



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Saara Hanhineva & Juulia Vesterlund

8.-LUOKKALAISTEN
UNITOTTUMUKSET JA
NUKAHTAMISTA HÄIRITSEVÄT
TEKIJÄT

Sosiaali- ja terveysala
2016

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Saara Hanhineva & Juulia Vesterlund
Opinnäytetyön nimi	8.-luokkalaisten unitottumukset ja nukahtamista häiritsevät tekijät
Vuosi	2016
Kieli	Suomi
Sivumäärä	47 + 2 liitettä
Ohjaaja	Johanna Latvala

Tämän kvantitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia 8.-luokkalaisten nuorten unitottumuksia ja selvittää nukkuvatko nuoret omasta mielestään riittävästi ja mitkä tekijät mahdollisesti häiritsevät heidän nukahtamistaan.

Teoreettisessa viitekehysessä käsitellään nuoruutta ikävaiheena, unta ja unitottumuksiin vaikuttavia tekijöitä. Tutkimuksen aineisto kerättiin itse tehdyllä strukturoidulla kyselylomakkeella 8.-luokkalaisilta yhdestä Vaasan yläkoulusta. Kyselylomakkeessa oli 4 taustakysymystä ja lopuissa kysymyksissä selvitettiin nuorten elektroniikkalaitteiden käyttöä ja liikunnan määrää arki-iltaisain sekä muita mahdollisia nukahtamista häiritseviä tekijöitä.

Opinnäytetyön tutkimuksen tulokset kertovat, että alle puolet (42 %) tutkimuksen kohteena olevan yläkoulun 8.-luokkalaisista nukkuivat suositusten mukaisesti, mutta puolet koki kuitenkin nukkuvansa omasta mielestä riittävästi. Tytöt nukkuivat poikia vähemmän. Nukahtamista häiritsevistä tekijöistä elektroniikkalaitteiden käyttö koettiin eniten häiritseväksi tekijäksi. Stressi, kouluasiat ja melu häiritsivät myös nuorten nukahtamista arki-iltaisain. Johtopäätöksiä voidaan päätellä, että nuoret nukkuvat kehitykseensä nähden liian vähän ja nukahtamista häiritseviä tekijöitä on useita, mihin olisi hyvä puuttua.

ABSTRACT

Author	Saara Hanhineva and Juulia Vesterlund
Title	The Sleep Habits of 8th Graders and Factors Disturbing Falling Asleep
Year	2016
Language	Finnish
Pages	47 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Johanna Latvala

The purpose of this this quantitative research was to study the sleep habits among adolescents, particularly among 8th graders and to find out if they themselves felt that they were getting enough sleep and what factors interfered with falling asleep.

The theoretical framework of this research deals with adolescence, sleep and factors that affect sleep. The data was collected with a structured questionnaire among 8th graders in a junior high school in Vaasa. The questionnaire had four background questions and questions about the use of electronic device, about the amount of physical activity on week day evenings and about other possible factors disturbing falling asleep.

The research results show that less than a half (42%) of the respondents (8th-graders) followed the sleep recommendations, but a half of them still felt that they sleep enough. The girls slept less than boys. The use of electronic device was felt to be the most common factor disturbing falling asleep. Stress, school-related issues and noise also disturbed falling asleep on week nights. The conclusions is that adolescents sleep too little when looking at their development and growth and there are several factors disturbing falling asleep. These factors should be intervened in.

Keywords	Adolescence, sleep, factors affecting adolescents' sleep habits
----------	---

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	NUORUUS IKÄVAIHEENA	9
	2.1 Murrosikä.....	9
	2.2 Yläkoulu.....	10
3	UNI.....	11
	3.1 Unen eri vaiheet	11
	3.2 Unen vaikutukset terveydelle.....	12
4	NUORTEN UNITOTTUMUKSIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT.....	14
	4.1 Viihde-elektroniikkalaitteet	14
	4.2 Kouluasiat	15
	4.3 Kiusaaminen	15
	4.4 Stressi.....	16
	4.5 Melu	17
	4.6 Liikunta	17
	4.7 Energiajuomat	18
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT	19
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	20
	6.1 Tutkimusmenetelmä.....	20
	6.2 Tutkimuksen kohderyhmä	20
	6.3 Aineiston keruu.....	21
	6.4 Aineiston analysointi	22
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	23
	7.1 Taustatiedot.....	23
	7.2 Nukahtamista häiritsevät tekijät.....	28
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	34
	8.1 Unitottumukset.....	34
	8.2 Nukahtamista häiritsevät tekijät.....	35
9	POHDINTA.....	37
	9.1 Tutkimustulosten pohdintaa.....	37

9.2 Tutkimuksen eettisyys	39
9.3 Tutkimuksen luotettavuus	39
9.4 Oman ammatillisuuden kehittyminen	40
9.5 Jatkotutkimusaiheet.....	41
LÄHTEET.....	43
LIITTEET	

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Vastaajien ilmoittama tuntimäärä, jonka nukkuvat arkisin (n=111).	24
Kuvio 2. Poikien ilmoittama nukuttu tuntimäärä yössä arkisin (n=69).	24
Kuvio 3. Tyttöjen ilmoittama nukuttu tuntimäärä yössä arkisin (n=41).	25
Kuvio 4. Vastanneiden oma mielipide nukkuvatko he riittävästi (n=111).	26
Kuvio 5. Vastanneiden poikien oma mielipide nukkuvatko he riittävästi arkisin (n=69).	26
Kuvio 6. Vastanneiden tyttöjen oma mielipide nukkuvatko he riittävästi arkisin (n=41).	27
Kuvio 7. Vastanneiden ilmoittama nukahtamiseen kuluva aika (n=111).	28
Kuvio 8. Nukahtamisen viivästyminen elektroniikkalaitteiden käytön vuoksi (n=110).	
Taulukko 1. Elektroniikkalaitteiden käyttö ennen nukkumaanmenoa	28
Taulukko 2. Nukahtamista häiritsevät asiat	29
Kuvio 9. Harrastaako vastaaja liikunta juuri ennen nukkumaanmenoa (n=110).	31
Kuvio 10. Poikien liikunnan harrastaminen juuri ennen nukkumaanmenoa (n=69).	31
Kuvio 11. Tyttöjen liikunnan harrastaminen juuri ennen nukkumaanmenoa (n=40).	32
Kuvio 12. Vastaukset kuinka nopeasti vastaaja menee nukkumaan liikunnan harrastamisen jälkeen (n=74).	33

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

1 JOHDANTO

Suomalaiset nuoret ovat Euroopan väsyneimpiä nuoria, vaikka tiedetään, että riittävä unen määrä edistää oppimista ja tukee fyysistä kasvua (Terve Koululainen 2015 a). WHO:n tekemä koululaistutkimus vuonna 2010 osoitti, että 15-vuotiaat suomalaiset tytöt nukkuivat keskimäärin kouluviikolla 7 tuntia 52 minuuttia ja pojilla lukema oli 8 tuntia 1 minuutti (Urrila & Pesonen 2012, 2827). Vuonna 2009 julkaistussa amerikkalaistutkimuksessa tutkittiin kolmen eri koulun 14-18-vuotiaiden unitottumuksia. Tutkimukseen osallistuneista nuorista vain 5 % ilmoitti nukkuvansa yli 9 tuntia arkisin ja 25 % ilmoitti nukkuvansa 8-9 tuntia. Kolme eniten unta häiritseväksi tekijäksi nuoret ilmoittivat kotitehtävät, stressin ja television katselun. (Noland, Price, Dake, Telljohann 2009, 226-229.)

Erilaiset unettomuudesta johtuvat ongelmat ja sairaudet kuormittavat terveyspalveluja (Hyyppä & Kronholm 2005). Unenlaadulla ja määrällä on vaikutusta nuorten koulumenestykseen ja koulun ulkopuoliseen elämään. Nuoret jotka nukkuvat jatkuvasti vähemmän mitä tarve vaatisi, altistuvat helpommin käyttämään alkoholia tai tupakkaa sekä kärsivät masennuksesta ja painonhallintaongelmista. (Partonen 2014, 18, 30.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 8.-luokkalaisten unitottumuksia vertailemalla eri tekijöiden vaikutuksia nukahtamiseen, nukkuvatko nuoret riittävästi omasta mielestään ja mitkä tekijät häiritsevät heidän nukahtamistaan. Tutkimuksen tavoitteena oli saada nuoret ajattelemaan omia unitottumuksiaan kyselyyn vastatessaan. Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti opinnäytetyön tekijöiden kiinnostus nuoriin ja heidän hyvinvointiinsa, ennaltaehkäisevään toimintaan ja kohdekoulun kiinnostus kyseiseen tutkimukseen. Työn avainkäsitteitä ovat: nuoruus ikävaiheena, uni ja nuorten unitottumuksiin vaikuttavat tekijät. Teoreettista ainestoa on kerätty tieteellisistä kotimaisista ja ulkomaalaisista artikkeleista, kotimaisesta kirjallisuudesta sekä lehdistä.

2 NUORUUS IKÄVAIHEENA

Nuoruvaiheen edetessä lapsesta alkaa muotoutua aikuinen, jolla on yksilöllinen persoonallisuus, ulkomuoto sekä sosiaalinen ympäristö (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 1999, 12). Nuori kehittyy jatkuvasti kohti aikuisuutta ja kasvua tapahtuu fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Kehityksen ja kasvun myötä nuori alkaa ottamaan entistä enemmän vastuuta itsestään ja kehityksestään. Nuoruusikä on tärkeä vaihe, nuoruudessa tehdyillä valinnoilla niin koulutuksessa, kuin omassa elämässäkin luodaan pohja aikuiselämälle. Nuoret ovat herkkiä ja voivat kokea ympärillä tapahtuvat muutokset kriiseinä ja kriisit voivat purkautua ongelmakäyttäytymisenä. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 142-143.)

Nuoruus jaetaan yleensä kolmeen ikävaiheeseen. Ensimmäistä nuoruuden vaihetta kutsutaan varhaisnuoruudeksi (12–14-vuotiaana). Varhaisnuoruudessa murrosikä alkaa ja nuori haluaa pikku hiljaa itsenäistyä enemmän. Seuraava vaihe on varsinaisnuoruus (15–17-vuotiaana), nuorta alkaa kiinnostamaan seksuaalisuus ja konfliktit vanhempien ja perheen kanssa helpottuvat. Viimeiseksi nuoruuden vaiheeksi kuvataan jälkinuoruutta (18–22-vuotiaana), nuoren empatiakyky lisääntyy entisestään ja nuori alkaa hahmottamaan itsensä yhteiskunnan jäseneksi. (Väestöliitto 2015 a.)

2.1 Murrosikä

Murrosikä eli puberteetti alkaa nuoruusiän alussa, jolloin kasvaminen ja kehitys tapahtuvat fyysisesti sekä psyykkisesti. Murrosikä alkaa tytöillä aikaisemmin kuin pojilla, mutta kehitys tapahtuu kuitenkin yksilöllisesti sukupuolesta tai iästä riippumatta. Murrosiässä tapahtuvat muutokset voivat tuntua nuoren mielestä valtavilta, koska tytön ja pojan kehot muokkautuvat naisen ja miehen vartaloiksi. (Väestöliitto 2015 b.) Nuoren hormonitoiminta lisääntyy minkä seurauksena nuori kasvaa nopeasti ja sukupuolipiirteet alkavat kehittymään, tytöille alkaa kasvamaan rinnat ja poikien ääni muuttuu äänenmurroksen myötä. Kehossa tapahtuvat muutokset muuttavat nuoren minäkuvaa ja uuden minäkuvan omaksuminen voi tuntua nuoresta vaikealta. Sosiaalisen ympäristön antama positiivinen palaute ja

hyväksytyksi tulemisen tunne ovat tärkeässä asemassa nuoren kehityksen kannalta. (Nurmi ym. 2014, 144-146.)

Murrosiässä nuori kokee myös psyykkistä kasvua ja erilaisia, ehkä outojakin, tunteita. Esimerkiksi fyysinen kasvu, kavereiden nopeampi tai hitaampi kehitys, minäkuvan muutos tai läheisiltä saama tuen puute saa nuoren mielessä aikaan monenlaisia tunteita. Nuori ei välttämättä aina tiedä mistä tunteet johtuvat ja kuinka niitä tulisi käsitellä. Tunteet saattavat purkautua vihana, lapsenomaisella käytöksellä, kiroilulla, aggressiivisuutena, epäsiisteytenä, uhona, pelkona tai häpeänä. On kuitenkin muistettava, että jokainen nuori käyttäytyy erilailla ja että murrosikään kuuluvat tunteet menevät aikanaan ohi. (MLL 2016 a.) Tunteiden lisäksi myös ajattelussa tapahtuu muutoksia. Nuori oppii hahmottamaan omaa tulevaisuuttaan ja ympärillä olevaa maailmaa paremmin sekä etsimään ratkaisuja kysymyksiinsä. (Nurmi ym. 2014, 147.)

2.2 Yläkoulu

Murrosiän lisäksi nuoren elämään muutoksia tuo yläkoulun alkaminen. Mahdolliset uudet luokkakaverit, uusi koulurakennus ja koulunkäynnissä tapahtuvat muutokset voivat vaikuttaa nuoren elämään ja aikaisempaan koulumenestykseen. Yläkouluun siirtyessä tuttu luokanopettaja vaihtuu luokanvalvojaksi ja opettajat vaihtuvat eri oppiaineiden mukaan. (MLL 2016 b.) Yläkoulussa koulunkäynti on entistä vaativampaa, oppiaineita tulee lisää, koulupäivät usein pitenevät ja oppiaineiden vaativuustaso nousee. Koulunkäynti voi tuntua nuoresta epämukavalta ja liian vaativalta murrosiän ja yläkoulun tuomien muutosten vuoksi. (MLL 2016 c.)

Yläkoulussa nuoren kehityksen tukena perheen ja opettajien lisäksi on koululla työskentelevä kouluterveydenhoitaja. Kouluterveydenhoitaja edistää nuoren hyvinvointia ja terveyttä seuraamalla kasvua ja kehitystä määräaikaisten terveystarkastusten avulla. Kouluterveydenhoitajan työhön kuuluu myös muun muassa sairauksien ennaltaehkäisy, rokottaminen, nuoren sairauden hoidon tukeminen, jatkohoitopaikkoihin ohjaaminen tarvittaessa, vastaanoton pitäminen, tuen ja neuvojen antaminen nuoren lisäksi myös hänen perheelleen. (THL 2016.)

3 UNI

Ihminen tarvitsee unta elääkseen ja säilyttääkseen toimintakykynsä, joten sillä on tärkeä merkitys terveyden kannalta. Uni vaikuttaa positiivisesti ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin ja vireyteen. Unen tarve on yksilöllistä ja unen määrän lisäksi tärkeää on unen laatu. (Partinen & Huovinen 2007, 18-19.) Murrosikäisillä unen tarve on 8-10 tuntia vuorokaudessa, jotta päivän aikana opitut asiat tallentuisivat muistiin ja kehitys fyysisesti ja psyykkisesti olisi tasapainossa (Terve Koululainen 2015 a). Murrosiässä unen kokonaismäärä vähenee ja nuoret tuntevat itsensä päivisin väsyneiksi. Muutosten taustalla ovat ympäristöön liittyvät sekä biologiset tekijät. Myöhäinen nukkumaanmeno aiheuttaa väsymystä kouluamuisin, sillä nuori ei saa riittävästi unta. (Urrila & Pesonen 2012, 2827.) Vuonna 2015 tehdyssä kouluterveyskyselyssä (THL 2015 a) 8.-luokkalaisista pojista 10 % koki väsymystä joka päivä, kun taas tyttöillä vastaava luku oli 21 %.

3.1 Unen eri vaiheet

Nukahtaminen tapahtuu tavallisesti alle 15 minuutin sisällä nukkumaan mentäessä. Nukahtamisen jälkeen uni jaetaan eri vaiheisiin. NREM-uni jaetaan neljään eri vaiheeseen ja uni on tavallisesti rauhallista, joka syvenee vaihe vaiheelta. Kahdessa ensimmäisessä vaiheessa (S1-uni ja S2-uni) uni on kevyttä ja pinnallista. S3-unessa ja S4-unessa uni syvenee ja sydämen syke, verenpaine ja kehonlämpötila laskevat. Syvän unen aikana nähtyjä unia ei usein muista ja herääminen syvästä unesta on vaikeaa. Viides unen vaihe on REM-uni (Rapid Eye Movements), jota kutsutaan myös vilkeuneksi. REM-unen aikana verenpaine voi heilahdella, hengitys on epäsäännöllistä, aivojen verenkierto vilkastuu ja unet ovat eloisia. REM-unen aikana ihminen käsittelee päivällä opittuja asioita tallentaen ne muistiin. (Partinen & Huovinen 2007, 36-38, 40.) Nuoren kehityksen ja kasvun kannalta tärkeää kasvuhormonia erittyy erityisesti syvän unen aikana (Terve Koululainen 2016 a). Unen eri vaiheet toistuvat yön aikana noin viisi kertaa ja yönien tulisi kestää ainakin kuusi tuntia, jotta kaikki unen vaiheet ehtivät tapahtua (Partinen & Huovinen 2007, 43; Terve Koululainen 2016 a).

3.2 Unen vaikutukset terveydelle

Unen aikana ihmisen elimistö palautuu päivän koitoksista. Riittävä ja laadullinen uni ehkäisee stressiä, ylläpitää vastustuskykyä, auttaa tunteiden käsittelyssä, ylläpitää hormonitoimintaa ja aineenvaihduntaa. (Suomen Mielenterveysseura 2016.) Uni on erityisen tärkeää oppimisen kannalta, sillä unen aikana aivot järjestelivät päivällä opittuja asioita tallentaen ne muistiin (Kajaste & Markkula 2011, 39).

Liian vähäisellä unella on paljon terveystahittoja. Väsyneen henkilön suorituskyky laskee, oppiminen ja keskittyminen herpaantuvat ja pitkään jatkuneella univajeella on yhteyttä moniin kansanterveysongelmiin. Univaje vaikuttaa ihmisen aineenvaihduntaan muun muassa lisäämällä kortisolin eritystä, aktivoimalla kilpirauhasen toimintaa ja lisäämällä rasvahappojen määrää. Univajeen aiheuttamasta aineenvaihdunnan muutoksista johtuen moni univajeesta kärsivä kärsii myös lihavuudesta. Univajeen on todettu olevan yhteydessä myös kohonneeseen verenpaineeseen, tyypin 2 diabetekseen, sepelvaltimosairauksiin ja univajeesta kärsivä on herkempi infektioille vastustuskyvyn heikentyessä. (Huttunen 2015; Käypä hoito 2015.)

Liian lyhyet yöunet vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin ja aiheuttavat muun muassa masennusta tai käytöshäiriötä. Univajeen kasautuessa alkaa esiintymään aloitekyvyttömyyttä, keskittymisvaikeuksia, ahdistuneisuutta ja väsyneisyyttä. Lapset ja nuoret tuntevat univajeen oireet erilailla mitä aikuiset, joten nuoren unenlaatu ja määrä tulisi tarkistaa ja niihin puuttua mahdollisimman ajoissa mikäli nuorella esiintyy psyykkisiä oireita. Aikaisella puuttumisella ja univajeen korjauksella pystytään ennaltaehkäisemään univajeen kroonistuminen. Myös psyykkistä sairautta kärsivien nuorten riittävästä unesta tulee huolehtia, sillä moni psyykkistä sairautta kärsivä nuori kärsii myös sairauden myötä uniongelmista. (Paavonen, Stenberg, Nieminen-von Wendt, von Wendt, Almqvist & Aronen 2008.)

Amerikkalaisessa tutkimuksessa (2014) kouluamujen alkamista pidennettiin 25 minuutilla, normaalisti koulu alkoi kello 8.00. Tutkimuksen tulokset osoittivat,

että niiden oppilaiden määrä kasvoi jotka nukkuivat koulu öisin 8 tuntia tai enemmän yli kaksinkertaiseksi. Koulun alkamisajan muutos myöhemmäksi vähensi merkittävästi oppilaiden päiväväsymystä, masentunutta mielialaa ja kofeiinin käyttöä. (Boergers, Gable & Owens 2014, 11.)

Lääketieteen tohtori Timo Partonen (2014) on pohtinut, miten kouluamujen myöhäisempi alkamisaika onnistuisi suomalaisissa kouluissa. Partosen mukaan pitäisi kiinnittää enemmän huomiota mistä nuorten väsymys johtuu, eikä vain siirtää koulujen alkamista myöhäisemmäksi. Myöhäisempi koulujen alkaminen tarkoittaisi välituntien lyhentämistä tai koulu kestäisi myöhempään iltapäivälle. Koulun jälkeen tehtäville läksyille, ystävien kanssa seurustelulle ja harrastustoiminnalle jäisi vähemmän aikaa. Pahimmassa tapauksessa nuoret ajattelisivat, että voivat valvoa myöhempään, koska koulukin alkaa myöhemmin mitä ennen ja väsymys kierre jatkuisi edelleen. (Partonen 2014, 20, 26-27.)

4 NUORTEN UNITOTTUMUKSIIN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Monet ulkoiset tekijät vaikuttavat nuorten unitottumukseen, unen laatuun ja nukahtamiseen. Koulun, perheen ja harrastusten lisäksi unitottumukseen vaikuttavat ympäristöstä aiheutuva stressi sekä lisääntynyt elektroniikkalaitteiden ja sähköisen median käyttö. (Urrila & Pesonen 2012, 2828–2829, 2832.) Energiajuomien sisältämä kofeiini viivästyttää unen saamista ja voi aiheuttaa unettomuutta (MLL 2015). Liikunnalla on paljon positiivisia vaikutuksia terveydelle, mutta liian myöhään illalle sijoittuva raskas liikunta on haitaksi nukahtamiselle ja unen laadulle (Vuori & Aalto 2014).

4.1 Viihde-elektroniikkalaitteet

Opinnäytetyössä mainitulla viihde-elektroniikalla tarkoitetaan älypuhelimien, tietokoneiden ja tablettien käyttöä sekä television katselua. Viihde-elektroniikkalaitteiden käyttöön kuluva aika kutsutaan usein puhekielessä ruutuajaksi ja ruutuajan suositus koululaisilla on enintään kaksi tuntia päivässä. Suomalaisessa kouluterveyskyselyssä 2013 8.-9.-luokkalaisista 24 % viettää ruutu-aikaa arkipäivisin 4 tuntia tai enemmän ja 30 % nukkuu arkisin alle 8 tuntia. (THL 2015 a; THL 2015 b.)

Liiallisella ruutuajalla ja sähköisen median käytöllä on suuri vaikutus nuorten uniongelmiin ja fyysisiin oireisiin. Päivittäinen 1-2 tunnin ruutu-aika aiheuttaa niska-hartiakipuja ja 4-5 tunnin käytöllä on seurauksena alaselkäkipua, päänsärkyä ja silmäoireita. Ennen nukkumaan menoa laitteiden kirkas valo vähentää melatoniin tuotantoa ja siten nuoren nukkumaanmeno ja nukahtaminen voi viivästyä. Monien eri sähköisten medialaitteiden käyttö iltaisin on yhteydessä suurentuneeseen kofeiinin kulutukseen ja univaikeuksiin. (Urrila ym. 2012, 2829; Terve Koululainen 2015 b.)

Norjassa on tutkittu elektroniikkalaitteiden kasvavaa käyttöä nuorilla ja sen yhteyttä uneen. Tutkimuksen myötä on huomattu, että elektroniikkalaitteiden käytöllä on yhteyttä nuorten univajeeseen. Tutkimukseen osallistuneista nuorista

suurin osa vastasi käyttävänsä elektroniikkalaitteita tuntia ennen nukkumaan menoa. Nuoret käyvät nukkumaan entistä myöhemmin ja nukahtaminen vie aikaa, joten yöunet jäävät lyhyiksi. Arki öisin nuoret nukkuivat vain noin 6,5 tuntia. Yli kahden tunnin elektroniikkalaitteiden käyttö päivisin yhdistettiin univajeeseen. (Hysing, Pallesen, Stormark, Jakobsen, Lundervold & Sivertsen 2014.)

4.2 Kouluasiat

Koulussa viihtyminen ja pärjääminen auttavat jaksamaan kouluasioissa ja välttämään koulu-uupumusta. Liiallinen stressi ja koulu-uupumus väsyttävät nuorta ja pahimmillaan nuori sairastuu masennukseen koulusuorituksen samalla heikentyessä. (Salmela-Aro 2012.) THL:n (2015 c, d) kouluterveyskyselyn vastauksista voidaan todeta, että 8. ja 9. luokkalaisista pojista 12 %:lla ja tytöistä 16 %:lla on koulu-uupumusta. Koulutyöhön liittyvän työmäärän koki tytöistä 40 % ja pojista 33 % liian suureksi.

Koulu-uupumusta ja sen kroonistumista voidaan ehkäistä toimivalla kouluterveydenhuollolla. Varhainen ennaltaehkäisy on edullisempaa yhteiskunnalle kuin uupuneiden hoito. Nuorilla tulisi olla elämässään hyviä kavereita ja sosiaalisia suhteita, sillä ne auttavat nuoria kestämään haasteita sekä paineita. Koulu-uupumusta on tutkittu nuorten keskuudessa ja on todettu, että koulu-uupumus voi tarttua kaveriporukassa. Erityisesti kaveriporukat joissa ei tueta toisia, voi olla uhka jaksamiselle. Tutkimukset osoittavat myös, että tyttöjen keskuudessa koulu-uupumusta on enemmän kuin poikien. Riittävän levollinen uni, koulun ja kodin antama tuki sekä koulussa onnistumisen tunteet parantavat nuoren hyvinvointia ja näin koulu-uupumuksen riski pienenee. (Salmela-Aro 2011.)

4.3 Kiusaaminen

Kiusaamisella tarkoitetaan toistuvasti samaan ihmiseen kohdistuvaa muiden aiheuttamaa ilkeilyä ja vahingollista toimintaa. Teot ovat yleensä tahallisia ja niillä halutaan loukata ja saada kiusatulle paha mieli. Kiusaaminen voi olla sanallista, epäsuoraa, fyysistä tai esimerkiksi puhelimen ja netin välityksellä

tapahtuvaa. Kiusaaminen voi jatkua pitkään vuosiluokalta toiselle. Tutkimusten mukaan 5-10 % yläasteen oppilaista kokee kiusaamista. (KiVa Koulu 2016 a, b.)

THL:n (2015 e) teettämän kouluterveyskyselyn vastauksien perusteella peruskoulun 8. ja 9.-luokkalaisista pojista 7 % ja tytöistä 5 % kokivat tulevansa koulukiusaatuksi vähintään kerran viikossa. Kiusaamisesta aiheutuva ahdistus ja esimerkiksi pelko seuraavasta päivästä voivat vaikeuttaa nukahtamista illalla, aiheuttaa painajaisunia ja tehdä unesta levotonta (KiVa Koulu 2016 c; MLL 2016 d; Saarenpää-Heikkilä 2009, 36). Opetusministeriö on rahoittanut KiVa Koulu hanketta vuodesta 2006. Hankkeen tarkoituksena on vähentää ja ennaltaehkäistä koulukiusaamista. (KiVa koulu 2016 d.) Tutkimuksen kohteena olevassa koulussa on käytössä KiVa Koulu-ohjelma.

4.4 Stressi

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmisen voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät esimerkiksi haasteiden ja vaatimusten myötä. Stressi on haitallista silloin kun se on jatkuvaa ja pitkäaikaisena se voi muuttua jopa vaaralliseksi. Stressin aiheuttajia voi olla monia, kuten esimerkiksi kiire, perheongelmat ja tekemättömät työt. (Mattila 2010.)

Kortisoli on stressi- ja energiahormoni, sen erityis lisääntyy psyykkisen ja fyysisen stressin aikana (Jaakkola 2012, 106). Kortisoli eli stressihormoni nousee aamuyöstä ja on korkeimmillaan aamupäivällä, josta se lähtee laskemaan iltaa kohden. Itse stressihormoni edistää valvomista, mutta sen hajoamisella on edistävä vaikutus uneen. Kortisolia erittyy myös rasituksessa, jatkuvan rasituksen tuloksena on stressihormonin lisääntynyt erityis. Tällöin hajoamistuotteet eivät jaksa voittaa stressihormoneja ja siten nukahtaminen vie aikaa. (Stenberg 2007, 49-50.) Nuorten kokema stressi vaikuttaa unen laatuun ja pituuteen. Stressi voi aiheuttaa, pahentaa tai ylläpitää nuorten uniongelmia. Ruotsalaisessa tutkimuksessa on todettu, että nuorten kokema stressi aiheuttaa enemmän univaikeuksista mitä esimerkiksi kofeiini, liikuntatottumukset tai alkoholin käyttö. (Urrila ym. 2012, 2829.)

4.5 Melu

Ihminen reagoi meluun kuuloaistin välityksellä (Valvira 2008). Melutason ylittäessä 30-40 dB voidaan todeta melun vaikuttavan uneen. Etenkin yli 45 dB meluhuiput ovat haitallisia ja häiritsevät unta. Melu voi aiheuttaa enenaikaisten tai ylimääräisten heräämisten lisäksi muutoksia sydämen syketiheydessä, hengitysnopeudessa ja myös unen laadussa vähentäen unen syvyyttä (Tuomisto 2014; Valvira 2008.)

Tutkimuksissa on lisäksi todettu, että unenaikaisen melualtistuksen myötä stressihormonin erityis lisääntyy. Pitkällä aikavälillä unen aikana koetulla melulla on myötävaikutus stressin kautta sydän- ja verisuonitautien sekä mielenterveysongelmien ilmaantumiseen. (Heinonen-Guzejev, Jauhiainen, Sala, Ström & Vuorinen 2012.) Melun vuoksi nukahtaminen saattaa vaikeutua ja jälkivaikutuksina seuraavana päivänä voi olla väsymystä, mielialan muutoksia ja suorituskyvyn laskua (Tuomisto 2014). Melulta voidaan suojautua käyttämällä korvatulppia, sulkemalla ikkunat ja sijoittamalla makuuhuone asunnon hiljaisemmalle puolelle (Heinonen-Guzejev ym. 2012).

4.6 Liikunta

Liikunnalla voi olla sekä edullisia että haitallisia vaikutuksia unen laatuun ja unen eri vaiheisiin. Tavoitteena on edistää liikunnan avulla uneen pääsyä ja unen laatua. Liikunta lisää vireystilaa, rentouttaa, nostaa kehon lämpötilaa ja aiheuttaa hormonaalisia muutoksia. Liikunta voi myös aiheuttaa kehossa kipuja tai särkyjä, muutoksia nestetasapainossa sekä erilaisia tunnetiloja. Unen tarve kasvaa liikunnan myötä ja etenkin raskasta liikuntaa harrastaessa syvän unen määrä lisääntyy. (Vuori 2015, 465-466, 480.)

Kukkonen-Harjula ja Härmä (2009) ovat tutkineet liikunnan vaikutuksia uneen ja todenneet, että liikunnalla on positiivinen yhteys unen laatuun, nukahtamiseen ja päivääkaiseen vireyteen. Heidän mukaan liikunnasta saatu paras hyöty unen kannalta on, että liikunta tapahtuisi 3-4 tuntia ennen nukkumaan menoa. Kun taas Vuoren (2015) mukaan liikunta tulisi lopettaa 2 tuntia ennen nukkumaan menoa.

Liikunnan jälkeen suositellaan lihasten ja mielen rentouttamista esimerkiksi venyttelemällä (Vuori 2015, 481). Liikunnalla on ehkäisevä vaikutus unihäiriöiden esiintymiseen, sillä liikunta edistää nukahtamista ja pidentää unen sekä syvän univaiheen kestoa (Kukkonen-Harjula & Härmä 2009).

WHO-Koululaistutkimuksen mukaan murrosiässä liikunnan harrastaminen vähenee etenkin 13 ja 15 ikävuoden välillä. Suomalaisten poikien aktiivisuus väheni huomattavasti verrattuna suomalaisiin tyttöihin ja muihin maihin. Pojat kuitenkin osallistuivat aktiivisemmin urheiluseuratoimintaan kuin tytöt riippumatta harrastamisen vähenemisestä. Tuloksissa myös ilmeni se, että liikunnan väheneminen yläkouluiässä ei ollut riippuvainen esimerkiksi ruutuajan määrästä. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 25-27.)

4.7 Energiajuomat

Energiajuoma on virvoitusjuoma joka sisältää muun muassa kofeiinia, sokeria, vettä ja väriainetta. Energiajuomien haitallisimmaksi ainesosaksi on luokiteltu kofeiini, jolla on piristävä vaikutus. Varsinkin nuorille tai kofeiinille herkille henkilöille kofeiini voi aiheuttaa turhaa verenpaineen nousua, sydämentykytystä, ahdistuneisuutta, hermostuneisuutta, levottomuutta, jännitystä, vapinaa tai jopa kofeiiniriippuvuutta. (Evira 2013.)

Ennen nukkumaanmenoa nautittu kofeiinia sisältävä juoma piristää, jolloin nukahtaminen saattaa venyä ja yöunet jäävät toivottua lyhemmäksi. Kofeiini vaikuttaa myös heikentämällä unen laatua ja lisää yöllisiä heräämisiä, jonka takia ihminen tuntee itsensä väsyneeksi herättyään. Vuonna 2011 tehdyssä tutkimuksessa yli 40 % suomalaisista peruskoululaisista joi energiajuomia. Tutkimuksen mukaan 3,2 % 14-vuotiaista pojista joivat päivittäin energiajuomia, kun taas tytöillä vastaava luku oli 0,8 %. Energiajuomia juovat nuoret kärsivät usein univaikeuksista. Vuonna 2011 14-vuotiaista pojista, jotka joivat päivittäin energiajuomia 7,3 %, kärsi univaikeuksista ja tytöistä 29,2 %. (Huhtinen & Rimpelä 2013, 2451, 2453.) Yhdessä energiajuomatölkissä kofeiinia on noin 106 mg ja esimerkiksi 40 kiloa painavan nuoren kofeiinisuositus on 100 mg päivässä, joten jo yhden tölkin juomisella kofeiinin suositus on ylitetty (Mustajoki 2015).

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia nuorten unitottumuksia ja selvittää vertailemalla eri tekijöiden vaikutuksia nukahtamiseen. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää nukkuvatko nuoret omasta mielestään riittävästi ja mitkä tekijät häiritsevät heidän nukahtamista. Kyselytutkimuksen tavoitteena oli saada nuoret ajattelemaan omia unitottumuksiaan vastatessaan kyselyyn. Kyselytutkimuksen avulla voitiin selvittää nukkuvatko 8.-luokkalaiset riittävästi tutkimuksen kohteena olevassa koulussa ja mitkä muuttajat mahdollisesti häiritsevät heidän nukahtamista.

Kouluterveydenhoitaja voi hyödyntää tutkimuksen tuloksia keskustelemalla niistä nuoren ja vanhemman kanssa laajassa terveystarkastuksessa. Vuodesta 2011 asti on koulujen ollut velvollisuus järjestää 8.-luokkaisille laaja terveystarkastus. Laajassa terveystarkastuksessa olisi toivottavaa, että mukana olisi ainakin yksi vanhempi, terveystarkastuksissa tarkastellaan nuoren ja vanhemman hyvinvointia ja nuoren kehitystä sekä voimavaroja. (Hakulinen-Viitanen 2010.) Huoltajan tulee olla tietoinen mitä murrosikä tarkoittaa nuoren kehityksen kannalta ja kuinka muutokset voivat vaikuttaa nukahtamiseen ja uneen. Murrosiässä oleva nuori tarvitsee vielä huoltajansa ohjausta riittävän ja hyvän unen saantiin. Nuoren kanssa on hyvä keskustella nukkumaanmenoajoista ja esimerkiksi elektroniikkalaitteiden käytöstä iltaisin. (Fogg, Johnson 2015, 630.) Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää myös terveyskasvatuksessa ja vanhempainilloissa, sitä kautta huoltajat saavat lisää tietoa nuorten unitottumuksista.

Tutkimuksen tulosten avulla pyritään saamaan vastaukset seuraaviin tutkimusongelmiin.

- 1) Nukkuvatko nuoret omasta mielestään riittävästi?
- 2) Onko sukupuolella eroa nuorten unitottumuksissa?
- 3) Mitkä eri tekijät vaikuttavat nuorten unen saantiin?
- 4) Vaikuttavatko elektroniikkalaitteet nuorten nukkumaan tuntimäärään?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyön tekijät ottivat yhteyttä koulun vararehtoriin. Tarkoituksena oli järjestää koululla toiminallinen opinnäytetyö pitämällä 8.-luokkalaisille luento unesta ja sen tärkeydestä. Opinnäytetyön tekijöiden kiireisen syksyn vuoksi luentopäivän pitäminen vaihdettiin kyselytutkimukseksi. Opinnäytetyön tekijät olivat aina tarvittaessa sähköpostitse yhteydessä koulun vararehtoriin ja kiireellisimmissä asioissa vararehtorin sai kiinni myös puhelimitse.

Kyselylomakkeen suunnitteluvaiheessa opinnäytetyön tekijät kävivät koululla kerran näyttämässä alustavaa kyselylomaketta sekä keskustelemassa vararehtorin ja rehtorin kanssa opinnäytetyöstä ja alustavasta aikataulusta. Valmis tutkimussuunnitelma sekä kyselylomake lähetettiin sähköpostitse vararehtorille ja rehtorille luettavaksi ennen kyselyn suorittamista. Koulu oli tyytyväinen tutkimussuunnitelmaan ja kyselylomakkeeseen. Tämän jälkeen lähetettiin huoltajille saatekirje tutkimuksesta ja kysely toteutettiin opettajien toimesta oppitunneilla.

6.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus toteutettiin määrällisenä eli kvantitatiivisena. Tämä tutkimus täyttää kvantitatiiviselle tutkimukselle tyypillisiä ominaispiirteitä, kuten teoreettisten käsitteiden operationalisoinnin, tulosten numeraalisen mittaamisen, muuttujien välisten yhteyksien tarkastelun, tutkittavan ja tutkijan välisen etäisen suhteen ja strukturoidun kyselylomakkeen. Lisäksi tutkimuksen luonne vahvistaa teoriaa ja tutkimuksesta saadut johtopäätökset perustuvat aikaisempiin tutkimuksiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 46.)

6.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Opinnäytetyössä haluttiin tutkia yläkouluikäisten unitottumuksia ja riittävää unta, sillä nuoren kasvaessa unen määrä vähenee vaikka tarve kehitykselle pysyy samana. Yläkoululuokista tutkimukseen valittiin 8.-luokkaiset sillä se edustaa yläasteen keskivaihetta. Murrosiän vaiheessa olevat 8.-luokkalaiset kokevat fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia, joilla voi olla vaikutusta uneen. Esimerkiksi

elektroniikkalaitteiden ja sosiaalisen median käyttö on yleistynyt ja sen takia opinnäytetyössä haluttiin tutkia vaikuttavatko kyseiset asiat nimenomaan 8.-luokkalaisten unitottumuksiin, koska oletuksena voidaan pitää, että 7.-luokkalaisten ovat nuorempia ja heidän elektroniikkalaitteiden käyttönsä voi olla valvotumpaa kuin 8.-luokkalaisten.

Tutkimuksen otoksena olivat yhden Vaasan yläkoulun 8.-luokkalaisten. Tutkimuskohteena oleva yläkoulu tilasi kyselytutkimuksen. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Koulussa 8.-luokkalaisten on kuudella eri luokalla, yhteensä 133 oppilasta. Runsaalla oppilasmäärällä ennakoitiin mahdollisimman pientä kadon osuutta.

6.3 Aineiston keruu

Aineisto kerättiin strukturoidulla kyselylomakkeella, joka on yleisimmin käytetty aineistonkeruumenetelmä kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Kyselylomakkeella kerättiin tietoa juuri tätä tutkimusta varten, eli kyseessä on primaariaineisto. Nuorten unitottumuksia on tutkittu aikaisemmin ja kyselylomakkeeseen käytettiin mallina valmiina olevia lomakkeita, joiden pohjalta tutkijat tekivät tähän tutkimukseen sopivan kyselylomakkeen. Kyselylomakkeen kysymykset pohjautuivat tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen eli avainkäsitteiden määrittämiseen ja rajaukseen. Kyselylomakkeen kysymykset suunniteltiin niin, että vastaaminen kysymyksiin etenisi loogisessa järjestyksessä ja vastaaminen veisi aikaa noin 15 minuuttia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 113,116.)

Kysymykset 1-4 olivat taustakysymyksiä, joilla pyrittiin selvittämään vastaajan sukupuoli, nukkuuko vastaaja omasta mielestään riittävästi ja kuinka nopeasti nukahtaminen tapahtuu. Lopuissa kysymyksissä (5-10) selvitettiin nuorten elektroniikkalaitteiden käytön ja liikunnan määrää arki-iltaisista sekä muita mahdollisia nukahtamista häiritseviä tekijöitä.

Ennen kyselytutkimuksen toteuttamista huoltajille lähetettiin saatekirja Wilma-järjestelmän kautta, jossa kerrottiin tutkimuksesta. Mikäli huoltaja ei halunnut,

että lapsi osallistuu tutkimukseen, tuli hänen ilmoittaa siitä saatekirjeen lähettäneelle henkilölle. Kyselylomakkeet vietiin koululle marraskuun 2015 lopulla ja kysely toteutettiin joulukuun 2015 puolivälissä. Koulun opettajat keräsivät vastaukset oppituntien aikana viikon kuluessa. Vastaukset kerättiin kirjekuoriin, jotka opettajat toimittivat vararehtorille. Vararehtori oli yhteydessä opinnäytetyön tekijöihin saatuaan kaikki vastauskuoret. Opinnäytetyön tekijöistä toinen kävi hakemassa vastauskuoret koululta.

6.4 Aineiston analysointi

Tutkimuksen aineiston analyysiin käytettiin SPSS-ohjelmaa. SPSS eli Statistical Package for Social Sciences on hoitotieteellisissä tutkimuksissa yleisin käytettävä ohjelma. Aineiston analysointi aloitettiin numeroimalla jokainen tutkimukseen hyväksytty vastauslomake. Tyhjiä tai vain muutama kysymykseen vastattuja lomakkeita ei numeroitu eikä syötetty ohjelmaan. Aineisto syötettiin SPSS-ohjelmaan ja tämän jälkeen tallennettiin. Toisena päivänä aineisto vielä tarkastettiin mahdollisilta tallennusvirheilä tai puuttuvilta vastauksilta. Tarkistettu aineisto tallennettiin uudelleen ja sen jälkeen aineiston tuloksia alettiin raportoimaan käyttämällä apuna frekvenssejä ja prosenttiosuuksia. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2013, 128–129,132). Aineisto analysoitiin myös erikseen tyttöjen ja poikien välillä ristiintaulukoinnin avulla.

SPSS-ohjelma ilmoitti aineiston tulokset desimaaliluvun tarkkuudella ja vastaukset pyöristettiin tasalukuun niin, että kokonaisluvusta muodostuu 100 % (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2013, 133). Taulukoiden ja kuvioiden luominen SPSS-ohjelman avulla tuotti hankaluuksia opinnäytetyön tekijöille, joten aineisto tulostettiin ja taulukot ja kuviot tehtiin Microsoft Excel-ohjelmalla sen helppokäyttöisyyden vuoksi.

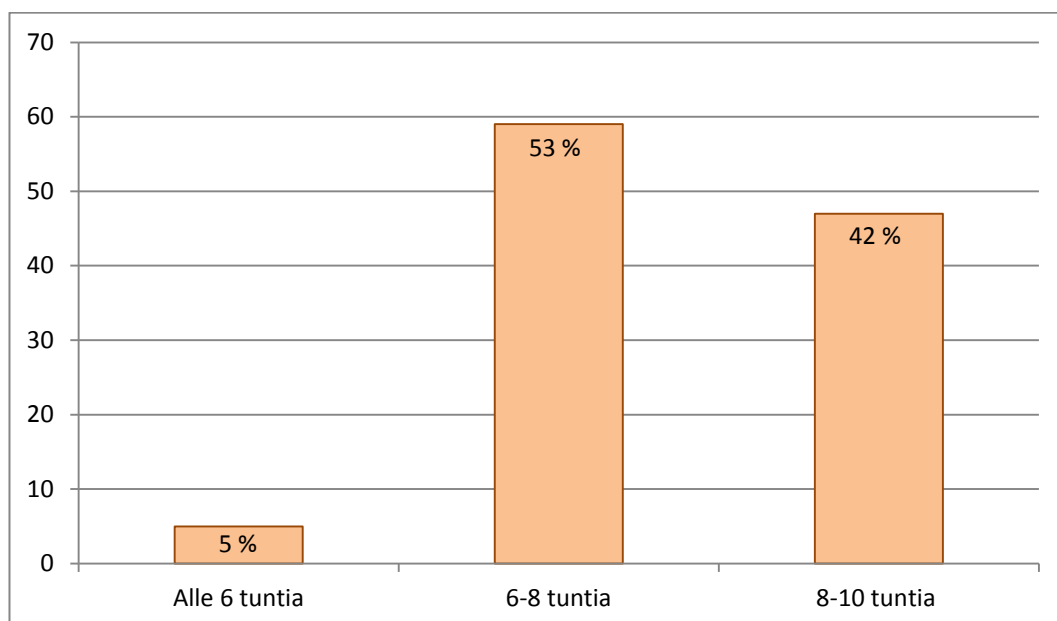
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä luvussa raportoidaan tutkimuksen tuloksia. Tutkimus toteutettiin yhdessä Vaasan yläkoulussa 8.-luokkalaisille. Yläkoulussa 8.-luokkalaisia oli 133. Tutkimukseen hyväksytyjä vastauksia saatiin 111, tyhjiä lomakkeita palautettiin 17, kolme lomaketta hylättiin koska vain kahteen kysymykseen oli vastattu ja kahta lomaketta ei palautettu. Yksi huoltaja ei antanut nuorelle lupaa vastata kyselyyn. Kyselyn vastausprosentiksi saatiin 83. Kysymysten vastausprosentti oli yli 90, ainoastaan kysymyksessä 5 vastausprosentti vaihteli vastausvaihtoehtojen välillä 82-99. Tulokset raportoidaan kuvioita ja taulukoita apuna käyttäen.

7.1 Taustatiedot

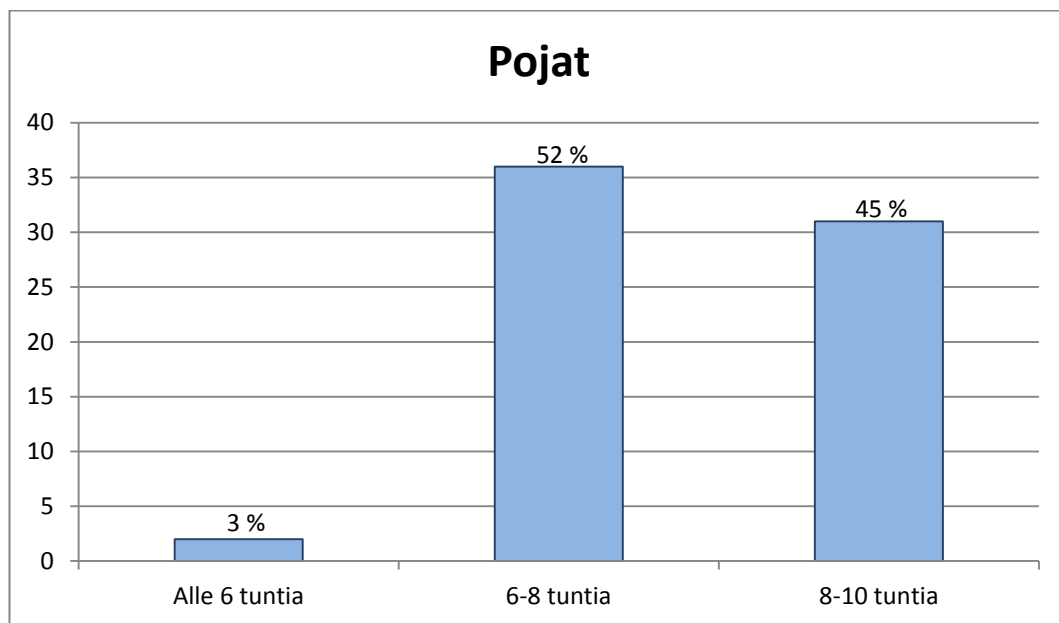
Kysymyksillä 1-4 selvitettiin vastaajan taustatiedot, jotka olivat sukupuoli ja unitottumukset. Vastaajista poikia oli 69 ja tyttöjä 41. Yksi vastaaja ei ilmoittanut sukupuoltaan.

Kysymyksessä 2 kysyttiin kuinka monta tuntia vastaaja nukkuu yössä arkisin (ks. Kuvio 1). Vastaajista suurin osa 53 % (n=59) ilmoitti nukkuvansa 6-8 tuntia ja vähiten 5 % (n=5) nukkui alle 6 tuntia arkisin. Kukaan ei vastannut nukkuvansa yli 10 tuntia, tai osannut sanoa kuinka monta tuntia nukkuu yössä arkisin.



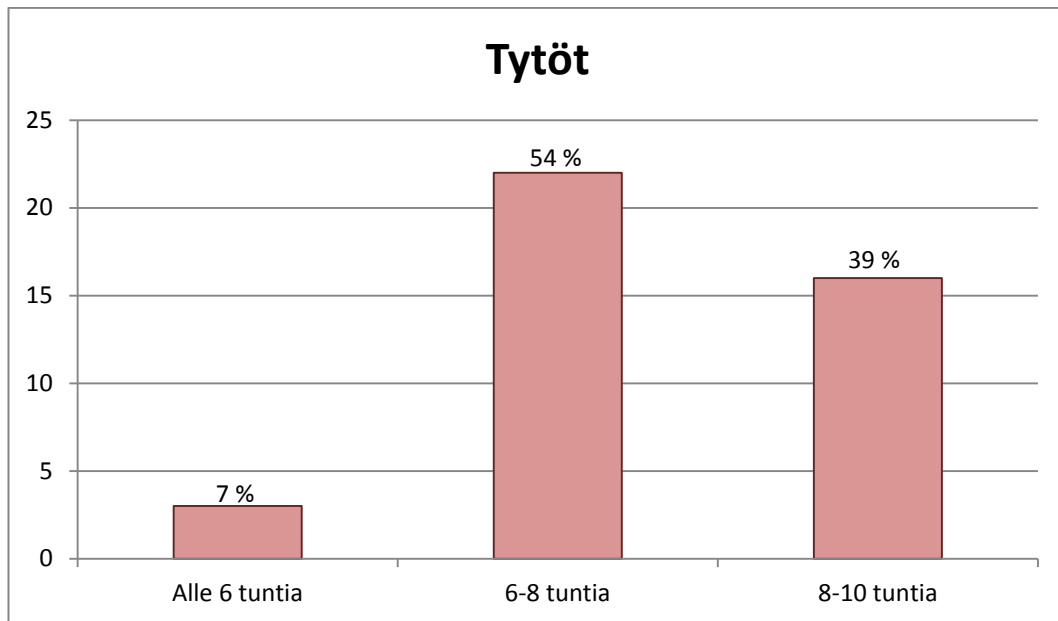
Kuvio 1. Vastaajien ilmoittama tuntimäärä, jonka nukkuvat arkisin (n=111).

Pojista 52 % (n=36) ilmoitti nukkuvansa 6-8 tuntia, 8-10 tuntia nukkui 45 % (n=31) ja vähiten 3 % (n=2) ilmoitti nukkuvansa alle 6 tuntia arkisin (Kuvio 2).



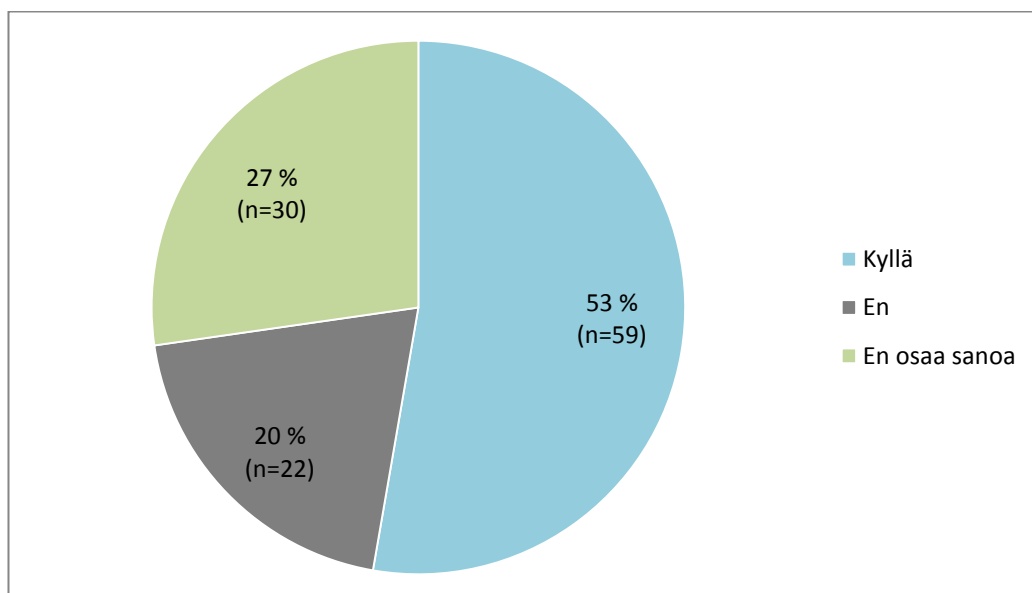
Kuvio 2. Poikien ilmoittama nukuttu tuntimäärä yössä arkisin (n=69).

Tytöistä 54 % (n=22) ilmoitti nukkuvansa alle 6-8 tuntia, 39 % (n=16) ilmoitti nukkuvansa 6-8 tuntia ja 7 % (n=3) ilmoitti nukkuvansa 8-10 tuntia arkisin (Kuvio 3).



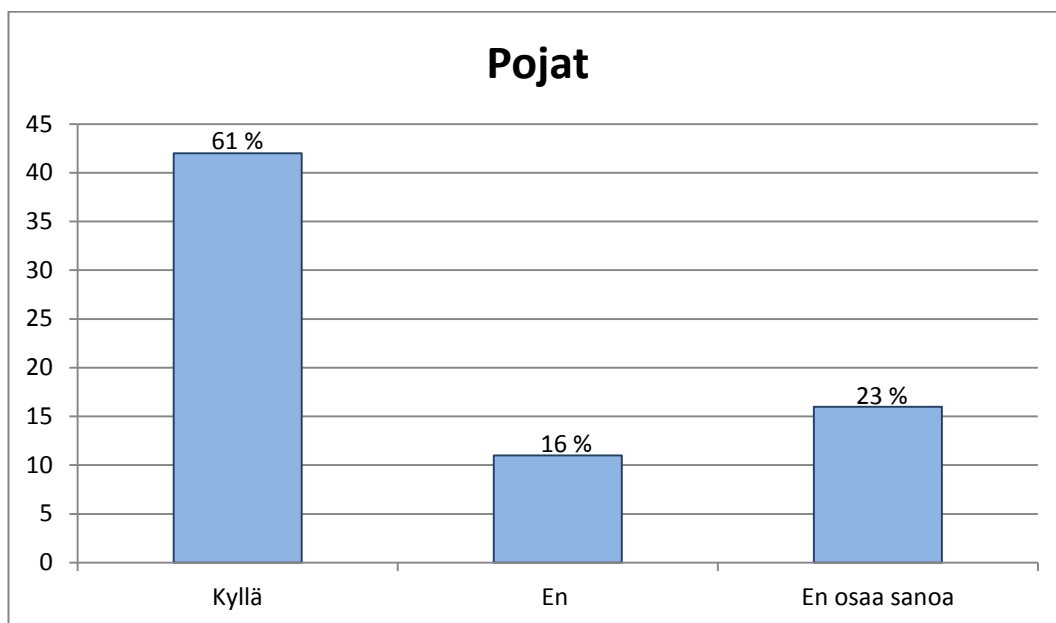
Kuvio 3. Tyttöjen ilmoittama nukuttu tuntimäärä yössä arkisin (n=41).

Kysymyksessä 3 kysyttiin nukkuvatko vastaajat omasta mielestään arkisin riittävästi (ks. Kuvio 4). Vastaajista 53 % nukkui omasta mielestään riittävästi, 20 % ei kokenut nukkuvansa mielestään riittävästi ja 27 % ei osannut sanoa nukkuuko riittävästi arkisin.



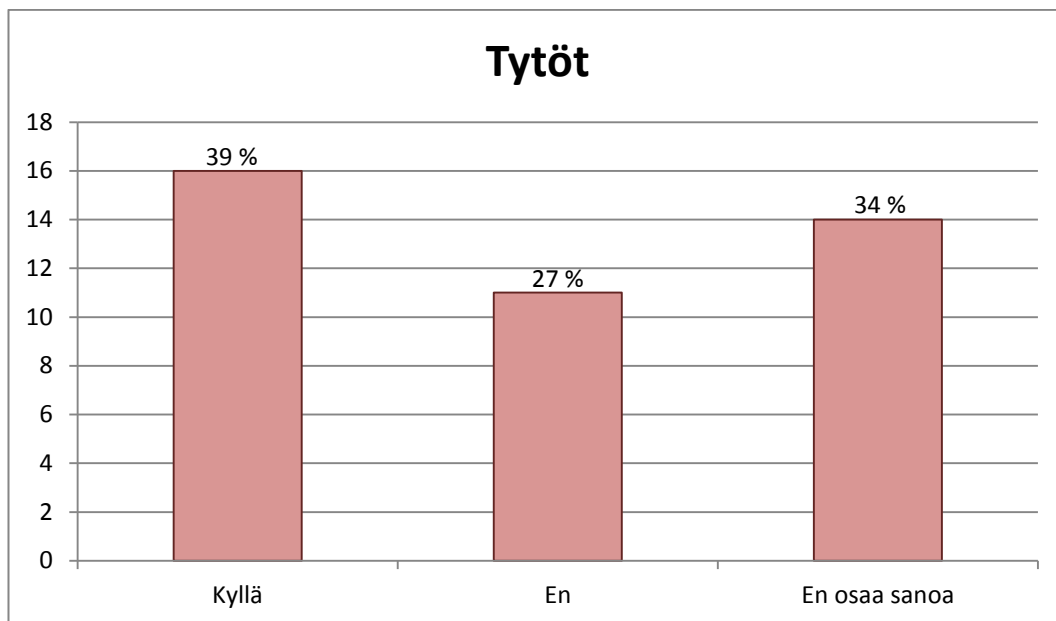
Kuvio 4. Vastanneiden oma mielipide nukkuvatko he riittävästi (n=111).

Pojista 61 % (n=42) ilmoitti nukkuvansa riittävästi arkisin, 16 % (n=11) ei kokenut nukkuvansa riittävästi ja 23 % (n=16) ei osannut sanoa nukkuuko riittävästi arkisin (Kuvio 5).



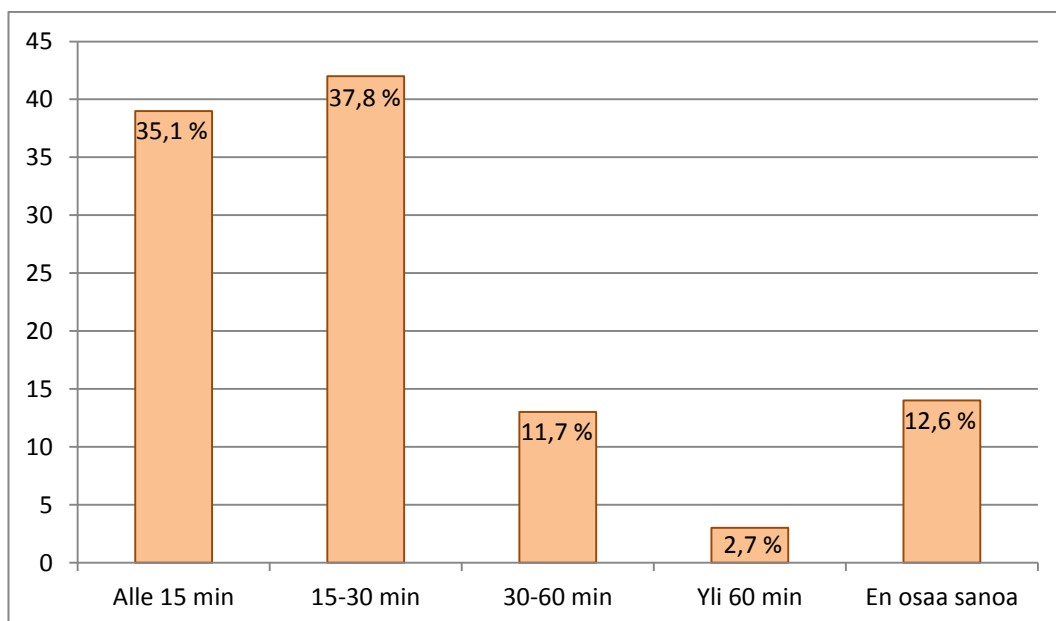
Kuvio 5. Vastanneiden poikien oma mielipide nukkuvatko he riittävästi arkisin (n=69).

Tytöistä 39 % (n=16) ilmoitti nukkuvansa riittävästi arkisin, 27 % (n=11) ei kokenut nukkuvansa riittävästi ja 34 % (n=14) ei osannut sanoa nukkuuko riittävästi arkisin (Kuvio 6).



Kuvio 6. Vastanneiden tyttöjen oma mielipide nukkuvatko he riittävästi arkisin (n=41).

Kysymyksessä 4 kysyttiin kuinka nopeasti vastaajat nukahtavat (ks. Kuvio 7). Suurin osa vastaajista ilmoitti nukahtavansa 15-30 minuutissa (37,8 %, n=42) tai alle 15 minuutissa (35,1 %, n=39). Vastaajista 2,7 % (n=3) ilmoitti nukahtavansa yli 60 minuutissa. Vastaajista 12,6 % (n=14) ei osannut ilmoittaa kuinka nopeasti nukahtavat.



Kuvio 7. Vastanneiden ilmoittama nukahtamiseen kuluva aika (n=111).

7.2 Nukahtamista häiritsevät tekijät

Kyselylomakkeen loppuissa kysymyksissä tiedusteltiin nuorten toimintoja, jotka voivat vaikuttaa nuoren unen saantiin. Kysymyksissä käsiteltiin elektroniikkalaitteiden käyttöä, nukahtamista häiritseviä tekijöitä (kouluasiat, kiusaaminen, stressi ja melu), iltaan sijoittuvasta liikunnasta ja energiajuomien nauttimisesta ennen nukkumaanmenoa.

Kysymyksessä 5 kysyttiin elektroniikkalaitteiden käytöstä ennen nukkumaanmenoa (ks. Taulukko 1). Vastausmäärät jakautuivat epätasaisesti kaikille eri vaihtoehdoille. Vastaajista 50 % (n=55) käytti puhelinta ennen nukkumaanmenoa aina tai lähes aina, tietokonetta käytti 6 % (n=7), televisiota 11 % (n=12) ja tablettia 10 % (n=11).

Taulukko 1. Elektroniikkalaitteiden käyttö ennen nukkumaanmenoa

	En koskaan		Joskus		Usein		Aina tai lähes aina		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Puhelin	4	3,6	14	12,6	38	34,2	55	49,5	111	100
Tietokone	39	35,1	32	28,8	14	12,6	7	6,3	92	100
Televisio	26	23,4	37	33,3	17	15,3	12	10,8	92	100
Tabletti	47	42,3	25	22,5	9	8,1	11	9,9	92	100

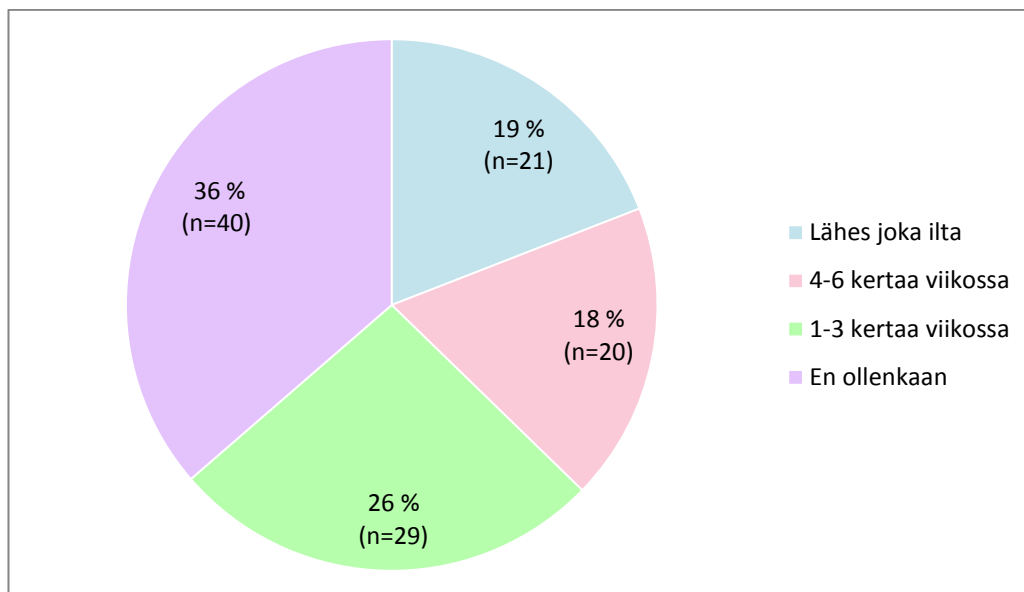
Sukupuolieroja tarkastellessa voidaan todeta, että tytöistä yli 60 % (n=25) käytti puhelinta aina tai lähes aina ennen nukkumaanmenoa, vastaava luku oli pojilla 42 % (n=29). Muiden elektroniikkalaitteiden käytön välillä ei ollut yli 10 % eroa.

Kysymyksessä 6 kysyttiin viivästyttääkö elektroniikkalaitteiden käyttö nukkumaanmenoa (ks. Kuvio 8). Vastaajista 62 % ilmoitti elektroniikkalaitteiden käytön viivästyttävän joskus nukahtamista. 4 % vastaajista ilmoitti nukahtamisen viivästyvän aina tai lähes aina. Vastaajista 28 % ilmoitti, että

							%				
Kouluasiat	52	46,8	45	40,5	9	8,1	3	2,7	109	100	
Kiusaaminen	88	79,3	12	10,8	2	1,8	1	0,9	103	100	
Stressi	50	45,0	29	26,1	23	20,7	5	4,5	107	100	
Melu	62	55,9	28	25,2	8	7,2	5	4,5	103	100	
Muu, mikä?	54	48,6	2	1,8	2	1,8	1	0,9	59	100	

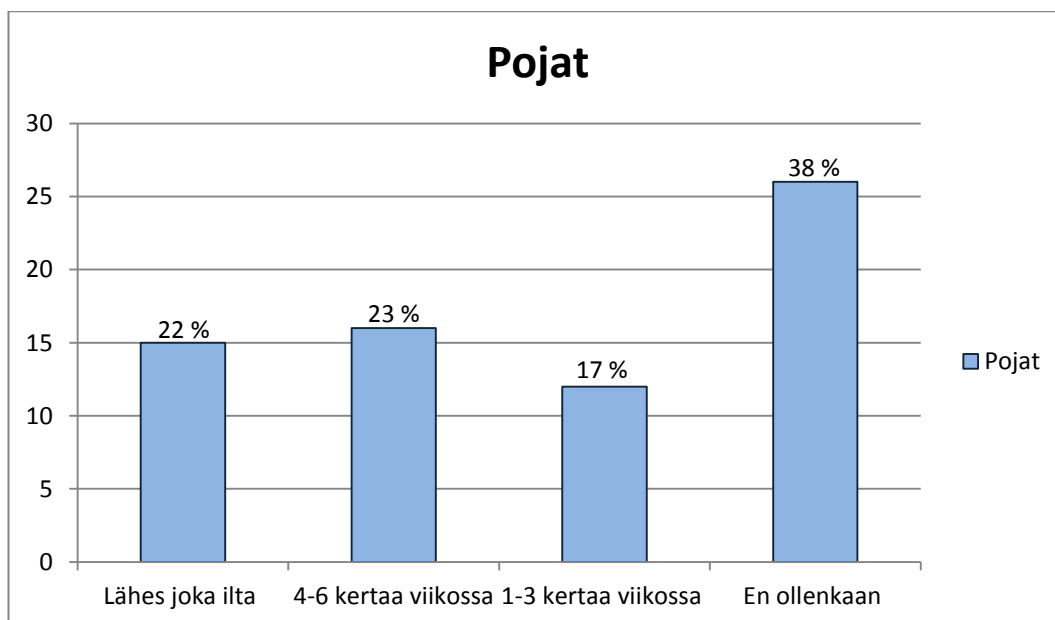
Sukupuolieroja tarkastellessa voidaan todeta, että stressi häiritsevästi useimmiten 38,5 % (n=15) tytöistä ja pojista 11,9 % (n=8). Kouluasiat häiritsevät 15 %:lla (n=6) tytöistä useimmiten ja pojista 4 %:lla (n=3). Pojista 2 % (n=2) koki kiusaamisen häiritsevänä nukahtamista aina tai useimmiten ja 9 % (n=6) joskus. Tytöistä vastaavat luvut olivat 3 % (n=1) useimmiten ja 14 % (n=5) joskus, kukaan tytöistä ei vastannut kiusaamisen häiritsevänä nukahtamista aina. Melun vastauksissa ei ollut suuria eroja sukupuolten välillä.

Kysymyksessä 8 kysyttiin liikunnan harrastamisesta ennen nukkumaanmenoa arkisin (ks. Kuvio 9). Suurin osa 36 % ei harrastanut liikuntaa ollenkaan iltaisin ennen nukkumaan menoa, 26 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa iltaisin 1-3 kertaa viikossa. Vastausvaihtoehdoilla lähes joka ilta ja 4-6 kertaa viikossa oli vain yhden prosentin ero. Vastaajista 1 % (n=1) jätti vastaamatta kysymykseen.



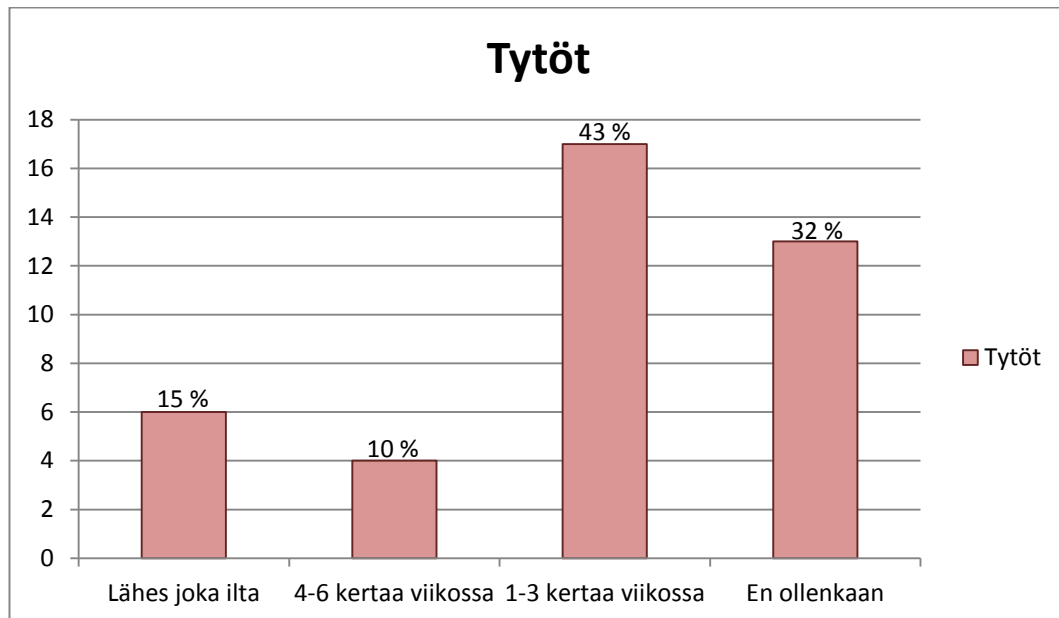
Kuvio 9. Harrastaako vastaaja liikunta juuri ennen nukkumaanmenoa (n=110).

Pojista 38 % (n=26) ei harrastanut liikuntaa ollenkaan juuri ennen nukkumaanmenoa. Vastaukset jakoutuivat muille vastausvaihtoehdoille tasaisesti (Kuvio 10).



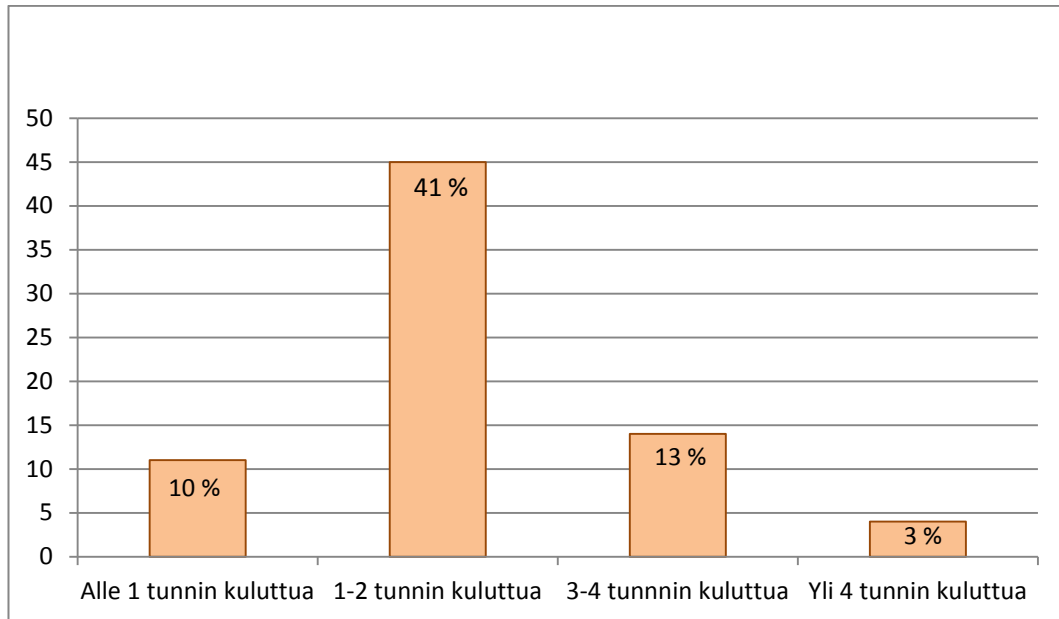
Kuvio 10. Poikien liikunnan harrastaminen juuri ennen nukkumaanmenoa (n=69).

Tytöistä 43 % (n=17) harrasti liikuntaa 1-3 kertaa viikossa ja 32 % (n=13) ei harrastanut liikuntaa ollenkaan juuri ennen nukkumaan menoa. Vähiten vastauksia saatiin kohtaan lähes joka ilta (n=6) ja 4-6 kertaa viikossa (n=4). (Kuvio 11.)



Kuvio 11. Tyttöjen liikunnan harrastaminen juuri ennen nukkumaanmenoa (n=40).

Kysymyksessä 9 kysyttiin kuinka monen tunnin kuluttua vastaaja menee nukkumaan liikunnan harrastamisen jälkeen (ks. Kuvio 12). Vastaajista 41 % (n=45) ilmoitti menevänsä nukkumaan 1-2 tunnin kuluttua ja 13 % (n=14) ilmoitti menevänsä 3-4 tunnin kuluttua. Vastaajista 33 % (n=37) jätti vastaamatta kysymykseen.



Kuvio 12. Vastaukset kuinka nopeasti vastaaja menee nukkumaan liikunnan harrastamisen jälkeen (n=74).

Kysymyksessä 10 kysyttiin nauttiiko vastaaja energiajuomia juuri ennen nukkumaanmenoa. Vastaajista 77,5 % (n=86) vastasi, ettei juo koskaan energiajuomia ennen nukkumaanmenoa. Vastaajista 17,1 % (n=19) vastasi joskus, 1,8 % usein (n=2) ja 0,9 % (n=1) vastasi joka ilta juovansa energiajuomia ennen nukkumaanmenoa. Kysymykseen jätti vastaamatta 2,7 % (n=3).

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen johtopäätöksinä on, että tutkimukseen osallistuneista 8.-luokkalaisista suurin osa ei nuku suositusten mukaisesti ja että tytöt nukkuvat poikia vähemmän. Tutkimuksen sukupuolieroja vertaillen on kuitenkin muistettava, että poikia vastasi kyselyyn määrällisesti enemmän mitä tyttöjä ja että yksi ei ilmoittanut sukupuoltansa.

8.1 Unitottumukset

Tutkimuksen tulokset kertovat, että alle (42 %) puolet tutkimuksen kohteena olevan yläkoulun 8.-luokkalaisista nukkuu suositusten mukaisesti 8-10 tuntia yössä. THL:n 2015 tekemän kouluterveyskyselyn mukaan peruskoulun (8.- ja 9.-luokkalaisista) pojista 30 % ja tytöistä 32 % nukkuu arkisin alle 8 tuntia yössä ja pojista 10 % kokee väsymystä joka päivä ja tytöistä 21 %. Opinnäytetyön tutkimuksen tulokset myötäilevät THL:n kouluterveyskyselyä siitä, että tytöt nukkuvat poikia vähemmän. Opinnäytetyön tutkimuksen tulosten mukaan pojista 52 % nukkui alle 8 tuntia ja tytöistä 54 %. Pojista vain 3 % ilmoitti nukkuvansa alle 6 tuntia yössä arkisin ja tytöistä 7 %.

Yli puolet (53 %) tutkimukseen osallistuneista 8.-luokkalaisista nuorista nukkuu omasta mielestä riittävästi arkisin. Unen riittävyttä henkilökohtaisesti voi olla 8.-luokkalaisen hankala arvioida, mikä näkyy siinä, että tutkimustuloksissa en osaa sanoa vastauksilla oli suurempi vastausprosentti mitä vastauksella ei nuku riittävästi. Pojat kuitenkin arvioivat tyttöjä enemmän unensa olevan riittävä, pojista jopa 61 % vastasi nukkuvansa riittävästi öisin, kun taas tytöillä vastaava luku oli 39 %. Tunne unen riittävydestä ei kuitenkaan ole suoraan yhteydessä yössä nukuttuun tuntimäärään.

Normaalisti ihminen nukahtaa noin puolessa tunnissa nukkumaan mentäessä (Huttunen 2015). Tutkimukseen osallistuneista 8.-luokkalaisista enemmistö nukahti 15-30 minuutin aikana. Moni nuori ei välttämättä seuraa kelloa tai tiedä mihin aikaan nukahtaa, vaan arvioi nukahtamiseen kuluvan ajan. 12,6 % vastasi että ei osaa sanoa nukahtamiseen kuluvaan aikaan.

8.2 Nukahtamista häiritsevät tekijät

Elektroniikkalaitteista ennen nukkumaanmenoa käytettiin aina tai lähes aina eniten puhelinta. Muiden laitteiden käyttö ennen nukkumaanmenoa jakautui tasaisesti kaikille vastaus vaihtoehdoille. Sukupuolten välillä ei elektroniikkalaitteiden käytöllä ollut suurta eroa. Vastauksia vertailtiin lähinnä kohdista usein ja aina tai lähes aina, vastaus erot olivat alle 10 %. Ainoastaan puhelimen käytöllä oli yli 10 % ero sukupuolten välillä. Tytöistä jopa yli 60 % käytti puhelinta iltaisin aina tai lähes aina, kun taas pojista vastaava luku oli 42 %.

Elektroniikkalaitteiden käyttö viivästytti nukkumaanmenoa joskus 61 %:lla nuorista. Elektroniikkalaitteiden käyttö viivästytti nukahtamista tasaisesti sukupuolten välillä, vaikka tytöt käyttivät poikia enemmän puhelinta ennen nukkumaanmenoa. Suurin osa vastaajista ilmoitti joissain määrin elektroniikkalaitteiden käytön viivästyttävän nukahtamista, joka voi mahdollisesti liittyä siihen, että vain alle puolet nukkuu suositusten mukaisesti. Elektroniikkalaitteiden käyttö ennen nukkumaanmenoa voi olla myös syynä siihen, ettei nuoret osanneet ilmoittaa kuinka nopeasti nukahtavat.

Nukahtamista häiritsevistä tekijöistä kaikki vaihtoehdot koettiin joissain määrin häiritseviksi. Stressi ja kouluasiat häiritsevät kuitenkin vastaajien nukahtamista eniten. Tytöt kokivat stressin ja kouluasiat häiritsevämmiksi kuin pojat. Mahdollisesti nämä häiritsevät tekijät vaikuttavat siihen, että tytöt nukkuvat arkisin poikia vähemmän ja nukahtamiseen kuluva aika on pidempi kuin poikien. Voisiko stressillä ja kouluasioiden miettimisellä olla yhteyttä siihen, että tytöt eivät osanneet sanoa nukkuvatko he riittävästi.

Kiusaaminen häiritsevi huolestuttavan monen vastaajan nukahtamista. Pojat kokivat kiusaamisen unta häiritseväksi tekijäksi hieman tyttöjä enemmän. Opinnäytetyön tutkimuksen tulosten perusteella vastaukset olivat yhtä suuntaa antavat kuin THL:n teettämässä kyselyssä. THL:n 2015 teettämän kouluterveyskyselyn mukaan (8. ja 9.-luokkalaisista) pojista 7 % ja tytöistä 5 % kokivat tulevansa

koulukiusatuksi vähintään kerran viikossa. Opinnäytetyön tulosten perusteella kiusaaminen häiritseviä pojista 9 % joskus ja tytöistä 14 %.

Yllättävän moni vastaajista ilmoitti melun häiritsevän nukahtamista. Kyselyssä ei määritelty mistä melu tulee. Nuorista lähes puolet ilmoitti melun häiritsevän joissain määrin nukahtamista. Sukupuolten välillä ei ollut suurta eroa vastausten suhteen. Vastausvaihtoehtoon ”muu, mikä” nuoret ilmoittivat muitakin häiritseviä tekijöitä, mitä tutkimuksessa ei mainittu. Monenlaiset asiat voivat häiritä nuoren nukahtamista.

Nuoret harrastivat liikuntaa paljon ja liikuntamäärä jakautui tasaisesti. Pojista enemmistö harrasti useammin kuin neljä kertaa viikossa liikuntaa ennen nukkumaanmenoa. Tytöistä suurin osa harrasti liikuntaa 1-3 kertaa viikossa ennen nukkumaanmenoa. Noin 60 % molemmista sukupuolista menivät kuitenkin nukkumaan 1-2 tunnin kuluttua liikunnan harrastamisen jälkeen. Vain 13 % meni nukkumaan 3-4 tunnin kuluttua iltaan painottuvan liikunnan jälkeen. Myöhään iltaan sijoittuva liikunta voi olla yhteydessä siihen, että nuoret nukkuvat vain 6-8 tuntia yössä arkisin.

Rimpelän ja Huhtisen (2011) tekemän nuorten terveystapatutkimuksen mukaan 40 % nuorista juo energiajuomia päivittäin. Opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella 78 % ei juo energiajuomia juuri ennen nukkumaanmenoa. Johtopäätöksenä on, että energiajuomien juominen ennen nukkumaanmenoa ei vaikuta kyseisen koulun nuorten nukahtamiseen.

9 POHDINTA

Tässä luvussa opinnäytetyön tekijät pohtivat tutkimuksen tuloksia, tutkimuksen eettisyyttä, luotettavuutta ja oman ammatillisuuden kehittymistä. Luvussa käsitellään myös jatkotutkimusaiheet.

9.1 Tutkimustulosten pohdintaa

Tutkimuksen vastausmäärä yllätti positiivisesti opinnäytetyön tekijät, olisi kuitenkin mielenkiintoista tietää, millainen vaikutus vastaamatta jääneillä olisi ollut tutkimustuloksiin. Poikien osuus oli yllättävän suuri verrattuna tyttöihin, mikä aiheutti vaikeutta vertailla tutkimustuloksia sukupuolten välillä luotettavasti. Huolestuttavaa oli, että tytöt nukkuivat poikia vähemmän ja kokivat unta häiritseviä tekijöitä enemmän. Aikaisempien tutkimuksien mukaan tiedettiin jo, että suurin osa nuorista ei nuku suositusten mukaisesti. Tämän tutkimuksen tulokset myötäilevät aikaisemmin tehtyjen tutkimusten tuloksia.

Yllättävää oli, että tähän tutkimukseen osallistuneista 8.-luokkalaisista 5 % nukkui alle kuusi tuntia yössä arkisin. Alle kuusi tuntia nukkuvista nuorista lähes kaikki harrastivat liikuntaa iltaisin ja käyttivät elektroniikkalaitteita usein tai aina. Etenkin tytöt, joita häiritsivät usein stressi ja kouluasiat, eivät nukkuneet omasta mielestään riittävästi. Mielenkiintoa herätti mikä aiheuttaa stressiä tytöille enemmän kuin pojille, voisiko kyseessä olla esimerkiksi ulkonäköpaineet tai ihmissuhteet.

Huolestuttavaa oli huomata kuinka kauan osalla nuorista kului aikaa nukahtamiseen, molemmilla sukupuolilla nukahtamiseen saattoi kulua jopa yli 30 minuuttia. Näiden nuorten nukahtamista häiritseviä tekijöitä oli elektroniikkalaitteiden käytön lisäksi joko liikunta tai stressi. Ajatuksia herättää purkavatko nuoret stressin ja liikunnan jälkeisen energian elektroniikkalaitteiden käytöllä vai kuluuko aika sosiaalisen median läpikäymiseen ennen nukkumaanmenoa (Whatsapp-viestit, Instagram, Facebook ym.). Kiinnostavaa olisi tietää kuinka monen nuoren puhelimesta on käytössä rajaton internet. Käyttäisivätkö nuoret puhelinta yhtä paljon ennen nukkumaanmenoa, mikäli

internetin käytön mahdollisuutta ei olisi. Kyselylomakkeessa olisi ollut hyvä kysyä onko nuoren puhelimessa internet käytössä koko ajan.

UKK-instituutin mukaan nuorten tulisi liikkua 1-2 tuntia päivässä (UKK-instituutti 2015). Murrosiässä liikunnan harrastaminen jää vähemmälle ja varsinkin tytöt harrastavat poikia vähemmän liikuntaa (Terve koululainen 2016 b). WHO-Koululaistutkimuksessa nuoret harrastivat 13-vuotiaana enemmän liikuntaa kuin 15-vuotiaana, pojilla liikunnan määrä laski enemmän kuin tytöillä. (Aira ym. 2013, 25.) Kuitenkin tämän opinnäytetyön tutkimuksessa pojat harrastivat liikuntaa tyttöjä enemmän. Tässä tutkimuksessa ei kysytty ikää, koska tutkimus tehtiin vain yhdelle luokka-asteelle ja oletuksena on, että he ovat 14- ja 15-vuotiaita. Mielenkiintoista olisi tietää miten liikunnan harrastaminen muuttuu 9.-luokalla.

Kyselylomakkeessa olisi ollut hyvä kysyä millaista liikuntaa nuoret harrastavat, jotta tiedettäisiin vaikuttavatko esimerkiksi joukkueiden myöhäiset halli- ja salivuorot myöhäiselle liikunnan harrastamiselle. Oli positiivista huomata, että nuoret harrastavat hyvin liikuntaa. Ikävää kuitenkin oli, että liikunnan harrastaminen ajoittui iltaan, sillä yli puolet vastanneista meni nukkumaan alle kahden tunnin kuluttua liikunnan jälkeen. Parhaan mahdollisimman hyödyn liikunnasta saa, kun liikunnan lopettaa yli kahden tunnin kuluttua ennen nukkumaanmenoa (Vuori 2015,). Liikunnan harrastaminen ei saisi vaikuttaa negatiivisesti nukahtamiseen tai uneen, sillä nukkuessa nuori kasvaa ja palautuu liikuntasuorituksesta.

Opinnäytetyön tekijät ajattelivat nuorten käyttävän paljon enemmän energiajuomia, mitä tämän tutkimuksen tulokset osoittivat. Oli hienoa, että nuoret eivät nauti energiajuomia ennen nukkumaanmenoa. Tutkimuksessa ei tule kuitenkaan ilmi sitä kuinka paljon nuoret juovat päivän aikana energiajuomia, nimittäin jo yhden tölkin juomisella kofeiinin suositus on ylitetty (Mustajoki 2015). Kyselylomakkeessa olisi voinut kysyä tarkemmin energiajuomien nauttimisesta päivän aikana ja mihin aikaan energiajuomia juodaan.

Oli ikävää huomata, että kyselyyn vastanneista 8.-luokkalaisista osa koki kiusaamisen nukahtamista häiritseväksi tekijäksi. Kyselyssä olisi voinut erotella tarkemmin millaista kiusaamista vastaaja kokee, tapahtuuko kiusaaminen kotona, koulussa tai harrastusten parissa. Opinnäytetyön tekijöiden mielestä asia on tärkeä ja asia vietiin koululle tiedoksi.

9.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksella on asianmukaiset luvat ja suostumukset Vaasan ammattikorkeakoululta sekä tutkimukseen osallistavalta yläkoululta. Opinnäytetyötä tehdessä tutkijat noudattivat ehdotonta rehellisyyttä ja luotettavuutta koko tutkimuksen teon ajan. Tutkimukseen osallistuvia informoitiin tutkimuksen aiheesta sekä siitä, että kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja kyselyyn vastataan anonyymisti.

Kyselylomakkeen kysymykset suunniteltiin huolellisesti juuri tätä tutkimusta varten niin, että jokaisella kysymyksellä haettiin vastauksia tutkimusongelmiin, eikä mitään epäolennaista tutkimuksen kannalta kysytty. Koulua ohjeistettiin keräämään vastauslomakkeet kirjekuoriin ja sulkemaan ne, kun kaikki lomakkeet oli palautettu. Vastauslomakkeita hakiessa opinnäytetyön tekijät huomasivat, että kaikkia kirjekuoria ei suljettu annettujen ohjeiden mukaisesti. Tämän jälkeen vastauslomakkeita ei lukeneet muut kuin opinnäytetyön tekijät. Vastauslomakkeet hävitettiin opinnäytetyön valmistumisen jälkeen asianmukaisesti polttamalla.

Alle 15-vuotiaalta tutkimukseen osallistavalta tulee olla vanhemman/huoltajan suostumus. Huoltajia informoitiin saatekirjeen avulla tutkimuksesta ja sen tavoitteista sekä samalla pyydettiin ilmoittamaan, mikäli nuori ei saanut osallistua tutkimukseen. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2013, 219,221-222.)

9.3 Tutkimuksen luotettavuus

Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2009) mukaan validiteetti ja reliabiliteetti ovat määrällisen tutkimuksen luotettavuuden perustaa. Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittarin kykyä tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia, kun taas validiteetilla tarkoitetaan keskeisten käsitteiden avaamista sekä vastauksien

saamista tutkimusongelmiin. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin tutkimuksen tulokset voidaan yleistää tutkimuksen ulkopuoliseen perusjoukkoon. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 152.) Tämän tutkimuksen otos oli riittävän suuri ja edusti hyvin perusjoukkoa. Tutkimuksen tuloksia voidaan osittain yleistää ja käyttää suuntaa antavina, mutta luotettavamman tuloksen saamiseksi otoksessa tulisi olla tasaisempi sukupuoli jakauma.

Tämän tutkimuksen kyselylomakkeen luotettavuus näkyy siinä, että kyselylomake mittaa sitä mitä sen on tarkoituskin mitata. Kyselylomakkeen kysymykset pohjautuvat opinnäytetyön teoriasta ja mallina on käytetty ennestään testattuja kyselylomakkeita. Kyselylomakkeen luotettavuutta lisäsi myös esitestaus pienemmällä vastaajajoukolla ja esitestauksen jälkeen kyselylomaketta muutettiin selkeämmäksi, jotta kysymyksiä ei ymmärrettäisi väärin. Opinnäytetyön tekijät käsittelivät vastauslomakkeita luottamuksellisesti. Vastaajien kiinnostus osallistua tutkimukseen vaikuttaa vastauksien luotettavuuteen ja anonyymisti vastaaminen voi lisätä tulosten rehellisyyttä. Nukahtamista häiritseviä tekijöitä kysyttäessä olisi ollut hyvä määritellä häiritsevät tekijät tarkemmin, esimerkiksi kiusaaminen, kuten koulukiusaaminen, nettikiusaaminen tai kiusaaminen vapaa-ajalla. Myös nukahtamista häiritsevä melu olisi ollut hyvä määritellä tarkemmin, sillä nyt ei voida luotettavasti arvioida millainen melu häiritsee nuorten nukahtamista.

Tutkimuksen luotettavuutta olisi lisännyt jos opinnäytetyön tekijät olisivat itse käyneet keräämässä vastauslomakkeet koululla. Suomenkielisillä ja vieraskielisillä hoitotieteellisillä artikkeleilla olisi voitu lisätä teoriaosuuden luotettavuutta. Lähteitä löytyi hyvin teoriaosuuteen ja opinnäytetyön tekijät arvioivat yhdessä sopivatko lähteet käytettäväksi tähän tutkimukseen ja oliko lähteiden tieto luotettavaa.

9.4 Oman ammatillisuuden kehittyminen

Opinnäytetyön tekeminen opetti hyvin kvantitatiivisesti tutkimuksen koko prosessin. Opinnäytetyön tekijät oppivat arvioimaan kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä, sekä analysoimaan tutkimuksen vastauksia.

Vastauksien syöttäminen SPSS-ohjelmaan kävi helposti, mutta vastauksien ristiintaulukointi ja analysoiminen SPSS-ohjelman avulla tuotti hankaluuksia. Tekijät kuitenkin tiedostivat hankaluudet ja pyysivät apua ohjelman käyttöön, jotta vastausten rehellisyys ja luotettavuus säilyisi. Tieteellisten artikkeleiden ja tutkimusten lukeminen helpottui opinnäytetyötä tehdessä ja opinnäytetyön tekijät kehittivät etsimään tekstistä tarvittavat tiedot.

Opinnäytetyön tekijät opiskelevat sairaanhoitajaksi ja opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt ammattitaitoa. Tiimityöskentely ja yhteisen ajan löytäminen sekä sovitusta aikatauluista kiinni pitäminen sujui molemmilta hyvin ja yhteisymmärryksessä. Opinnäytetyön ja tutkimuksen aihe ei ole kovin sairaanhoidollinen, mutta tulevalle ammatille tärkeää tietoa kertyi hyvin. Teoriatietoa etsiessä huomattiin, että unen tärkeydestä puhutaan paljon eikä se ole turhaa. Unella on suuri merkitys niin psyykkiselle kuin fyysiselle terveydellä ja riittävällä unella pystytään ennaltaehkäisemään monia sairauksia. Esimerkiksi leikkauksen jälkeen nuoret nukkuvat tavallista enemmän ja uni on tehokkaampaa. Leikkauksesta toipuvat nuoret heräilevät muita useammin yöllä, mutta uni on silti laadukkaampaa mitä esimerkiksi koululaisilla. (Wiggins & Freeman 2014, 94.)

Opinnäytetyön tekijät menevät kesäksi sairaalaan töihin ja pystyvät sielläkin omalla toiminnallaan ja opinnäytetyöstä saaduilla tiedoillaan neuvomaan potilaita riittävään uneen. Opinnäytetyön tekeminen muistutti hyvin myös siitä, kuinka nuoria vielä 8.-luokkalaiset ovat ja kuinka eri tahtiin nuoret kehittyvät. 8.-luokkalaiset tarvitsevat vielä huoltajansa ja koulunsa tukea sekä ohjausta kehityksessä.

9.5 Jatkotutkimusaiheet

Tässä opinnäytetyössä oli valittu monta nukahtamista häiritsevää tekijää, minkä vuoksi häiritseviä tekijöitä ei päästy analysoimaan syvemmin. Olisi mielenkiintoista tehdä syvällisempi jatkotutkimus esimerkiksi elektroniikkalaitteiden käytön vaikutuksista nukahtamiseen. Kvalitatiivisella tutkimuksella voisi saada tarkempaa ja henkilökohtaisempaa tietoa nuorten unitottumuksista. Koko yläkoulua koskevalla kyselytutkimuksella voisi vertailla

eri luokka-asteiden unitottumuksia ja unta häiritseviä tekijöitä. Toiminnallisen tapahtuman avulla saataisiin 8.-luokkalaiset kiinnostumaan unen tärkeydestä. Erilaisten toimintapisteiden avulla nuoret saisivat vinkkejä nukahtamiseen ja hyvään uneen.

Jatkotutkimusaiheet:

1. Syventävämpi jatkotutkimus yhdestä nukahtamista häiritsevistä tekijästä
2. Kvalitatiivinen tutkimus samasta aiheesta
3. Kyselytutkimus kaikille yläkoulun luokka-asteille
4. Tapahtuma 8.-luokkalaisille unen tärkeydestä ja nukahtamista häiritsevistä tekijöistä

LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 1999. Nuoren aika, 12. WSOY. Porvoo.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 4/2013, 25-27. Nuorten liikunta – aktiivisuus romahtaa murrosiässä – onko mitään tehtävissä?. Liikunta & Tiede 50. Viitattu 2.3.2016
http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt413_24-29_lowres.pdf
- Boergers, J., Gable, C. & Owens, J. 2014. Later School Start Time Is Associated with Improved Sleep and Daytime Functioning in Adolescents. Vol. 35, No. 1, 11. Viitattu 15.3.2016. <https://www.gwern.net/docs/melatonin/2014-boergers.pdf>
- Evira. 2013. Tietoa elintarvikkeista. Energiajuomat. Viitattu 14.1.2016
<http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa+elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/energiajuomat/usein+kysyttya/>
- Fogg, N., Johnson & A. 2015. Child and Adolescent Sleep Patterns and Early School Start Times: Recognizing the Role of the Pediatric Nurse. Journal of Pediatric Nursing 30, 630. Viitattu 29.2.2016
<http://www.pediatricnursing.org/article/S0882-5963%2815%2900117-7/pdf>
- Hakulinen-Viitanen, T. 2010. Laajojen terveystarkastusten tunnuspiirteitä. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 30.9.2015.
http://www.stakes.fi/kasvunkumppanit/Hakulinen_Viitanen_Tuovi_KE.pdf
- Heinonen-Guzejev, M., Jauhiainen, T., Sala, E., Ström, U. & Vuorinen, H. 2012. Melun vaikutukset terveyteen. Suomen Lääkärilehti 36/2012, vsk 67, 2445 – 2450. Viitattu 17.1.2016.
<http://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/melulla-on-monia-vaikutuksia-terveyteen/>
- Huhtinen, H., Rimpelä, A. 2013. Suomen Lääkärilehti 39/2013, vsk 68, 2451, 2453. <http://www.laakarilehti.fi/tieteessa/terveydenhuoltoartikkelit/nuorison-energiajuomien-kaytto-ja-kofeiiniin-liittyvat-oireet/>
- Huttunen, M. 2015. Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 17.11.2015
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534
- Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K., Jakobsen, R., Lundervold, A., Sivertsen, B. 2014. Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. BMJ Open. Viitattu 2.2.2016
<http://bmjopen.bmj.com/content/5/1/e006748.full.pdf+html>
- Hyyppä, M., Kronholm, E. 2005. Uni ja lepo. Suomalaisten terveys. Duodecim. Viitattu 2.2.2016
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00016

Jaakkola, K. 2012. Hormonitasapaino – Opas energiseen elämään, 106. EU:ssa. Tammi.

Kajaste, S., Markkula, J. 2011. Hyvää yötä – apua univaikeuksiin, 39. Kirjapaja. Helsinki.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä 46, 152. 2. painos. Sanoma Pro Oy.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä, 100,113,116, 128–129,132-133, 173-176, 219, 221-222. 3. painos. Sanoma Pro Oy.

Kiva Koulu 2016 a. Mitä kiusaaminen on? Viitattu 19.1.2016
http://www.kivakoulu.fi/mita_kiusaaminen_on

KiVa Koulu 2016 b. Kiusaamisen muodot. Viitattu 19.1.2016
http://www.kivakoulu.fi/kiusaamisen_muodot

KiVa Koulu 2016 c. Mistä tunnistan kiusatun oppilaan? Viitattu 19.1.2016
http://www.kivakoulu.fi/miten_tunnistan_kiusatun_oppilaan

KiVa Koulu 2016 d. Hanke. Viitattu 22.2.2016 <http://www.kivakoulu.fi/hanke>

Kukkonen-Harjula, K., Härmä, M. 2009. Työterveyslääkäri 27/2009, 71-74. Viitattu 28.9.2015. http://www.terveysportti.fi/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00673

Käypä hoito 2015. Unettomuus. Käypä hoito-suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Viitattu 17.11.2015 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50067>

Mattila, A. 2010. Stressi. Duodecim. Viitattu 16.12.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976

MLL 2016 a. Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys. Tietokulma. Viitattu 4.2.2016 http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/persoonallisuus_ja_tunne-elama/

MLL 2016 b. Yläkouluun siirtyminen. Tietokulma. Viitattu 15.2.2016
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/koulu/ylakouluelamaa/ylakouluun_siirtyminen/

MLL 2016 c. Murrosikä voi tuoda muutoksia koulunkäyntiin. Tietokulma. Viitattu 15.2.2016
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/koulu/ylakouluelamaa/murrosikain_en_koulussa/

MLL 2016 d. Miten vanhemmat voivat ehkäistä kiusaamista koulussa? Tietokulma. Viitattu 19.1.2016

http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/koulukiusaaminen/mita_vanhemmat_voivat_tehda/

Mustajoki, P. 2015. Kofeiini ja terveys. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 14.1.2016

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01123

Noland, H., Price, J., Dake, J., Telljohan S. 2009. Adolescents' Sleep Behaviors and Perceptions of Sleep. Journal of school health. Vol. 79, No 5, 226-229. American School Health Association. Viitattu 29.2.2016

<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=b7bb2965-754c-4b6a-92a9-4003b7fc46d7%40sessionmgr113&vid=1&hid=116>

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys, 142-147. 5.painos. PS-kustannus.

Paavonen, J., Stenberg, T., Nieminen-von Wendt, T., von Wendt, L., Almqvist, F., Arone, E.T. 2008. Suomen lääkirilehti 15/2008, vsk 63, 1393-1398. Viitattu 19.1.2016 <http://www.fimnet.fi/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000030027#r53>

Partinen, M., Huovinen, M. 2007. Terve Uni, 18-19, 36-38, 40, 43. Vantaa. Dark Oy.

Partonen, T. 2014. Lisää unta, kiireen lyhyt historia, 18, 20, 26-27, 30. Riika. Duodecim. 1.painos.

Saarenpää-Heikkilä, O. 2009. Koululaisten uniongelmia voidaan ehkäistä. Suomen Lääkirilehti 1-2/2009, vsk 64, 36.

Salmela-Aro, K. 2012. Koulu-uupumus. Viitattu 19.1.2016

<http://www.nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/koulutus-tyo-ja-raha/koulu-uupumus>

Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. Tieteessä tapahtuu, vol. 29, 4-5. <http://ojs.tsv.fi/index.php/tt/article/view/4246/3960>

Stenberg, T. 2007. Hyvää yötä – Kohti parempaa unta, 49-50. Helsinki. Edita.

Suomen Mielenterveysseura. Unen merkitys. Viitattu 4.2.2016

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>

Terve Koululainen 2015 a. Elementit. Lepo ja uni. Uni. Viitattu 14.5.2015.

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni>

Terve Koululainen 2016 a. Unen eri vaiheet. Viitattu 14.1.2016

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni/unenerivaiheet>

Terve Koululainen 2015 b. Ruutuaika. Viitattu 21.12.2015

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituksset/ruutuaika>

Terve Koululainen 2016 b. Suomalaisten nuorten liikunta. Viitattu 2.3.2016
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/suomalaistennuorten-liikunta>

THL 2015 a. Tutkimus ja asiantuntijatyö. Väestötutkimukset. Kouluterveyskysely. Tulokset. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat. Muutokset yhteensä 2004/2005-2013. Viitattu 30.9.2015.
http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2004_2013_pk.pdf

THL 2015 b. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Rahapelit. Nuorten ajankäyttö. Viitattu 21.12.2015 <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/nuoret-pelissa/digitaalisen-pelaamisen-riskit-nuorille/nuorten-ajankaytto>

THL 2015 c. Tutkimus ja asiantuntijatyö. Väestötutkimukset. Kouluterveyskysely. Tulokset. Tulokset aiheittain. Mielenterveys. Viitattu 19.1.2016. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/mielenterveys>

THL 2015 d. Tutkimus ja asiantuntijatyö. Väestötutkimukset. Kouluterveyskysely. Tulokset. Tulokset aiheittain. Kouluolot. Viitattu 19.1.2016. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/kouluolot>

THL 2015 e. Tutkimus ja asiantuntijatyö. Väestötutkimukset. Kouluterveyskysely. Tulokset. Tulokset aiheittain. Tapaturmat ja väkivalta. Viitattu 19.1.2016. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/tapaturmat-ja-vakivalta>

THL 2016. Lapset, nuoret ja perheet. Peruspalvelut. Opiskeluhoolto. Kouluterveydenhoolto. Terveydenhoitaja. Viitattu 15.2.2016
<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhoolto/toimijat/terveydenhoitaja>

Tuomisto, J. 2014. Onko melu ympäristöterveyskysymys?. Duodecim. Viitattu 13.01.2016.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=asy00310

UKK-instituutti 2015. Lasten ja nuorten liikuntasuosituksset. Viitattu 2.3.2016
http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksset

Urrila, A., Pesonen, A. 2012. Suomen Lääkärilehti 40/2012, vsk 67, 2827-2829, 2832. Viitattu 9.10.2015.
<http://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/5307/sll402012-2827.pdf>

Valvira. 2008. Melu. Viitattu 16.12.2015.

<http://www.valvira.fi/ymparistoterveys/terveydensuojelu/asumisterveys/melu>

Vuori, I. & Aalto, R. 2014. Liikunta unettomuuden hoidossa. Potilaanlääkärilehti.

Viitattu 18.2.2016. <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/tiedeartikkelit/uni-huonounisuus-unihairiot/#.VsMg1fmLTIU>

Vuori, I. 2015. Liikunta lääkkeeksi – Liikunta-ohjelmia sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon, 465-466, 480-481. Helsinki. Readme.fi.

Väestöliitto 2015 a. Seksuaalisuus. Tietoa seksuaalisuudesta. Ammattilaiset.

Tietopankki. Nuoruuden kehitystehtävät. Viitattu 2.10.2015.

http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/nuoruuden_kehitystehtavat/

Väestöliitto 2015 b. Nuoret. Murrosikä. Viitattu 2.10.2015.

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/>

Wigginsk, S., Freeman, L. 2014. Understanding Sleep during Adolescence, 94.

PEDIATRIC NURSING 2014/Vol. 40/No. 2. Viitattu 16.3.2016

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=9b59a9bd-d619-4162-b7d8-1a142bf74515%40sessionmgr4003&vid=1&hid=4002>

SAATEKIRJE

VAASA 3.12.2015

HYVÄ KYSELYYN VASTAAJAN HUOLTAJA

Opiskelemme Vaasan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveystieteiden yksikössä sairaanhoitajan tutkintoon johtavassa koulutuksessa ja teemme opinnäytetyötä nuorten unitottumuksesta. Tutkimuksen avulla voimme saada selville nukkuvatko nuoret mielestään riittävästi ja mitkä tekijät mahdollisesti haittaavat unta.

Opinnäytetyö toteutetaan kyselytutkimuksena, johon osallistuvat koulun 8. luokkalaiset. Mikäli ette halua, että huolettavanne osallistuu kyseiseen tutkimukseen, pyydämme teitä ilmoittamaan siitä vararehtorille 10.12.2015 mennessä. Kysely tullaan tekemään koululla 11.12.2015.

Tutkimuksen tekemiseen on saatu asianmukainen lupa. Oppilaat vastaavat kyselyyn nimettöminä eikä kenenkään vastaajan tiedot paljastu tuloksissa. Opinnäytetyö ohjaajanamme toimii Johanna Latvala Vaasan ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Internetissä osoitteessa www.theseus.fi.

Ystävällisin terveisin

Saara Hanhineva & Juulia Vesterlund

Hyvä kyselyyn vastaaja!

Opiskelemme Vaasan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalan yksikössä sairaanhoitajan tutkintoon johtavassa koulutuksessa ja teemme opinnäytetyötä nuorten unitottumuksista. Tutkimuksen avulla voimme saada selville nukkuvatko nuoret mielestään riittävästi ja mitkä tekijät mahdollisesti haittaavat unta.

Huomioithan, että kyselyyn vastataan nimettömästi.

Ympyröi vastauksesi valitsemalla yksi vaihtoehtoista.

1. Sukupuoli:

1. Tyttö
2. Poika

2. Kuinka monta tuntia nukut yössä arkisin?

1. Alle 6 tuntia
2. 6-8 tuntia
3. 8-10 tuntia
4. Yli 10 tuntia
5. En osaa sanoa

3. Nukutko mielestäsi riittävästi arkisin?

1. Kyllä
2. En
3. En osaa sanoa

4. Kuinka nopeasti nukahdat?

1. Alle 15 minuuttia
2. 15-30 minuuttia
3. 30-60 minuuttia
4. Yli 60 minuuttia
5. En osaa sanoa

5. Käytätkö ennen nukkumaanmenoa joitakin seuraavista elektroniikkalaitteista?

	En koskaan	Joskus	Usein	Aina tai lähes aina
Puhelin	1.	2.	3.	4.
Tietokone	1.	2.	3.	4.
Televisio	1.	2.	3.	4.
Tabletti	1.	2.	3.	4.

6. Viivästyttääkö elektroniikkalaitteiden käyttö nukkumaanmenoasi?

1. Ei koskaan
2. Joskus
3. Usein
4. Aina tai lähes aina

7. Häiritseväätkö seuraavat seikat nukkumistasi?

	Ei koskaan	Joskus	Usein	Aina tai lähes aina
Kouluasiat	1.	2.	3.	4.
Kiusaaminen	1.	2.	3.	4.
Stressi	1.	2.	3.	4.
Melu	1.	2.	3.	4.
Muu, mikä?	1.	2.	3.	4.

Kirjoita viivalle mikä _____

8. Harrastatko liikuntaa ennen nukkumaanmenoa?

1. Lähes joka ilta
2. 4-6 kertaa viikossa
3. 1-3 kertaa viikossa
4. En ollenkaan

9. Mikäli harrastat liikuntaa illalla, menetkö nukkumaan liikunnan jälkeen?

1. Alle 1 tunnin kuluttua
2. 1-2 tunnin kuluttua
3. 3-4 tunnin kuluttua
4. Yli 4 tuntia

10. Nautitko energiajuomia juuri ennen nukkumaanmenoa?

1. En koskaan
2. Joskus
3. Usein
4. Joka ilta

Kiitos vastauksistasi! 😊