistä on tupakointi ja nuuskan käyttö ja kokeilut urheilulukiolaisten keskuudessa?
 - 1.1 Onko tupakan ja nuuskan kokeilujen ja käytön yleisyydessä eroja poikien ja tyttöjen välillä?
 - 1.2 Onko tupakan ja nuuskan kokeilujen ja käytön yleisyydessä eroja urheilulajien kesken?
 - 1.3 Onko tupakan ja nuuskan kokeilujen ja käytön yleisyydessä eroja harjoittelumäärän mukaan?
 - 1.4 Onko tupakan ja nuuskan kokeilujen ja käytön yleisyydessä eroja urheilumenestyksen mukaan?
 - 1.5 Onko tupakan ja nuuskan kokeilujen ja käytön yleisyydessä eroja luokkasteiden välillä?
 - 1.6 Onko tupakan ja nuuskan kokeilujen ja käytön yleisyydessä eroja lukioiden välillä?
2. Miksi ja millaisissa tilanteissa tupakkaa tai nuuskaa käytetään?
3. Ovatko tupakka ja nuuska toisensa poissulkevat vai onko yhteiskäyttäjiä?
4. Koetaanko nuuskaamisesta/ tupakoinnista olevan hyötyä urheilussa?

9 TUTKIMUSMENETELMÄT

9.1 Perusjoukko ja otos

Tutkimuksen perusjoukko on kaikki Suomen urheilulukiot (12 kpl) ja niiden 1200 oppilasta. Tästä perusjoukosta otettiin harkinnanvarainen otos, jolta tutkimusaineisto kerättiin maaliskuussa 2002.

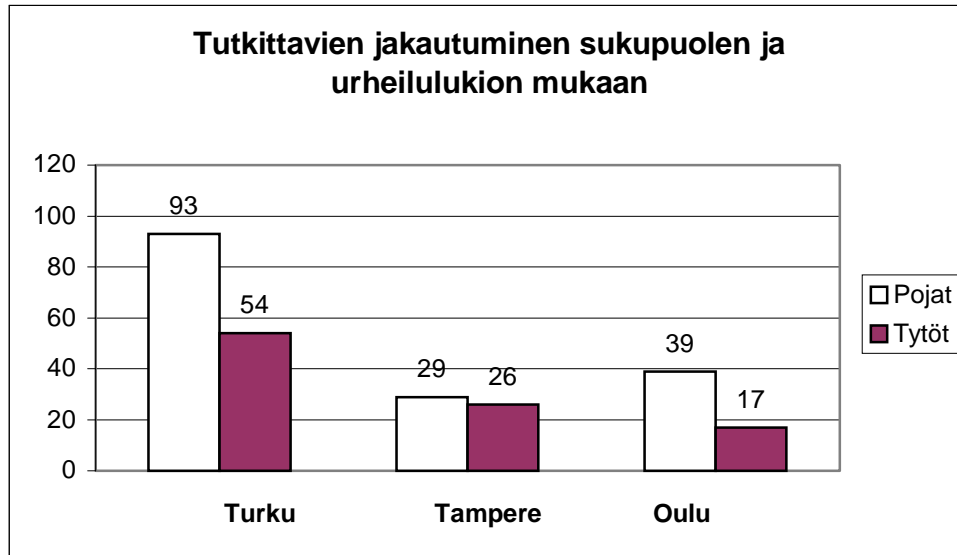
Aineisto kerättiin kolmesta urheilulukioista: Turun Aurajoen, Oulun Kastellin ja Tampereen Sammon urheilulukioista. Kysely suoritettiin ennalta sovitun päivän aikana maaliskuun lopussa. Tutkimukseen osallistui kaikki paikalla olleet urheilulukioiden oppilaat (yhteensä 258 oppilasta) ensimmäisestä neljänteen luokka-asteeseen. Kaikki oppilaat palauttivat oikein täytetyn kyselylomakkeen. Kyselylomakkeet täytettiin nimettöminä ja toisen meistä läsnäollessa. Muutaman kyselylomakkeen saimme myöhemmin Turusta liikunnanopettajan välityksellä. Koska kysely suoritettiin maaliskuun lopussa oli osa kolmannen ja neljännen luokka-asteen oppilaista lukulomalla ja tämän seurauksena vastausprosentti on 47. Ensimmäisen ja toisen luokka-asteen vastausprosentti on 63. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Tähän tutkimukseen vastanneet ja vastausprosentit urheilulukioittain ja luokka-asteittain.

Urheilulukio ja luokka-aste	Oppilasmäärä n	Vastanneet n	Vastaus %
Oulu	96	56	58
1. luokka-aste	24	18	75
2. luokka-aste	25	20	80
3-4. luokka-aste	47	18	38
Tampere	144	55	38
1. luokka-aste	39	25	64
2. luokka-aste	40	20	50
3-4. luokka-aste	65	10	15
Turku	312	147	47
1. luokka-aste	87	68	78
2. luokka-aste	86	40	47
3-4. luokka-aste	139	39	28
Yhteensä	552	258	47

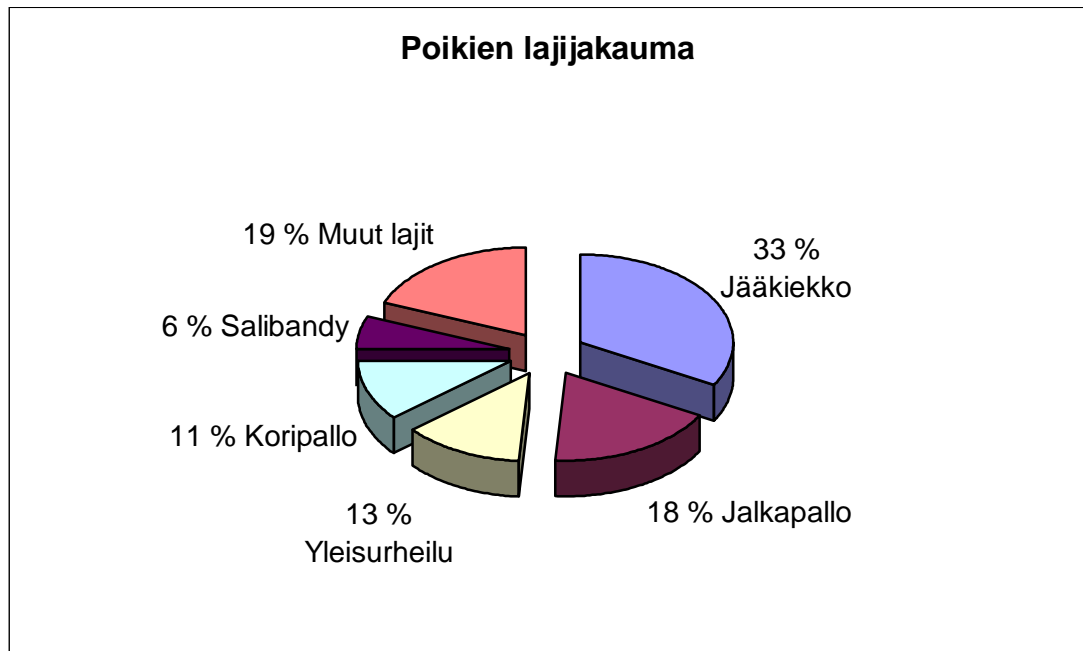
Taustatekijät:

Tutkimuksemme 258 tutkittavasta oli 147 (57%) Turusta, 55 (21,3%) Tampereelta ja 56 (21,7%) Oulusta. Tutkittavista oli 161 poikia ja 97 tyttöä. (Kuvio 1).

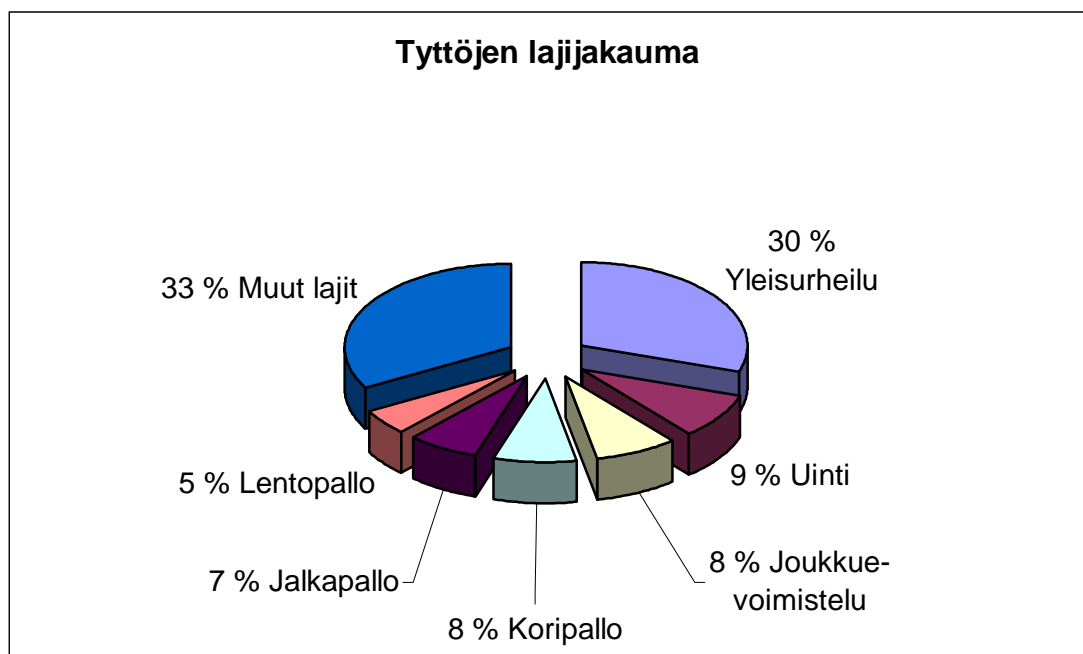


Kuvio 1. Tutkittavien jakautuminen sukupuolen ja urheilulukion suhteen.

Ensimmäisen vuoden opiskelijoita oli 111 (43%), toisen vuoden 80 (31%), kolmannen 50 (19,4%) ja neljännen 17 (6,6%). Pojilla suurimmat lajiryhmät olivat jääkiekko 53 (32,9%), jalkapallo 29 (18%), yleisurheilu 21 (13%) ja koripallo 17 (10,6%) (Kuvio 2). Tyttöillä suurimmat lajiryhmät olivat yleisurheilu 29 (30,2%), uinti 9 (9,4%), joukkuevoimistelu 8 (8,3%) ja koripallo 8 (8,3%). (Kuvio 3). Kaikkiaan eri urheilulajeja oli 25 kappaletta (Liitetaulukko1) ja ne olivat jakautuneet eritavalla urheilulukioden välillä (Liitetaulukko 2).



Kuvio 2. Poikien lajijakauma (N=161)



Kuvio 3. Tyttöjen lajijakauma (N=97)

Vain neljä poikaa (2,5%) ilmoitti harjoittelevansa päälajiaan alle neljä kertaa viikossa. Pojista 40 (24,8%) ja tytöistä 32 (33%) harjoitteli 4-7 kertaa viikossa. Yli seitsemän kertaa viikossa harjoitteli pojista 117 (72,7%) ja tytöistä 65 (67%).

9.2 Mittari ja esikysely

Tutkimuksen mittarina oli seitsemänsivuinen kyselylomake, joka sisälsi 26 kysymystä. Lähes kaikki kysymykset olivat strukturoituja, mutta joitakin kohtia selvittääksemme käytimme avoimia kysymyksiä.

Mittarin validiteettia lisättiin esitestaamalla kyselylomake kahdeksalla Normaalikoulun lukion liikuntapainotteisen linjan oppilaalla. Tämän esitutkimuksen täyttäminen vei oppilailta 6-15 minuuttia. Oppilaita pyydettiin kommentoimaan kyselyä ja tämän pohjalta teimme muutamia muutoksia kyselylomakkeeseen. (Liite 1: kyselylomake).

9.3 Tilastolliset analyysit

Kyselylomakkeen tiedot koodattiin SPSS -ohjelmaan ja muodostettiin SPSS -tiedosto. Tulokset analysoitiin ja kuvattiin prosenttijakaumina. Ryhmien välisiä eroja ja tilastollisia merkitsevyyksiä tutkittiin khin neliötestillä.

9.4 Tutkimuksen luotettavuus ja yleistettävyys

Tutkimustulosten yleistettävyys kuuluu tärkeänä osana tutkimuksen ulkoiseen validiteettiin. Tärkeätä on pohtia onko otos edustava ja edustaako se perusjoukkoa. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 207-210) Tutkimuksessa tutkittiin urheilulukioisten tupakan ja nuuskan käyttöä. Tulokset kerättiin kolmesta urheilulukioista: Oulusta, Tampereelta ja Turusta. Otos ei siis ole kattava kuvaus kaikista Suomen urheilulukioista, joita on 12 kappaletta, mutta tutkimus antaa suuntaa antavan kuvan urheilulukioiden tilasta.

Kvantitatiivisen tutkimuksen eräs heikkous on se, että sillä ei aina saada esille todellisia mielipiteitä. Survey –tutkimuksissa tutkittavat vastaavat valmiiksi muotoiltuihin kysymyksiin ja yleensä valittavana on yksi vastausvaihtoehto. Vastatessaan he saattavat

ajatella hyvin erilaisia asioita eikä tutkijalla ole yleensä mahdollisuutta perehtyä tarkemmin tutkittavien ajattelutapaan. (Alkula, Pöntinen & Ylöstalo 1995, 47-50)

Tutkimukseen osallistui kaikki oppilaat, jotka olivat tutkimuspäivänä paikalla. Ensimmäisen ja toisen luokan oppilaista suurin osa oli paikalla kyselyä suoritettaessa, mutta kolmannen ja neljännen luokan oppilaista osa oli lukulomalla ja siten poissa koulusta kyselypäivänä. Poissaolojen voidaan olettaa olevan satunnaisia ja siten kokonaiskuvan saanti aineistosta on mahdollista. Kyselytilanne oli rauhallinen ja oppilailla oli tarpeeksi aikaa kyselyn suorittamiseen. Oppilaat vastasivat itsenäisesti ja keskittyneesti.

Reliabiliteetti ja validiteetti muodostavat yhdessä mittarin luotettavuuden. Reliabiliteetti tarkoittaa mittarin kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Mittari on validi, kun se mittaa sitä, mitä sen on tarkoituskin mitata. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 222; Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 207-210) Kysymykset olivat yksiselitteisiä ja mittasivat haluttua asiaa. Tupakan ja nuuskan käyttöön liittyviin kysymyksiin voidaan olettaa vastattavan rehellisesti, varsinkin kun kyselyyn sai vastata nimettömänä ja kyselylomakkeet tulivat vain tutkijoiden käyttöön ja oppilaat tiesivät sen jo ennen kyselyn tekemistä. Reliabiliteettia paransi se että aineiston keräsi toinen tutkijoista. Näin kyselylomakkeen täyttöohjeet olivat yhtenäiset ja mahdollisiin tutkittavilta nouseviin kysymyksiin oli tutkijalla valmiudet vastata. Mittarin luotettavuutta pyrittiin parantamaan minimoimalla tutkittavasta johtuvat virhetekijät, kuten kiire, kysymysten ymmärrettävyys, kysymysten paljous ja kysymysten järjestys (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 207-210).

10 TULOKSET

10.1 Urheilulukiolaisten tupakan ja nuuskan kokeilu ja käyttö

Urheilulukiolaisista tupakkaa oli kokeillut 77.9% oppilaista ja nuuskaa oli kokeillut 52.3% oppilaista. Tupakoivia urheilulukiolaisia oli 3.9% , nuuskaavia oli 13.6% ja 4% ilmoitti sekä tupakoivansa että nuuskaavansa. Oppilaista 82.2% ei polttanut tupakkaa tai nuuskannut ollenkaan.

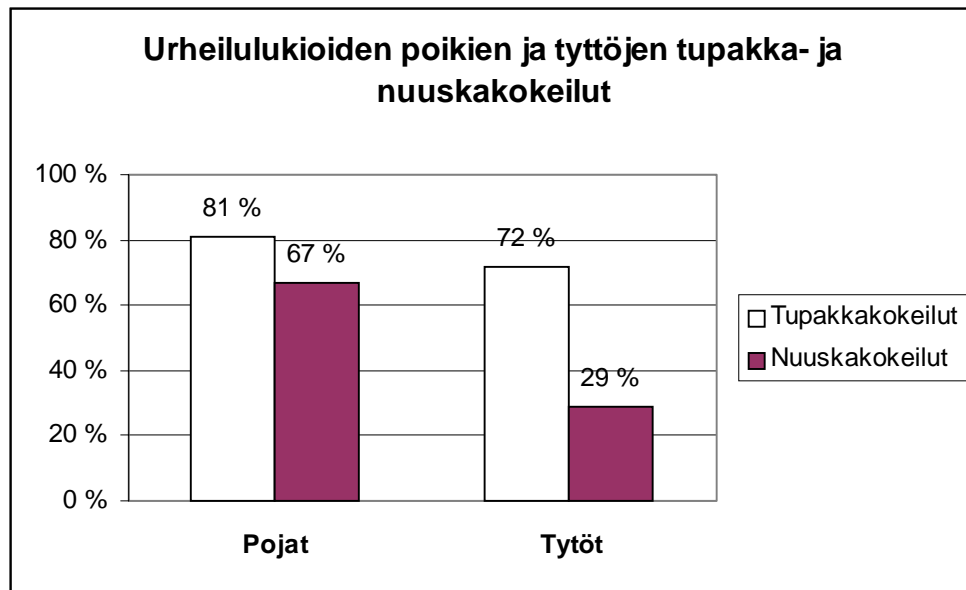
10.1.1 Sukupuolen vaikutus tupakan ja nuuskan kokeiluun ja käyttöön

Tupakkakokeilut

Pojista 81.4% oli kokeillut tupakkaa ja 18.6% ei ollut kokeillut tupakkaa. Tytöistä 72.2% oli kokeillut tupakkaa ja 27.8% ei ollut kokeillut tupakkaa ollenkaan. Poikien ja tyttöjen tupakkakokeilujen välillä ei ollut eroa ($\chi^2=2.978$, $df=1$, $p=.084$). (Kuvio 4)

Nuuskekokeilut

Pojista 66.5% oli kokeillut nuuskaa ja 33.5% ei ollut kokeillut nuuskaa. Tytöistä 28.9% oli kokeillut nuuskaa ja 71.1% ei ollut kokeillut nuuskaa. Poikien ja tyttöjen nuuskakokeilujen välillä oli erittäin merkitsevä ero ($\chi^2=34.293$, $df=1$, $p=.000$). Poikien keskuudessa nuuskakokeilut ovat huomattavasti yleisempiä kuin tytöillä. (Kuvio 4)

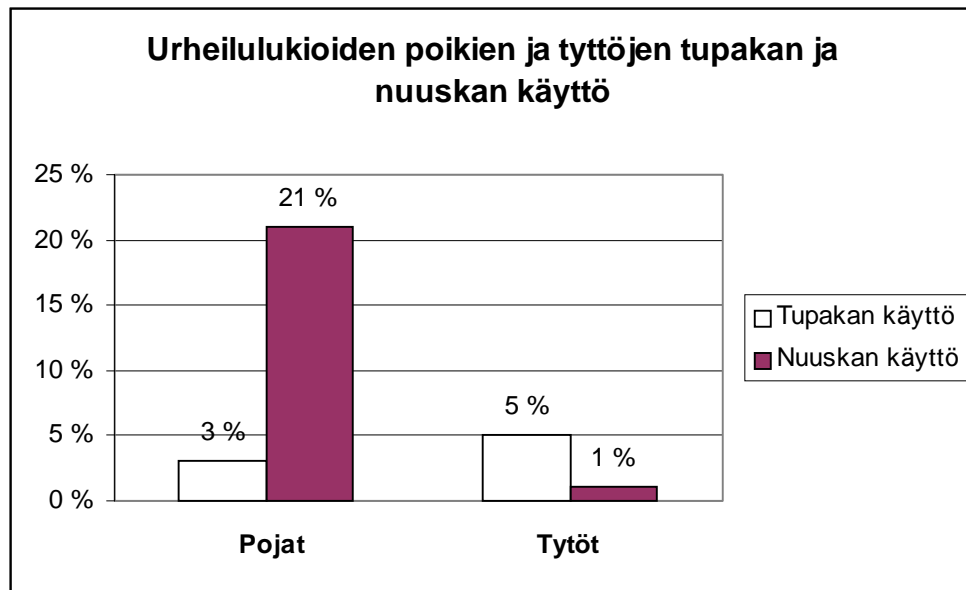


Kuvio 4. Urheilulukioiden poikien (N=161) ja tyttöjen (N=97) tupakka- ja nuuskakokeilut

Tupakan ja nuuskan käyttö

Pojista 3.1% tupakoi, 21.1% nuuskasi, 0.6% sekä tupakoi että nuuskasi ja 75.2% ei käytä ollenkaan tupakkaa tai nuuskaa. Vastaavasti tytöistä tupakoi 5.2%, 1.0% nuuskasi ja 93.8% ei käyttänyt kumpaakaan. Sukupuolten välillä oli eroa nuuskan käytössä ($\chi^2=21.827$, $df=3$, $p=.000$). Pojat nuuskaavat huomattavasti tyttöjä useammin.

(Kuvio 5).



Kuvio 5. Urheilulukiolaisten tupakan ja nuuskan käyttö (Pojat N=161, Tytöt N=97)

10.1.2 Urheilulajin vaikutus tupakan ja nuuskan kokeiluun ja käyttöön

Nuuskan käyttö on keskittynyt aineistossamme kahteen joukkuelajiin. Jääkiekkoilijoista 30% käytti nuuskaa ja jalkapalloilijoista 20%. Näiden kahden lajin osuus kaikista nuuskankäyttäjistä on 70%. Tarkempia vertailuja nuuskaamisesta eri lajien välillä oli vaikea tehdä, koska n oli monessa lajissa niin pieni. Tupakoitsijoita oli vähän kaikissa lajiryhmissä, eikä vähäisen n vuoksi ole järkevää tehdä vertailuja lajien välillä. (Taulukko 2) Vertasimme kuitenkin joukkuelajien ja yksilölajien eroja tupakan ja nuuskan kokeilussa ja käytössä. Tupakkakokeilujen osalta ei ollut tilastollista eroa joukkuelajien (81%) ja yksilölajien (74%) välillä. Nuuskakokeilujen osalta joukkuelajien (60%) urheilijat kokeilivat nuuskaa selvästi useammin kuin yksilölajien (41%) urheilijat ($\chi^2=8.919$, $df=1$, $p=.003$). Joukkuelajien (19%) nuuskan käyttö erosi tilastollisesti erittäin merkitsevästi yksilölajeista (5%) ($\chi^2=11.693$, $df=2$, $p=.003$). Tupakan käytössä ei ollut tilastollista eroa joukkuelajien (4%) ja yksilölajien (5%) välillä.

Taulukko 2. Tupakan ja nuuskan käyttö eri urheilulajeissa.

urheilulaji	tupakoi	nuuskaa	ei käytä	yhteensä
jalkapallo		7	29	36
jääkiekko	1	17	39	57
koripallo	1	2	22	25
salibandy	2	2	9	13
tennis			2	2
yleisurheilu	2		48	50
joukkuevoimistelu	2		6	8
taitoluistelu			4	4
kilpatanssi	1		1	2
painonnosto	1			1
ratsastus	1		2	3
sulkapallo			5	5
ammunta			1	1
uinti		1	13	14
suunnistus		1	5	6
lentopallo		1	9	10
vesipallo			1	1
aerobic			3	3
telinevoimistelu			2	2
judo			3	3
hiihto		2	3	5
pyöräily			1	1
paini		1	1	2
uimahypyt			1	1
melonta			1	1
joukkuevoimistelu ja aerobic			1	1
YHTEENSÄ	11	34	212	257

10.1.3 Harjoittelumäärän vaikutus tupakan ja nuuskan kokeiluun ja käyttöön

Harjoittelumäärällä ei ollut tilastollista merkitsevyyttä tupakan ja nuuskan käyttöön ($p=.132$). Pieni ero oli nuuskan käytössä, jolloin alle seitsemän kertaa viikossa treenaavista 7.9% nuuskasi ja yli seitsemän kertaa treenaavista 15.9% nuuskasi. Nuuskan tai tupakan kokeilun ja harjoittelumäärän vaihtelun välillä ei ollut tilastollista eroa.

10.1.4 Urheilumenestyksen vaikutus tupakan ja nuuskan kokeiluun ja käyttöön

Urheilumenestyksellä, joko kansainvälisen tason, SM-tason, pistesijan tai piirinmestaruus tason/ei menestystä ja tupakan ja nuuskan käytön välillä ei ilmennyt tilastollisesti merkitsevää eroa ($p=.704$). Samoin kokeilujen ja urheilumenestyksen välillä ei ilmennyt eroa.

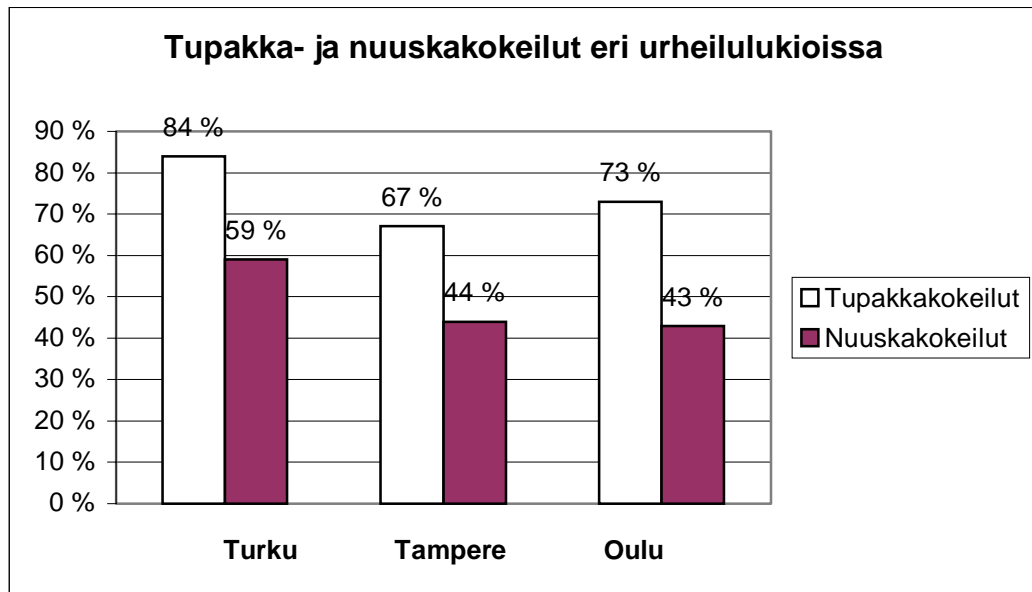
10.1.5 Luokka-asteen vaikutus tupakan ja nuuskan kokeiluun ja käyttöön

Luokka-asteiden välillä ei ollut eroja tupakan ja nuuska käytössä ($p=.364$). Vaikuttaa siis siltä että lukiossa olo aika ei lisää käyttöä, vaan jokaisella luokka-asteella nuuskaajien (13%) ja tupakojien (5%) määrä pysyy likimain samana. (Liitetaulukko 3). Tupakan ja nuuskan kokeilussakaan ei ollut eroja luokka-asteiden välillä (nuuskakokeilut $p=.186$, tupakkakokeilut $p=.170$). Nuuskaa oli jokaisella luokka-asteella kokeillut noin 50% oppilaista, vastaavasti tupakkaa oli kokeillut melkein 80% oppilaista.

10.1.6 Lukion vaikutus tupakan ja nuuskan kokeiluun ja käyttöön

Kokeilu

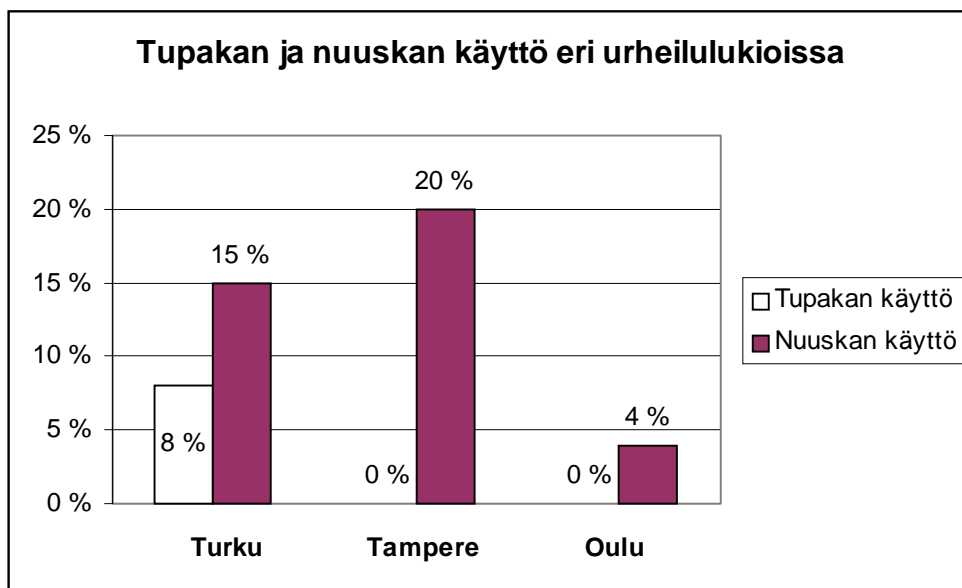
Tupakkaa oli kokeillut Turussa 83.7%, Tampereella 67.3% ja Oulussa 73.2% oppilaista. Lukioden välillä oli tilastollisesti merkitseviä eroja tupakointikokeilujen välillä ($\chi^2=7.170$, $df=2$, $p=.028$). Lukioden välillä oli merkitseviä eroja myös nuuskakokeilujen välillä ($\chi^2=6.449$, $df=2$, $p=.040$). Nuuskaa oppilaista oli kokeillut Turussa 59.2%, Tampereella 43.6% ja Oulussa 42.9% oppilaista. (Kuvio 4).



Kuvio 4. Tupakka- ja nuuskakokeilut eri urheilulukioissa

Käyttö

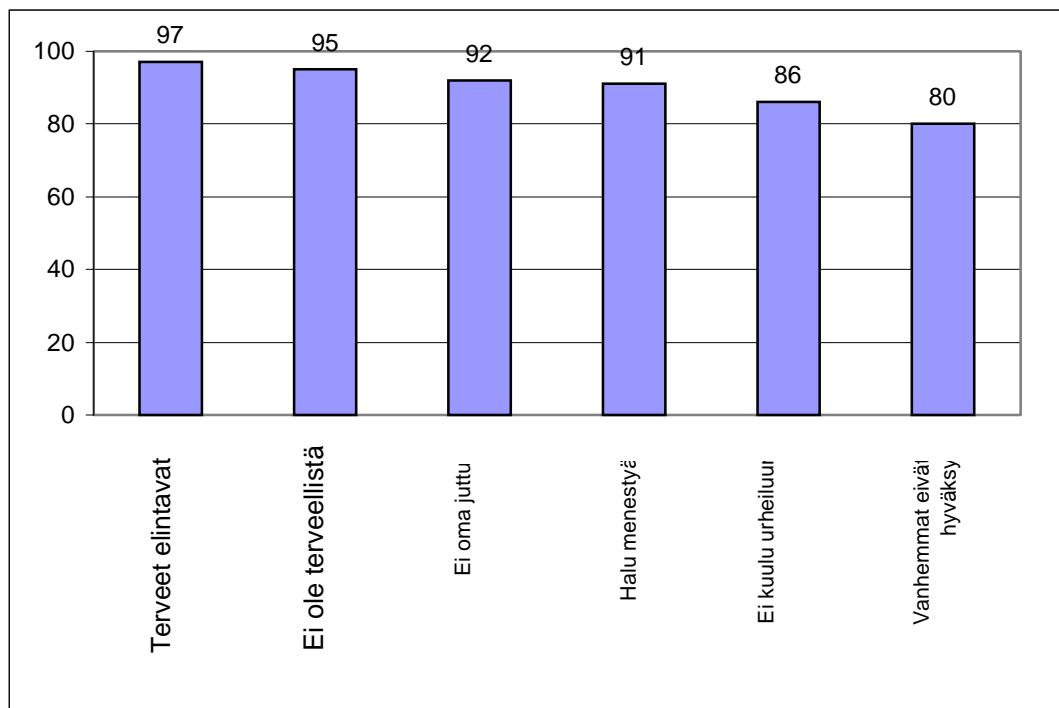
Lukioiden välillä oli erittäin merkittävä ero nuuskan käytössä ($\chi^2=16.119$, $df=4$, $p=.003$). Eniten nuuskan käyttäjiä oli Tampereella 20%, Turussa 15% ja vähiten Oulussa 3.6%. Päivittäin tupakoivia oli ainoastaan Turussa, jossa heitä oli 7.5% oppilaista. (Kuvio 5).



Kuvio 5. Tupakan ja nuuskan käyttö eri urheilulukioissa

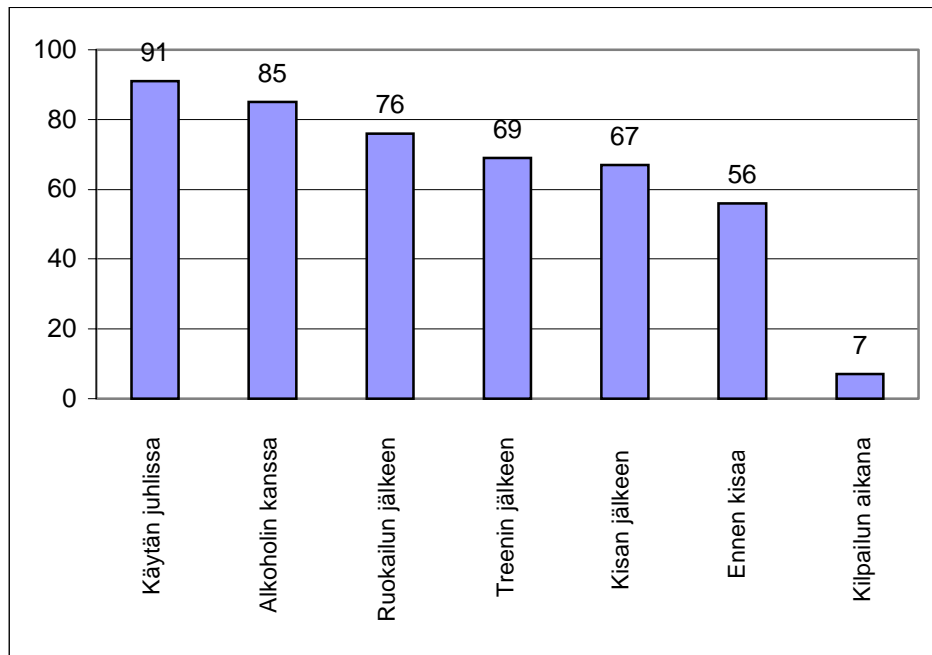
10.2 Urheilulukiolaisten tupakan ja nuuskan käyttämättä jättäminen, käyttötilanteet ja käytön lopettaminen

Oppilaat, jotka eivät käyttäneet tupakkaa tai nuuskaa, saivat valmiiksi annettuja syitä siihen miksi eivät polta tai nuuskaa. Vastausvaihtoehtoina olivat: ”täysin eri mieltä”, ”jokseenkin eri mieltä”, ”jokseenkin samaa mieltä”, ”täysin samaa mieltä” ja ”en osaa sanoa”. Tuloksia varten yhdistimme luokat ”jokseenkin samaa mieltä ja täysin samaa mieltä”, tämä tulos on kuviossa 6 prosentteina. ”Urheilijalla tulisi olla terveet elintavat” oli suurin syy valinnalle ettei tupakoi tai nuuskaa. Seuraavaksi tulivat ”käytön epäterveys” ja ”se ei ole minun juttu.” (Kuvio 6)



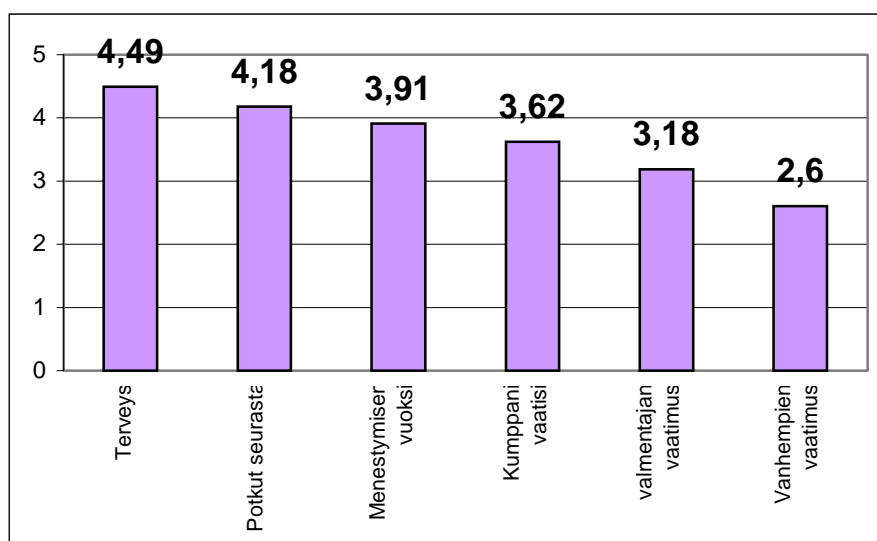
Kuvio 6. Syyt miksi ei käytä tupakkaa tai nuuskaa

Useimmiten nuuskaa ja tupakkaa käytettiin juhlissa ja alkoholin kanssa. Seuraavaksi eniten käyttöä oli ruokailun jälkeen ja sen jälkeen tulivat treenin ja kilpailun jälkeen sekä ennen kisaa. Vähiten käyttöä oli kilpailun aikana. (Kuvio 7)



Kuvio 7. Missä tilanteissa käyttää tupakkaa tai nuuskaa

Oman terveyden menettäminen oli suurin syy minkä vuoksi oltiin valmiita lopettamaan tupakan tai nuuskan käyttö. Seurasta potkujen saamisen pelko oli seuraavaksi yleisin syy. Myös menestymisen mahdollisuuden menetys käytön vuoksi oli monien mielestä syy lopettaa käyttö. Myös kumppanin vaatimuksesta osa olisi valmis lopettamaan. Vähiten käytön lopettamiseen vaikutti valmentajan tai vanhempien vaatimus. (Kuvio 8)



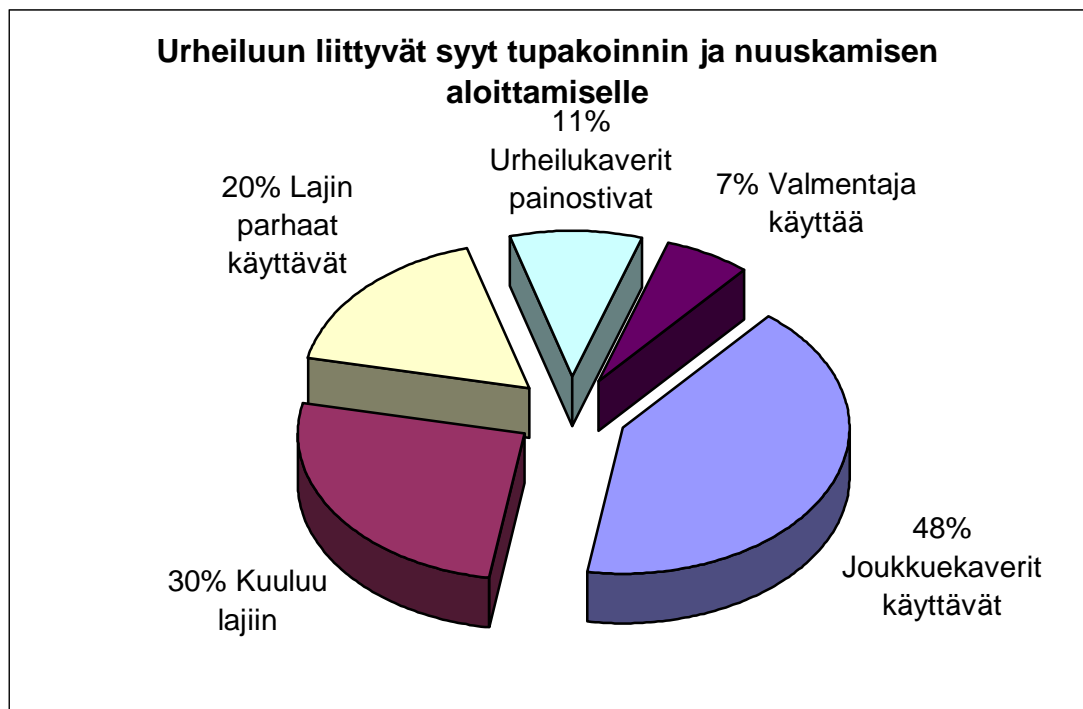
Kuvio 8. Mikä saisi lopettamaan käytön

10.3 Urheilulukiolaisten tupakan ja nuuskan yhteiskäyttö

Tutkittavista yksi ilmoitti sekä tupakoivansa että nuuskaavansa. Siis ainoastaan yksi oli yhteiskäyttäjä. Satunnaisesti tupakkaa käytti 11% nuuskaajista. Nämä neljä olivat kaikki poikia. Yksi kymmenestä tupakoijasta ilmoitti käyttävänsä nuuskaa satunnaisesti. Satunnaiskäyttöä esiintyi kun nuuskaa tai tupakkaa ei ollut saatavilla sekä juhlissa.

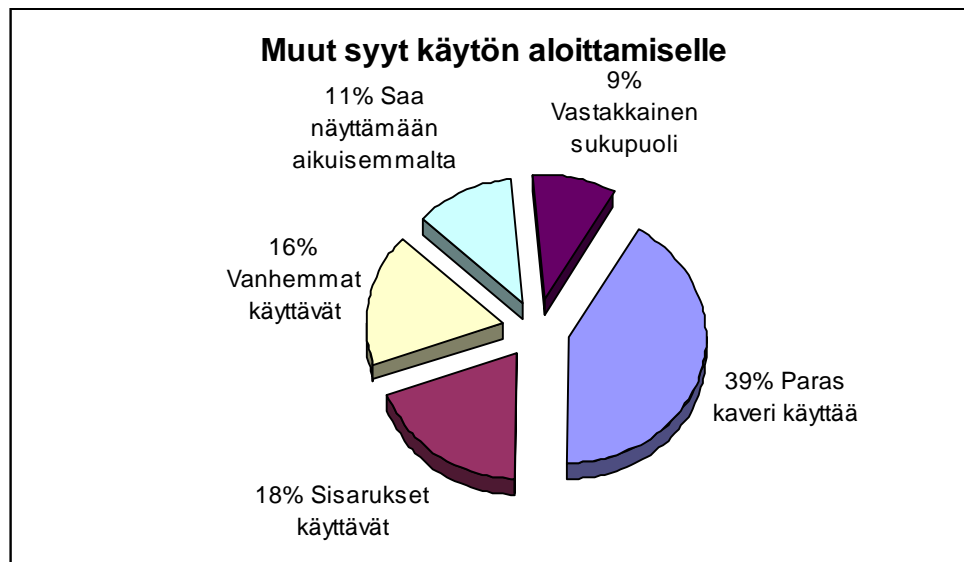
10.4 Urheilulukiolaisten omat tulkinnat tupakoinnin ja nuuskaamisen aloittamiselle ja käytön jatkumiselle

Tupakan tai nuuskan käytön aloittamiseen urheilulukiolaisilla vaikuttaa noin puolella (48%) joukkueovereiden esimerkki. Lajin parhaan esimerkki, urheilukavereiden painostus, lajiin kuuluminen tai valmentajan käyttö vaikuttaa myös käytön aloittamiseen. (Kuvio 9)



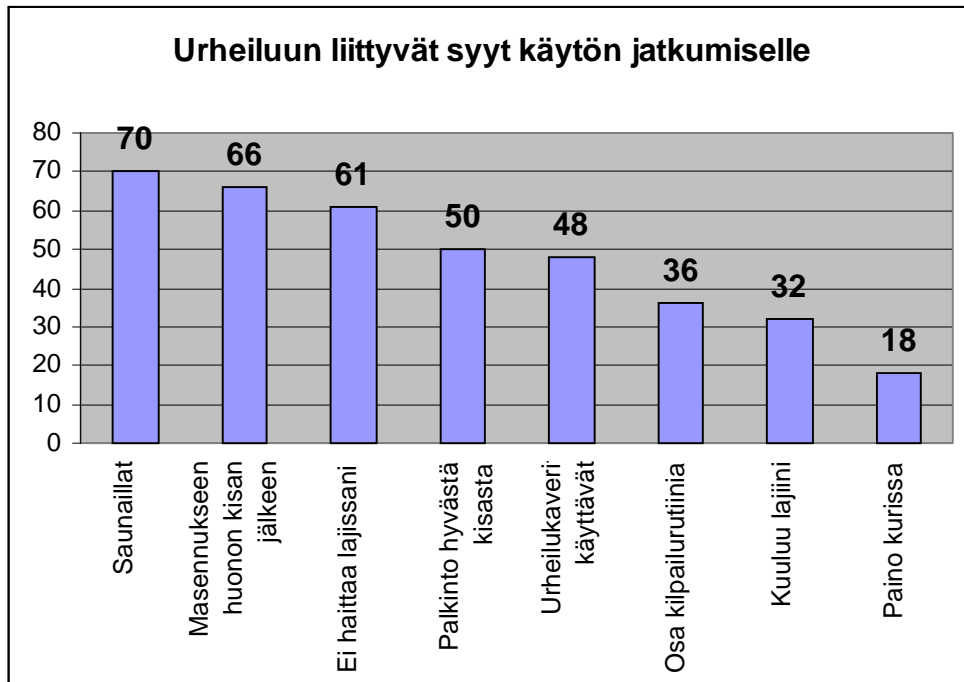
Kuvio 9. Urheiluun liittyvät syyt tupakoinnin ja nuuskaamisen aloittamiselle

Parhaan kaverin käyttö vaikutti tupakoinnin ja nuuskan käytön aloittamiseen. Sisarusten ja vanhempien käyttö ei vaikuttanut aloittamiseen. Aikuisemmalta vaikuttaminen ei ollut myöskään syynä aloittamiseen. Vastakkaisen sukupuolen mielenkiinnon lisääminen ei ollut myöskään aloittamisen syynä. (Kuvio 10)



Kuvio 10. Muut syyt aloittamiselle

Urheiluun liittyvistä syistä käytön jatkumiselle valmiiksi annetuista vaihtoehdoista eniten vaikutti saunaillat. Masennukseen huonosti menneen kisan jälkeen sekä oletamus käytön ei-haitallisuudesta lajille vaikutti käytön jatkumiseen. (Kuvio 11)



Kuvio 11. Urheiluun liittyvät syyt käytön jatkumiselle

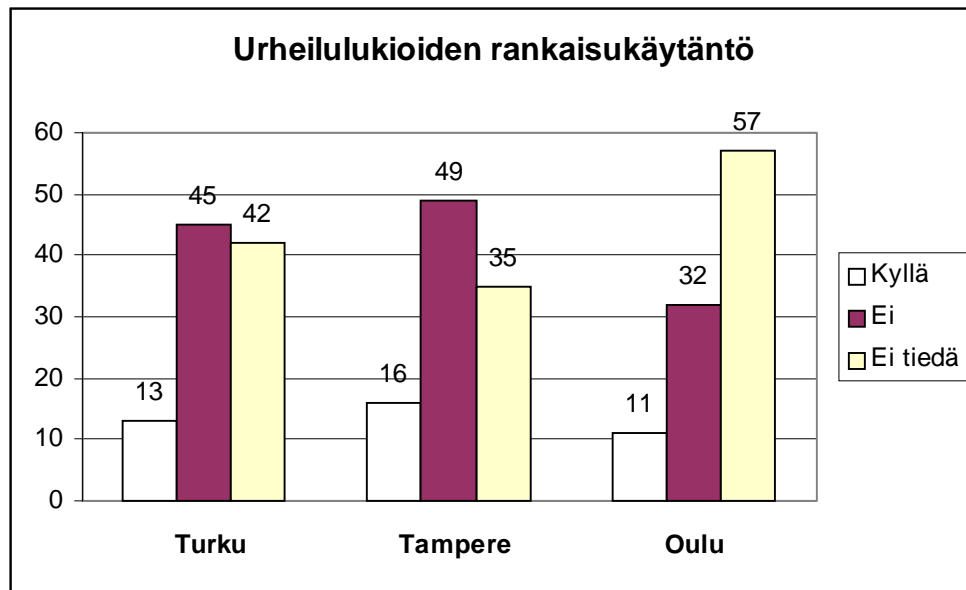
10.5 Urheilulukiolaisten tietoisuus koulun nuuska- ja tupakkasäännöistä

Kyselyssä selvitettiin koulujen suhtautumista tupakointiin ja nuuskan käyttöön. Turussa 4.8% ja Tampereella 7.3% ilmoitti koulun hyväksyvän käytön. Oulussa kukaan ei ollut sitä mieltä, että koulu hyväksyisi käytön.

Koulun kanta tupakan ja nuuskan vastaisena tuli parhaiten esille Oulussa, jossa 85.7% oppilaista tiesi koulun suhtautuvan kielteisesti tupakan ja nuuskan käyttöön. Turussa 76.2% ja Tampereella 49.1% oppilaista tiesi että koulu suhtautuu kielteisesti tupakan ja nuuskan käyttöön.

Koulun suhtautuminen tupakointiin ja nuuskaamiseen oli epäselvintä Tampereella, jossa 43.6% oppilaista ei tiennyt koulun kantaa. Turussa 19% ja Oulussa 14.3% oppilaista ei tiennyt koulun kantaa. ($\chi^2=22.305$, $df=4$, $p=.000$)

Koulun rankaisukäytännöstä eri koulujen välillä ei ollut tilastollista eroa ($p=.181$). (Kuvio 12)



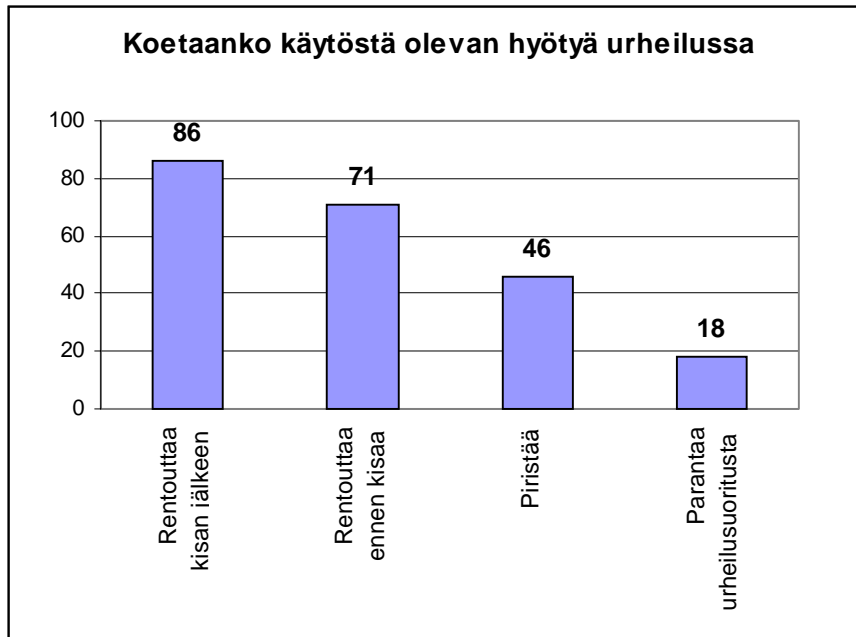
Kuvio 12. Koulujen rankaisukäytännön jakautuminen eri koulujen välillä.

Rankaisukäytäntöinä mainittiin puhuttelu, ulos tunnilta, erottaminen kurssilta, vanhemmille ilmoitus, varoitus, takavarikointi, ja siirto normaali puolelle eli poisto urheilulukiosta.

10.6 Urheilulukiolaisten urheilulle kokema hyöty tupakan tai nuuskan käytöstä

Tutkimme tupakan ja nuuskan hyötyä urheilulle neljällä valmiiksi annettulla väittämällä. Vastausvaihtoehtoina olivat: ”täysin eri mieltä”, ”jokseenkin eri mieltä”, ”jokseenkin samaa mieltä”, ”täysin samaa mieltä” ja ”en osaa sanoa”. Kysymyksiin vastasivat vain tupakkaa ja nuuskaa käyttävät oppilaat.

Tupakan tai nuuskan käytöllä ei katsottu olevan parantavaa vaikutusta urheilusuoritukseen. 71% oppilaista oli täysin tai jokseenkin eri mieltä väittämästä ”se parantaa urheilusuoritusta”. Kisan jälkeinen rentoutuminen tupakan tai nuuskan avulla koettiin hyödylliseksi. 86% kertoi käytön rentouttavan kisan jälkeen ja ennen kisaa rentoutuakseen tupakkaa tai nuuskaa käytti 71%. (Kuvio 13)



Kuvio 13. Tupakan tai nuuskan käytöstä koettu hyöty urheilussa

11 POHDINTA

11.1 Urheilulukiolaisten tupakan ja nuuskan kokeilu ja käyttö

Urheilijanuoret kokeilevat tupakkaa kuten tavallisetkin nuoret. Mutta päivittäin tupakoivia sen sijaan on urheilulukiolaisissa (4%) huomattavasti vähemmän kuin ikäryhmässä yleensä (20%) (Kannas 2000, 12). Tupakan haitallisuus urheilulle vaikuttaa siis olevan hyvin tiedostettu ja kenties juuri siksi tupakka ei kuulu samalla lailla kuin nuuska urheilukulttuuriin.

Nuuskan kokeilut ovat urheilulukiolaisten keskuudessa yleisempiä kuin muilla nuorilla. Terveystapatutkimuksen mukaan 18- vuotiaista tytöistä 7% ja pojista 45% oli kokeillut nuuskaa. Vastaavat luvut tutkimuksessamme olivat tytöillä 29% ja pojilla 67%. Nuoruusiässä omaksutaan tulevaisuuden elämäntapoja ja asenteita, jotka vaikuttavat ihmisen terveyteen. Tällaisia ovat ravitsemus- ja liikuntatottumukset sekä suhde tupakkaan ja nuuskaan (Perheentupa 1997, 567).

Nuuskan käyttö on edelleen poikien ongelma. Urheilulukiolaispojista 21% nuuskasi päivittäin. Urheilulukiolaistytöistä vain yksi nuuskasi päivittäin. Terveystapatutkimuksen mukaan ikäryhmässä yleensä 12% pojista nuuskasi. Tutkimuksemme tukee aikaisempien tutkimusten tuloksia urheilijoiden suuremmasta nuuskankäytöstä. Urheilijoiden keskuudessa nuuskaaminen koetaan sosiaalisesti hyväksyttäväksi ja osaksi urheilukulttuuria. Nuuskaaminen on eräänlainen ryhmäilmiö, etenkin joukkueurheilussa. Tämän vuoksi seurojen valmentajien ja vanhempien urheilijoiden pitäisi toimia päihitteettömän elämän kannustajina ja esimerkkeinä, jotta nuuskaaminen saataisiin vähenemään.

11.2 Urheilulajin vaikutus tupakan ja nuuskan kokeiluun ja käyttöön

Tupakointi oli satunnaisesti jakautunut eri urheilulajien kesken. Eli tupakointi ei vaikuta olevan keskittynyt minkään lajin harrastajien keskuuteen. Nuuskan käyttö on aineistossamme sen sijaan keskittynyt muutamiin lajeihin. Jääkiekkoilijoiden (30%) ja jalkapalloilijoiden (20%) keskuudessa nuuskan käyttö oli selvästi yleisintä.

Tutkimuksessamme käy selvästi ilmi nuuskan käytön painottuminen joukkuelajeihin. Tulos tukee aikaisempia huomioita nuuskan kuulumisesta joidenkin urheilulajien kulttuuriin.

11.3 Luokka-asteen ja lukion vaikutus tupakan ja nuuskan kokeiluun ja käyttöön

Luokka-asteella ei tutkimuksessamme näyttänyt olevan vaikutusta tupakan ja nuuskan kokeiluun ja käyttöön. Tulos selittyy sillä että tupakan ja nuuskan kokeilut ajoittuvat pääsääntöisesti ennen lukioikää.

Lukioiden välillä oli eroja niin tupakan kuin nuuskan kokeilussa. Turussa oli eniten kokeilijoita verrattuna kahteen muuhun tutkimuksessa mukana olleeseen urheilulukioon.

Mielenkiintoista oli havaita että tupakoitsijoita oli vain Turussa. Nuuskan käyttö oli yleisintä Tampereella (20%), jossa koulun suhtautumista tupakkaan ja nuuskaan ei tiennyt 44% oppilaista. Samoin Tampereella 49% oli sitä mieltä ettei koulu rankaise käyttäjiä.

Oppilaiden epätietoisuus koulujen suhtautumisesta ja rankaisukäytännöistä oli yllättävää. Tämän vuoksi tulisikin selkiyttää ja yhtenäistää koulujen sisäisiä toimintamalleja. Samoin koulun ja opettajien sitoutuminen tupakan ja nuuskan vastaiseen toimintaan kouluissa tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Tähän voidaan pyrkiä esimerkiksi oppilaiden ja koulun henkilökunnan yhteisillä projekteilla, sekä kodin ja koulun yhteistyöllä. Tämä vaati molemminpuolista sitoutumista lasten ja nuorten kasvatukseen.

11.4 Urheilija ja tupakka sekä nuuska

Hyötynä nuuskasta ja tupakasta mainittiin niiden rentouttava vaikutus. Tässä tarkoituksessa niitä käytettiin ennen ja jälkeen sekä kisan että treenien. Moni oli sitä mieltä nuuskasta, että käytöstä ei ole haittaa urheilulle. 18% oli sitä mieltä, että nuuskankäyttö jopa parantaisi urheilusuoritusta. Tällaisia virheellisiä mielikuvia ei toivoisi esiintyvän. Kertooko tällainen käsitys valmentajien välinpitämättömyydestä

nuorten nuuskan käyttöä kohtaan? Terveyskasvatuksen tulisi puuttua nuuskan vaaroihin, vaikka nuuskan käyttö on Suomessa kielletty. Etenkin urheilulukioissa asiaan tulisi kiinnittää huomiota.

Urheilijakavereiden käyttö vaikuttaa aloittamiseen sekä käytön jatkumiseen. Yhteenkuuluvuuden tunne, ”me -henki” ja sosiaalinen hyväksyntä voivat selittää nuuskan käytön yleisyyttä etenkin joukkuelajeissa. Tämän vuoksi olisi tärkeä vähentää urheilijoiden tupakan ja nuuskan käyttöä. Vaikuttaa selvästi, että urheiluharrastus lisää nuuskan kokeilua ja käyttöä. Ainakin se ylläpitää nuuskankäyttöä urheilijoiden keskuudessa. Urheilulukioissa syntyy mielestämme samanlaisia yhteenkuuluvuuden tunteita kuin joukkuelajeissa. Tämän vuoksi nuuskan yleistymiselle on tällaisissa ryhmissä hyvät edellytykset. Riittää kun muutama urheilulukiolainen käyttää niin käyttö ja kokeilu leviävät helposti.

Tupakka- ja nuuskavalistusta tulisi antaa kaiken ikäisille ihmisille, sillä käytön lopettaminen parantaa aina henkilön mahdollisuuksia pitempään ja terveempään elämään. Tupakan ja nuuskan mainonnan kieltäminen, tupakoinnin kieltäminen julkisissa tiloissa ja kouluissa ovat jo keinoja vähentää tupakointia ja nuuskaamista mutta lisää muitakin kuin lainsäädännöllisiä keinoja tarvitaan tulevaisuudessa. Urheilun parissa toimiville valmentajille voitaisiin suunnitella koulutusta, jonka tarkoituksena olisi nuuskaamisen vähentäminen urheilijoiden keskuudessa. Tällaiset kurssit parantaisivat valmentajien valmiuksia kohdata nuuskaavia nuoria ja valistamaan heitä nuuskan riskeistä sekä auttamaan heitä nuuskan käytön lopettamisessa. Urheilijat ovat esikuvia nuorille ja siten heidän nuuskan tai tupakan käyttö voi edesauttaa tupakoinnin ja nuuskan aloittamista. Nuuskan käyttö on levinnyt hieman myös naisurheilijoille. Tähänkin tulisi kiinnittää huomiota, jotta nuuskasta ei tulisi ongelmaa myös nuorille naisurheilijoille.

Hammaslääkäreitä on jo opastettu nuuskaamisen ja tupakoinnin ehkäisytyöhön ja käytön lopettamisen kannustamiseen. He pystyvät havaitsemaan käyttäjät suussa tapahtuneista muutoksista ja heidän tulisikin kertoa tällaisille henkilöille nuuskan ja tupakan vaikutuksista terveyteen, etenkin suun terveyteen. Haittavaikutuksista kerrotaan jo myös ennaltaehkäisevästi ennen kuin tupakointi tai nuuskaaminen edes aloitetaan.

Hammaslääkäreillä on tähän hyvät mahdollisuudet koska he kohtaavat useasti jokaisen kouluikäisen nuoren.

11.5 Tulosten käyttö ja jatkotutkimusaiheet

Tätä tutkimusta voidaan hyödyntää terveystiedon opetuksen suunnittelussa ja urheilu- ja valmennustoiminnassa. Näin tietoisuus nuorten urheilulukiolaisten nuuskan kokeilusta ja käytöstä lisääntyisi ja niihin voitaisiin puuttua jo ennen käytön aloittamista. Tämän tutkimuksen tuloksista lähetämme yhteenvedon tutkimiimme urheilulukioihin Turkuun, Tampereelle ja Ouluun.

Tutkijoina koimme aiheen mielenkiintoisena jo entisinä aktiiviurheilijoina. Kvantitatiivinen tutkimusote antoi meille mahdollisuuden kokeilla käytännössä tilastollisia analyysejä ja taidoista on meille hyötyä tulevaisuudessa. Koska toimimme molemmat jo liikunnanopettajina ja asumme eri paikkakunnilla olemme tyytyväisiä että saimme tutkimuksen tehtyä aikatauluongelmista huolimatta.

Ehdotuksemme jatkotutkimukselle on haastattelututkimus nuuskan käyttäjistä, jossa pyrittäisiin selvittämään tarkemmin nuuskan käytön henkilökohtaisia kokemuksia.

LÄHTEET

- Ainamo, A & Lahtinen, A. 2000. Nuuskan aiheuttama voimakas nikotiiniriippuvuus maailmanlaajuinen huolenaihe. Suomen hammaslääkärilehti 16/2000, 968.
- Alkula, T., Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1995. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Juva: Wsoy.
- Baumert, P.W., Henderson, J.M. & Thompson, N.J. 1998. Health risk behaviors of adolescent participants in organized sports. *Journal of adolescent health*. 22(6), 460-465.
- Dewald, L.L. 2002. Cancer education and prevention in the athletic training center. *Athletic therapy today* 7(1), 16-19.
- Donato, F., Assanelli, D., Chiesa, R., Poeta, M.L., Tomasoni, V. & Turla, C. 1997. Cigarette smoking and sports participation in adolescents: A cross-sectional survey among high school students in Italy. *Substance use & misuse* 32(11), 1555-1569.
- Eriksson, B.O., Mellstrand, T., Peterson, L., Renström, P. & Svedmyr, N. 1987. *Urheilijan terveydenhoito*. Jyväskylä: Gummerus.
- Everett, S.A., Malarcher, A.M., Sharp, D.J., Husten, C.G. & Giovino, G.A. 2000. Relationship between cigarette, smokeless tobacco, and cigar use, and other health risk behaviors among U.S. high school students. *Journal of School Health* 70 (6), 234-240.
- Forman, E.S., Decker, A.H, Javors, J.R. & Davison, D.T. 1995. High-risk behaviors in teenage male athletes. *Clinical journal of sport medicine* 5(1), 36-42.
- Garry, J.P. & Morrissey S.L. 2000. Team sports participation and risk-taking behaviors among a biracial middle school population. *Clinical journal of sport medicine* 10(3), 185-190.
- Goebel, L.J., Crespo, R.D., Abraham, R.T., Masho, S.W. & Glover, E.D. 2000. Correlates of youth smokeless tobacco use. *Nicotine & tobacco research* 2, 319-325.
- Hakala, L. 1987. Liikuntaharrastuksissa ilmenevät muutokset kahden Jyväskyläläisen lukion oppilailta: Pitkittäistutkimus. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

- Hakkarainen, P. 2000. Tupakka – nautinnosta ongelmaksi. Tampere: Vastapaino
- Hallman, M., Kannas, L. & Tynjälä, J. 1992. Tupakka, tuoppi ja elämisen terveystyyli. Tutkimus 11-16-vuotiaiden tupakoinnista ja alkoholin käytöstä. Sosiaali- ja terveyshallitus. Raportteja 61. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Hatsukami, D.K. & Severson, H.H. 1999. Oral spit tobacco: addiction, prevention and treatment. *Nicotine & Tobacco Research* 1, 21-44.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Heinonen, O.J. & Kujala, U.M. 2001. Kasvuikäisen urheilijan ongelmat. *Duodecim* 117, 647-652.
- Horn, K.A., Maniar, S.D., Dino, G.A., Gao, X. & Meckstroth, R.L. 1999. Coaches attitudes toward smokeless tobacco and intentions to intervene with athletes. *Journal of school health* 70(3), 89-94.
- Johnson, C.C, Li, D., Perry, C.L., Elder, J.P., Feldman, H.A., Kelder, S.H. & Stone, E.J. 2002. Fifth through eight grade longitudinal predictors of tobacco use among a racially diverse cohort: catch. *Journal of school health* 72(2), 58-64.
- Järvinen, P. 1993. Tupakoinnin lopettaminen –liittymäkohtia ja seurauksia kolmen vuoden seurantatutkimus. Kasvatustieteen laitos. Helsingin yliopisto. *Stakes* 1993:23.
- Kannas, L. 2000. Tuore WHO –koululaistutkimus: Suomalaisnuori juo eurokavereita harvemmin, mutta edelleen humalahakuisemmin. *Liikunta & Tiede* 1/2000, 11-12.
- Karekivi, L. 1999. Ehkä en kokeilisikaan, jos... Tutkimus ylivieskalaisten nuorten tupakoinnista ja päihteidenkäytöstä ja niihin liittyvästä terveystutkimuksesta vuosina 1989-1998. Jyväskylä University: Jyväskylä studies in education, psychology and social research 154.
- Kinnunen, T. 1999. Nuoruuden tärkeät vuodet tupakointi käyttäytymisessä: Mitä voimme tehdä? Teoksessa *Nuorten terveys ja tupakoimattomuus*. Valtakunnallinen seurantaseminaari Jyväskylässä 25-26.8.1999.
- Kokkonen, V-M., Raiski, T-L., Santala, J., Alten-Manninen, S., Nieminen, P., Ritvanen, H. & Rautiola, J. 1993. TERVE KOULU- seurantakartoitus Jyväskylässä 1990-1993. Tupakointi, alkoholinkäyttö ja huumeekokeilut peruskoulun 6. luokalta 9. luokalle. Loppuraportti. Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalokeskus.
- Kokotailo, P.K., Henry, B.C., Kosciak, R.E., Fleming, M.F. ja Landry, G.L. 1996. Substance use and other health risk behaviors in collegiate athletes. *Clinical journal of sport medicine* 6(3), 183-189.

- Kury, S.P., Rodrigue, J.R. & Perri, M.G. 1998. Smokeless tobacco and cigarettes: Differential attitudes and behavioral intentions of young adolescents toward a hypothetical new peer. *Journal of clinical child psychology* 27(4), 415-422.
- Kuuppelomäki M. & Utriainen P. 2000. Ammattikorkeakoulussa opiskelevien nuorten tupakointi ja siihen yhteydessä olevat tekijät. *Suomen lääkäri-lehti* 55(46), 4751-4754.
- Lahtinen, A. 2002. Tupakointi näkyy ensiksi suussa: Tupakan suuvaikutukset vaihtelevat ulkonäköhaitoista kuolemaan johtaviin syöpäsairauksiin. *Terveyssanomat* 2/2002.
- Landers, D.M., Crews, D.J., Boutcher, S.H, Skinner, J.S. & Gustafsen, S. 1992. The effects of smokeless tobacco on performance and psychophysiological response. *Medicine and science in sports and exercise* 24(8), Aug. 1992, 895-903.
- Lehtinen, J. 1999. Tukien tupakoimattomuuteen: Tutkimus vanhempien tuen ja kontrollin, lähiympäristön tupakointimallien sekä kodin ilmapiirin yhteyksistä 9. luokkalaisten nuorten tupakointiin ja kotona tupakointiin. Jyväskylän yliopisto. *Terveyskasvatuksen pro gradu -tutkielma*.
- Leinonen, P. & Kokko, L. 1997. *Selvä ote elämästä: Päihteet ja koulun vastuu*. Helsinki. Kerhokeskus- koulutyön tuki.
- Lewis, P.C., Harrell, J.S., Deng, S. & Bradley, C. 1999. Smokeless tobacco use in adolescents: The cardiovascular health in children (CHIC II) study. *Journal in school health* 69(8), 320-325.
- Liimatainen-Lamberg, A-E. 1993. Changes in Student Smoking Habits at the Vocational Institutions and Senior Secondary Schools and Health Education. University of Jyväskylä. *Studies in sport, physical education and health* 30.
- Luopa, P., Rimpelä, M. & Jokela, J. 2000. Huumeet ja koululaiset: Tuloksia Kouluterveyskyselystä 1996-2000. Helsinki: Stakes. Aiheita –monistesarja 25.
- Luukko, M.-T. 1989. Valinnainen koulukohtainen liikunnanopetus ja oppilaiden liikunnan harrastaminen. *Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma*. Jyväskylän yliopisto.
- McVea, K. & Harter, L. 1999. A phenomenological study of student experiences with tobacco use at City High School. *High School Journal* 88 (4), 209- 222.
- Melnick, M.J., Miller, K.E., Sabo, D.F., Farrell, M.P. & Barnes, G.M. 2001. Tobacco use among high school athletes and nonathletes: Results of 1997 youth risk behavior survey. *Adolescence* 36(144), 727-748.

- Merne, M. 2000a. Nuorten nuuskankäyttö –haaste suun terveydenhuollolle. Suomen hammaslääkärilehti 16, 972- 984.
- Merne, M. & Syrjänen, S. 2000b. Nuuska. Helsinki. Terveys ry.
- Meurman, P. 1999. Murkun murheita. Suomen hammaslääkärilehti 11-12/1999, 536-537.
- Morello, P., Duggan, A., Adger Jr, H., Anthony, J.C. & Joffe, A. 2001. Tobacco use among high school students in Buenos Aires, Argentina. American journal of public health 91(2), 219-224.
- Naylor, A.H., Gardner, D. & Zaichkowsky, L. 2001. Drug use patterns among high school athletes and nonathletes. Adolescence 36(144), 627-640.
- Niemi-Nikkola, K. 1999. Nuoren urheilijan ura. Helsinki: Suomen Olympiakomitea.
- Patja, K. 2002. Tupakointi ja aikuistyyppin diabeteksen riski. Suomen lääkäri-lehti 57(39), 3855-3858.
- Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 1997. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY.
- Pederson, L.L., Poulin, M., Lefcoe, N.M., Donald, A.W. & Hill, J.S. 1992. Does cigarette smoking affect the fitness of young adults? The journal of sports medicine and physical fitness 32(1), 96-103.
- Perez, M.A. & Pinzon-Perez, H. 2000. Alcohol, tobacco and other psychoactive drug use among high school students in Bogota, Colombia. Journal of school health 70(9), 377-380.
- Perheentupa, J. 1997. Suomalaisen lapsen ja nuoren terveys. Duodecim 113, 563-568.
- Pietilä, K. & Ahtee, L. 1999. Tupakointi ja nikotiiniriippuvuus. Duodecim 115, 237-239.
- Pietinalho, A. 2002. Tupakoitsijan terveystarkastus estää salakavalaa keuhkohtaumatautia. Suomen hammaslääkärilehti 7, 404.
- Puska, P. & Koskela, K. 1987. Tupakoinnin lopettamisen ja tupakasta vieroituksen periaatteet ja menetelmät. Teoksessa Puska, P., Koskela, K. & Korhonen, H.J. Tupakka: Terveyshaitat ja terveystarkastus. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Rahkonen, O., Berg, M-A. & Puska, P. 1993. Koulutusryhmien väliset erot tupakoinnissa 1978-1992. Suomen lääkäri-lehti 48(25), 2345-2348.
- Raitio, A., Haapasaari, K-M. & Oikarinen, A. 1998. Tupakka ja iho. Suomen lääkäri-lehti 53(33), 3791-3793.

- Rautalahti, M. 1999. Uusinta tietoa tupakasta ja tupakan terveysvaikutuksista. Teoksessa Nuorten terveys ja tupakoimattomuus: Valtakunnallinen seurantaseminaari jyvaskylässä 25.-26.8.1999.
- Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Rimpelä, A., Vikat, A., Rimpelä, M., Lintonen, T., Ahlström, S. & Huhtala, H. 1999. Nuorten terveystapatutkimus 1999. Tupakoinnin ja päihteiden käytön muutokset. Stakesin julkaisuja: Aiheita 18/1999. Tampereen yliopiston terveystieteen laitos.
- Siegel, D., Benowitz, N., Ernster, V.L., Grady, D.G. & Hauck, W.W. 1992. Smokeless tobacco, cardiovascular risk factors and nicotine and cotinine levels in professional baseball players. *American journal of public health* 82(3), 417-421.
- Simonen, O. 1995. Uusi tupakkalaki muuttaa tupakointitapakulttuuria. *Suomen lääkirilehti* 50(11), 1313-1318.
- Simonsuuri-Sorsa, M., Färdig, P., Kalimo, R. & Ojajärvi, A. 1993. Tupakansavu työpaikan karsinogeenina –miten Suomessa altistutaan? *Suomen lääkirilehti* 48(25), 2341-2344.
- Suikkila, E. 1998. Nuoret-tupakka, alkoholi, huumeet. Nuorten tupakoinnin ja päihteiden käytön muutoksia 1990 -luvulla pääkaupunkiseudulla ja muulla Uudellamaalla. Etelä-Suomen lääninhallituksen julkaisuja 10.
- Suominen, J. 1995. Impotenssiin löytyy apu. Teoksessa *Miehen terveys, maskuliinisuuden onni ja kirous*. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Taylor Jr, D.H., Sloan, F.A., Hasselblad, V., Henley, S.J. & Thun, M.J. 2002. Benefits of smoking cessation for longevity. *American journal of public health* 92(6), 990-996.
- Tennberg, J. 1995. Uusi tupakkalaki: Tupakkalain valvonta. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 1. Ehkäisevän sosiaali- ja terveystieteiden osasto. Helsinki: Painatuskeskus Oy.
- Tomar, S.L. & Giovino, G. 1998. Incidence and predictors of smokeless tobacco use among US youth. *American journal of public health* 88(1), 20-26.
- Topo, P., Kontula, O. & Meriläinen, J. 1988. Nuorten tupakointikulttuuria jäljittämässä. Lääkintöhallituksen julkaisuja. *Terveyskasvatus. Sarja Tilastot ja Selvitykset* 8. Helsinki: VAPK Kampin VALTIMO.
- Tossavainen, K. 1988. Itäsuomalaisen yhdeksäsluokkalaisten tupakointi ja alkoholin käyttö. Lääkintöhallituksen julkaisuja. *Terveyskasvatus. Sarja Tutkimukset* 2. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

- Uosukainen, J. 2000. Urheilulukiolaisten nuuskan käyttö. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Vierola, H. 1996. Tupakka ja naisen terveys. Jyväskylä: Art House.
- Vuolle, P. 2000. Suomalainen huippu-urheilija ja alkoholin, tupakan ja nuuskan käyttö. Liikunta & Tiede 2/2000, 4-9.
- Walsh, M.M, Hilton, J.F, Ernster, V.L., Masouredis, C.M. ja Grady, D.G. 1994. Prevalence, patterns and correlates of spit tobacco use in a college athlete population. Addictive behaviors 19(4), 411-427.
- Wichmann, S. & Martin, D.R. 1994. Snuffing out smokeless tobacco use. The physician and sportsmedicine 22(4), 97-110.
- Äijänseppä, S., Jormanainen, V. & Sahi, T. 2001. Varusmiesten tupakointi, suunuuskan ja alkoholin käyttö 1990-luvun lopulla. Suomen lääkärilehti 56(13), 1487-1492.

LIITETAULUKOT

Liitetaulukko 1. Koehenkilöiden jakautuminen sukupuolen ja urheilulajin mukaan

Urheilulaji	Pojat	Tytöt	Yhteensä
jalkapallo	29 18,0%	7 7,3%	36 14,0%
jääkiekko	53 32,9%	4 4,2%	57 22,2%
koripallo	17 10,6%	8 8,3%	25 9,7%
salibandy	9 5,6%	4 4,2%	13 5,1%
tennis	2 1,2%		2 ,8%
yleisurheilu	21 13,0%	29 30,2%	50 19,5%
joukkuevoimistelu		8 8,3%	8 3,1%
taitoluistelu	1 ,6%	3 3,1%	4 1,6%
kilpatanssi	1 ,6%	1 1,0%	2 ,8%
painonnosto	1 ,6%		1 ,4%
ratsastus		3 3,1%	3 1,2%
sulkapallo	3 1,9%	2 2,1%	5 1,9%
ammunta	1 ,6%		1 ,4%
uinti	5 3,1%	9 9,4%	14 5,4%
suunnistus	3 1,9%	3 3,1%	6 2,3%
lentopallo	5 3,1%	5 5,2%	10 3,9%
vesipallo		1 1,0%	1 ,4%
aerobic		3 3,1%	3 1,2%
telinevoimistelu		2 2,1%	2 ,8%
judo		3 3,1%	3 1,2%
hiihto	5 3,1%		5 1,9%
pyöräily	1 ,6%		1 ,4%
paini	2 1,2%		2 ,8%
uimahypyt	1 ,6%		1 ,4%
melonta	1 ,6%		1 ,4%
joukkuevoimistelu ja aerobic		1 1,0%	1 ,4%
YHTEENSÄ	161 100,0%	96 100,0%	257 100,0%

Liitetaulukko 2. Lajijakauma urheilulukioittain.

urheilulaji	Turku	Tampere	Oulu	Yhteensä
jalkapallo	21	6	9	36
jääkiekko	30	14	13	57
koripallo	14	4	7	25
salibandy	11	2		13
tennis	1		1	2
yleisurheilu	30	7	13	50
joukkuevoimistelu	8			8
taitoluistelu	4			4
kilpatanssi	2			2
painonnosto	1			1
ratsastus	2	1		3
sulkapallo	4		1	5
ammunta	1			1
uinti	5	5	4	14
suunnistus	2	4		6
lentopallo	3	3	4	10
vesipallo	1			1
aerobic	3			3
telinevoimistelu	1	1		2
judo	1	2		3
hiihto		5		5
pyöräily		1		1
paini			2	2
uimahypyt			1	1
melonta			1	1
joukkuevoimistelu ja aerobic	1			1
Yhteensä	146	55	56	257

Liitetaulukko 3. Tupakan ja nuuskan käytön jakautuminen luokka-asteen mukaan

Vuosikurssi		Tupakoi	Nuuskaa	Ei käytä	Yhteensä
1	Määrä	7	15	89	111
	1 vuosikurssi	6,3%	13,5%	80,2%	100,0%
	Käyttäjien/ei käyttäjien osuus	63,6%	42,9%	42,0%	43,0%
2	Määrä	4	10	66	80
	2 vuosikurssi	5,0%	12,5%	82,5%	100,0%
	Käyttäjien/ei käyttäjien osuus	36,4%	28,6%	31,1%	31,0%
3	Määrä		10	57	67
	3 vuosikurssi		14,9%	85,1%	100,0%
	Käyttäjien/ei käyttäjien osuus		28,6%	26,9%	26,0%
Yhteensä	Määrä	11	35	212	258
	1-3 vuosikurssit	4,3%	13,6%	82,2%	100,0%
	Käyttäjien/ei käyttäjien osuus	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

LIITE 1. Kyselylomake

HYVÄ LIIKUNNANOPETTAJA

Opiskelemme Jyväskylän yliopistossa liikuntakasvatuksen laitoksella liikunnanopettajiksi. Opettajatutkintoomme kuuluu tutkielman tekeminen, jonka aiheena on urheilulukiolaisten tupakan ja nuuskan käyttö. Tutkimus on jatkoa liik.yo. Uosukaisen (2000) ”Urheilulukiolaisten nuuskankäyttö” tutkielmaan, josta oli artikkeli mm. Keskisuomalaisessa.

Tutkimukseen valikoituivat mukaan Kastellin lukio Oulusta, Sammon lukio Tampereelta sekä Aurajoen lukio Turusta. Tutkimuksen kannalta on tärkeää saada tiedot jokaisesta edellä mainitusta lukiosta.

Tutkimus on tarkoitus suorittaa helmi- maaliskuun aikana. Tutkielman tekijä/tekijät tulevat itse paikalle suorittamaan kyselyä. Tämän vuoksi tulisi löytyä sellainen päivä, jonka aikana tavoitettaisiin kaikki urheilulukiolaiset. Mukana on tutkimuksessa käytettävä kyselylomake. Sen täyttäminen vie aikaa noin 15 minuuttia. Tutkielman tekijät ottavat teihin yhteyttä pian tämän kirjeen saatuanne.

Tutkielman ohjaajana toimii lehtori Väinö Varstala, Liikuntakasvatuksen laitos
Jyväskylän yliopisto

Jyväskylä 18.2.2002

Yhteistyöstä kiittäen,
Liikuntatieteiden yo:t

Jyrki Kulju
Välitie 8 A 3
73500 Juankoski
040-7471982

jyrki.kulju@juankoski.fi

Reijo Kulju
Kippo 6 B 4
40520 Jyväskylä
0400-395961

reijo.kulju@surfeu.fi

Hyvä urheilulukiolainen.

Tämä on tutkimus urheilulukiolaisten tupakan ja nuuskan käytöstä. Toivomme, että vastaat kysymyksiin rehellisesti ja huolellisesti. Kyselyn täyttäminen vie aikaasi noin 15 minuuttia. Terveisin tutkimuksen tekijät: liik.yo. Jyrki Kulju ja liik.yo Reijo Kulju.

Taustatiedot

1. Sukupuoli? Mies_____ Nainen_____
2. Minä vuonna olet syntynyt?_____
3. Monettako vuotta opiskelet urheilulukiossa? I___ II___ III___ IV___
4. Oma urheilulaji?_____
5. Paras urheilusaavutus?_____
6. Kuinka paljon keskimäärin harjoittelet päälajiasi? _____Alle 4 kertaa viikossa
_____4-7 kertaa viikossa
_____Yli 7 kertaa viikossa

Kysymyksiä kaikille

7. Miten koulu suhtautuu tupakointiin ja nuuskaamiseen?
Hyväksyy___ Ei hyväksy___ En tiedä___
8. Rankaiseeko koulu tupakan/nuuskan käyttäjiä?
Kyllä___ Ei___ En tiedä___
Jos kyllä, niin miten?_____
9. Miten valmentajasi suhtautuu tupakkaan/nuuskaan?
Hyväksyy___ Ei hyväksy___ En tiedä___
10. Onko seurallasi tai joukkueellasi sääntöjä koskien tupakkaa/nuuskaa?
Kyllä___ Ei___ En tiedä___
Jos kyllä, niin minkälaisia?_____
- Mitä sääntöjen rikkomisesta seuraa?_____

Tupakkaa ja nuuskaa koskevat kysymykset:

11. Oletko koskaan kokeillut tupakkaa? En___ Kyllä___

Montako kertaa? ___Kerran
 ___2-10 kertaa
 ___11-50 kertaa
 ___Yli 50 kertaa

Minkä ikäisenä kokeilit tupakkaa ensimmäisen kerran? _____ vuotiaana

12. Oletko koskaan kokeillut nuuskaa? En___ Kyllä___

Montako kertaa? ___Kerran
 ___2-10 kertaa
 ___11-50 kertaa
 ___Yli 50 kertaa

Minkä ikäisenä kokeilit nuuskaa ensimmäisen kerran? _____ vuotiaana

13. Tupakoitko tai nuuskaatko nykyään? Tupakoin___ Nuuskaan___ En ___

Jos vastasit **en**, niin vastaa **kysymykseen 14**.

Jos vastasit **tupakoin** tai **nuuskaan** siirry kysymyksiin **15-24** ja vastaa sen mukaan kumman valitsit kysymyksessä **13**, tupakan vai nuuskan.

14. Miksi et käytä nuuskaa tai tupakkaa?

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Urheilijalla tulisi olla terveet elintavat	1	2	3	4	x
Haluan menestyä urheilussa	1	2	3	4	x
Se ei ole terveellistä	1	2	3	4	x
Vanhempani eivät hyväksy käyttöä	1	2	3	4	x
Se ei kuulu urheiluun/ urheilun imagoon	1	2	3	4	x
Se ei ole minun juttu	1	2	3	4	x
Jokin muu syy. Mikä? _____					

Jos et tupakoi tai nuuskaa, niin kysely on osaltasi tehty. Kiitos vastauksistasi.

15. Kuinka usein käytät tupakkaa/nuuskaa nykyisin?

- ____ Useita kertoja päivässä
 ____ Kerran päivässä
 ____ Muutamia kertoja viikossa
 ____ Kerran viikossa tai harvemmin

16. Montako vuotta olet tupakoinut/nuuskannut päivittäin? _____ Vuotta

17. Montako annosta nuuskaa/tupakkaa keskimäärin käytät/ poltat?

Päivässä? _____ Tupakkaa/ nuuska annosta

Viikossa? _____ Tupakkaa/ nuuska annosta

18. Mitä **urheiluun** liittyviä syitä tupakoinnin/nuuskan **aloittamisesi** sisältää?

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Koska muut joukkueoverit polttavat/nuuskaavat	1	2	3	4	x
Koska joukkueen/lajin parhaat tekevät niin	1	2	3	4	x
Koska urheilukaverini painostivat	1	2	3	4	x
Se kuuluu lajiini	1	2	3	4	x
Koska valmentaja tupakoi/ nuuskaa	1	2	3	4	x
Jokin muu syy. Mikä? _____					

19. Mitä **muuta** syitä tupakoinnin/nuuskaamisen **aloittamisesi** sisältää?

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Koska se saa minut vaikuttamaan aikuisemmalta	1	2	3	4	x
Koska vanhemmat sisarukseni polttavat/nuuskaavat	1	2	3	4	x
Koska vanhempani polttavat/nuuskaavat	1	2	3	4	x
Koska paras kaverini polttaa/nuuskaa	1	2	3	4	x
Koska se saa minut vaikuttamaan mielenkiin- toisemmalta vastakkaisesta sukupuolesta?	1	2	3	4	x
Joku muu syy, mikä? _____					

20. Mitä **urheiluun** liittyviä syitä on siihen että **edelleen** tupakoit/nuuskaat?

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Urheilukaverit polttavat/nuuskaavat	1	2	3	4	x
Poltan/nuuskaan palkitakseni itseni hyvästä kisasta	1	2	3	4	x
Polttaminen/nuuskaaminen on osa kilpailurutiinia	1	2	3	4	x
Poltan/nuuskaan huonon kisan jälkeen masennukseen	1	2	3	4	x
Leirit ja saunailat lisäävät käyttöä	1	2	3	4	x
Se kuuluu lajiini	1	2	3	4	x
Paino pysyy kurissa	1	2	3	4	x
Tupakasta/nuuskasta ei ole juuri haittaa lajissani	1	2	3	4	x
Jokin muu syy, mikä? _____					

21. Mitä hyötyä koet tupakoinnista/nuuskaamisesta olevan urheilulle?

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Se rentouttaa ennen kisaa	1	2	3	4	x
Se rentouttaa kisan jälkeen	1	2	3	4	x
Se piristää	1	2	3	4	x
Se parantaa urheilusuoritustani	1	2	3	4	x
Miten? _____					

Jokin muu syy, mikä? _____					

22. Mitä haittaa tupakasta/nuuskasta on lajissani?

23. Missä tilanteissa käytät tupakkaa/nuuskaa?

	En juuri koskaan	Harvoin	Melko usein	Useimmiten
Ruokailun jälkeen?	1	2	3	4
Juhlissa, bileissä?	1	2	3	4
Alkoholin kanssa?	1	2	3	4
Ennen kisaa?	1	2	3	4

Se rentouttaa kisan jälkeen?	1	2	3	4
Se rentouttaa rankan treenin jälkeen?	1	2	3	4
Siitä on tullut minulle tapa?	1	2	3	4
Kilpailun aikana?	1	2	3	4
Jokin muu tilanne, mikä? _____				

24. Mikä saisi sinut lopettamaan tupakoinnin/ nuuskaamisen?

	Ei vaikutusta			Lopettaisin käytön	
Jos menestyminen urheilussa niin vaatisi?	1	2	3	4	5
Tyttö-/poikaystävä haluaisi sinun lopettavan?	1	2	3	4	5
Saisit käyttösi jatkuessa potkut seurastasi/joukkueestasi?	1	2	3	4	5
Vanhempasi kieltäisivät käyttämästä tupakkaa/nuuskaa?	1	2	3	4	5
Terveytesi vaatisi niin?	1	2	3	4	5
Valmentajasi vaatimuksesta	1	2	3	4	5
Jokin muu syy, Mikä? _____					

Tupakan ja nuuskan suhde

Vastaa joko kysymykseen 25 **tai** 26, sen mukaan oletko **nuuskaaja** (kys. 25) vai **tupakoija** (kys. 26).

25. **Nuuskaaja**

Minkä vuoksi valitsit nuuskan?

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Se on huomaamattomampaa kuin tupakointi	1	2	3	4	x
Se on terveellisempää kuin tupakointi	1	2	3	4	x
Se ei aiheuta riippuvuutta tupakoinnin tavoin	1	2	3	4	x
Koska urheilen, en voi tupakoida	1	2	3	4	x
Joukkue/seura kieltää tupakoinnin	1	2	3	4	x
Urheilu ja nuuskaaminen yhdistyvät lajissani	1	2	3	4	x
Tyttö-/poikaystäväni ei hyväksy tupakkaa	1	2	3	4	x
Vanhempani eivät hyväksy tupakointia	1	2	3	4	x
Muu syy. Mikä? _____					

Tupakoitko nuuskaamisen ohella?

Kyllä___ En___ Jos et tupakoi, kiitos vastauksistasi!

Kuinka usein tupakoit?

___ Useita kertoja päivässä

___ Kerran päivässä

___ Muutamia kertoja viikossa

___ Kerran viikossa tai harvemmin

Missä tilanteessa tupakoit?

	En juuri koskaan	Harvoin	Melko usein	Useimmiten
Kun nuuskaa ei ole saatavilla	1	2	3	4
Juhlissa	1	2	3	4
Kun kaveri tarjoaa	1	2	3	4
Jokin muu tilanne, mikä? _____				

26. Tupakoija

Minkä vuoksi valitsit tupakan?

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Se on terveellisempää kuin nuuska	1	2	3	4	x
Se ei aiheuta riippuvuutta nuuskan tavoin	1	2	3	4	x
Joukkue/seura kieltää nuuskan	1	2	3	4	x
Se ei ole niin likaista kuin nuuskaaminen	1	2	3	4	x
Koska urheilen en voi nuuskata	1	2	3	4	x
Urheilu ja tupakointi yhdistyvät lajissani	1	2	3	4	x
Tyttö-/poikaystäväni ei hyväksy nuuskaa	1	2	3	4	x
Vanhempani eivät hyväksy nuuskaamista	1	2	3	4	x

Jokin muu syy. Mikä? _____

Nuuskaatko tupakoinnin ohella?

Kyllä___ En___ Jos et nuuskaa, kiitos vastauksistasi!

Kuinka usein nuuskaat?

___ Useita kertoja päivässä

___ Kerran päivässä

___ Muutamia kertoja viikossa

___ Kerran viikossa tai harvemmin

Missä tilanteessa nuuskaat?

	En juuri koskaan	Harvoin	Melko usein	Useimmiten
Kun tupakkaa ei ole saatavilla	1	2	3	4
Juhlissa	1	2	3	4
Kun kaveri tarjoaa	1	2	3	4
Kun en voi haista tupakalle	1	2	3	4
Kun haluan salata tupakointini	1	2	3	4
Muu, mikä? _____				

Kiitos vastauksestasi!