



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
VASA YRKESHÖGSKOLA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Tanja Pakkanen & Susanna Viinikka

LIKUNTAHARRASTUS JA PÄIHTEDEN KÄYTTÖ

Selvitys 9.-luokkalaisten liikuntaharrastuksista ja päihteiden käytöstä

Sosiaali- ja terveysala

2014

TIIVISTELMÄ

Tekijät	Tanja Pakkanen ja Susanna Viinikka
Opinnäytetyön nimi	Liikuntaharrastus ja päihteidenkäyttö. Selvitys 9.-luokkalaisten liikuntaharrastuksista ja päihteiden käytöstä
Vuosi	2014
Kieli	suomi
Sivumäärä	47+ 2 liitettä
Ohjaaja	Helena Leppänen

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla miten 9.-luokkalaisten liikuntaharrastus vaikuttaa päihteiden käyttöön. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, jolla voidaan monipuolistaa ja laajentaa nuorten päihdekasvatusta esimerkiksi lisäämällä sitä harrastustoimintaan ja sen avulla mahdollisesti edistää nuorten terveyttä ja kannustaa heitä päihteettömyyteen. Tutkimuksen kohderyhmänä oli 9.-luokkalaiset 14–15-vuotiaat oppilaat yhdessä eteläpohjalaisessa yläkoulussa. Koulussa on 9.-luokkalaista 89, joista 76 vastasi kyselyyn. Vastausprosentiksi saatiin 85.

Aineisto kerättiin yläkoulun auditoriossa koulupäivän aikana marraskuussa 2013. Kyselykaavakkeessa oli 17 kysymystä, joista 14 kysymystä oli strukturoituja ja 3 avointa kysymystä. Strukturoidut kysymykset analysoitiin IBM SPSS Statistic-ohjelman avulla.

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että säännöllisellä liikunnan harrastamisella ja tupakoinnilla on yhteyttä, sillä päivittäin liikuntaa harrastavista nuorista 80 prosenttia ei tupakoinut, kun vastaava luku liikuntaa harrastamattomilla nuorilla on ainoastaan 33 prosenttia. Päivittäin liikuntaa harrastavien ja liikunnallisesti passiivisten nuorten välillä ei ollut merkittävää eroa alkoholin käytön suhteen, mutta kohtalaisesti harrastavat käyttivät alkoholia vähemmän. Liikunnallisesti passiiviset nuoret käyttivät nuuskaa vain satunnaisesti, kun liikuntaa harrastavista 4 prosenttia käytti myös päivittäin. Liikunnallisista nuorista yli 90 prosenttia ei nuuskannut koskaan ja vastaava luku liikuntaa harrastamattomilla oli 67 prosenttia. Joukkue- ja yksilölajien harrastajien kesken päihteiden käytössä ei tullut esille eroavaisuuksia. Ei ole kuitenkaan tilastollisesti testattu, oliko ryhmien välillä tilastollisesti merkittäviä eroja. Yleisin syy päihteiden käytölle oli hauskanpito. Nuoret, jotka harkitsivat päihteiden käytön lopettamista, eivät kokeneet tarvitsevansa ulkopuolista apua lopettamiseen.

ABSTRACT

Authors	Tanja Pakkanen and Susanna Viinikka
Title	Physical Exercise and Substance Abuse. A Report of Physical Exercise and Substance Abuse among 9th Graders.
Year	2014
Language	Finnish
Pages	47+ 2 Appendices
Name of Supervisor	Helena Leppänen

The purpose of this bachelor's thesis was to describe how physical exercise affects the substance use among 9th graders. The aim was to produce information that helps in improving substance abuse education and in encouraging the adolescents to a life free of substance abuse. The target group of the study was the 9th graders, 14-15-year-old students of a junior high school in Southern Ostrobothnia. There were 89 students, of which 76 participated in the study. The response rate was 85.

The material was collected with a questionnaire in November 2013. The questionnaire included 17 structured questions and three open ended questions. The structured questions were analyzed by using IBM SPSS Statistic-software.

Based on the results it can be concluded that there is a correlation between regular physical exercise and smoking. Eighty per cent of the adolescents that did physical exercise on a daily basis did not smoke. Among adolescents not doing regular exercise only 33 per cent did not smoke. No significant difference was noticed in the use of alcohol. The adolescent that were physically inactive used snuff only occasionally whereas of the active adolescents four per cent used snuff daily. Ninety per cent of the active adolescents never used snuff, among the physically inactive adolescents this amount was 67 per cent. No differences were noticed between adolescents doing individual or team sports. However, there is no statistical evidence to show that. The most common reason for substance abuse was having fun. The adolescents who thought about quitting substance abuse did not feel the need to have any professional help.

Keywords 9th grader, cigarette, snuff, alcohol, physical exercise as a hobby

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ.....	9
	2.1 Alkoholi	10
	2.2 Nuuska	11
	2.3 Tupakka.....	12
3	TUKEA PÄIHTEIDEN KÄYTÖN LOPETTAMISEEN	14
4	NUORTEN LIIKUNTAHARRASTUS	17
5	LIIKUNTA JA PÄIHTEET	19
6	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE.....	21
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	22
	7.1 Aiheen valinta	22
	7.2 Kohderyhmä.....	22
	7.3 Aineistokeruu.....	23
	7.4 Aineiston analyysi.....	23
8	TUTKIMUSTULOKSET	25
	8.1 Liikunta ja alkoholi	26
	8.2 Liikunta ja nuuska.....	28
	8.3 Liikunta ja tupakka	29
	8.4 Nuorten kokema avuntarve päihteiden käytön lopettamiseen	31
	8.5 Päihteiden käytön syyt	33
	8.6 Joukkue- ja yksilölajia harrastavien päihteiden käytön erot	34
9	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	38
	9.1 Tutkimustulosten tarkastelu	38
	9.2 Tutkimuksen eettisyys	40
	9.3 Tulosten luotettavuus	41
	9.4 Johtopäätökset.....	42
	9.5 Jatkotutkimusideoita	43

LÄHTEET..... 44

LIITTEET

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Liikunnan harrastamisen määrä	s. 25
Kuvio 2. Liikunnan ja alkoholin käytön yhteys	s. 27
Kuvio 3. Montako annosta nuori juo kerralla	s. 28
Kuvio 4. Liikunnan ja nuuskan käytön yhteys	s. 29
Kuvio 5. Liikunnan ja tupakoinnin yhteys	s. 30
Kuvio 6. Nuoren kokema päihteiden käyttö muihin nuoriin verrattuna	s. 31
Kuvio 7. Päihteiden käytön syyt	s. 33
Taulukko 1. Alkoholin käytön määrät	s. 26
Taulukko 2. Alkoholin käytön lopettamisen harkitseminen	s. 32
Taulukko 3. Tupakoinnin lopettamisen harkitseminen	s. 32
Taulukko 4. Tupakointi liikuntaryhmittäin	s. 34
Taulukko 5. Nuuskan käyttö liikuntaryhmittäin	s. 35
Taulukko 6. Alkoholin käyttö liikuntaryhmittäin	s. 36
Taulukko 7. Alkoholin käytön määrät annoksittain liikuntaryhmittäin	s. 37

LIITELUETTELO**LIITE 1.** Saatekirje**LIITE 2.** Kyselylomake

1 JOHDANTO

13–18-vuotiaiden ikäkausi on riskialteinta aikaa aloittaa päihteidenkäyttö, koska silloin kiinnostus niiden vaikutuksista on suurimmillaan. Päihteidenkäytön kokeilu koetaan osana aikuistumista. (Heikinheimo 2007,41: Sutinen, Mattila, Sinnemäki & Syysmeri 2006, 169.)

Nuorten kertoman mukaan alkoholin avulla voi pitää hauskaa ja rentoutua. Toinen päihdekokeiluihin vaikuttava tekijä on uteliaisuus sekä kokeilunhalu. Myös kaveripiiri ja omien rajojen kokeilu voi innostaa nuorta päihteiden pariin. Useimmiten nuori kuitenkin käyttää päihteitä sen huumaavan vaikutuksen tai päihteiden tuoman mielihyvän takia. (Mynttinen, Kangasniemi & Pietilä 2013,8; Nuorten mielenterveystalo 2013.)

Vuori (2005, 145–147) toteaa liikuntaharrastuksen tärkeimmäksi tavoitteeksi nuoren elämänlaadun parantamisen. Liikuntaharrastus edistää nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Jotta lapsi voi omaksua terveelliset elämäntavat, tulisi liikuntaharrastus aloittaa mahdollisimman varhain. Liikuntaharrastus edistää terveyttä sekä vähentää altistumista asioille, jotka vaarantavat tai vahingoittavat terveyttä.

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla miten liikuntaharrastus vaikuttaa päihteiden käyttöön. Tämän tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, jolla voidaan monipuolistaa ja laajentaa nuorten päihdekasvatusta esimerkiksi lisäämällä sitä harrastustoimintaan ja sen avulla mahdollisesti edistää nuorten terveyttä ja kannustaa heitä päihteettömyyteen.

Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla, jossa oli strukturoituja sekä avoimia kysymyksiä. Osaan strukturoiduista kysymyksistä oli myös mahdollista vastata omin sanoin, mikäli itselle ei löytynyt sopivaa vastausta. Lähteinä on käytetty alan kirjallisuutta ja lehtiä sekä elektronisia lähteitä. Aikaisempia tutkimuksia on haettu eri tietokannoista, kuten PubMedistä, Cinahlist, Artosta sekä Joanna Briggs institutesta.

2 NUORTEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ

Terhon (2002, 369) mukaan päihteiden kokeilu aloitetaan yleensä tupakalla ja alkoholilla. Nuorten omien sanojen mukaan he käyttävät alkoholia, koska sen avulla voi pitää hauskaa ja rentoutua. Lisäksi uteliaisuus ja kokeilunhalu vaikuttavat nuorten päihdekokeiluihin. Myös kaveripiiri ja auktoriteettien vastustaminen vaikuttaa alkoholin kokeiluun. Alkoholilla voidaan hakea hyväksyntää kaveripiirissä, mutta hyvät sosiaaliset suhteet voivat olla usein myös suojaava tekijä. (Mynttinen ym. 2013,8.) Päihteiden kokeilu ei ole irrallinen prosessi nuoren elämässä vaan se koetaan osana aikuistumista (Sutinen ym. 2006, 169; Terho 2002, 369).

Useimmiten nuori nauttii päihteitä mielihyvän tai niiden huumaavan vaikutuksen vuoksi. Myös pahaolo tai ahdistus voi saada nuoren käyttämään päihteitä. Lisäksi huono koulumenestys sekä -viihtyvyyks voivat olla syynä nuoren päihteiden käyttöön. (Nuorten mielenterveystalo 2013; Terho 2002, 369.) Fröjdin, Kaltiala-Heinon, Marttusen, Rannan ja von der Pahlenin (2009, 20) mukaan päihteiden käyttö helpottaa hetkellisesti stressiä, lievittää masennusta, piristää, rauhoittaa ja tekee rohkeammaksi. Käytön jatkuessa vaikutusten saamiseksi päihdettä tarvitaan yhä enemmän. Kiianmaan ja Hyytiän (2003, 111) mukaan tätä ilmiötä kutsutaan toleranssiksi eli henkilön päihteen kestävyys kasvaa toistuvilla käyttökertoilla.

Nuorten päihteidenkäytön aloittamiseen vaikuttavat tekijät voivat olla nuori itse, perhe ja kotitilanne, kaverit sekä yhteiskunta. Nämä tekijät eivät kuitenkaan aina yksin vaikuta vaan niillä on myös vaikutusta toisiinsa. (Mynttinen ym. 2013, 9.) Terho (2002, 366) toteaa, että nuorten asenteet ovat muuttuneet sallivammaksi päihteitä kohtaan.

Nuoresta itsestään lähteviä suojaavia tekijöitä päihteidenkäytön aloittamiseen ovat terve käsitys itsestään, itsensä arvostaminen ja terveet arvot. Hyvät ongelmanratkaisutaidot omaavalla nuorella on pienempi riski päihteidenkäytölle kuin sellaisella, jolla on puutteita selviytyä vastoinkäymisistä. Kodin ja perheen merkitys heijastuu alkoholinkäytön aloittamiselle. Lapsuusajan kokemukset ja perheen negati-

tiivinen suhtautuminen nuoreen ja hänen asioitaan kohtaan sekä heikko vuorovai-
kutuksen perheen sisällä vaikuttavat nuoren alkoholinkäytön aikaiseen kokeiluun.
Myös sosioekonomisella asemalla on merkitystä raittiuskäyttäytymisessä. Monesti
kaveripiirissä haetaan yhdessä jännittäviä kokemuksia ja koetellaan omia rajoja.
Rajojen kokeilemisella haetaan itsenäisyyttä, mutta myös huomiota ja läheisyyttä
vanhemmilta. (Mynttinen ym. 2013, 9-10.)

13–18-vuotiaiden ikäkausi on riskialteinta aikaa aloittaa päihteidenkäyttö, koska
silloin kiinnostus niiden vaikutuksista on suurimmillaan (Heikinheimo 2007,41).
Päihteiden käyttöön vaikuttaa myös kaveripiiri sekä ulkoiset voimavarat, kuten
harrastukset. Nämä voimavarat voivat olla sekä suojaavia että altistavia tekijöitä
päihteiden käyttöön. Muut terveysuhat, kuten vähäinen liikunta voivat ajaa nuoria
käyttämään päihteitä. (Pietilä & Pirskanen 2007, 22,24; Pietilä & Pirskanen
2008,19.) Niemelä (2010, 112) mainitsee suojaaviksi tekijöiksi terveyden ja hyvi-
en saavutusten arvostamisen sekä aktiivisuuden koulussa ja harrastuksissa.

2011 tehdyn valtakunnallisen kouluterveyskyselyn mukaan 15 % 8.-9.-
luokkalaisista on juonut itsensä tosi humalaan vähintään kerran kuukaudessa
(Pirskanen, Varjoranta & Pietilä. 2012, 40). 14–16-vuotiaista noin 50 prosenttia
on kokeillut tupakkaa ja noin 15 prosenttia käyttää tupakkatuotteita päivittäin. 15–
16-vuotiaista pojista noin 15 prosenttia nuuskaa päivittäin. (Kinnunen, Lindfors,
Pere, Ollila, Samposalo & Rimpelä 2013.)

2.1 Alkoholi

Kiianmaan (2003,120) mukaan alkoholi eli etanoli on nikotiinin ja kofeiinin jäl-
keen käytetyin päihde. Se on huumaava ja mielihyvää tuottava aine. Alkoholi-
tuotteet katsotaan päihdyttäväksi ja niiden myynti, hankkiminen ja hallussapito on
kielletty alle 18-vuotiailta, jos tuotteen alkoholipitoisuus on vähintään 1,2 tila-
vuusprosenttia. (Niemelä 2010, 110; Valvira 2012 a.) Alkoholi vaikuttaa hermo-
järjestelmään usealla eri tavalla ja se on lamaava päihde. Alkoholi voi aiheuttaa
fyysistä ja psyykkistä riippuvuutta. (Päihdelinkki 2011 a.) Tutkimusten mukaan
varhainen alkoholinkäyttö lisää riskiä myöhempään päihteidenkäyttöön (Tervey-
den ja hyvinvoinnin laitos 2013 a).

Alkoholin käytön aloittamiseen vaikuttaa saatavuus, vanhempien ja ystävien suhtautuminen päihteisiin sekä alkoholin hinta. Alkoholin käyttö on sosiaalista ja yksin juominen on harvinaista nuorten keskuudessa. Sosiaalisista tilanteista vetäytyneet nuoret käyttävät yleensä vähemmän alkoholia kuin ikätoverinsa. Pojat juovat tavallisimmin olutta ja tytöt siideriä. Väkevät viinat ja viini ovat vähemmän suosittuja nuorten keskuudessa. Tyypillistä on, että juomalaatuja on kerralla useampia. Pojat juovat yleensä useampia annoksia kuin tytöt. (Niemelä 2010, 109.)

Nuoren elimistössä alkoholi toimii eri tavalla kuin täysikasvuisella. Nuoren elimistössä alkoholi aiheuttaa usein verensokerin laskun ja nuori myös sietää sen huonommin kuin aikuinen. (Niemelä 2010; Terveyden ja hyvinvoinninlaitos b 2014). Nuori kokee krapulan oireet vähäisempinä kuin aikuinen, koska krapulan oireet kehittyvät vasta säännöllisen käytön seurauksena. Niinpä myös tämä ilmiö on syyllinen nuoren lisääntyvään alkoholinkäyttöön.

Runsas alkoholinkäyttö voi aiheuttaa pitkäaikaisia ja palautumattomia muutoksia aivotoiminnassa muun muassa oppimisessa (Niemelä 2010, 111). Alkoholia nauttivat lapset ja nuoret kuuluvat riskiryhmään alkoholimyrkytyksen suhteen, sillä heidän tulee kokemattomuuttaan nautittua alkoholia liikaa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014 b). Psykkinen kehitys lapsesta aikuiseksi voi vaarantua runsaalla alkoholinkäytöllä (Niemelä 2010, 110–111).

Ahdistukseen ja masennusoireisiin alkoholinkäyttö on kuitenkin vähäistä (Niemelä 2010, 109). Räsänen mukaan (2002, 269) pitkään jatkunut masennus lisää alkoholin ja muiden päihteiden käyttöä. Käytön tavoitteena on useimmiten saada hetkellistä helpotusta ahdistukseen, mutta se saattaa myös olla välinpitämättömyyttä omasta hyvinvoinnista tai tulevaisuudesta.

2.2 Nuuska

Nuuska on tupakkatuote jota käytetään ylähuulen alla. Se sisältää 20 kertaa enemmän nikotiinia ja muita kemiallisia yhdisteitä kuin tupakka. Se ärsyttää suun limakalvoja ja aiheuttaa myös muita terveydelle haitallisia sairauksia, kuten syöpää sekä verenkiertoelimistön heikkenemistä. Verenkierron heikkeneminen näkyy

käsien ja jalkojen kylmyytenä, sydämen lyöntitiheyden lisääntymisenä, verisuonten kalkkeutumisenä sekä veritulppavaaran lisääntymisenä. Myös urheilussa vammariski kasvaa ja kunto heikkenee. Hormonitasapaino ja hermoston toiminta häiriintyvät ja unettomuus, päänsärky ja hikoilu lisääntyvät. Nuuskan myynti ja luovuttaminen on Suomessa kielletty. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013 c ; MLL 2014; Syöpäjärjestöt 2014.)

Nuuska aiheuttaa ongelmia jo lyhyellä käytöllä. Käyttö alkaa näkyä ensimmäisenä ikenissä, joista hammaslääkäri huomaa käytön varhaisessa vaiheessa. Limakalvot värjäytyvät, kovettuvat ja alkavat halkeilla. Ikenet voivat myös vetäytyä ylöspäin saaden hampaiden juuret näkyviin. Pitkäaikaiskäytössä tyypillistä on ientulehdus ja siitä aiheutuva pahanhajuinen hengitys. Hampaiden värjäytyminen ja kuluminen sekä pahimmassa tapauksessa irtoaminen ovat nuuskan käytön aiheuttamia ongelmia. Myös syljeneritys lisääntyy. (Syöpäjärjestöt 2014.)

Nuorten ikenet ovat herkemmiä kuin aikuisen, joten myös ongelmat ovat suurempia. Suuontelon, nenän ja nielun syöpäriski on suurempi nuuskaa käyttävällä nuorella, koska nuuska on suorassa kosketuksessa näiden alueiden limakalvoihin. (Syöpäjärjestöt 2014.)

Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan 3,7 prosenttia 16-vuotiaista pojista käytti nuuskaa päivittäin. Tyttöillä nuuskan käyttöä ei ollut terveystapatutkimuksessa mitattu, koska 97 prosenttia naisista ei ole koskaan nuuskannut. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013 d, 4.)

2.3 Tupakka

Tupakan sisältämät aineet vahingoittavat koko elimistöä. Tupakointi pahentaa jo todettuja sairauksia sekä on monien sairauksien riskitekijä. Näitä sairauksia ovat esimerkiksi sydän- ja verisuonisairaudet, erilaiset syövät sekä suu- ja keuhkosairaudet. Suurin osa tupakoitsijoista kärsii niin sanotusta tupakkayskästä, joka aiheutuu keuhkoputkien kroonisesta tulehdustilasta. (Patja 2012.)

Tupakka on riippuvuutta aiheuttava päihde, joka sisältää tervaa, nikotiinia ja hiilimonoksidia, jotka ovat terveydelle vaarallisia. Tupakan sisältämä nikotiini aihe-

uttaa riippuvuuden tupakkaan sekä aktivoi aivoissa nikotiinireseptoreita, jotka tuottavat tupakoinnin seurauksena enemmän dopamiinia. Tämän tupakoija kokee mielihyvän tunteena. Lisäksi nikotiini vaikuttaa koko elimistön toimintaan verenkierron kautta. (Dahl&Hirschovits 2002, 123-124; Päihdelinkki 2011 b; Valvira 2012 b)

Tupakkalaki kieltää tupakan ja tupakkatuotteiden myynnin sekä niiden hallussapidon alle 18-vuotiailta (L20.8.2010/698). Alle 18-vuotiaille tarkoitettulla ulkoilualueella tupakointi on kielletty, esimerkiksi koulun pihalla (L22.12.2011/1438).

Vuonna 2013 nuorten terveystapatutkimuksessa 16-vuotiaista pojista tupakoi 13 prosenttia ja samanikäisistä tytöistä 14 prosenttia (Terveystapatutkimus 2013 d, 2).

3 TUKEA PÄIHITEIDEN KÄYTÖN LOPETTAMISEEN

Monesti nuoret eivät osaa ajatella päihteidenkäytön seurauksia ja mahdollista terveyshaittaa tai vaikutusta nykyiseen tai tulevaan elämäntilanteeseen. Terveystieteiden palveluilla voidaan ennaltaehkäistä alkoholinkäytön aloittamista. (Myntinen ym. 2013, 9.)

Nuorten päihdekokeiluihin puuttuminen, niiden estäminen ja siirtäminen myöhemmäksi on yksi vaikuttavimmista päihteiden käytön ehkäisykeinoista. Mikäli päihteidenkäyttö on alkanut, tulisi käytön jatkuminen pysäyttää ja ehkäistä sen säännöllistymistä. Vaikuttava menetelmä päihteidenkäytön puuttumiseen on valistus, mikä saavuttaa suuren joukon lyhyessä ajassa sekä parantaa nuorten tietämystä päihteistä (Niemelä 2010,112,116). Sutisen ym. (2006, 169–170) mukaan päihdevalistuksen liiallinen antaminen saattaa kuitenkin lisätä nuoren kiinnostusta päihteidenkäytön kokeiluun. Nuorten tukeminen päihteettömyyteen tulisikin tapahtua heille luonnollisessa ympäristössä, kuten koulussa ja harrastustoiminnassa. Myös Pirskanen, Laukkanen, Varjoranta, Lahtela ja Pietilä (2013, 126.) toteavat tutkimuksessaan, että terveydenhoitajan vastaanottoon liitetty terveystieteiden keskustelu päihteettömyyden edistämiseksi on tehokasta. Heidän mukaan nuoren itsetuntoa tulisi vahvistaa ja kannustaa heitä päihteettömiin vapaa-ajan harrastuksiin.

Jotta nuori saa tarvitsemansa tuen, tulee hänen päihteidenkäyttönsä tunnistaa ja vahvistaa suojaavia tekijöitä, esimerkiksi perhesuhteita. Nuoret kokevat, että terveydenhoitajilla on riittävät tiedot päihteistä ja heidän vastaanotollaan on luottamuksellinen ilmapiiri. Luottamuksellinen ilmapiiri helpottaa sekä terveydenhoitajan että nuoren puheeksi ottamista, sillä päihteiden käyttöön liittyvät asiat ovat usein arkaluontoisia. Lisäksi avoimuus ja aitous ovat tärkeää toimivan yhteistyön kannalta. Toisaalta nuoret kokevat, että he saavat liian vähäistä tukea päihteiden käytön lopettamiseen. (Pirskanen ym. 2007, 22; Pirskanen ym. 2013, 128; Sutinen ym. 2006, 169.)

Terveydenhoitajan työssä päihteidenkäytön puheeksi ottaminen on tärkeää ja keskeinen osa terveydenhoitajan työtä, koska yhä nuoremmat alkoholisoituvat aikaisessa elämänvaiheessa ja nuorena ratkaistaan suhtautuminen päihteitä, tupakkaa ja muita tärkeitä elämänalueita kohtaan. Nuorten päihdekokeiluihin tulisikin puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja joka vuotuisessa terveystarkastuksessa tulisi selvittää nuoren päihteiden käyttö. (Mynttinen ym. 2013, 10; Terho 2002, 147,148.) Kuopion yliopiston hoitotieteenlaitos ja sosiaali- ja terveyskeskus ovat yhteistyössä kehittäneet päihdemittarin ja varhaisen puuttumisen mallin nuorten päihteettömyyden edistämiseen koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon. Mittarimalli yhdistelmää käytetään eri puolilla Suomea nuorten terveystarkastuksissa sekä huolen herätessä nuoren päihteidenkäytössä. Mittari pohjautuu aikuisten Audit-testiin.(Pirskanen 2008,16–17.)

Päihdemittari ja varhaisen puuttumisen malli tarvitsevat terveydenhoitajalta osaamista ja rohkeutta käyttää mittaria ja puuttua sen esille tuomiin ongelmiin. Tämän vuoksi terveydenhoitaja tarvitsee koulutusta päihdetietämykseen ja sen aiheuttamien ongelmien puuttumiseen ja mittarin käyttöön.(Pirskanen ym. 2007, 24.)

Tiedotusta, valistusta ja koulutusta, kuten terveystiedon opiskelua tulisi hyödyntää nuorten päihteiden käytön ennaltaehkäisemisessä, sillä ne vaikuttavat nuorten asenteisiin, mielikuvaan ja arvomaailmaan. Päihdetietous ja päihteiden käyttöä ehkäisevä kasvatus pitää kuulua jokaisen koulun opetusohjelmaan ja sitä tulee tehdä jokaisella luokka-asteella ottaen huomioon nuoren ikä ja kehitystaso. Tiedon tulee olla rehellistä ja ymmärrettävää. Terveystiedon opetuksen tarkoituksena on kehittää tietoja ja taitoja terveystottumuksista, elämäntavoista, sairauksista sekä antaa valmiuksia toimia oman ja toisten terveyden edistämiseksi. 9.-luokkalaisilla terveystietoa on kolme vuosiviikkotuntia omana oppiaineena. (Edu 2014; Terho 2002, 370.)

Ennaltaehkäisevään päihdetyöhön kuuluu päihteettömien ympäristöjen järjestäminen sekä uusien vaihtoehtojen luominen päihteiden käytön tilalle. Kuntien tulisi suunnitella päihteettömiä ajanvietto paikkoja nuorille sekä järjestää harrastusmah-

dollisuuksia. Harrastusympäristöissä aikuisten ei tulisi käyttää päihteitä missään muodossa. (Partanen 2006, 113.) Alkoholiohjelma kieltää alkoholin mielikuva-mainonnan. Se on tehokas tapa vähentää lasten ja nuorten alkoholikokeiluja ja ennaltaehkäistä sen aiheuttamia haittoja. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2014 e.)

4 NUORTEN LIIKUNTAHARRASTUS

Liikuntaharrastuksen yksi tärkeä tavoite on parantaa nuoren elämänlaatua. Sen tulisi edistää nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Liikunnan hyödyt tulevat esille heti tai vasta vuosien kuluttua. Nuorilla liikunta vaikuttaa sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä minäkuvan ja identiteetin muokkaantumiseen. (Vuori, 2005, 145.) Syytä on siis tarkastella miten päihteet ja liikuntaharrastukset vaikuttavat nuoren elämään ja miten liikuntaharrastus vaikuttaa nuoren päihteidenkäyttöön.

Lapsena aloitetun liikunnan harrastamisen avulla nuori saa edellytyksiä loppuelämän terveellisten elintapojen ja tottumusten omaksumiselle. Se myös vähentää altistumista asioille, jotka vaarantavat tai vahingoittavat terveyttä. Liikunta on terveyttä suojelevaa toimintaa. Koko elämän kestäneet liikuntatottumukset vähentävät sairauksia ja toimintakyvyttömyyttä etenkin niillä, joilla on siihen korkea riski. Tämä kuitenkin edellyttää sitä, että liikunta on säännöllistä ja koko elämän kestävä. Liikunnalla on todettu myönteisiä vaikutuksia nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen ja terveellisiin elämäntapoihin. Tupakoinnin vähyys on havaittu liikuntaa harrastavien nuorten parissa. (Vuori 2005, 146–147.)

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän suosituksen mukaan 13–18-vuotiaiden tulisi liikkua päivässä vähintään 1,5 h, josta puolet reippaasti hikiliikuntana, edistääkseen terveyttä (UKK-instituutti 2013 a). Aikuiselle suositeltava liikuntamäärän tulisi olla vähintään 2,5 h viikossa reipasta liikuntaa sekä lihaskuntoa ja liikkuvuutta parantavaa liikuntaa tai 1h 15 min rasittavaa liikuntaa. Molemmilla ikäryhmillä liikunnan olisi hyvä olla monipuolista (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013 f). Lasten ja nuorten liikunnan pitäisi olla laadultaan, määrältään ja kuormittavuudeltaan nuoren kehitys- ja ikätasolle sopivaa. Liikunta voi koostua useista eri jaksoista päivän mittaan, mutta sen tulisi sisältää sekä kohtalaisesti rasittavia että runsaasti rasittavia jaksoja. Jotta liikunta olisi nuorelle mielekästä, tulisi tämän toiveita kuunnella. (Vuori 2005, 159.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen arvion mukaan vain puolet nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi ja murrosiässä liikunnan harrastaminen usein vähenee entisestään. Tällä on pitkänajan seurauksia, kuten lisääntynyt ylipaino ja tuki- ja liikuntaelinsairauksien lisääntyminen. Ryhmäliikuntalajit vähentävät syrjäytymisen vaaraa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014 g; UKK-instituutti 2014 b.)

Liikuntaharrastus vaikuttaa nuorten ja aikuisten hyvinvointiin fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella elämänalueella. Se ehkäisee kroonisia sairauksia, masennusta ja auttaa sosiaalisissa suhteissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2013.) Nuoren mieluiseen näkökulmaan vaikuttaa muiden nuorten arvostus ja se, kuinka suosittuja he ovat muiden silmissä. Koska liikunnan suosio on nuorten keskuudessa yleistä, se saattaa myös lisätä nuoren suosiota ja arvostusta muiden silmissä ja näin ollen parantaa tämän itseluottamusta. Pojilla tämä on yleisempää kuin tytöillä. (Telema, Polvi 2005,631.)

Avainasemassa lasten ja nuorten liikuntatottumuksissa ovat vanhemmat. Lisäksi ympäristön tulisi olla houkutteleva ja mukaansa tempaava. Myös koulun tulisi kannustaa nuoria fyysisen kunnan edistämiseksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014 g.)

5 LIIKUNTA JA PÄIHTEET

Urheilu liitetään usein terveelliseen elämäntapaan. Näytöt kuitenkin liikunnan suojaavasta vaikutuksesta ovat niukat ja ristiriitaiset. Tämä tulee esimerkiksi esille niin että alkoholimainonta ja -myynti yhdistetään useisiin eri liikuntatapahtumiin, esimerkiksi jääkiekko-otteluihin. (Partanen, 2006, 113; Kannas, Vuori, Seppälä, Tynjälä, Villberg, Välimaa & Ojala 2002,6.)

Kannaksen ym.(2002, 6,8) useiden eri käyttämien lähteiden mukaan liikuntaa harrastava nuori käyttää vähemmän tupakkaa, mutta enemmän nuuskaa kuin liikunnallisesti passiivinen nuori. Tutkimuksen mukaan jääkiekkoilijoista 36 prosenttia nuuskasi päivittäin kun taas yleisurheilijoilla vastaava luku oli 6 prosenttia. Nuuskan käyttö on lisääntynyt nuorten parissa.

Rainey, McKeown, Sargent, & Valois (1996) ovat Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan havainneet, että urheilua harrastavat nuoret juovat säännöllisemmin ja humalanhakuisemmin kuin muut saman ikäiset nuoret. Sitä on selitetty urheiluun liittyvillä sosiaalisilla tilanteilla, johon kuuluu itsensä humalaan juominen. Huipulla urheilevat kuitenkin käyttivät alkoholia vähemmän. Myös lajikohtaiset erot olivat huomattavia. (Kannas ym. 2002, 6.) Vastaavia uudempia tutkimuksia ei kuitenkaan löytynyt. Kannaksen ym. (2002, 7-9.) mukaan kuuluminen urheiluseuraan ja alkoholinkäytön yhteys on kuitenkin vähäinen, mutta humalanhakuinen juominen oli yleisempää urheiluseuraan kuuluvilla.

Amerikassa tehdyn tutkimuksen mukaan liikunnan harrastaminen on sekä suojaava että riskiä lisäävä tekijä lajista riippuen. Tutkimuksessa on haastateltu koulun liikuntakerhoon kuuluvia että itsenäisesti vapaa-ajalla liikkuvia henkilöitä. Tyttöillä, jotka harrastavat lajeja, jotka mielletään niin sanotuiksi poikien lajeiksi, kuten jalkapallo, on korkeampi riski alkoholin käytölle kuin niillä tytöillä jotka harrastavat esimerkiksi cheerleadingia. Tällä avulla tytöt yrittävät rikkoa sukupuolisidonnaisuuden lajeja kohtaa, jotka mielletään yleensä miesten lajeiksi sekä rikkoa kuvan naisten heikkoudesta miesten lajeissa. Lajeissa, jotka mielletään yleensä molemmille sukupuolille, ja joita voitiin harrastaa yhdessä, todettiin korkeampi

riski päihteiden käytölle. Näissä lajeissa urheilukulttuuri sallii päihteiden käytön. (Moore & Werch 2005, 490–491.)

Eräässä kansainvälisessä tutkimuksessa selvitettiin joukkueoverin, ystävyiden ja suosion merkitystä alkoholin käyttöön urheiluharrastuksessa. Tutkimus selvitti, ettei alkoholin käyttö riipu siitä miten suosittu urheilua harrastava nuori on. Toinen selkeä tutkimustulos oli, että alkoholin käyttö riippuu ystävien ja joukkueovereiden alkoholin käytöstä. Mitä enemmän ystävät tai joukkueoverit käyttivät alkoholia, sitä todennäköisemmin myös nuori halusi käyttää. Urheiluun osallistuminen oli suojeleva tekijä, mikäli urheiluun osallistuvilla ikätoverilla oli matala alkoholin kulutus. (Vest, & Sipkins. 2013, 37, 44.)

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla miten liikuntaharrastus vaikuttaa päihteiden käyttöön. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, jolla voidaan monipuolistaa ja laajentaa nuorten päihdekasvatusta esimerkiksi lisäämällä sitä harrastustoimintaan ja sen avulla mahdollisesti edistää nuorten terveyttä ja kannustaa heitä päihteettömyyteen.

Tutkimusongelmat ovat

1. Miten liikuntaharrastus liittyy päihteiden käyttöön?
2. Mikä on nuorten kokema avun tarve päihteiden käytön lopettamiseen?
3. Mitkä syyt edistävät nuorten päihteiden käyttöä?

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Kysely toteutettiin marraskuussa 2013 eräässä eteläpohjalaisessa yläkoulussa. Tutkimusta tarjottiin kyseiselle koululle, koska paikkakunnalla on hyvät liikuntamahdollisuudet nuorille. Tutkimuksessa käytettiin kyselylomaketta, joka sisälsi pääasiassa strukturoituja kysymyksiä. Avoimissa kysymyksissä kysyttiin tupakan ja nuuskan käyttömääriä ja nuoren toivomaa apua, mikäli sellaista halusi. Lisäksi osaan strukturoiduista kysymyksistä sai vastata avoimesti, mikäli itselle sopivaa vastausta ei löytynyt.

7.1 Aiheen valinta

Tämän työn tekijöitä kiinnosti nuoria koskeva aihe. Aiheen valinnassa huomioitiin tuleva ammatti terveydenhoitajana. Aihe valittiin, koska se tuntui mielenkiintoiselta. Nopea tutustuminen valittuun aiheeseen antoi ymmärtää, että tieto urheiluharrastustoiminnan päihteiltä suojaavasta vaikutuksesta on niukkaa tai ristiriitaista.

Päihdekokeilut ovat osa nuoren aikuistumisprosessia ja riskialteinta aikaa on ikävuodet 13–18 (Heikinheimo 2007,41; Sutinen ym. 2006, 169). Tämän vuoksi kohderyhmäksi valittiin 14–15 ikäiset nuoret. Mediassa on keskusteltu nuorten liian vähäisestä liikunnan määrästä, joten liikunnan liittäminen päihteiden käyttöön tuntui ajankohtaiselta aiheelta.

7.2 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat 9.-luokkalaiset 14–15-vuotiaat oppilaat. Tutkimuspaikkana oli yksi eteläpohjalainen yläkoulu. Yhdeksäsluokkalaisia oppilaita koulussa on 89 ja vastauksia saatiin 76, joten vastausprosentti on 85. Vastaajista tyttöjä oli 32 eli 42 prosenttia ja poikia 44 eli 58 prosenttia. Vastaamatta jättäneet oppilaat eivät olleet koulussa tutkimuksen teko päivänä. Kukaan vanhemmista ei kieltänyt nuortaan osallistumasta tutkimukseen.

7.3 Aineistokeruu

Aineisto kerättiin paperisen kyselylomakkeen avulla. Kysely toteutettiin paikanpäällä isossa auditoriossa ja se tehtiin anonyymisti. Kyselylomakkeessa oli 17 kysymystä, joista yksi oli sukupuolen selvittävä taustakysymys ja kolme kysymystä oli avoimia ja loput 14 strukturoituja kysymyksiä. Osaan strukturoiduista kysymyksistä oli mahdollista vastata avoimesti, jos vastaajalle ei löytynyt sopivaa vastausvaihtoehtoa.

Liikuntaa koskevissa kysymyksissä tarkasteltiin nuoren harrastuslajeja/lajeja ja kuinka usein he harrastivat liikuntaa vapaa-ajalla. Päihdekysymykset koskivat alkoholia, tupakkaa ja nuuskaa. Vastauksista selviää kuinka usein, paljonko ja miksi nuori käyttää päihteitä. Lisäksi oli kysymys, jossa nuori sai miettiä kuinka paljon päihteitä käyttää omasta mielestään verrattuna muihin saman ikäisiin nuoriin ja ovatko he harkinneet päihteidenkäytön lopettamista ja avun pyytämistä lopettamiseen.

Ennen kyselyn suorittamista asiasta sovittiin koulun rehtorin kanssa, joka järjesti kyselyn tekemiseen sopivan tilan. Lisäksi oppilaiden huoltajille lähetettiin koulun kautta viikkoa aikaisemmin saatekirje, jossa kerrottiin toteutettavasta tutkimuksesta ja pyydettiin vanhemmilta lupa nuoren osallistumisesta tutkimukseen, koska kyseessä olivat alaikäiset osallistujat.

7.4 Aineiston analyysi

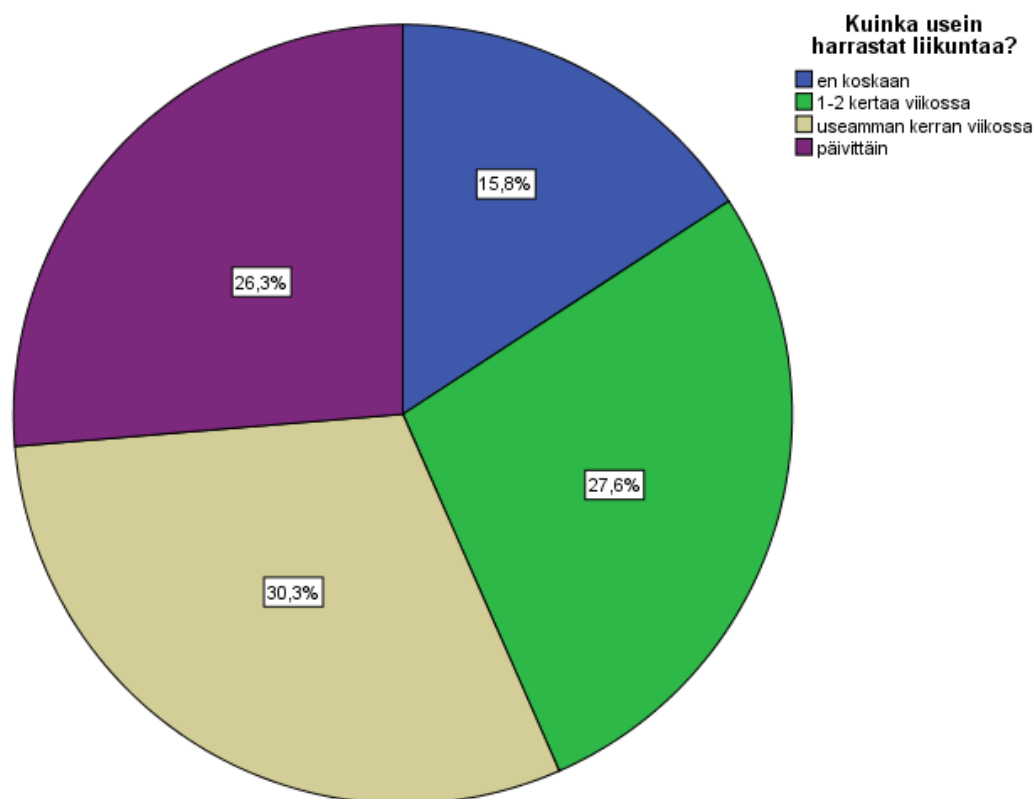
Koska tutkimusaineisto kerättiin tutkimuksen tekoon vain kerran, kyseessä on poikittaistutkimus (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2009, 42). Kvantitatiiviseksi tutkimuksen tekee otoksen suuri määrä ja strukturoidut kysymykset.

Strukturoidut kysymykset analysoitiin IBM SPSS Statistic-ohjelman avulla ja avoimissa kysymyksissä käytettiin induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Induktiivisessa sisällönanalyysissä ongelmanasettelu ohjaa aineiston analysointia ja aineisto pyritään saamaan mahdollisimman pelkistettyyn muotoon. (Kankkunen ym. 2009, 134–135.)

Tulokset esitetään opinnäytetyössä kuvioiden ja taulukoiden avulla prosenttimuodossa. Avoimiin kysymyksiin nuoret eivät olleet juurikaan vastanneet asiallisesti tai ollenkaan, koska eivät kokeneet tarvitsevänsä apua päihteiden käytön lopettamiseen.

8 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimukseen osallistui 76 nuorta, joista tyttöjä oli 32 ja poikia 44. Tutkimukseen osallistuneista 13 prosenttia harrasti jääkiekkoa, 9 prosenttia jalkapalloa, 4 prosenttia yleisurheilua, 9 prosenttia tanssia, 13 prosenttia kävi kuntosalilla, 8 prosenttia pelasi lentopalloa ja 38 prosenttia harrasti jotain muuta säännöllisesti, kuten lenkkeilyä, moottoriurheilua, ratsastusta, hiihtoa, pyöräilyä, metsästystä, laskettelua sekä ryhmäliikuntalajeja, kuten spinningiä. Jopa 32 prosentilla eli kolmasosalla ei ollut säännöllisiä liikuntaharrastuksia lainkaan. Kuitenkin ainoastaan 16 prosenttia ei harrastanut mitään liikuntaa viikon aikana. Keskimäärin nuoret harrastivat liikuntaa useamman kerran viikossa. (Ks. Kuvio 1).



Kuvio 1. Liikunnan harrastamisen määrä

8.1 Liikunta ja alkoholi

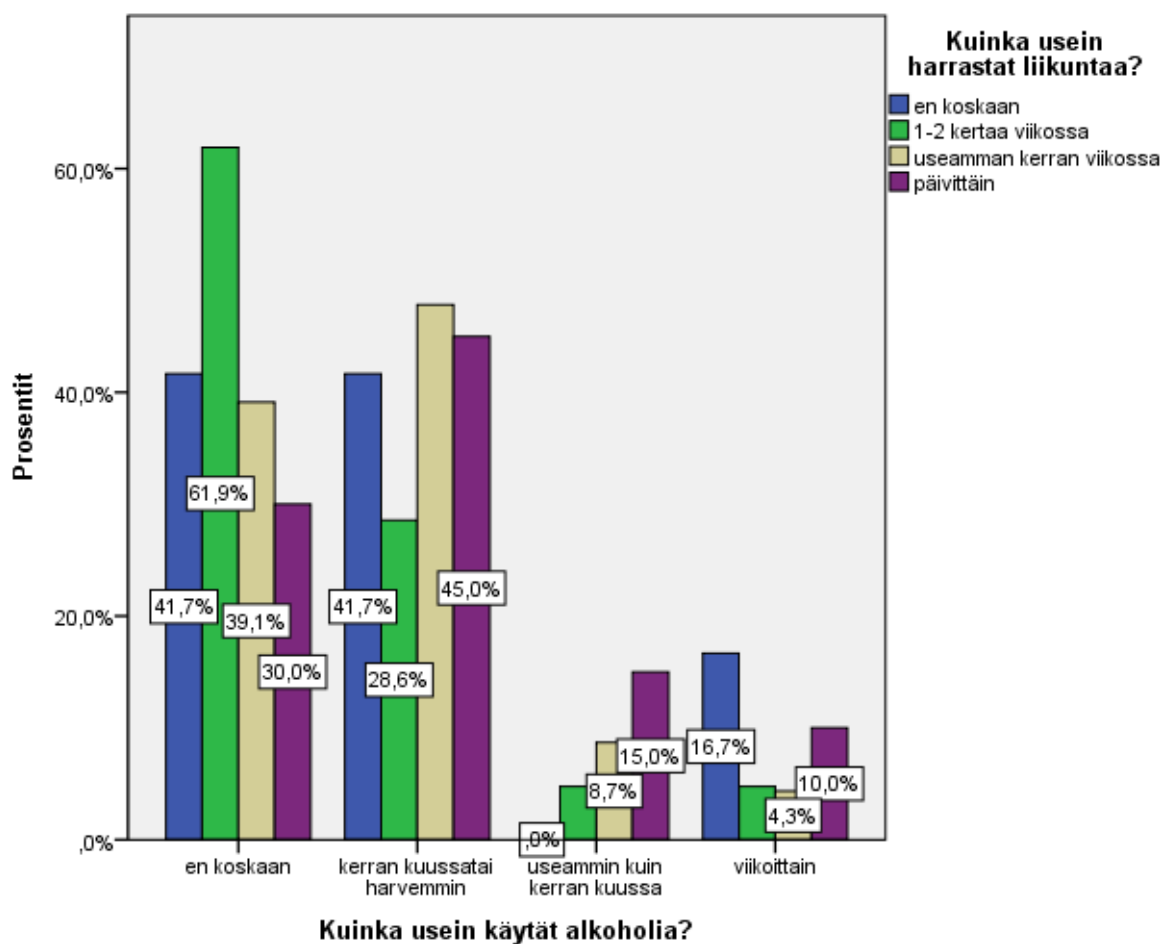
Suurin osa, noin 84 prosenttia kaikista nuorista, käytti alkoholia kerran kuussa tai sitä harvemmin tai ei ollenkaan. Useammin kuin kerran kuussa tai viikoittain käytti alkoholia noin 16 prosenttiyksikköä. Suurin osa 33 prosenttia on käyttänyt alkoholia viimeisen vuoden aikana 1-3 kertaa. (Ks. Taulukko 1).

Taulukko 1. Alkoholin käytön määrät

	Frekvenssi	Prosentit
En koskaan	33	43
Kerran kuussa tai harvemmin	31	41
Useammin kuin kerran kuussa	6	8
Viikoittain	6	8
Yhteensä	76	100

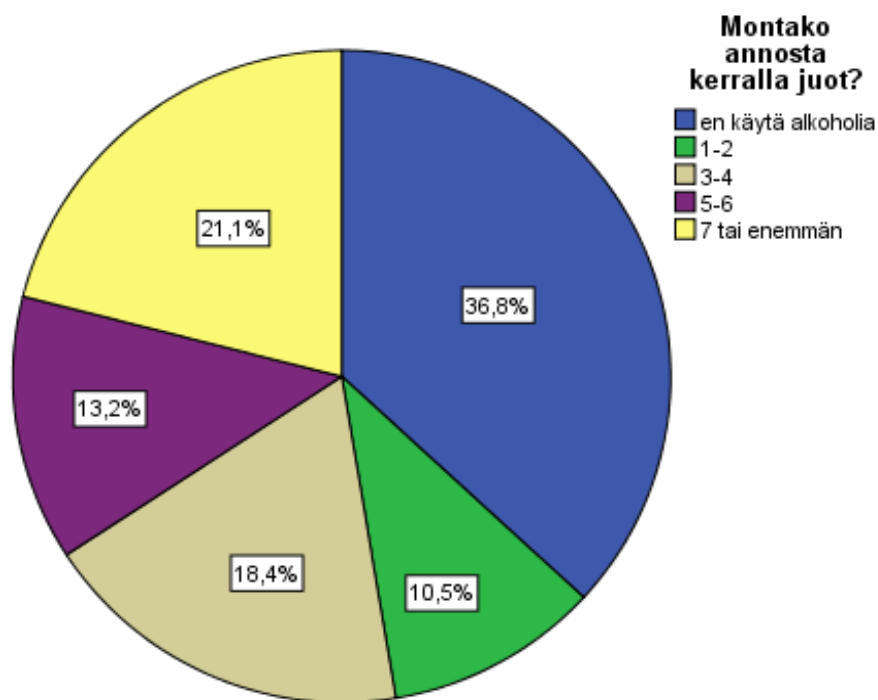
Nuorista, jotka liikkuivat 1-2 kertaa viikossa, suurin osa eli 62 prosenttia ei käyttänyt alkoholia lainkaan ja ainoastaan 4,3 prosenttia käytti alkoholia viikoittain. Nuoret, jotka liikkuivat useamman kerran viikossa, 47 prosenttia käytti alkoholia kerran kuussa tai harvemmin ja 39 prosenttia ei käyttänyt alkoholia lainkaan. 8,7 prosenttia käytti useammin kuin kerran kuussa ja 4,3 prosenttia viikoittain.

Päivittäin liikkuvista eniten, melkein puolet eli 45 prosenttia käytti alkoholia kerran kuussa tai harvemmin ja 30 prosenttia ei lainkaan. 15 prosenttia käytti useammin kuin kerran kuussa ja 10 prosenttia käytti alkoholia viikoittain. Liikunnallisesti passiivisista nuorista kerran kuussa tai harvemmin alkoholia käytti 41,7 prosenttia. Vastaava luku oli myös niillä, jotka eivät käyttäneet alkoholia lainkaan. 16,7 prosentti käytti alkoholia kuitenkin viikoittain. Kerran kuussa tai harvemmin ei käyttänyt kukaan. (Ks. Kuvio 2).



Kuvio 2. Liikunnan ja alkoholin käytön yhteys

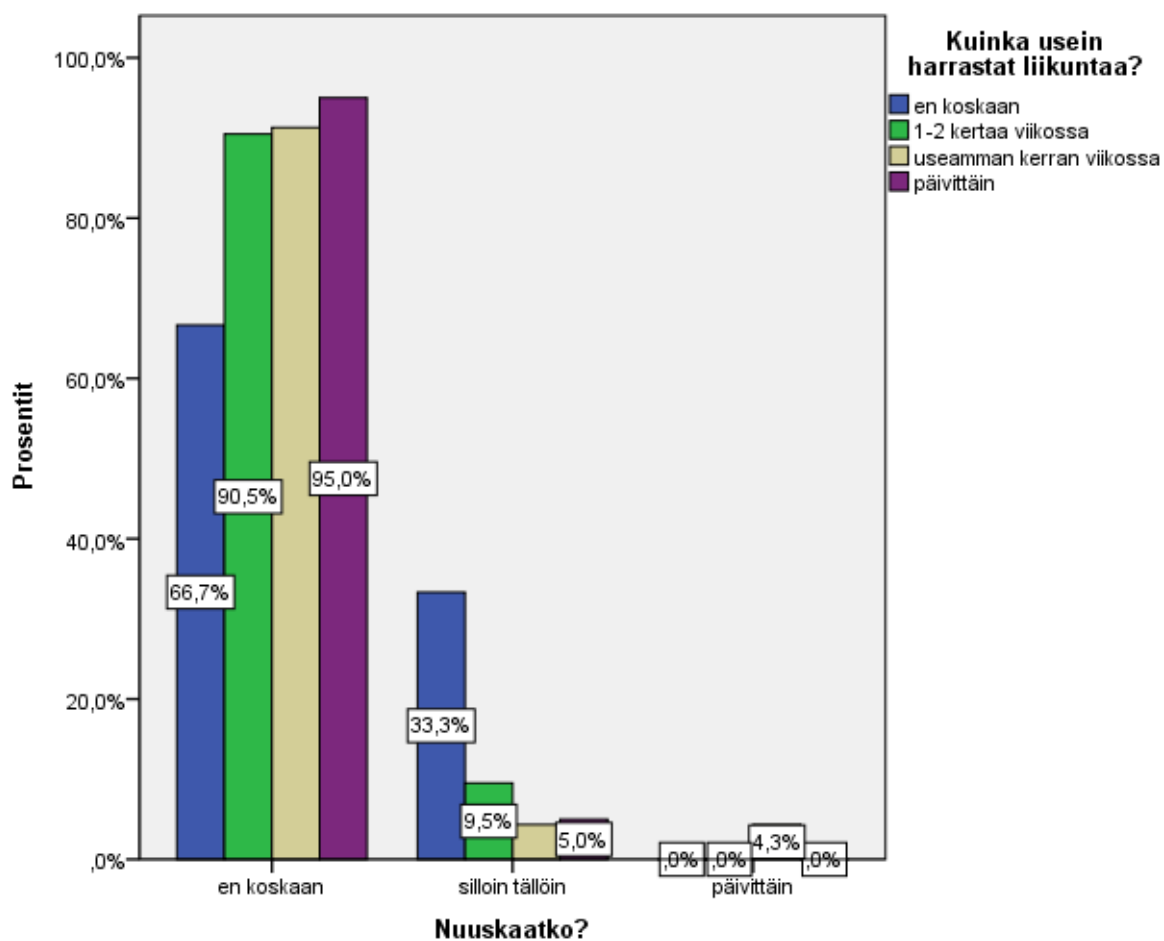
Kuviossa 3 esitellään nuorten käyttämät annosmäärät. Yli kolmasosa nuorista ei käyttänyt alkoholia yhtään ja 21 prosenttia joi kerralla seitsemän tai useamman annoksen. 1-2 annosta joi joka kymmenes nuorista. Noin 20 prosenttia joi 3-4 annosta ja 13 prosenttia joi 5-6 annosta kerralla.



Kuvio 3. Montako annosta nuori juo kerralla

8.2 Liikunta ja nuuska

88 prosenttia kyseisen koulun kaikista 9.-luokkalaisista oppilaista ei käytä nuuskaa koskaan, 10 prosenttia käyttää satunnaisesti ja ainoastaan yksi vastaaja nuuskaa päivittäin. Liikunnallisesti passiivisista nuorista satunnaisesti käytti nuuskaa kolmannes (33,33 %) ja muut eivät käyttäneet lainkaan. Liikuntaa harrastavista 20 prosenttiyksikkö nuuskasi satunnaisesti ja päivittäin nuuskaava vastaaja harrasti liikuntaa useamman kerran viikossa. (Ks. Kuvio 4).

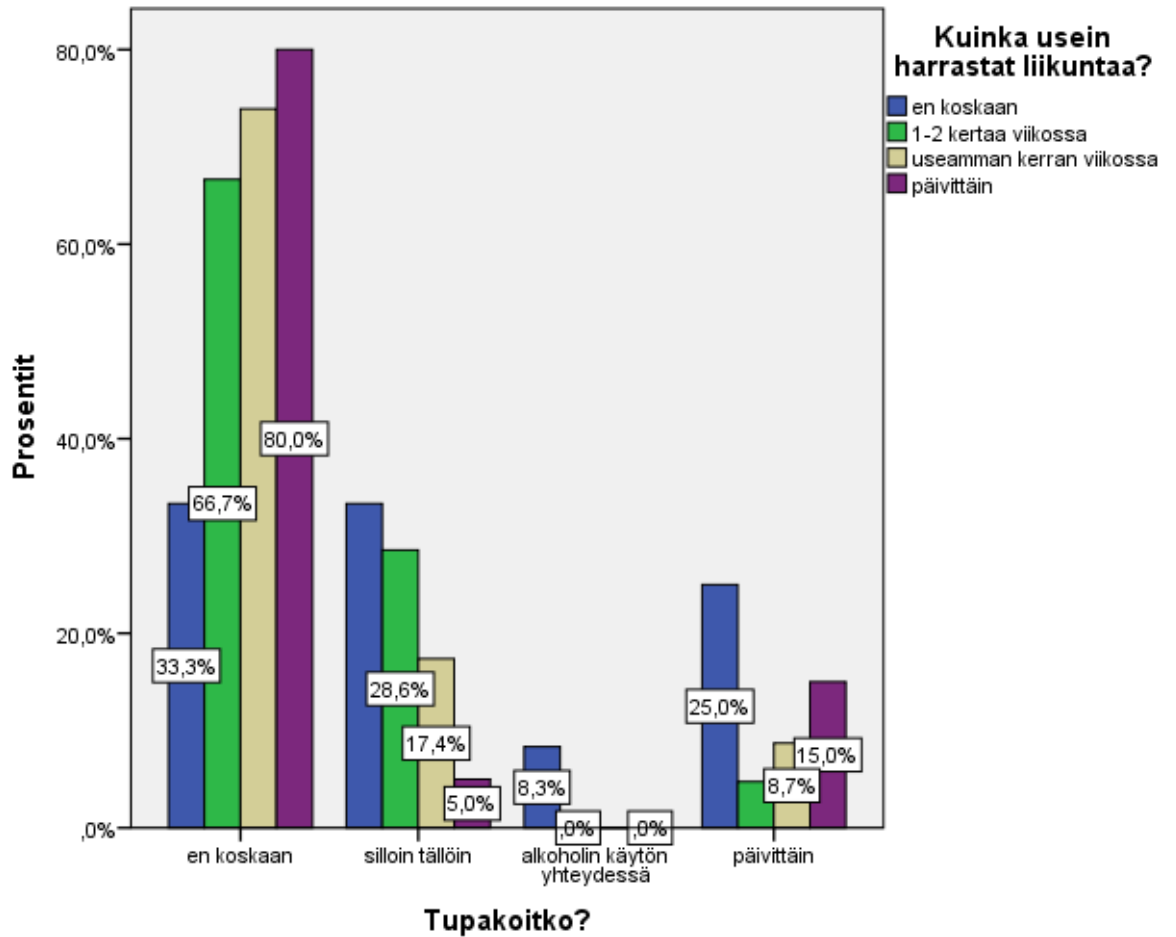


Kuvio 4. Liikunnan ja nuuskan käytön yhteys

8.3 Liikunta ja tupakka

Kuviossa 5 esitellään liikunnan ja tupakoinnin yhteyttä. Suurin osa liikuntaa harrastavista nuorista ei tupakoinut koskaan. Liikuntaa harrastamattomista kolmasosa ei tupakoinut koskaan. Myös silloin tällöin tupakoivien osuus liikkumattomilla oli noin 33 prosenttia. Noin 29 prosenttia niistä, jotka liikkuvat 1-2 kertaa viikossa, tupakoi silloin tällöin. Useamman kerran viikossa liikkuvista vastaajista 17 prosenttia tupakoi satunnaisesti ja päivittäin liikkuvista ainoastaan 5 prosenttia tupakoi silloin tällöin. Alkoholin käytön yhteydessä tupakoi ainoastaan liikkumattomat nuoret (8 %). Päivittäin tupakoi 25 prosenttia liikkunnallisesti passiivisista nuorista ja 15 prosenttia päivittäin harrastaneista. Muilla päivittäinen tupakointi

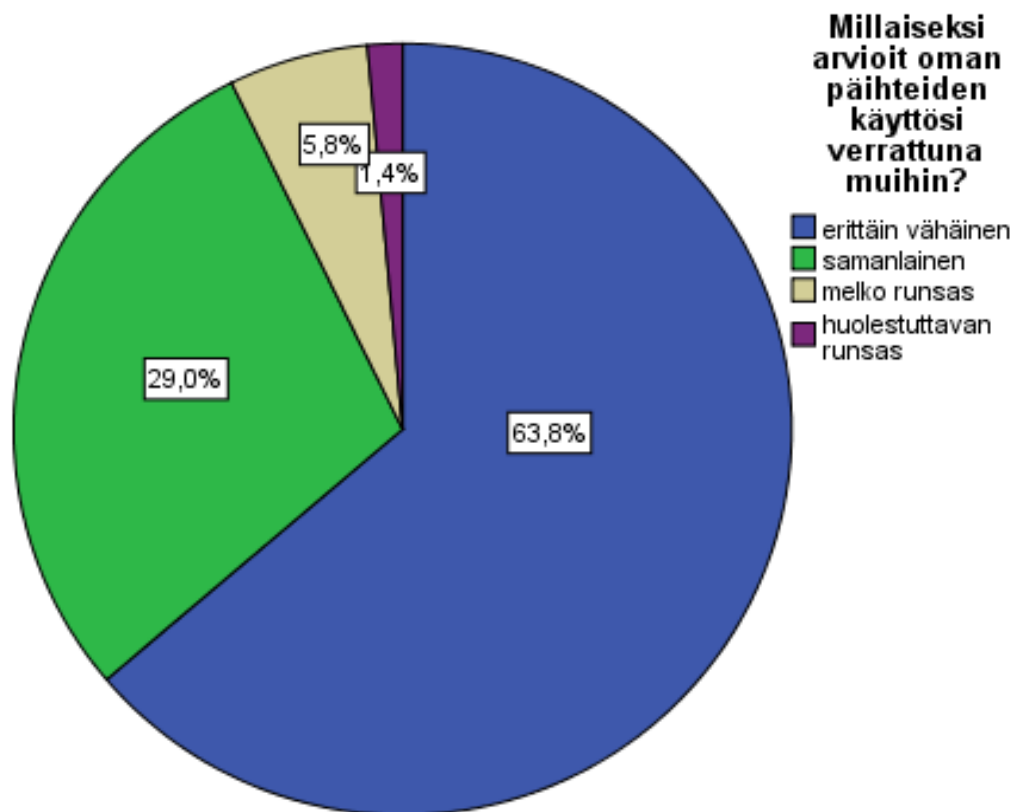
oli vähäistä (alle 5 %). Keskimäärin tupakoiva nuori poltti 8 tupakkaa päivässä. Suurin ilmoitettu määrä oli 24 kappaletta päivässä.



Kuvio 5. Liikunnan ja tupakoinnin yhteys

8.4 Nuorten kokema avuntarve päihteiden käytön lopettamiseen

64 prosenttia nuorista koki päihteiden käytön erittäin vähäiseksi muihin nuoriin verrattuna ja vain 1,4 prosenttia koki käyttönsä huolestuttavan runsaaksi ja 6 prosenttia melko runsaaksi. Noin kolmasosa koki oman käytön samanlaiseksi kuin ikätovereilla. (Ks. Kuvio 6).



Kuvio 6. Nuoren kokema päihteiden käyttö muihin nuoriin verrattuna

Alkoholin käyttäjistä kaikki olivat vastanneet alkoholin käytön lopettamiseen koskevaan kysymykseen. Heistä ainoastaan 4 eli 9 prosenttia haluaisi lopettaa alkoholin käytön. (Ks. Taulukko 2).

Taulukko 2. Alkoholin käytön lopettamisen harkitseminen

	Frekvenssi	Prosentti
Kyllä	4	9
Ei	40	91
Yhteensä	44	100

Taulukko 3 kertoo tupakoinnin lopettamisen harkitsemista. Tupakoinnin lopettamista koskevaan kysymykseen vastasi 23 tupakoijaa 25:stä. Heistä 16 eli 70 prosenttia oli harkinnut tupakoinnin lopettamista.

Taulukko 3. Tupakoinnin lopettamisen harkitseminen

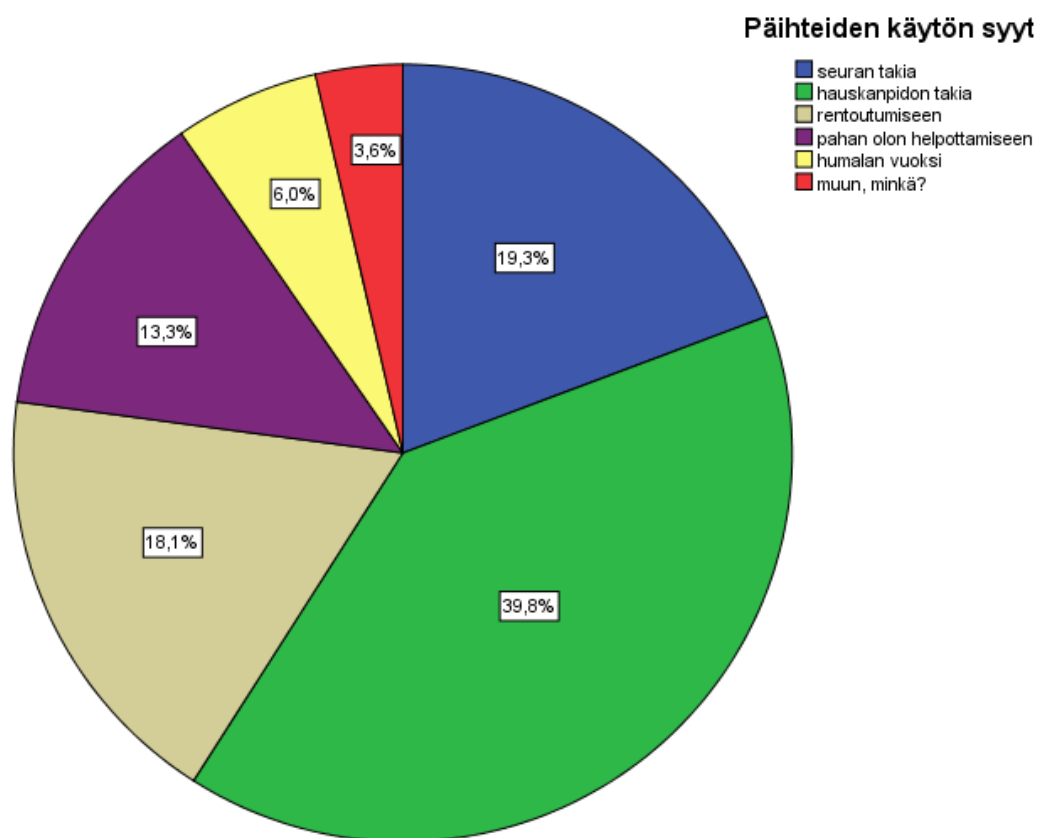
	Frekvenssi	Prosentti
Kyllä	16	70
Ei	7	30
Yhteensä	23	100

Nuuskan käytön lopettamista koskevaan kysymykseen olivat kaikki käyttäjät vastanneet. Heistä 4 ei ole harkinnut lopettaa käyttöä ja 5 on harkinnut nuuskan käytön lopettamista.

Kukaan päihteitä käyttävistä nuorista ei kokenut tarvitsevansa apua päihteiden käytön lopettamiseen.

8.5 Päihteiden käytön syyt

19,3 prosenttia nuorista käytti päihteitä seuran takia ja melkein puolet (39,8 %) nuorista pitääkseen hauskaa. Melkein viides osa nuorista käytti päihteitä rentoutukseen ja 13,3 prosenttia käytti päihteitä helpottaakseen pahaa oloa. Vain 6 prosenttia nuorista joi humaltumistarkoituksessa. Muu syyn takia päihteitä käytti noin 4 prosenttia. Suurin osa ei kuitenkaan ollut määritellyt miksi käyttää. Osan mukaan päihteiden käytöstä tulee hyvä mieli ja osalle käytöstä on tullut jo tapa. Osa vastaajista käytti päihteitä huvikseen.



Kuvio 7. Päihteiden käytön syyt

8.6 Joukkue- ja yksilölajia harrastavien päihteiden käytön erot

Yksilölajia harrastavista nuorista ei koskaan tupakoinut 80 prosenttia ja joukkuelajia harrastavista ei tupakoinut 75 prosenttia. Liikuntaa harrastamattomista nuorista 46 prosenttia ei tupakoinut. Silloin tällöin yksilölajia ja joukkuelajia harrastavista tupakoi 15 prosenttia ja liikkumattomista nuorista 25 prosenttia. Alkoholin käytön yhteydessä tupakoi ainoastaan 4 prosenttia liikkumattomista nuorista. Päivittäin tupakoi yksilölajin harrastajista 5 prosenttia ja joukkueharrastajista 10 prosenttia. 25 prosenttia liikuntaa harrastamattomista nuorista tupakoi päivittäin. (Ks. Taulukko 4).

Taulukko 4. Tupakointi liikuntaryhmittäin

Tupakka	ei koskaan	silloin tällöin	alkoholin käytön yhteydessä	päivittäin
Joukkuelajin harrastaja n=20	75 %	15 %	0 %	10 %
Yksilölajin harrastaja n=40	80 %	15 %	0 %	5 %
Ei harrasta liikuntaa n=24	46 %	25 %	4 %	25 %

Taulukko 5 kuvailee nuuskan käyttöä liikuntaryhmittäin. Yksilölajia harrastavista nuorista 95 prosenttia ei nuuskannut koskaan. Joukkuelajia harrastavista ei koskaan nuuskannut 85 prosenttia ja liikuntaa harrastamattomista nuorista 79 prosenttia. Silloin tällöin nuuskasi 5 prosenttia yksilölajien harrastajista ja 10 prosenttia joukkueharrastajista. Liikunnallisesti passiiveista nuorista 21 prosenttia nuuskasi silloin tällöin. Päivittäin nuuskasi ainoastaan 5 prosenttia joukkuelajien harrastajista ja muista ei kukaan. Myöskään alkoholin käytön yhteydessä kukaan ei nuuskannut.

Taulukko 5. Nuuskan käyttö liikuntaryhmittäin

Nuuska	ei koskaan	silloin tällöin	alkoholin käytön yhteydessä	päivittäin
Joukkuelajin harrastaja n=20	85 %	10 %	0 %	5 %
Yksilölajin harrastaja n=40	95 %	5 %	0 %	0 %
Ei harrasta liikuntaa n=24	79 %	21 %	0 %	0 %

Yksilölajien harrastajista ei koskaan käyttänyt alkoholia 48 prosenttia ja joukkuelajien harrastajista 15 prosenttia. Liikuntaa harrastamattomista nuorista 46 prosenttia ei käyttänyt alkoholia. Kerran kuussa tai harvemmin alkoholia käytti yksilölajien harrastajista 38 prosenttia ja 75 prosenttia joukkuelajien harrastajista. 33 prosenttia liikuntaa harrastamattomista nuorista käytti alkoholia kerran kuussa tai harvemmin. Useammin kuin kerran kuussa joi 5 prosenttia yksilölajien harrastajista ja 10 prosenttia joukkuelaji harrastajista sekä 13 prosenttia liikkumattomista nuorista. Viikoittain käytti 10 prosenttia yksilölajiharrastajista ja 8 prosenttia liikunnallisesti passiivisista nuorista. Joukkuelajiharrastajat eivät juoneet viikoittain. (Ks. Taulukko 6).

Taulukko 6. Alkoholin käyttö liikuntaryhmittäin

Alkoholi	ei koskaan	kerran kuu- kaudessa tai harvemmin	useammin kuin kerran kuu- kaudessa	viikoittain
joukkuelajin harrastaja n=20	15 %	75 %	10 %	0 %
yksilölajin har- rastaja n=40	48 %	38 %	5 %	10 %
ei harrasta lii- kuntaa n=24	46 %	33 %	13 %	8 %

46,4 prosenttia yksilölajia harrastavista tai liikunnallisesti passiivisista nuorista ei käyttänyt alkoholia lainkaan, ja 10 prosenttia joukkuelajia harrastavista ilmoitti, etteivät käyttäneet alkoholia. Joukkuelajiharrastajien keskuudessa suurin annosmäärä oli 3-4 annosta juontikertaa kohden (35 %). 19,6 prosenttia yksilölajienharrastajista tai liikunnallisesti passiivisista nuorista ilmoittivat suurimmaksi annosmääräksi 7 annosta tai enemmän. (Ks. Taulukko 7).

Taulukko 7. Alkoholin käytön määrät annoksittain liikuntaryhmittäin

Alkoholin käytön määrät	en käytä alkoholia	1-2 annosta	3-4 annosta	5-6 annosta	7 annosta tai enemmän
Joukkuelajin harrastaja n=20	10 %	0 %	35 %	30 %	25 %
Yksilölajin harrastaja n=40	43 %	10 %	20 %	10 %	18 %
Ei harrasta liikuntaa n=24	38 %	17 %	8 %	13 %	25 %

9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla miten liikuntaharrastus vaikuttaa päihteiden käyttöön. Tässä luvussa tarkastellaan tutkimustuloksia ja pohditaan tutkimuksen eettisyyttä, luotettavuutta ja jatkotutkimusideoita.

9.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Tutkimustulosten perusteella tutkimukseen osallistuvan koulun oppilaat käyttävät alkoholia melko vähän, sillä 33 prosenttia ei käytä alkoholia koskaan ja 31 prosenttia käyttää alkoholia kerran kuussa tai harvemmin. Myös valtakunnallisessa kouluterveyskyselyssä eteläpohjalaisista 8.-9.-luokkalaisista nuorista 44 prosenttia ei käyttänyt alkoholia ollenkaan ja 23 prosenttia käytti alkoholia harvemmin kuin kerran kuussa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013 h). Pieni osa nuorista käyttää alkoholia useammin kuin kerran kuukaudessa tai viikoittain, kuten myös muualla Etelä-Pohjanmaalla terveyskyselyn mukaan. Päivittäin liikkuvat ja liikunnallisesti passiiviset nuoret käyttävät alkoholia useammin kuin 1-2 kertaa viikossa tai useamman kerran viikossa liikkuvat. Vähiten alkoholia käyttivät 1-2 kertaa viikossa liikuntaa harrastavat ja he olivat useimmin raittiita, kun taas päivittäin liikkuvista 30 prosenttia ja liikunnallisesti passiivisista nuorista 42 prosenttia ei käyttänyt koskaan alkoholia. Useimmiten nuorten keskuudessa käytettiin alkoholia kerran kuussa tai harvemmin.

Nuoret, jotka käyttävät alkoholia juovat sitä yleensä kerralla 3-4 annosta tai vähintään seitsemän tai enemmän annosta. Määrät ovat siis joko suuria tai kohtalaisia, sillä nuoret olivat ilmoittaneet vähiten annosmääriään kohtiin 1-2 annosta tai 5-6 annosta.

Nuuskan käyttö 9.-luokkalaisilla oli vähäistä, sillä ainoastaan yksi nuori nuuskasi päivittäin. Liikuntaa harrastavista nuorista nuuskaa käytti satunnaisesti viidennes ja liikunnallisesti passiivisista nuorista runsas kolmannes oppilaista. Nuuskan käyttö oli vähäisempää aktiivisesti liikkuvilla kuin liikkumattomilla nuorilla. Myös kouluterveyskyselyn tulokset olivat samantapaisia kuin tutkimukseen osallistuvan koulun oppilailta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013i).

Liikunnallisesti passiiviset 9.-luokkalaiset tupakoivat huomattavasti enemmän kuin liikuntaa harrastavat. Liikkumattomista nuorista päivittäin tupakoi puolet enemmän kuin liikuntaa harrastavista. Lisäksi päivittäin tupakointi oli heillä melkein yhtä yleistä kuin tupakoimattomuus. Liikkujista yli 70 prosenttia ei tupakoinut koskaan. 1-2 kertaa tai useammin kuin kerran viikossa liikkuvat, jotka tupakoivat, tupakoivat eniten satunnaisesti ja päivittäin liikkuvista eniten tupakoi päivittäin. Päivittäin tupakoi kuitenkin alle viidennes liikuntaa harrastavista. Koulu-terveyskyselyn mukaan yläkoululaisista tupakoi päivittäin 15 prosenttia ja 60 prosenttia ei tupakoi koskaan (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2013 i). Tutkimukseen osallistuvassa koulussa päivittäin tupakoi 12 prosenttia ja 67 prosenttia ei tupakoinut.

Suurin syy päihteiden käytölle on hauskanpito. Vähiten päihteitä käytettiin humalanhakuisesti, mikä oli yllättävää, sillä Nuorten Mielenterveystalon (2013) mukaan useimmiten nuori käyttää päihteitä sen huumaavan vaikutuksen tai päihteiden tuoman mielihyvän takia. Muuten päihteitä käytettiin tasaisesti rentoutumiseen, pahaan oloon ja seuran takia. Pahaan oloon päihteitä käytettiin kuitenkin huolestuttavan paljon, yli 13 prosenttia.

Suurin osa nuorista kokee oman päihteiden käyttönsä vähäiseksi muihin nuoriin verrattuna ja alle 10 prosenttia kokee käytön runsaaksi tai jopa huolestuttavan runsaaksi. Joka kolmas kokee käytön samanlaiseksi kuin muillakin ikätovereilla. Vaikka 10 prosenttia kokee käytön runsaaksi tai huolestuttavaksi, ainoastaan 5 prosenttia on harkinnut alkoholin käytön lopettamista. Positiivista on havaita, että tupakoijista 70 prosenttia on harkinnut lopettavansa tupakoinnin. Nuuskan käyttäjistä puolet on harkinnut lopettavansa nuuskaamiseen kokonaan. Kukaan ei kuitenkaan koe tarvitsevänsä apua päihteiden käytön lopettamiseen, vaikka ovat lopettamista harkinneet. Tämän vuoksi on hyvä, että nuorille on kehitetty nikotiiniriippuvuudesta, jolla he voivat testata oman nikotiiniriippuvuutensa ja harkita mahdollista tuen tarvetta (Nuortenlinkki 2014).

Liikunnan harrastaminen oli yhteydessä tupakointiin, sillä 75 prosenttia joukkuelajien harrastajista sekä 80 prosenttia yksilölajien harrastajista ei tupakoinut.

Ainoastaan 46 prosenttia liikuntaa harrastamattomista nuorista ei tupakoinut. Liikunnan harrastamattomuus oli yhteydessä päivittäiseen tupakointiin, sillä 25 prosenttia liikuntaa harrastamattomista nuorista tupakoi päivittäin. Vastaava luku joukkuealalajien harrastajilla on 10 prosenttia ja yksilölaji harrastajilla 5 prosenttia, joten joukkue- ja yksilölajien harrastajilla ei eroa juuri löytynyt. Nuuskaaminen on vähäistä eikä eroa löydy juurikaan joukkue- tai yksilölajien harrastajilla eikä liikuntaa harrastamattomien välillä. Liikuntaharrastuksella ja nuuskaamisella ei löytynyt tässä tutkimuksessa selkeää yhteyttä.

Yksilölajien ja liikuntaa harrastamattomien nuorten alkoholin käyttö oli melko samansuuruista, sillä heistä lähes puolet eivät käyttäneet alkoholia lainkaan, mutta molemmista ryhmistä noin 10 prosenttia käytti alkoholia viikoittain. Yllättävää oli, että joukkuelajien harrastajista 15 prosenttia ei käyttänyt alkoholia lainkaan, mutta suurin osa heistä käytti sitä ainoastaan kerran kuukaudessa tai harvemmin. Kahdella muulla ryhmällä vastaava luku oli noin 35 prosenttia. Näin ollen joukkuelajien harrastajilla alkoholin käyttö oli hieman runsaampaa kuin yksilölajien harrastajilla. Alkoholin käytön annosmäärät olivat samansuuruisia kaikilla ryhmillä.

9.2 Tutkimuksen eettisyys

Kankkunen ym. (2009, 172-173) määrittelee tutkimuseettisiä asioita siten, että tieteellisen toiminnan ydin on eettisyys. Tutkimuseetiikan tulee vastata tutkimuksen säännöistä, joita tutkimuksessa tulee noudattaa. Tutkijan on oltava kiinnostunut uudesta informaatiosta, informaation on oltava luotettavaa, tutkimustuloksien on oltava rehellisiä eikä tutkimuksen tekeminen saa aiheuttaa vaaraa kenellekään ja ihmisarvoa tulee kunnioittaa. Perusvaatimus tutkimuksen tekoon on, että tutkimusaineistoa ei saa keksiä tai väärentää. Tutkijan tulee kunnioittaa muita tutkijoita ja asettaa tutkimukseen lähteet luotettavasti.

Tässä tutkimuksessa eettiset ongelmat on huomioitu siten, että tutkimus tehdään täysin anonyyminä eikä kenenkään henkilöllisyys tule selviämään missään tutkimuksen vaiheessa. Myöskään tutkimukseen osallistujien vastauksia ei käytetä

missään muussa yhteydessä kun tässä opinnäytetyössä. Kyselylomakkeet tuhotaan työn valmistuttua. Tutkimustulokset raportoidaan todenmukaisesti kirjallisesti ja ne ovat kaikkien saatavilla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Tutkimukseen osallistujia ja heidän huoltajia informoitiin tutkimuksesta saatekirjeellä, jossa heille selvitettiin tutkimuksen luonne, aineiston anonymiteetti ja tulosten julkistaminen. Saatekirje sisälsi huoltajan kirjallisen suostumuksen osallistua tutkimukseen.

Tutkimukseen osallistuminen on ollut vapaaehtoista eikä tuloksia käytetä tutkittavia vastaan. Tutkimukseen osallistuville annettiin yhteystiedot, mikäli heillä tai heidän huoltajillaan tulisi asiaan liittyen kysyttävää.

Tutkimukseen osallistuvalla organisaatiolta vaadittiin aikaa tutkimuslomakkeen täyttämiseen oppitunnin aikana. Lisäksi koulun rehtori varasi tutkimuksen tekoon tarvittavan tilan ja jakoi vanhemmille tarkoitetun saatekirjeen. Suomessa nuori voi päättää itse osallistumisestaan tutkimukseen 15-vuotiaana. Sitä nuoremmat tarvitsevat huoltajan luvan. (Kankkunen ym. 2009, 180.)

9.3 Tulosten luotettavuus

Kysely vastausprosentiksi muodostui 85 prosenttia, sillä koulun 89 oppilaasta kyselyyn vastasi 76.

Kankkunen ym. (2009, 152) mukaan reliabiliteetti viittaa tulosten pysyvyyteen. Mikäli tutkimuksessa käytetyllä mittarilla tehtäisiin samankaltainen tutkimus toiseen organisaatioon ja tulokset vastaisivat toisiaan, voitaisiin mittaria pitää reliabelina. Valitettavasti tätä ei pystytä todentamaan tässä opinnäytetyössä. Kyselylomake kuitenkin esitettiin nopeasti muutamalle 9.-luokkalaiselle pojalle. Esitestaukseen osallistuneet vastasivat kysymyksiin haluamallamme tavalla. Kyselylomakkeeseen ei tehty enää muutoksia esitestauksen jälkeen.

Validiteetti mittaa tutkimuksen luotettavuutta siltä osin miten teoreettiset käsitteet on pystytty muuttamaan muuttujiksi (Kankkunen ym. 2009, 152). Kyselylomake on pyritty tekemään sillä tavalla, että se mittaa haluamiamme tutkimusongelmia.

Kyselylomakkeessa oli kerrottu, paljonko on yksi annos eri vaihtoehdoilla. Osa tutkimukseen osallistujista oli valinnut näistä mielestään oikean vaihtoehdon luullen tätä osiota kysymykseksi. Tämä olisi luultavasti voitu estää sillä, että taulukko olisi lokeroitu ja näin erotettu oikeista kysymyksistä. Tämä ei kuitenkaan vaikuta tulosten luotettavuuteen.

Tutkimuksen luotettavuutta heikensi se, että kysely toteutettiin auditoriossa, jossa nuoret istuivat vierekkäisillä paikoilla. Näin ollen vastauksista on pystynyt keskustelemaan vierustoverin kanssa. Lisäksi tutkimus on toteutettu vain yhdessä eteläpohjalaisessa koulussa, joten tulokset voidaan liittää vain yhteen paikkaan eikä niitä näin ollen voida yleistää pienen otannan vuoksi. Tutkimuksessa ei ole tilastollisesti testattu sitä, oliko ryhmien välillä tilastollisesti merkittäviä eroja.

Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi se, että suurin osa lähteistä on alle kymmenen vuotta vanhoja. Mukana on kuitenkin hieman vanhempiakin lähteitä, sillä tekijät eivät juuri niistä aiheista löytäneet uudempia lähteitä. Lisäksi lähteitä on käytetty monipuolisesti. Tutkimuksessa on käytetty sekä suomalaisia että kansainvälisiä tutkimuksia. Lähteet on merkitty tarkasti sekä tekstiin että lähdeluetteloon, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen vastausprosentti oli suuri 85 ja tutkittavat olivat vastanneet kaikkiin heitä koskeviin kysymyksiin. Näin ollen suuri vastausprosentti lisää tutkimustulosten todenmukaisuutta kyselyyn osallistuneen koulun tuloksissa. Lisäksi tuloksia on verrattu Etelä-Pohjanmaan alueen kouluterveyskyselyn tuloksiin.

9.4 Johtopäätökset

Tutkimustulosten perusteella voidaan tehdä seuraavat johtopäätökset:

1. Liikunnan säännöllinen harrastaminen suojaa tupakoinnilta
2. Kohtalaisesti liikkuvat nuoret käyttävät alkoholia vähemmän kuin päivittäin liikkuvat tai liikunnallisesti passiiviset nuoret
3. Nuoret eivät olleet valmiita ottamaan ulkopuolista apua päihteiden käytön lopettamiseen, vaikka olivat harkinneet lopettamista
4. Yksilö- ja joukkuelajien harrastajien välillä ei ole eroa päihteiden käytössä

9.5 Jatkotutkimusideoita

Tutkimuksen voisi toteuttaa laajempaan koskien useampaa eteläpohjalaista koulua, jolloin tuloksista selviäisi laajemman alueen nuorten harrastusten vaikutus päihteiden käyttöön. Oman koulun tulosta voisi myös verrata suuremman alueen otantaan.

Koulumenestyksen vaikutusta voisi myös tutkia päihteiden käyttöön tai päinvastoin sekä liikuntaharrastuksen vaikutusta koulumenestykseen. Liikuntaharrastus ja koulu vievät ison osan nuoren ajasta, joten jääkö molempiin riittävästi aikaa menestyäkseen molemmissa vai onko niillä negatiivisia vaikutuksia keskenään.

Myös kiinnostava tutkimusaihe voisi olla se, mikä saa päivittäin liikkuvat nuoret käyttämään enemmän päihteitä, kuin ne, jotka liikkuvat muutaman kerran viikossa.

Lisäksi voisi tutkia laadullisena tutkimuksena hyväksi havaittuja keinoja ottaa puheeksi nuorten päihteidenkäyttö tai millaista apua nuori itse haluaisi päihteiden käytön lopettamiseen.

LÄHTEET

Dahl, P & Hirschovits, T. 2002. Tästä on kyse – Tietoa päihteistä. Helsinki. Hakapaino Oy.

Edu. 2014. Viitattu 9.4.2014. <http://www.edu.fi/perusopetus/terveystieto>

Fröjd, S., Kaltiala-Heino, Marttunen, M., Ranta, K., von der Pahlen, B. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Jyväskylä. Gummerrus Kirjapaino Oy.

Heikinheimo, K. 2007. Lapsi päihteiden käyttäjänä. *Systole* 3, 41-42.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. WSOY-pro Oy.

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

Kiianmaa, K. 2003. Alkoholi. Teoksessa *Päihdelääketiede*. 120-131. Salaspuro, M., Kiianmaa, K. & Seppä, K. Jyväskylä. Kustannus Oy Duodecim.

Kiianmaa, K. & Hyytiä, P. 2003. Päihteiden vaikutusten neurobiologinen perusta. Teoksessa *Päihdelääketiede*. 110-119. Salaspuro, M., Kiianmaa, K. & Seppä, K. Jyväskylä. Kustannus Oy Duodecim.

Kinnunen, J., Lindfors, P., Pere, L., Ollila, H., Samposalo, H. & Rimpelä, A. 2013. Nuorten terveystapatutkimus 2013, Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2013. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 7.11.2013. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511574&name=DLFE-26851.pdf

MLL.2014. Nuuska. Viitattu 30.3 2014. Saatavilla <http://www.mll.fi/nuortennetti/paihteet/tupakka/nuuska/>

Moore, M. & Werch, C. 2005. Sport and physical activity participation and substance use among adolescent. *Journal of Adolescent Health* 36, 486–493. PubMed-tietokanta.

Mynttinen, M., Kangasniemi, M. & Pietilä, A-M. 2013. Ensisijalla nuoren terveys, mitä tutkimustieto kertoo nuorten alkoholinkäytöstä? *Terveydenhoitaja* 6, 8-10.

Niemelä, S. 2010. Nuorten alkoholinkäyttö. Teoksessa *Alkoholiriippuvuus*, 107–118. Seppä, K., Alho, H. & Kiianmaa, K. Hämeenlinna. Duodecim.

Nuorten mielenterveystalo. 2013. Päihdeongelmat. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Viitattu 7.11.2013.
https://nuoret.mielenterveystalo.fi/nuoriso/tietopankki/nuorten_mielenterveysongelmat_paihdeongelmat/

L 20.8.2010/698. Tupakkalaki. Säädös säädöstietopankki. Finlexin sivuilla. Viitattu 31.3.2014. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1976/19760693>

L 22.12.2011/1438. Tupakkalaki. Säädös säädöstietopankki. Finlexin sivuilla. Viitattu 31.3.2014. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1976/19760693>

Nuortenlinkki. 2014. Nikotiiniriippuvuudesta. Viitattu 29.4.2014.
<http://www.nuortenlinkki.fi/testialue/testit/tupakka>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2013. Terveyttä edistävä liikunta. Viitattu 31.10.2013.
http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/terveyttae_edistaevae_liikunta/?lang=fi

Partanen, A. 2006. Terveyttä edistävä ja ennaltaehkäisevä päihdetyö. Teoksessa Päihdehoitotyö, 99-113. Inkinen, M., Partanen, A. & Sutinen, T. Tampere. Tammer-Paino Oy.

Patja, K. 2012. Tupakka ja sairaudet. Terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu 31.3.2014.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_artikkeli=dlk01066

Pirkanen, M. 2008. Nuorten päihdemittari ja varhaisen puuttumisen malli- tavoitteena terveyttä tukevien valintojen edistäminen. Terveystieteiden tutkimus 4-5, 16-19.

Pirkanen, M., Laukkanen, E., Varjoranta, P., Lahtela, M. & Pietilä, A-M. 2013. Nuorten päihteiden käyttö ja voimavarat – kouluterveydenhoitajan toteuttaman varhaisen tuen intervention arviointi. Hoitotiede 25,2, 118-129.

Pietilä, A-M. & Pirskanen, M. 2007. Luottamus ja huolen ilmaiseminen nuoren päihteiden käytöstä- terveyskeskustelu ja nuorten päihteettömyyden edistäminen. Terveystieteiden tutkimus 2, 22-24.

Pirkanen, M. & Pietilä, A-M. 2008. Nuorten päihdemittari ja varhaisen puuttumisen malli- tavoitteena terveyttä tukevien valintojen edistäminen. Terveystieteiden tutkimus 4-5, 16- 19.

Pirkanen, M., Varjoranta, P. & Pietilä, A-M. 2012. Nuorten päihteettömyyden ja mielenterveyden edistäminen. Tutkiva hoitotyö vol. 10, 2, 40-42.

Päihdelinkki 2011 a. Alkoholi- miten se vaikuttaa. Viitattu 31.10.2013.
<http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/alkoholi-miten-se-vaikuttaa>

Päihdelinkki. 2011 b. Tupakka- mitä se on? Viitattu 31.10.2013.
<http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/tupakka-mita-se-on>

Räsänen, E.2002. Mielenterveydenhäiriöt ja syrjäytyminen. Teoksessa Kouluterveydenhuolto, 266-277. Toim. Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. Jyväskylä. Duodecim.

Sutinen, T., Mattila, R., Sinnemäki, T. & Syysmeri, L. 2006. Päihteet ja elämäntapa. Teoksessa Päihdehoitotyö, 166-189. Inkinen, M., Partanen, A. & Sutinen, T. Tampere. Tammer-Paino Oy.

Syöpäjärjestöt 2014. Nuuska ei ole terveystuote. Viitattu 3.4.2014.
<http://www.cancer.fi/syovanehkaisytupakka/nuuskahaitat/>

Telama, R. & Polvi, S. 2005. Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa Liikuntalääketiede, 628–638. Toim. Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. Hämeenlinna. Duodecim.

Terho, P. 2002. Nuorten päihteiden käyttö ja käytön ehkäisy. Teoksessa Kouluterveydenhuolto, 366-374. Toim. Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. Jyväskylä. Duodecim.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2013 a. Alkoholinkäytön varhainen aloittaminen altistaa myöhemmälle ongelmakäytölle. Viitattu 7.11.2013.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/alkoholinkayton-varhainen-aloittaminen-altistaa-myoheemmalle-ongelmakaytolle.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos b. 2014. Miksi nuori ei voi juoda kuin aikuinen. Viitattu 8.4.2014. http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/miksi-nuori-ei-voi-juoda-kuin-aikuinen

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2013 c. Nuuska. Viitattu 31.10.2013.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/tupakointi/nuuska

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013 d. Tupakkatilasto 2012. Suomen virallinen tilasto. Viitattu 31.3.2014.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110551/Tr27_13.pdf?sequence=4

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014 e. Viitattu 1.4.2014.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/ohjelmat/alkoholiohjelmat/keinot/alkoholimainonnan_rajoittaminen

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2013 f. Kuinka paljon ja Millaista liikuntaa. Viitattu 31.10.2013.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/aikalisa/materiaalit/fyysinen/liikunta

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014 g. Liikunnan avulla terveyttä ja hyvinvointia. Viitattu 2.4.2014 http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/toimintatavat/liikunnan_edistaminen

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013 h. Kouluterveyskysely. Etelä- Pohjanmaan tulokset. Päähteet. Viitattu 22.4.2014. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/alueittain/lansi_ja_sisa_suomi/e-pohjanmaa

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013 i. Kouluterveyskysely. Etelä- Pohjanmaan tulokset. Tupakka. Viitattu 22.4.2014. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/alueittain/lansi_ja_sisa_suomi/e-pohjanmaa

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. <http://www.tenk.fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>

UKK- instituutti. 2013 a. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Viitattu 31.10.2013.

http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituksset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksset

UKK-instituutti. 2014 b. Suomalaisten nuorten liikunta. Viitattu 2.4.2014. http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/suomalaistennuorten_liikunta

Valvira. 2012 a. Alkoholijuomien vähittäismyynti

elintarvikeliikkeessä. Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto. Viitattu 31.10.2013.

http://www.valvira.fi/files/ohjeet/2637_alkoholijuomien%20v%C3%A4hitt%C3%A4ismyynti%20elintarvikeliikkeiss%C3%A4.pdf

Valvira. 2012 b. Haitta-aineet. Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto. Viitattu 31.10.2013. http://www.valvira.fi/ohjaus_ja_valvonta/tupakka/tuotevalvonta/haitta-aineet

Vest, A. E & Sipkins, S. D. 2013. When Is Sport Participation Risky or Protective for Alcohol Use? The Role of Teammates, Friendships, and Popularity. In J.A. Fredrics & S.D. Sipkins (Eds.), *Organized Out- of- School Activities: Settings for peer Relationships*. New Directions for Child and Adolescent Development, no. 140, 37-55. Wiley Online Library.

Vuori, I 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa *Liikuntalääketiede*, 145–170. Toim. Vuori, I., Taimela S. & Kujala, U. Hämeenlinna. Duodecim

Hei!

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Vaasan ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä ”Liikuntaharrastusten vaikutus päihteiden käyttöön 9.-luokkalaisilla”. Tutkimus suoritetaan kyselylomakkeen avulla nimettömästi lapsenne yläkoulun 9.-luokkalaisille. Tutkimuksesta ei tule esille yksittäisen lapsen vastauksia ja tutkimusaineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Tutkimuksen tavoitteena on edistää nuorten terveyttä ja kannustaa heitä päihteettömyyteen. Tutkimus tulokset raportoidaan Theseus- ammattikorkeakoulujen julkaisuarkistossa työn valmistuttua osoitteessa www.theseus.fi. Kysely suoritetaan 15.11.13, jolloin alla oleva suostumus kyselyyn palautetaan.

Ystävällisin terveisin

Susanna Viinikka

Tanja Pakkanen

terveydenhoitajaopiskelija

terveydenhoitajaopiskelija

Lapsen nimi _____

Lapseni saa osallistu tutkimukseen Liikuntaharrastusten vaikutus päihteidenkäyttöön 9.-luokkalaisilla.

_____ _____
kyllä ei

huoltajan allekirjoitus

KYSELYLOMAKE

Ympyröi sinulle parhaiten sopiva vastaus!

Sukupuoli tyttö poika

Liikuntaan liittyvät kysymykset:

1. Mitä lajia harrastat säännöllisesti? (Voit valita myös useamman.)

- jääkiekko
- jalkapallo
- yleisurheilu
- tanssi
- kuntosali
- lentopallo
- jotain muuta, mitä? -----
- en harrasta liikuntaa

2. Kuinka usein harrastat liikuntaa vapaa-ajalla?

- en koskaan
- 1-2 kertaa viikossa
- useamman kerran viikossa
- päivittäin

Alkoholiin liittyvät kysymykset:

3. Kuinka usein käytät alkoholia?

- en koskaan
- kerran kuukaudessa tai harvemmin
- useammin kuin kerran kuukaudessa
- viikoittain

4. Montako kertaa olet käyttänyt alkoholia viimeisen vuoden aikana?

- en kertaakaan
- 1-3 kertaa
- 4-7 kertaa
- 7-10 kertaa
- yli 10 kertaa

5. Montako annosta käytät alkoholia kerralla? (katso annosmäärät kysymyksen alta)

- en käytä alkoholia
- 1-2 annosta
- 3-4 annosta
- 5-6 annosta
- 7 annosta tai enemmän

1 annos on

- **0,33 pullo olutta, siideriä tai lonkeroa**
- **12cl mietoa viiniä**
- **8cl väkevää viiniä**
- **4cl viinaa**
- **0,5l siideriä tai olutta on 1,5 annosta.**

Tupakkaan liittyvät kysymykset:

6. Tupakoitko?

- en koskaan
- silloin tällöin
- alkoholin käytön yhteydessä
- päivittäin

7. Paljonko poltat päivässä, silloin kun poltat?

_____ savuketta

Nuuskaan liittyvät kysymykset:

8. Nuuskaatko

- en koskaan
- silloin tällöin
- alkoholin käytön yhteydessä
- päivittäin

9. Montako annosta nuuskaat sinä päivänä yhteensä, kun käytät nuuskaa?

_____ pussia tai löysää

Päihteet yleensä:

10. Miksi käytät päihteitä? (voit halutessasi valita useamman kohdan)

- Seuran vuoksi kavereiden kanssa
- Hauskanpitoon
- Rentoutumiseen
- Helpottaakseni pahaa oloa
- Humalan vuoksi tai saadakseni pään sekaisin
- Jonkin muun syyn takia,
minkä_____

11. Millaiseksi arvioit oman päihteiden käyttösi verrattuna muihin samanikäisiin nuoriin?

- Erittäin vähäiseksi
- Samanlaiseksi
- Melko runsaaksi
- Huolestuttavan runsaaksi

12. Oletko harkinnut lopettaa tupakoinnin?

- kyllä
- ei

13. Oletko harkinnut lopettaa nuuskaamisen?

- kyllä
- ei

14. Oletko harkinnut lopettaa alkoholin käytön?

- kyllä
- ei

15. Haluatko apua päihteiden käytön lopettamiseen?

- kyllä
- en

16. Mikäli haluat apua lopettamiseen, niin millaista?

Kiitos vastauksistasi! 😊