



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Eeva-Liisa Kauranen
Anne-Mari Wahlberg

Yhdeksäsluokkalaisten käsitys hyvästä unesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Terveystieteiden yksikkö (AMK)

SXQ19K2

Opinnäytetyö

17.4.2020

Tekijät Otsikko	Eeva-Liisa Kauranen, Anne-Mari Wahlberg Yhdeksäsluokkalaisten käsitys hyvästä unesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä
Sivumäärä Aika	39 sivua + 1 liite 17.4.2020
Tutkinto	Terveydenhoitaja (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Terveydenhoitaja (AMK)
Ohjaaja	Anne Nikula, TtT, Lehtori
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli saada tietoa yhdeksäsluokkalaisten unen kokemuksesta ja heidän tiedostaan hyvään uneen vaikuttavista tekijöistä. Tarkoituksena oli myös saada tietoa heidän käsityksestään hyvästä unesta, jolla on vaikutusta nuorten hyvään terveyteen ja hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena oli herätellä yhdeksäsluokkalaisten tiedostamaan omaan hyvään uneen vaikuttavia tekijöitä ja sitä kautta vaikuttaa oman unensa laatuun ja omaan terveyteensä. Uneen vaikuttavien tekijöiden esiintuomisella voidaan vaikuttaa terveyttä ja hyvinvointia uhkaaviin riskitekijöihin ja ennaltaehkäistä uniongelmiä. Nuorilta itseltään saatua tietoa voidaan hyödyntää kouluterveydenhoitajan työssä.</p> <p>Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Aineisto kerättiin teemahaastattelulla 15 kirkkonummelaiselta yhdeksäsluokkalaiselta joulukuussa 2019. Haastattelun pohjana oli viisi teemaa: uniaika, päiväväsytys ja kofeiinin käyttö, ravitsemus ja liikunta, ruutuaika ja koulustressi. Lisäksi yhdeksäsluokkalaisten pyydettiin kuvailemaan hyvää unta ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Haastattelut toteutettiin kirkkonummelaisessa yläkoulussa yhden päivän aikana. Haastattelut nauhoitettiin, litteroitiin ja aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.</p> <p>Tuloksista voidaan todeta, että kirkkonummelaiset yhdeksäsluokkalaisten kokivat nukkuvansa yleensä riittävästi ja hyvin. Liikunnan harrastaminen ja riittävän iltapalan syöminen paransivat nukahtamista. Ruutuaikalla oli yhdeksäsluokkalaisten mielestä nukahtamista huonontava vaikutus, mutta ruutuaikaa vietettiin silti ennen nukkumaan menoa. Koulustressiä oli jonkin verran, mutta se ei aiheuttanut heräilyä öisin. Yhdeksäsluokkalaisten kuvailivat hyvää unta muun muassa siten, että uniaika on riittävä, uni on sikeää ja syvää ja herätessä on hyvä tunne. Yhdeksäsluokkalaisten mielestä hyvää unta kuvaa myös, että ei herää kesken unien. Hyvään uneen vaikuttavina tekijöinä nähtiin muun muassa ruutuaika, sosiaaliset suhteet, stressi, liikkuminen ja syöminen. Säännöllinen unirytmitys ja aikainen nukkumaanmeno koettiin unta parantaviksi tekijöiksi.</p> <p>Yhdeksäsluokkalaisten pohtivat haastattelun aikana omia elintapojaan sekä niiden vaikutusta uneen. Kouluterveydenhoitaja lähimpänä ammattilaisena nuoren elämässä hyötyy nuorilta itseltään saatavasta tiedosta ohjatessaan nuorta uniasioissa. Jatkotutkimusehdotuksena tietoa nuorten unesta voisi kerätä samanaikaisesti nuorilta itseltään, vanhemmilta ja kouluterveydenhoitajilta. Tarkasteltaessa samaa asiaa eri näkökulmista nähtäisiin, miten tieto poikkeaa tiedonantajien välillä.</p>	
Avainsanat	Nuori, uni, uniaika, päiväväsytys, uneen vaikuttavat tekijät

Authors Title	Eeva-Liisa Kauranen, Anne-Mari Wahlberg The Perception of Ninth Graders on Good Sleep and the Factors Affecting It
Number of Pages Date	39 pages + 1 appendix 17 April 2020
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Public Health Nursing
Instructor	Anne Nikula, PhD, Senior Lecturer
<p>The purpose of this Bachelor's thesis was to gather information on the sleep habits of ninth graders and their understanding of factors affecting in getting good sleep. In addition, the purpose was equally to gain the knowledge of the ninth graders on their idea of good sleep. Good sleep has an impact on the health and well-being of the adolescents. The aim of this thesis was to raise the interest of the ninth graders of being aware of the factors affecting on their good sleep. By raising their awareness on good sleep, they will be able to make an impact on their sleep quality and health. By introducing the factors affecting in good sleep it is possible to prevent sleep problems and have an impact on the risks to health and well-being. The information from the adolescents can be used in the guidance given by a school nurse.</p> <p>This thesis is a qualitative study. The data was collected in December 2019 by interviewing 15 ninth graders from Kirkkonummi. The themes used in the interviews were: sleep time, daytime sleepiness and use of caffeine, nutrition and exercise, screen time and school related stress. Additionally, the ninth graders were asked to describe good sleep and the factors affecting getting good sleep. The interviews were conducted during a single day. The interviews were recorded, transcribed and the data was analysed using content analysis.</p> <p>The results showed that the ninth graders in Kirkkonummi usually slept enough and well. Exercising and eating before sleep improved falling asleep. Ninth graders pointed out that screen time had a negative effect on falling asleep. School related stress did not cause waking up during the night. Good sleep was described by the ninth graders using characteristics like the time slept being long enough, sleep being deep and the feeling good when waking up. Ninth graders pointed out that not waking up during the night was one of the characteristics of good sleep. It was discovered that the factors affecting good sleep were screen time, social relationships, stress, exercise and eating. Regular sleeping habits and going to sleep early were identified as factors improving sleep.</p> <p>During the interviews the ninth graders pondered about their own life habits and their sleep. A school nurse as the nearest professional in an adolescent's life benefits of the information coming from adolescents themselves when guiding on sleep issues. In the future this subject could be studied further by gathering information from adolescents, parents and school nurses at the same time. It would be interesting to find out how the information varies among the informants.</p>	
Keywords	Adolescent, sleep, sleep time, daytime sleepiness

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Nuoren hyvä uni	2
2.1	Nuori ja uni	2
2.2	Hyvään uneen vaikuttavia tekijöitä	4
2.3	Kouluterveydenhoitaja nuoren hyvän unen tukena	8
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	10
4	Opinnäytetyön toteutus	11
4.1	Tutkimusmenetelmä	11
4.2	Aineiston keruu	12
4.3	Aineiston analyysi	13
5	Tulokset	20
5.1	Kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten kokemuksia unestaan	20
5.2	Kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten käsitys hyvästä unesta	25
5.3	Kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten käsitys hyvään uneen vaikuttavista tekijöistä	26
6	Pohdinta	27
6.1	Tulosten tarkastelu	27
6.2	Opinnäytetyön luotettavuus	31
6.3	Opinnäytetyön eettisyys	32
6.4	Johtopäätökset ja tulosten hyödyntäminen	33
	Lähteet	35
	Liitteet	
	Liite 1. Haastattelukysymykset	

1 Johdanto

Tutkimukset paljastavat, että suomalaiset nuoret nukkuvat liian vähän. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos suosittelee yläkoululaisen yöunen määräksi noin 8-9 tuntia yössä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2019 kouluterveystutkimuksen mukaan suomalaisista 8. ja 9. luokkalaisista 34,8% nukkuu arkisin alle 8 tuntia. Vastaava luku on ollut 33,9% vuonna 2017, 30,7% vuonna 2015 ja 29,9% vuonna 2013. Nämä tilastot siis osoittavat, että yläasteikäisten 8. ja 9. luokkalaisten arkipäivien unen määrä on viime vuosina ainakin osalla laskenut ja unen määrä on suositeltua määrää vähäisempi. (Ohjeita hyvään uneen. 2018; Kouluterveyskysely 2006-2019.)

Hyvä uni on tärkeä terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttava tekijä. Kouluterveydenhoitajan on tärkeä tunnistaa unen ja levon merkitys nuoren hyvinvoinnille ja terveydelle. Nuorelle annettavan terveysneuvonnan tulee sisältää ohjausta terveellisiin elämäntapoihin, johon olennaisena osana kuuluu levosta huolehtiminen ja uneen vaikuttavien tekijöiden tunnistaminen (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011 § 14). Kun tunnistaa syitä liian vähäisen unen määrään, on helpompi parantaa niitä tekijöitä, jotka parantavat unen laatua ja määrää.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella teemahaastattelun avulla kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten koululaisten tietämystä hyvästä unesta ja siihen liittyvistä tekijöistä omakohtaisen kokemuksensa mukaan. Haastattelun tulokset antavat kouluterveydenhoitajalle arvokasta tietoa yhdeksäsluokkalaisten omista ajatuksista unesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Näihin haastattelussa esiin tulleisiin asioihin tulisi kiinnittää huomiota nuoren terveystarkastuksissa ja terveysneuvonnassa. Yhdeksäsluokkalaisten haastattelulla saatujen tietojen pohjalta kouluterveydenhoitajan on hyvä rakentaa nuoren asiakaslähtöistä terveysneuvontaa ja ohjausta kohti hyvää ja laadukasta unta.

2 Nuoren hyvä uni

2.1 Nuori ja uni

Nuorisolaissa nuori määritellään alle 29- vuotiaaksi (Nuorisolaki 1285/2016 § 3). Nuorten vapaa-aika tutkimuksen mukaan suomalaiset nuoret itse määrittelevät nuoruuden alkamaan 10 vuoden iässä ja loppumaan 20 vuoden iässä (Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aika tutkimus 2013. 14-15). Nuoruudella tarkoitetaan yleensä ikävuosia 12-24. Nuoren elämään vaikuttaa murrosikä kasvu- ja kehitysvaiheineen. Murrosiän kesto on noin kolme ja puoli vuotta, kun taas nuoruus kestää kaksi tai kolme kertaa kauemmin. Hormonaaliset muutokset käynnistävät murrosiän ja sen alkamisen ajankohta on hyvin yksilöllistä. Tytöillä murrosikä alkaa yleensä aikaisemmin kuin pojilla. Perintötekijöillä on myös merkitystä. (Storvik-Sydänmaa – Tervajärvi – Hammar 2019: 27.)

Murrosiän aikana nuoren keho ja mieli kasvaa ja kehittyy paljon. Fyysisesti nuoren keho kehittyy aikuisen kehoksi. Nuoren vartalossa tapahtuu suuria fyysisiä ja hormonaalisia muutoksia murrosiän aikana. Tytöillä rinnat alkavat kasvaa ja kuukautiset alkavat. Pojilla kivekset ja penis alkavat kasvaa ja äänenmurros tapahtuu. Karvankasvu intiimialueelle alkaa ja hiki alkaa haista. Uusi muuttunut keho ja ulkonäkö saattaa hämmentää nuorta. Nuori kasvaa ja kehittyy myös psyykkisesti, älyllisesti ja sosiaalisesti. Nuoruusiässä persoonallisuus kehittyy ja vakiintuu. Itsenäistyminen on ajankohtaista ja nuoren elämä onkin tasapainoilua vanhempien asettamien rajojen ja oman itsenäistymisen kanssa. Nuori viettää aikaa kodin lisäksi kaveripiirissä. Hän vertaa itseään muihin ja omien toiveiden mukainen minäkuva kehittyy. Ajattelutaidot kehittyvät nuorella ja tämä mahdollistaa tulevaisuuden ajattelun kehittymisen. Nuoren maailmankuva laajenee. Nuori oppii itse huolehtimaan asioistaan, mutta tarvitsee silti edelleen aikuisten tukea kasvussa ja kehityksessä. (Storvik-Sydänmaa – Talvensaari – Kaisvuo – Uotila 2013: 69-74.)

Nuori tarvitsee unta vähintään kahdeksan tuntia yössä. Myös kymmentä tuntia yössä suositellaan murrosikäisille. Terveen kasvun ja oppimisen kannalta on tärkeää saada riittävästi unta. Aamuväsymys on nuorille tyypillistä, koska he menevät nukkumaan liian myöhään. Päivärytmin pitäisi pysyä tasaisena nukkumaan menon ja heräämisen suhteen sekä arkena ja viikonloppuisin. Tämä olisi unen kannalta hyvä. Riittävä uni ja uni-rytmin säännöllisyys on tärkeää myös palautumisessa päivän asioista. (Storvik-Sydänmaa ym. 2019: 27, 33; Storvik-Sydänmaa ym. 2013: 69-74; Aalberg 2016: 35-38; Murrosikä; Murrosiän kasvu ja kehitys; Nuoren nukkuminen 2019.)

Uni on elämälle välttämätön. Unella on paljon tärkeitä tehtäviä, joiden avulla edesautetaan fyysistä ja henkistä palautumista. Uni tehostaa nestekiertoa aivoissa ja huuhtoo aivot puhtaksi aineenvaihdunnan kuona-aineista. Soluvauriot paranevat ja hermosolujen välisistä yhteyksistä osa paranee ja osa heikkenee. Aivot tekevät töitä unen aikana muistin ja oppimisen tukemiseksi. Elimistö toipuu unen aikana päivän asioista. Elimistön vastustuskyky lisääntyy ja se pystyy siten torjumaan tulehdussairauksia paremmin. (Uni on aivojen aikaa. 2018; Pihl - Aronen 2015, 17-21; Uni. 2018.)

Yöuni koostuu noin 90 minuuttia kestävästä sykleistä, jotka sisältävät eri vaiheita. Univaiheet voidaan luokitella kevyen N1-unen, keskisyvän N2-unen, syvän N3-unen ja vilkeunen eli REM-unen vaiheisiin. Nukahtamisen jälkeen ihminen vaipuu ensin kevyeen N1-uneen, jonka aikana aivojen sähköisessä toiminnassa tapahtuu hidastumista. Tämän univaiheen aikana ihminen saattaa havaita ääniä ympärillään eikä koe vielä nukkuvansa. Yöllä kevyen unen aikana tapahtuu heräilyä, jota ei luokitella unettomuudeksi tai vaaralliseksi elimistölle, jos heräilyn jälkeen on helppo nukahtaa uudelleen. N1-univaihe on kestoltaan lyhyt. Tämän jälkeen ihminen vaipuu keskisyvään N2-uneen. Noin 35-55 prosenttia nukutusta unesta on N2-unta. N2-unta seuraa syvä N3-univaihe, jonka aikana elimistö lepää ja toipuu. Syvän unen aikana sydämen sykkeessä tapahtuu laskua ja verenpaine laskee. Syvän unen vaihe on yhdistetty tehtäviin, jotka ylläpitävät elimistön tasapainoa. Kasvuhormonin erityys lapsilla ja nuorilla tapahtuu juuri syvän unen aikana eli alkuyöstä, jolloin syvää unta yleensä esiintyy. Syvää N3-unta on noin 15-25 prosenttia nukutun unen määrästä. REM-unen aikana, jota on noin 20-25 prosenttia unen ajasta, elimistö käsittelee muistia, tunteita ja mielen palautumista. REM-univaihe on yhdistetty myös oppimiseen. REM-unen aikana nähdään tyypillisesti unia paljon ja sen aikana aivot käsittelevät päivän aikana tapahtuneita asioita. REM-unen aikana sydämen syketaaso nousee ja verenpaine vaihtelee. Lihaksisto lamaantuu tässä unen vaiheessa ja tahdosta riippumattomat lihakset ainoastaan ovat toiminnassa. Univaiheet vuorottelevat yön aikana paljon. Alkuyöstä uni on yleensä syvää unta ja loppuyöstä kevyttä ja REM-unta. Univaiheiden suhteellinen määrä muuttuu ihmisen elämän aikana. Esimerkiksi vastasyntynyt näkee nukkuessaan unta, joka enimmäkseen on REM-unta, mutta ikääntymisen myötä syvä uni ja REM-uni vähenevät. (Partinen – Huutoniemi 2018: 79-86; Uni on aivojen aikaa. 2018.)

län myötä unen tarve ja rakenne muuttuu. Murrosiässä uni kevenee, syvän unen ja REM-unen määrä sekä unen kokonaismäärä vähenevät. Niin sanotun yöhormonin, melatonin, erityksen ajankohta siirtyy myöhäisemmäksi. Nuoren unirytmii siirtyy pääasiassa ympäristö- ja biologisista syistä 1-3 tuntia myöhemmäksi ja nukahtamisviive pitenee. Tämä altistaa nuoren univajeelle, koska unentarve ei kuitenkaan vähene nuoruusiässä. Uni kevenee ja päiväaikainen väsymys lisääntyy nuoruusiässä. Illalla myöhään valvominen voi aiheuttaa keskimääräistä enemmän terveyskäyttäytymisen ja arjen ongelmia. Huonolaatuinen, vähäinen yöuni ja siitä johtuva päiväväsymys voi aiheuttaa yksilöllisiä ongelmia, kuten esimerkiksi keskittymisen hankaloitumista ja oppimisvaikeuksia. Univaje voi esimerkiksi häiritä hormonitoimintaa ja nostaa riskiä sairastua verenpainetautiin. Univaje voi myös aiheuttaa ylipainoa. Uniongelmillla voi olla vaikutusta mielialaan, koulumenestykseen ja tunteiden sekä käyttäytymisen säätelykykyyn. Nuorilla unettomuutta esiintyy noin 9-13% ja unettomuus on tytöillä yleisempää kuin pojilla. Nuoren laadukas ja riittävä uni on tärkeää aivojen ja koko ruumiin kehityksen turvaamiseksi. Päätöksien teko helpottuu, kun aivot ovat levänneet hyvän ja riittävän unen vaikutuksesta. Tarkkaavaisuus, keskittyminen ja luovuus paranevat. Opitut tiedot ja taidot tallentuvat työmuistista pitkäkestoiseen muistiin unen aikana. Unen aikana mieli työstää päivän kokemuksia. Jos uni on hyvää, keho tahdistaa unen rytmiä ja väsymys ajoittuu yöhön ja olo on virkistynyt päivisin. Nuoren unirytmii voi mennä sekaisin. Iltaan painottuva sosiaalinen seurustelu on yleistä nuorilla. On helppo valita kavereiden kanssa seurustelu tai älypuhelimien seilailu nukkumisen sijaan. Myöhäisen nukkumaanmenon seurauksena tulee helposti päiväväsymys. Väsymys on merkki unen tarpeesta. On hyvin yksilöllistä, kuinka paljon jokainen tarvitsee unta. Kun toimintakyky ja elämänlaatu tuntuvat hyvältä ja aamulla on virkistynyt olo, uni on todennäköisesti riittävää. (Hyvän unen lyhyt oppimäärä. 2013; Paavonen – Urrila 2016: 406-407; Pihl - Aronen 2015: 17-21; Unettomuus: Käypä hoito -suositus. 2020; Urrila – Pesonen 2014: 19-25; Nukkuminen on hyvinvoinnin perusta. 2019.)

2.2 Hyvään uneen vaikuttavia tekijöitä

Aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että nuoret maailmalla ja Suomessa nukkuvat alle suositeltavien unimäärien. Kouluterveyskyselyn 2019 mukaan 8. ja 9. luokkalaisista suomalaisista nuorista 34,8% nukkuu arkisin alle 8 tuntia. Vuonna 2017 saman ikäisistä nuorista 33,9% on nukkunut alle 8 tuntia. Kirkkonummelaisista 8. ja 9. luokkalaisista 29,6% kertoi nukkuvansa alle 8 tuntia vuonna 2019. Vuonna 2017 kirkkonummelaisista nuorista 22,7% kertoi nukkuvansa alle 8 tuntia. Suuntaus Kirkkonummella on siis ollut

reippaasti laskeva nuorten uniajan määrässä. Gustafssonin (2019) kohorttitutkimuksessa selvitettiin samojen lasten unen määrää 10-, 12- ja 15-vuotiaina. Tutkimuksessa selvisi, että verrattaessa 9-10 tunnin unisuositukseen unen määrä vähenee yläkouluikään tultaessa. Gustafssonin tutkimuksen mukaan suomalaisista tytöistä 81% nukkui suositusten mukaisesti 10-vuotiaana, 57% 12-vuotiaana ja 18% 15-vuotiaana. Poikien luvut olivat 72%, 61% ja 22%. Jakobsonin, Josefssonin, Jutengrenin ja Sandsjön (2019) tutkimuksessa tuli esille, että yhdeksäsluokkalaisista ruotsalaisista nuorista eräässä länsiruotsalaisessa kaupungissa 55% nukkuu vähemmän kuin suositeltavat 8 tuntia yössä ja 11%:lla on nukkumisvaikeuksia. Kuula-Paavolan (2018) väitöskirjatutkimuksessa lasten ja nuorten nukkumistapojen yhteyksistä terveyteen ja kognitiiviseen suoriutumiseen havaittiin, että lyhyt ja levoton uni oli yhteydessä heikompaan toiminnanohjauksen testi-suoriutumiseen ja myöhäisellä tai epäsäännöllisellä unirytmillä oli yhteys heikompaan toiminnanohjauksen itsearvioon.

Kofeiinin käytöllä on vaikutusta uneen. Kofeiinia on kahvissa, teessä, suklaassa, kola- ja energiajuomissa sekä joissain flunssa- ja särkylääkkeissä. Kofeiini vaikuttaa stimuloivasti keskushermostoon ja virkistää aivoja ja vaikuttaa vireystilaan tuntien ajan. Kofeiini vaikuttaa aivojen adenosinireseptoreihin salpaamalla niitä ja aiheuttaa aktiivisuuden lisääntymistä aivoissa sekä vie unisuutta pois. Kofeiinipitoisuuden puoliintumisaika elimistössä on noin 5-10 tuntia ja jotkin lääkeaineet voivat hidastaa kofeiinin elimistöstä poistumista. On todettu, että kofeiinin käyttö etenkin ennen nukkumaanmenoa pidentää nukahtamisviivettä, aiheuttaa heräilyjä, heikentää unen laatua ja vähentää unen määrää. Kofeiinin vaikutus uneen on yksilöllistä ja siihen vaikuttaa myös päivän aikana käytettyjen kofeiinituotteiden kokonaismäärä. Joillakin unettomuudesta kärsivillä voi jopa aamupäivällä nautittu runsas kofeiinimäärä vaikeuttaa illalla nukahtamista. Unettomuuden käypä hoito -suosituksen (2020) mukaan pienikin kofeiinimäärä voi vaikuttaa unen laatuun ja kofeiinin käyttö katsotaan yhdeksi unettomuuden riskitekijäksi. (Partinen 2015; Partinen – Huutoniemi 2018: 147; Kajaste – Markkula 2011: 92; Järnefelt 2016.)

Energiajuomat sisältävät kofeiinia. Yhdessä 3,3 desilitran energiajuomassa on kofeiinia noin 106 mg. Vastaava määrä kofeiinia on noin kahdessa desilitrassa kahvia. Eurooppalaiset nuoret käyttävät energiajuomia Euroopan elintarviketurvallisuusvirasto EFSA:n mukaan muun muassa siksi, että pitävät niiden mausta, saavat niistä energiaa, pysyvät hereillä ja parantaakseen urheilusuoritustaan. Suomalaiset nuoret käyttävät energiajuomia eurooppalaisittain keskitasoisesti. Suomalaisista 8. ja 9. luokkalaisista nuo-

rista 5% käyttää kouluterveyskyselyn 2017 mukaan lähes päivittäin energijuomia. Pojista 7,4% kertoi käyttävänsä lähes päivittäin energijuomia, kun taas tytöistä vain 2,5%. Kirkkonummella energijuomia juo lähes päivittäin 3,1%, pojista 5% ja tytöistä 1,4%. (Energijuomat. 2019; Kouluterveyskysely 2017-2019; Mustajoki 2019; Zucconi ym. 2013.)

Ravinnolla on merkitystä terveyteen ja uneen. Syömällä ja juomalla oikeaan aikaan ja valitsemalla oikein, voi lisätä omaa terveyttä ja hyvää unta. Terveyden kannalta nopeiden hiilihydraattien sijasta tulisi suosia hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja. Kuitupitoisia kojojvätuotteita, kasviksia, papuja, herneitä, juureksia, hedelmiä ja marjoja tulisi syödä runsaasti. Kasviöljyjä tulisi suosia. Hapatettuja ruokia ja hapanmaitotuotteita suositellaan käytettäväksi ruokavaliossa. Alkoholia tulisi nauttia vain kohtuudella. Unitutkija vinkkaa säästämään lounaan väsyttävän nopeita hiilihydraatteja sisältävän jälkiruuan iltaiikaan. Nukahtaminen on vaikeaa nälkäisenä ja nukahtamista helpottaa kevyt iltapala. Nukkumisen kannalta olisi hyvä välttää raskasta ateriaa illalla ja suosia hiilihydraattipitoista ruokaa. (Partinen 2011: 177-187; Partinen – Huutoniemi 2018: 50.)

Säännöllisellä liikunnalla tiedetään olevan vaikutusta hyvään terveyteen, stressin tunteen alenemiseen ja uneen. Liikunnan tiedetään parantavan unta ja unen laatua ja pidentävän unen kestoa. Liikunta lisää uni-valvetrytmiin vaikuttavaa adenosinia elimistössä ja siten edesauttaa nukahtamista. Vähäisellä liikunnalla tiedetään olevan yhteys unihäiriöihin. Unettomuuden käypä hoito -suosituksen (2020) mukaan liikunta ehkäiseekin unihäiriöitä, nopeuttaa nukahtamista ja lisää syvän unen määrää. Liikunnan ajoittamisella on myös merkitystä uneen. Ennen nukkumaan menemistä tulisi olla riittävästi aikaa rauhoittumiseen ja raskasta liikuntaa tulisikin välttää juuri ennen nukkumaan menoa. Rauhallinen liikunta, esimerkiksi venyttely, sopii myöhempäänkin ajankohtaan, eikä häiritse unen saamista. (Partinen – Huovinen 2011: 192-199; Partinen – Huutoniemi 2018: 117.)

Ruutuajalla tarkoitetaan kaikenlaista digilaitteiden parissa vietettyä aikaa. Digilaitteilla tarkoitetaan tässä kännykkää, televisiota, tietokonetta, tabletteja sekä erilaisia pelikonsoleja. Tarkkaa aikarajoitusta on vaikea antaa. Noin kaksi tuntia päivässä on normaali aikarajoitus, mutta sen tulisi perustua omakohtaiseen kokemukseen ja arvioon ruutuajan rajoituksen tarpeellisuudesta, sillä digilaitteiden vaikutus mielen ylivirittymiseen on hyvin yksilöllistä. Ruutuajalla on tarkoitus rajoittaa digilaitteilla olemista, jotta aikaa jäisi muul-

lekin toiminnalle ja rauhoittumiselle. Rungas ruutu-aika on pois nukkumiseen käytettävästä ajasta. Kiukkukohtaukset, ylivirittyneisyys, päänsärky, ärtyisyys, levottomuus ja uniongelmat ovat merkkejä, jolloin olisi syytä miettiä ruutuajan määrittämistä. Ruutuajalla ei ole kuitenkaan pelkästään negatiivisia vaikutuksia. Ruutuajalla voi kehittää itseään ja esimerkiksi pitää yhteyttä ystäviin ja perheeseen. Esimerkiksi erilaisia digitaalisia pelejä pidetään kehittävinä, mutta tiedetään, että pelaaminen juuri ennen nukkumaanmenoa virkistää aivoja ja vaikeuttaa nukahtamista. Ruutu-aika voi siis olla mieltä aktivoivaa tai rauhoittavaa ja ruutuajan vaikutukset uneen sen vuoksi vaihtelevat. (Lapset ja ruutu-aika. 2019; Meriläinen 2019; Ruutu-aika. 2019.) Tutkimuksissa on todettu yhteys iltaan painotuvan ruutuajan ja lyhyemmän yön ja uniongelmien esiintymisen välillä (Hysing ym. 2015). Lisäksi on havaittu, että ruutuajalla ja päiväaikaisella väsymyksellä on yhteys. Nukkuminen samassa huoneessa älylaitteen tai television kanssa on myös huomattu vaikuttavan lapsilla ja nuorilla yön määrää laskevasti (Falbe ym. 2015). Tutkimukset ovat lisäksi osoittaneet, että älylaitteilta tuleva sinivalosuodattamaton valo iltaihin vaikuttaa haitallisesti uneen. (Pesonen 2019: 43-55; Hysing ym. 2015; Falbe ym. 2015.)

Nuorten älypuhelimien ja internetin käyttöä sekä niiden vaikutusta uneen on tutkittu useissa kansainvälisissä tutkimuksissa. Schweizer, Berchtold, Barrense-Dias, Akre ja Suris (2017) tutkivat sveitsiläisten 8. luokkalaisten älypuhelimien käytön yhteyttä unen pituuteen. Tutkimuksessa tuli esille, että älypuhelimien käyttäjien unen pituus oli selvästi lyhyempi kuin älypuhelimia käyttämättömillä. Berchtold, Akre, Barrense-Dias, Zimmermann ja Suris (2018) puolestaan huomasivat tutkiessaan sveitsiläisten 8. luokkalaisten internetin käyttöä, että mitä enemmän nuoret kuluttivat aikaa internetissä, sitä enemmän heillä oli uniongelmia. Garmy ja Ward (2018) tutkivat 15-17 vuotiaiden ruotsalaisten tekstiviestien lähettämistä ja vastaanottamista ilta-aikaan ja sen vaikutusta nukkumiseen. He havaitsivat tutkimuksessa tekstiviestien lähettämisen ja vastaanottamisen ilta-aikaan vaikuttavan nuorten väsyneisyyteen koulussa. Nuorilla, jotka viestittelivät ilta-aikaan, oli myöhäisemmät nukkumaanmenoajat, lyhyemmät yön ja epäsuunnollisemmät nukkumistavat. Toisessa ruotsalaisessa tutkimuksessa yhdeksäsluokkalaista huomattiin teknologian käytöllä ja koulustressillä olevan yhteys vähäiseen unen määrään sekä koulustressillä ja käsityksellä itsestä havaittiin olevan yhteys nukkumisvaikeuksiin (Jakobson ym. 2019).

Koulutyöhön liittyvä jatkuva stressi aiheuttaa koulu-uupumusta. Koulu-uupumusta kuvaa koulutyöhön liittyvä emotionaalinen uupumusasteinen väsymys, välinpitämätön suhtautuminen koulutyöhön tai opintojen merkityksen vähentyminen ja kyynisyys, ja riittämättömyden tunne opiskelijana. Koulu-uupumus voi näkyä myös uniongelmina. Koulu-uupumus laskee koulusuoriutumista. Pitkään jatkuva koulu-uupumus voi aiheuttaa masennusta ja hankaloittaa jatko-opintoja. Yläkouluikässä nuorella ilmenevä stressi lisääntyy yleensä lukiossa. Koulu-uupumusta voi mitata siihen kehitetyllä mittarilla, BBI-10-mittarilla. THL:n kouluterveyskyselyssä nuorten koulu-uupumusta mitataan tällä mittarilla. Koettu koulu-uupumus on lisääntynyt jonkin verran. Kouluterveyskyselyn 2019 mukaan suomalaisista 8. ja 9. luokkalaisista 15,8% kokee koulu-uupumusta ja vuonna 2017 näin on kokenut 13,8%. Tyttöillä koulu-uupumus on yleisempää kuin pojilla. Suomalaisista 8. ja 9. luokkalaisista tytöistä 20,1% kertoi kokevansa koulu-uupumusta vuonna 2019. Vuonna 2017 näin koki 17% saman ikäisistä tytöistä. Suomalaisista 8. ja 9. luokkalaisista pojista 11,2% koki koulu-uupumusta vuonna 2019 ja vuonna 2017 näin koki 10,4%. Kirkkonummella vuonna 2019 koulu-uupumusta koki 17,7% 8. ja 9. luokkalaisista nuorista ja vuonna 2017 näin koki 11,9%. Kirkkonummelaisista 8. ja 9. luokkalaisista tytöistä 22,3% kertoi kokevansa koulu-uupumusta vuonna 2019. Vuonna 2017 näin koki 14,4%. Kirkkonummelaisista 8. ja 9. luokkalaisista pojista 12,6% koki koulu-uupumusta vuonna 2019 ja vuonna 2017 näin koki 9%. Kirkkonummelaisilla 8. ja 9. luokkalaisilla on siis hieman enemmän koulu-uupumuksen kokemuksia kuin suomalaisilla ikätovereilla keskimäärin. (Salmela-Aro – Näätänen 2005: 11-17; Kouluterveyskysely 2017-2019.)

2.3 Kouluterveydenhoitaja nuoren hyvän unen tukena

Laki velvoittaa kunnan järjestämään kouluterveydenhuoltoa alueensa peruskoulujen oppilaille (Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326 § 16). Kouluterveydenhuoltoon kuuluu muun muassa vuosiluokittain tapahtuva terveyden, hyvinvoinnin, kasvun ja kehityksen seuranta ja edistäminen. Kouluterveydenhuolto on maksutonta, perusterveydenhuoltoon kuuluvaa palvelua. Kunnan on järjestettävä oppilaille vuosittain määräaikaista sekä laajoja terveystarkastuksia, joissa arvioidaan oppilaan sekä hänen perheensä hyvinvointia, kokonaisvaltaista psyykkistä, fyysistä ja psykososiaalista terveydentilaa ja oppimista. Terveystarkastuksiin kuuluu myös terveysneuvonta, jota toteutetaan yksilöllisesti. Terveysneuvonnan tulee sisältää oppilaan terveyden edistämistä ja tukemista eri osa-alueilla, johon kuuluu muun muassa levon ja unen huomioiminen. Nuorelle suunnatun terveysneuvonnan tulisi edistää ja tukea nuoren terveellisiä elämäntapoja ja fyysistä toimintakykyä sekä mielenterveyttä. Myöskin itsenäistymisen ja opiskelukyvyyn tukeminen on

osa nuoren terveysneuvontaa. Terveysneuvonnassa tavoitteena on saada oppilas ottamaan vastuuta terveydestään. (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011 § 14-15; Kouluterveydenhuolto. 2019; Hakulinen-Viitanen – Hietanen-Peltola – Hastrup – Wallin – Pelkonen 2012: 40-45.)

Kouluterveydenhuollon muodostavat kouluterveydenhoitaja ja koululääkäri. He toimivat yhdessä työparina ja molempien ammatillinen näkemys on tärkeää. Molemmat toteuttavat vastaanotollaan terveysneuvontaa. Kouluterveydenhoitaja toimii koulussa terveyden edistämisen asiantuntijana ja tekee monialaista yhteistyötä. Kouluterveydenhoitaja toimii yhteisön ja yksilön hyvinvoinnin, turvallisuuden ja terveyden arvioijana, edistäjänä ja tukijana. Oppilaan kasvun ja kehityksen seuranta, terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen sekä terveysneuvonta ovat osa kouluterveydenhoitajan työtä. Näitä terveydenhoitaja toteuttaa muun muassa avovastaanoitoilla ja terveystarkastuksissa. (Toimijat. 2019; Terveysneuvontaja. 2019.)

Kouluterveydenhoitaja toteuttaa oppilaille luokkavuosittain määräaikaista terveystarkastuksia ja ensimmäisellä, viidennellä ja kahdeksannella luokalla laajoja terveystarkastuksia. Terveystarkastuksia voidaan tehdä tämän lisäksi myös aina tarpeen niin vaatiessa, sillä jotkut oppilaat tarvitsevat enemmän seuranta. Myös kotiopetuksessa olevat lapset kuuluvat kouluterveydenhuollon terveystarkastusten piiriin. Laajoihin terveystarkastuksiin kuuluu terveydenhoitajan tapaamisen lisäksi koululääkärin tapaaminen. Laajoissa terveystarkastuksissa vanhemmat kutsutaan mukaan ja näissä tarkastuksissa selvitetään koko perheen hyvinvointia. Nuoren terveystarkastus tulee järjestää kuitenkin niin, että nuorelle tarjoutuu mahdollisuus kahdenkeskiseen keskusteluun joko terveydenhoitajan tai koululääkärin kanssa. Laajoissa terveystarkastuksissa lapsen ja nuoren terveystottumuksia, vapaa-aikaa ja koulunkäyntiä tarkastellaan sekä tehdään ikään kuuluvia tutkimuksia. Nuoren levon ja unen näkökulmasta nuoren kokonaisvaltaisen terveydentilan ja elintapojen selvittäminen ja arviointi on tärkeää. Terveystarkastuksissa tulisi selvittää nuoren unen määrä, laatu ja minkälainen vireystila hänellä on päiväaikaan. (Terveystarkastukset; Laajat terveystarkastukset. 2019; Terveystarkastusten sisältö ja tarkoitus. 2019; Hakulinen-Viitanen ym. 2012: 45.)

Kouluterveydenhoitajalla on useita menetelmiä apunaan selvittäessään nuoren terveyttä sekä siihen liittyen nuoren unta ja unitottumuksia. Terveys ja hyvinvoinnin laitoksen

kasiluokkalaisen terveystarkastuslomake on tarkoitettu apuvälineeksi kahdeksaluokkalaisten laajaan terveystarkastukseen. Nuoren on itse tarkoitus täyttää terveystarkastuslomake ennen terveystarkastusta. Terveystarkastuksessa terveystarkastuksen pohjalta voidaan keskustella siinä esille nousevista asioista ja esittää nuorelle tarkentavia kysymyksiä. Nuorelta on hyvä kysyä myös unen laadusta, kokeeko nuori unensa riittäväksi, onko hänellä päiväväsymystä ja minkälaiset ovat hänen nukkumistottumuksensa. Nuoren vanhemmilla voi olla erilainen käsitys nuoren unesta ja sen vuoksi olisi hyvä keskustella nuoren unesta hänen kanssaan kahden kesken. Uneen liittyen kasiluokkalaisen terveystarkastuksessa kysytään mahdollisista univaikeuksista sekä nukkumisaikaa arkisin ja viikonloppuisin. (Kasiluokkalaisen terveystarkastuslomake. 2019; Opiskelu- ja koulutuksen lomakkeita. 2020; Paavonen – Urrila 2016b: 408.)

Sähköisesti toimivia apuvälineitä voi myös hyödyntää nuoren terveysneuvonnassa. Terve koululainen -sivustolta löytyy erilaisia sähköisiä kyselyitä nuoren uneen vaikuttavista tekijöistä, uni-tietovisa, nuorten väsymys ja nukkumaanmenoajat -kysely ja unipäiväkirja. Sydänliiton TOTA eli Terveyden Oma Tilannearvio -aineistosta löytyy nuorille suunnattua elintapaohjausta. Tämä aineisto on tarkoitettu motivoivan elintapaohjauksen avuksi. Aineiston materiaali on suunniteltu niin, että nuoren olisi helppo tehdä terveyttä edistäviä valintoja. Aineistosta löytyy muun muassa kuvamateriaalia siitä, miten omasta unesta voi pitää huolta, mitä hyötyä saa riittävästä nukkumisesta ja unenhuoltokeinoja. (Tehtävät. TOTA nuorten elintapaohjaukseen.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on saada tietoa yhdeksäsluokkalaisten oman unen kokemisesta ja heidän tiedostaan hyvään uneen vaikuttavista tekijöistä teemahaastattelun keinoin. Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa yhdeksäsluokkalaisten käsityksestä hyvästä unesta, jolla on vaikutusta nuorten hyvään terveyteen ja hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena on herätellä yhdeksäsluokkalaisten tiedostamaan omaan hyvään uneen vaikuttavia tekijöitä ja sitä kautta vaikuttaa oman unensa laatuun ja omaan terveyteensä. Uneen vaikuttavien tekijöiden esiintuomisella voidaan vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttaviin riskitekijöihin ja ennaltaehkäistä uniongelmia. Kouluterveydenhoitajan on hyvä omassa työssään tiedostaa yhdeksäsluokkalaisten omaa näkemystä uneen vaikuttavista tekijöistä.

Opinnäytetyölle on asetettu seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Minkälaisia kokemuksia kirkkonummelaisilla yhdeksäsluokkalaisilla on unestaan?
2. Minkälainen käsitys kirkkonummelaisilla yhdeksäsluokkalaisilla on hyvästä unesta?
3. Mitkä tekijät vaikuttavat hyvään uneen kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten mielestä?

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Tutkimusmenetelmä

Tähän opinnäytetyöhön valikoitui lähestymistavaksi kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, koska tarkoituksena on hankkia paljon tietoa aiheesta pieneltä joukolta tutkittavia. Laadullisen tutkimuksen avulla saatuja tuloksia ei ole tarkoitus yleistää. Halutaan saada tietoja juuri tietyltä kohdejoukolta. Kohdejoukon ei tarvitse olla sattumanvarainen. Kohderyhmä valitaan siten, että heillä oletetaan olevan mahdollisimman laaja-alaisesti tietoa aihealueesta. Laadullisessa tutkimuksessa halutaan mieluummin laatuun kuin määrään perustuvaa tietoa. (Ojasalo – Moilanen – Ritalahti 2009: 94; Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2018: 67, 110.)

Haastattelu on tarkoituksenmukainen menetelmä, kun halutaan tietoa ihmisen ajatuksista. Se mahdollistaa kysymysten toistamisen ja väärinkäsitysten välttämisen kysymysten suhteen. Haastattelussa voidaan keskustelun avulla auttaa tiedonantajaa antamaan kattavia vastauksia kysymyksiin lisäkysymysten avulla. Kysymysten järjestystä voidaan muuttaa tarvittaessa. Tiedonantajille voi antaa haastattelun aiheen tiedoksi jo ennalta, jotta he voivat tutustua aiheeseen etukäteen ennen haastattelua. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu. Puolistrukturoitu haastattelu tarkoittaa haastattelua, jossa kysymykset ovat kaikille samat ja haastateltavat saavat vastata omin sanoin sekä kysymysten järjestystä ja sanamuotoja voidaan vaihdella. Teemahaastattelu perustuu ennalta valittuihin teemoihin. Teemat ja niiden tarkentavat kysymykset valitaan teemahaastattelussa etukäteen ja itse haastattelussa edetään niiden mukaan. Tutkijalla on vapaus käyttää kysymyksissään eri sanoja, eikä kysymysten muoto ole näin kaikille sama. Tämä tuo haastateltavien äänen ja tulkinnan paremmin esille kuin strukturoidussa haastatte-

lussa. Etukäteen valitut teemat luodaan tutkimuskysymysten mukaan perustuen aikaisempaan tietoon aiheesta. (Tuomi – Sarajärvi 2018: 87-89; Hirsjärvi – Hurme 2009: 47-48.)

Haastattelu valikoitui aineistonkeruumuodoksi, koska se on joustava menetelmä, jossa voidaan suunnata tiedon saantia vielä haastattelutilanteessa. Haastattelun aiheita voidaan käydä läpi haastattelun aikana myös eri järjestyksessä kuin on suunniteltu tutkittavan antaman tiedon mukaan. Haastattelun aikana voidaan myös motivoida haastateltavia esimerkiksi esittämällä tarkentavia kysymyksiä. Haastattelun teemat ja kysymykset ovat kaikille samat, mutta järjestystä voidaan vaihdella ja lisäkysymyksiä voidaan esittää, jotta saadaan kattavasti vastauksia. Vastausvaihtoehtoja ei ole vaan tutkittavat vastaavat avoimesti omien kokemustensa mukaan. (Hirsjärvi – Hurme 2009: 34-35.) Tässä opinnäytetyössä haastattelu toteutetaan puolistrukturoidusti eli teemahaastattelulla.

4.2 Aineiston keruu

Aineisto kerättiin Kirkkonummella sijaitsevan koulun yhdeksäsluokkalaisilta oppilailta (n=15) yksilöllisesti teemahaastattelulla. Yhdeksäsluokkalaisten koululaiset valikoituivat haastateltaviksi, koska heillä uskottiin olevan tietoa nuorten käsityksistä aihealueeseen liittyen. Teemahaastattelu valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi, koska sen avulla uskottiin saatavan kattavasti tietoa aihealueesta.

Aineiston keruun suunnittelu alkoi yhteydenotolla Kirkkonummella sijaitsevan koulun rehtoriin. Kun rehtorin suostumus haastattelututkimukselle oli saatu, haettiin tutkimuslupa Kirkkonummen opetustoimelta. Lupa saatiin nopeasti ja haastattelujen toteutuksen suunnittelu alkoi. Rehtori osoitti tässä vaiheessa yhteyshenkilöksi yhdeksäsluokkalaisten luokanvalvojan. Lupa vanhemmilta kysyttiin opettajan välityksellä Wilma-viestillä niin, että vanhemmat saivat tietoa opinnäytetyön aiheesta ja haastattelusta ja saivat halutesaan kieltää lapsensa osallistumisen. Kukaan vanhemmista ei kieltänyt lastaan osallistumasta. Seuraavaksi sovimme yhteyshenkilön kanssa haastattelujen toteutuspäivän. Haastattelupäivän ollessa selvillä, opettaja valitsi 15 vapaaehtoista ja kiinnostunutta osallistujaa haastatteluun. Aikataulu suunniteltiin etukäteen niin, että jokaista haastateltavaa kohden varattiin 20 minuuttia. Opettaja järjesti tilan haastatteluille koulun tiloissa yhdestä luokahuoneesta.

Haastattelut tehtiin 16. joulukuuta 2019. Haastatteluun osallistui 9 tyttöä ja 6 poikaa yhdestä koulusta Kirkkonummen alueelta. Kaikki haastattelut tehtiin saman päivän aikana ennalta suunnitellun kahden päivän sijasta. Kaikilta osallistujilta kysyttiin haastattelun aluksi suostumus haastatteluun ja sen nauhoittamiseen. Kaikki nuoret osallistuivat mielellään haastatteluun ja kertoivat avoimesti ajatuksiaan haastattelun aiheeseen liittyen.

Kohderyhmän oppilaille esitettiin haastattelussa kysymyksiä viideltä uneen liittyvältä aihealueelta (liite 1). Aihealueet olivat uniaika, päiväväsytys ja kofeiinin käyttö, ravitsemus ja liikunta, ruutuaika ja koulustressi. Jokaisesta teemasta esitettiin useita kysymyksiä, jotka tarkentuivat haastattelutilanteessa. Haastattelujen aikana tehtiin vielä tarkentavia lisäkysymyksiä. Viimeisenä oppilaat saivat vapaamuotoisesti kertoa, millaista heidän mielestään on hyvä uni ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Haastattelut kestivät 6-20 minuuttia. Haastattelut nauhoitettiin, jotta aineisto saatiin mahdollisimman luotettavasti taltioitua. Nauhoitettua haastattelumateriaalia tuli 116,52 minuuttia. Litteroitua aineistoa kerääntyi 65 sivua, Arial fontilla, koolla 11 ja 1,5 rivivälillä. Edellisen vastauksen ja seuraavan kysymyksen väliin jätettiin kappaleväli.

4.3 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysillä pyritään siihen, että tutkittavasta aiheesta saadaan sanallinen ja pelkistetty kuvaus. Aineisto pyritään pelkistämään siten, että aineiston tieto pysyy samana pelkistuksen jälkeen. Tutkittavasta aiheesta kerätty aineisto järjestetään, jotta siitä saadaan yhtenäinen kuva myöhempiä johtopäätöksiä varten. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineisto pelkistetään ja ryhmitellään, jonka jälkeen siitä muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Aineisto luetaan tarkasti ja pelkistäminen tapahtuu niin, että auki- kirjoitetusta haastattelusta otetaan pois tieto, joka rajataan tutkittavan aiheen ulkopuolelle. Pelkistetyistä aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia, jotta tietoja voidaan yhdistellä ja muodostaa alaluokkia. Alaluokat puolestaan yhdistellään ja niistä muodostetaan yläluokkia ja pääluokat, jotka muodostavat yhdistävän käsitteen aineistosta. (Tuomi – Sarajärvi 2018: 107-113.)

Tämän opinnäytetyön aineistoa analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä, jonka avulla pyrittiin saamaan selkeä kuva kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten kokemuksesta omasta unestaan sekä käsityksestä hyvästä unesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Aluksi haastattelut litteroitiin eli kirjoitettiin puhtaaksi. Aineisto kirjoitettiin ylös tar-

kasti sanasta sanaan käytetyllä kielellä, jotta aineisto saataisiin analysoitua mahdollisimman luotettavasti ja tulokset kuvaisivat mahdollisimman tarkasti yhdeksäsluokkalaisten ajatusmaailmaa (Hirsjärvi – Hurme 2009; 189).

Aineiston analyysi alkoi aineiston tarkastelulla ja litteroinnilla, jonka jälkeen aineisto luettiin läpi useaan kertaan, jotta aineisto tuli tutuksi (kuvio 1). Sen jälkeen aineisto pelkistettiin. Aineistosta karsittiin tässä vaiheessa pois sellainen tieto, joka ei liittynyt tutkittavaan aiheeseen. Tutkimuskysymysten avulla mietittiin, mitä vastauksia aineistosta halutaan löytää. Aineistoa ja haastateltavien kommentteja tarkasteltiin teemoittain siten, että kaikkien haastateltavien kommentit samaan teemaan liittyen koottiin yhteen. Kun aineistoa oli tarkasteltu teemojen mukaan, aineistolle esitettiin kysymyksiä, joiden avulla haettiin vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tutkimuskysymykset muotoutuivat vielä tässä vaiheessa, kun aineistoa tarkasteltiin. Aineistosta etsittiin vastauksia sille esitettyihin kysymyksiin alleviivaamalla eri väreillä sopivia ilmauksia teemoittain. Seuraavaksi aineistosta etsittiin yhtäläisyyksiä ja muodostettiin alaluokat. Alaluokat yhdisteltiin yläluokiksi ja pääluokiksi. Tämän jälkeen aineiston analyysia jatkettiin tarkastelemalla aineistoa taulukko-muodossa. Yhteensä aineistosta saatiin muodostettua kaikkiaan 25 alaluokkaa, jotka yhdistettiin 9 yläluokaksi ja 3 pääluokaksi. Aineistosta muodostettiin kolme taulukkoa tutkimuskysymysten mukaan.



Kuvio 1. Aineiston analyysiprosessi.

Aineistoon tutustumisen ja pelkistuksen jälkeen teemoittain luokitellulle aineistolle esitettiin kysymyksiä (kuvio 2). Teemalle 1 eli uniajalle esitettyjen kysymysten tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon yhdeksäsluokkalaiset nukkuvat ja kokevatko he sen riittäväksi. Teemalle 2 eli päiväväsymys ja kofeiinin käyttö esitettiin kysymyksiä, joiden tarkoituksena oli saada vastauksia sille, kokevatko yhdeksäsluokkalaiset väsymystä päivisin ja vaikuttaako heidän nukkumansa uniaika siihen väsymyksen kokemiseen. Aineistoon tutustuessa oli jo tullut esille, että kofeiinijuomien käyttö oli hyvin vähäistä yhdeksäsluokkalaisilla. Yhdeksäsluokkalaisten kokemuksista kofeiinijuomien vaikutuksesta uneen ei tästä syystä etsitty aineistosta vastauksia. Yhdeksäsluokkalaisten kokemuksista teeman 3 aiheiden ravinnon ja liikunnan vaikutuksesta heidän uneensa etsittiin kysymyksillä vastauksia aineistosta. Teemalle 4 eli ruutuajalle esitetyn kysymyksen avulla haluttiin saada selville, vaikuttaako ruutu aika yhdeksäsluokkalaisten uneen heidän mielestään. Teemalle 5 eli koulustressille esitettyjen kysymysten tarkoituksena oli selvittää heräilevätkö yhdeksäsluokkalaiset öisin kouluasioiden takia ja vaikuttaako koulustressi heidän nukahtamiseensa tai uneensa. Aineistolle Hyvä uni ja siihen vaikuttavat tekijät esitettiin kaksi avointa kysymystä, joiden avulla haluttiin vastauksia siihen, minkälaista on hyvä uni yhdeksäsluokkalaisten mielestä ja mitkä tekijät heidän mielestään vaikuttavat hyvään uneen. Näiden kysymysten avulla aineistosta saatiin tietoa, jonka pohjalta muodostettiin luokkia ja saatiin vastauksia tutkimuskysymyksiin.

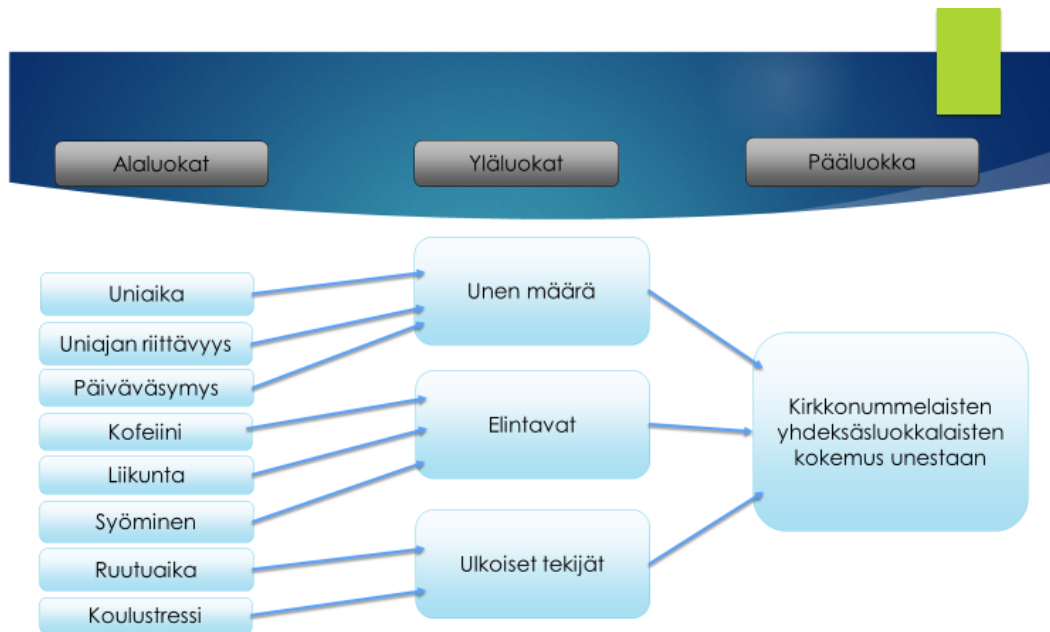


Kuvio 2. Aineistolle esitetyt kysymykset.

Aineiston analyysissä muodostettiin kolme eri taulukkoa tutkimuskysymysten mukaan. Taulukko 1 kuvaa kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten kokemuksia unestaan. Haastatteluvastauksista pelkistyksen kautta luotiin alaluokat, joiksi muodostuivat uni-aika, uniajan riittävyys, päiväväsytys, kofeiini, liikunta, syöminen, ruutu-aika ja koulu-stressi (taulukko 1 ja kuvio 3). Näitä yhdistelemällä muodostettiin yläluokat, joiksi tulivat unen määrä, elintavat ja ulkoiset tekijät. Ensimmäisen taulukon pääluokaksi tuli kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten kokemus unestaan.

Taulukko 1. Esimerkki aineiston (kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten kokemus unestaan) analysoinnista pelkistyksistä pääluokkaan.

Esimerkkejä alkuperäisistä ilmauksista	Esimerkkejä pelkistyksistä	Alaluokat	Yläluokat	Pääluokka	
"Varmaan kaheksan tuntii." (9)	Uniaika arkisin 8 h	Uniaika	Unen määrä	Kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten kokemus unestaan	
"No arkisin ehkä vois nukkuu enemmän." (8)	Uniaika ei riittävä arkisin	Uniajan riittävyys			
"...yli yhdeksän tuntii unta...on niinku paljo silleen, että niinku virkeempi ja ei tuu semmosta väsymystä..." (4)	Joskus päiväväsytystä. Uniaika vaikuttaa väsymykseen päivisin.	Päiväväsytys	Elintavat		
"...saattaa et joskus niinku tyylin kerran kuussa...." (2)	Kofeiinijuomien käyttö vähäistä.	Kofeiini			
"No yleensä sillon nukahtaa helpommin ja ylipäätään nukkuu paremmin." (8)	Liikunta auttaa nukahtamaan helpommin ja nukkumaan paremmin.	Liikunta			
"...jos menee tosi myöhään, niin sit saattaa olla semmonen hyperolo..." (4)	Liikunta juuri ennen unta vaikeuttaa nukahtamista.				
"Yleensä mä saan paremmin unta, jos mä oon syöny..." (2)	Syömisellä ennen nukkumaan menoa on merkitystä.	Syöminen			
"...se vähän niinku vie sitä unisuutta pois tai tulee virkeempi olo." (3)	Vaikeampi nukahtaa ruutuajan jälkeen.	Ruutu-aika			Ulkoiset tekijät
"...et sitku on saanu... unta niin... kyl mä nukun sit aamuun asti ihan." (4)	Koulustressi vaikuttaa nukahtamiseen, mutta ei aiheuta heräilyä öisin.	Koulustressi			



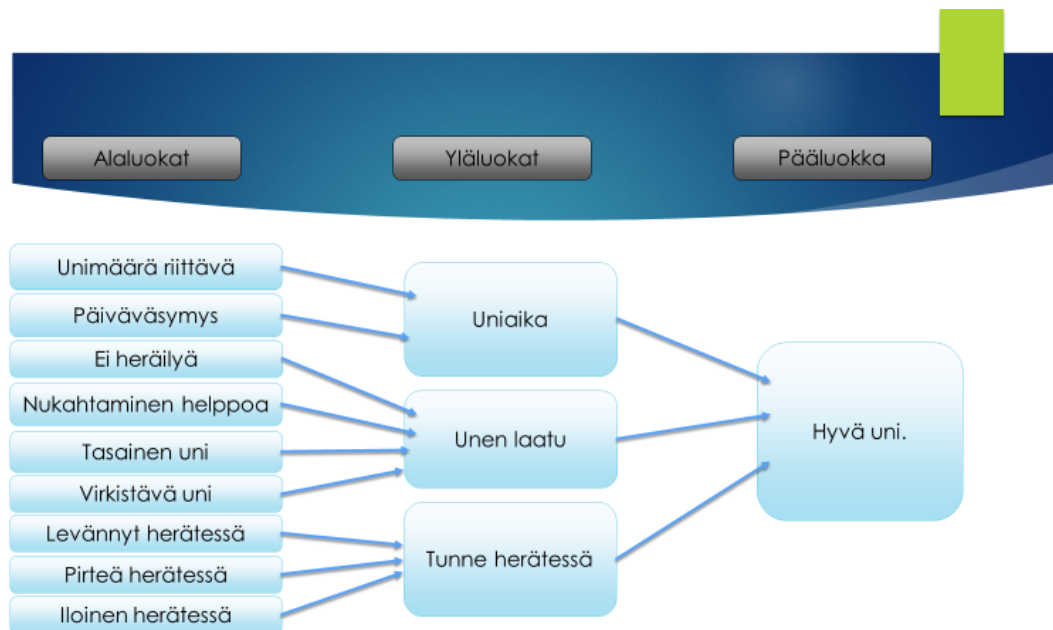
Kuvio 3. Aineiston analysoinnissa muodostui 8 alaluokkaa, 3 yläluokkaa ja 1 pääluokka kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten kokemuksesta unestaan.

Taulukossa 2 kuvataan kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten käsitystä hyvästä unesta. Aineistosta muodostettiin pelkistyksen kautta alaluokkia, jotka olivat riittävä unimäärä, päiväsäsymys, ei heräilyä, helppo nukahtaminen, tasainen uni, virkistävä uni, levännyt herätessä, pirteä herätessä ja iloinen herätessä (taulukko 2 ja kuvio 4). Nämä ryhmiteltiin yläluokiksi, joiksi muodostuivat uniaika, unen laatu ja tunne herätessä. Pääluokaksi tuli hyvä uni.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston (kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten käsitys hyvästä unesta) analysoinnista pelkistyksistä pääluokkaan.

Esimerkkejä alkuperäisistä ilmauksista	Esimerkkejä pelkistyksistä	Alaluokat	Yläluokat	Pääluokka
"No pitkät unet, on hyvii unii." (2)	Pitkät unet ovat hyvää unta.	Riittävä unimäärä	Uniaika	Hyvä uni
"...sikeää se on, ku ei väsyttä sit päivisin tai niin se on riittävä." (13)	Ei väsyttä päivisin ja uni on riittävä.	Päiväsäsymys		
"No, sillee syvää unta ja ei heräile paljoo ..." (14)	Syvää unta, jossa ei heräilyä.	Ei heräilyä	Unen laatu	
"no... et sä saat hyvin unen päästä kiinni..." (10)	Nukahtaa hyvin.	Helppo nukahtaminen		
"...et se on hyvää et se on niin tasasta." (12)	Hyvä uni on tasaista unta.	Tasainen uni		

<i>"No, hyvä uni on sel- last aika niinku virkis- tää tolleen" (3)</i> <i>"... levänny olo sillon, kun sä heräät..." (3)</i> <i>"...herää silleen pir- teenä ja sit siin niinku tuntee et nyt mä oon nukkunu hyvin." (8)</i> <i>"...herää... ilosena, ettei niinku oo sillee vihanen tai surulli- nen..." (8)</i>	Hyvä uni on virkistä- vää.	Virkistävä uni		
	Kun herää, on levän- nyt olo.	Levännyt herätessä		
	Herää pirteänä ja tuntee nukkuneensa hyvin.	Pirteä herätessä	Tunne herätessä	
	Herää iloisena, ei vi- haista tai surullista tunnetta.	Iloinen herätessä		



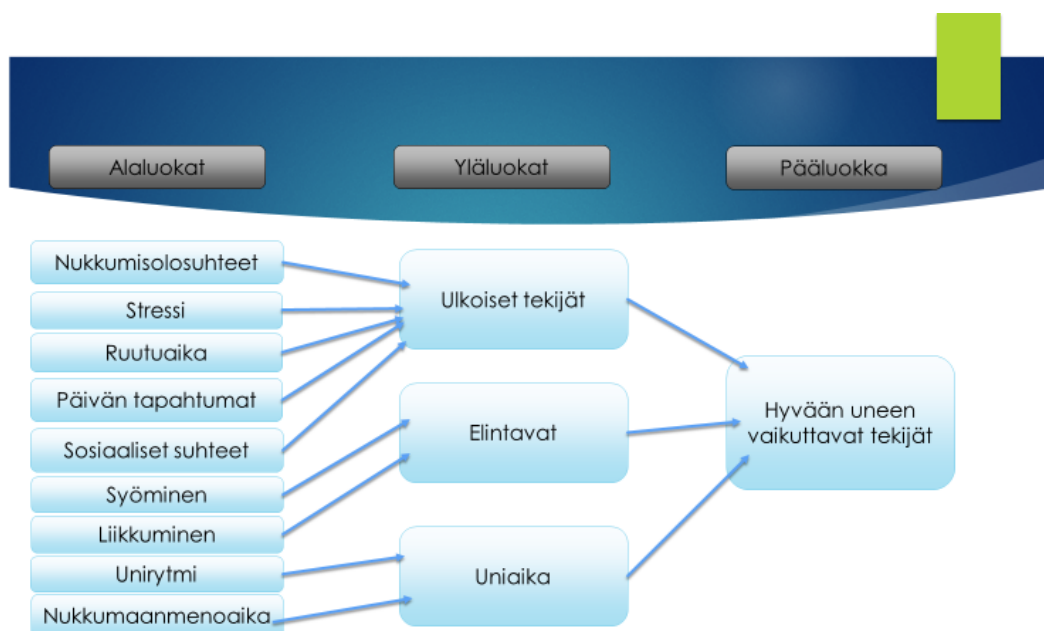
Kuvio 4. Aineiston analysoinnissa muodostui 9 alaluokkaa, 3 yläluokkaa ja 1 pääluokka kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten käsityksestä hyvästä unesta.

Taulukossa 3 kuvataan kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten käsitystä hyvään uneen vaikuttavista tekijöistä. Aineistosta muodostettiin alaluokiksi nukkumisolosuhteet, stressi, ruutu-aika, päivän tapahtumat, sosiaaliset suhteet, syöminen, liikkuminen, uni-rytmi ja nukkumaanmeno-aika (taulukko 3 ja kuvio 5). Yläluokiksi muodostuivat ulkoiset tekijät, elintavat ja uniaika. Pääluokaksi tuli hyvään uneen vaikuttavat tekijät.

Taulukko 3. Esimerkki aineiston (kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten käsitys hyvään uneen vaikuttavista tekijöistä) analysoinnista pelkistyksistä pääluokkaan.

Esimerkkejä alkupe- räisistä ilmauksista	Esimerkkejä pel- kistyksistä	Alaluokat	Yläluokat	Pääluokka
<i>"... no pitää varmaan olla silleen hyvä"</i>	Hyvään uneen vai- kuttaa hyvä sänky.	Nukkumisolosuhteet	Ulkoiset tekijät	Hyvään uneen vai- kuttavat tekijät

<p>sänky, et saa unta..." (1)</p> <p>"Mulla vaikuttaa aika paljon kaikki huoneen lämpö ja kaikki sellainen mitä mä puen niinku fyysiset tekijät." (7)</p> <p>"...pitää hereillä... joku et on stressiä tai muuta." (13)</p> <p>"No, et menee tarpeeks aikasin nukkumaan ja niin ei räplää sitä kännykkää..." (15)</p> <p>"... mitä on tapahtunu voi joskus miettyttää ja sit ei saa unta..." (1)</p> <p>"...raitis ilma, ihmiset ympärillä, sosiaaliset suhteet... stressi vaikuttaa... Miten sä syöt kans varmaan vaikuttaa ja kofeiini ja nää energijutut." (6)</p> <p>"... no ettei oo nälkä tai jano tietenkään tai niinku vessahätä..." (1)</p> <p>"...on syöny tarpeeks hyvin, muttei liikaa." (4)</p> <p>"...just liikkuminen ja syöminen ainakin mulla vaikuttaa hyvään uneen." (2)</p> <p>"... jos ois semmonen tasanen... rytmi, millä mennä nukkumaan..." (5)</p> <p>"No se nukkumaanmeno aika." (7)</p>	<p>Huoneen lämpö, pu- keutuminen ja muut fyysiset tekijät.</p> <p>Stressi</p> <p>Aikainen nukku- maan meneminen.</p> <p>Nukahtamista hel- pottaa puhelimen vä- häisempi käyttö en- nen nukkumaan me- noa.</p> <p>Päivän aikana ta- pahtuneet asiat häi- ritsevät unen saa- mista.</p> <p>Raitis ilma, ihmiset, sosiaaliset suhteet, stressi, syöminen ja kofeiini vaikuttavat hyvään uneen.</p> <p>Hyvään uneen vai- kuttaa, ettei ole jano, nälkä tai vessahätä.</p> <p>Syöminen sopivasti.</p> <p>Liikkuminen ja syö- minen vaikuttavat hyvään uneen.</p> <p>Tasainen unirytm.</p> <p>Nukkumaanmeno- aika.</p>	<p>Stressi</p> <p>Ruutu aika</p> <p>Päivän tapahtumat</p> <p>Sosiaaliset suhteet</p> <p>Syöminen</p> <p>Liikkuminen</p> <p>Unirytm</p> <p>Nukkumaanmeno- aika</p>	<p>Elintavat</p> <p>Uniaika</p>	
---	--	---	---------------------------------	--



Kuvio 5. Aineiston analysoinnissa muodostui 9 alaluokkaa, 3 yläluokkaa ja 1 pääluokka kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten käsityksestä hyvään uneen vaikuttavista tekijöistä.

5 Tulokset

5.1 Kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten kokemuksia unestaan

Kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten kokemukset unestaan koostuivat unen määrästä, elintavoista ja ulkoisista tekijöistä. Unen määrään vaikuttivat uniaika, uniajan riittävyys ja päiväväsytys. Elintavat koostuivat kofeiinista, liikunnasta ja syömisestä. Ulkoisia tekijöitä olivat ruutuaika ja koulustressi.

Unen määrä

Uniaika. Haastatteluvastauksista tuli ilmi, että kirkkonummelaiset yhdeksäsluokkalaiset nukuivat 6-10 tunnin yöunia arkisin ja viikonloppuisin. Suurin osa nukkui keskimäärin 8 tuntia arkisin ja viikonloppuisin enemmän. Osa ilmoitti nukkuvansa 6-7 tunnin yöunia, mutta suurin osa vastaajista nukkui yli 8 tunnin yöunia. Viikonloppuisin yöunet olivat pidempiä kuin arkisin lähes kaikilla. Vastauksissaan suurin osa yhdeksäsluokkalaisista kertoi, että viikonloppuisin he menevät myöhemmin nukkumaan, mutta nukkuvat määrällisesti enemmän.

"No viikonloppun se on niinku eri aika millon mä nukun, mut siis enemmän varmaan..." (1)

"yleensä yli kaheksan tuntii." "Viikonloppusin enemmän. Yleensä ehkä yheksän tuntii tai siitä ylöspäin." (3)

Uniajan riittävyys. Suurin osa yhdeksäsluokkalaisista kertoi, että nukkuu yleensä riittävästi. Osa nukkui mielestään arkisin liian vähän, mutta viikonloppuisin tarpeeksi. Viikonloppun uniaika koettiin yleisesti riittävämmäksi kuin arkipäivien uniaika. Muutama oli sitä mieltä, ettei nukkunut riittävästi. He olivat sitä mieltä, että olisi hyvä mennä nukkumaan aikaisemmin ja saada siten enemmän unta. Ne yhdeksäsluokkalaisista, jotka kertoivat, että uniaika ei ole riittävä, kokivat kuitenkin pärjäävänsä sillä uniajalla, jonka nukkuivat. Unirytmien vaihtaminen koettiin vaikeaksi.

Kysyttäessä, onko uniaika riittävä arkisin, eräs vastaaja kertoi näin:

"Mä uskon et se vois olla pidempi... tai no pitäis yrittää mennä aikasemmin nukkumaan." (6)

Ja kysyttäessä uniajan riittävydestä viikonloppuisin, hän kertoi näin:

"Aika pitkälti samalla lailla. Vois olla enemmän unta." (6)

Päiväväsytys. Kirkkonummelaisista yhdeksäsluokkalaisista suurin osa koki päiväväsytystä ainakin joskus. Muutama vastasi, että ei koe päiväväsytystä ollenkaan. Vastausten perusteella päiväväsytysten tunnetta koettiin harvoin ja väsymystä oli vain johonkin tiettyyn aikaan päivästä. Väsymyksen kokemisen ajankohta vaihteli yhdeksäsluokkalaisilla. Osa koki väsymystä aamuisin ja koki piristävänsä päivän kuluessa. Osa ilmoitti, että kokee väsymystä ruokailun jälkeen ja osa puolestaan koki väsymystä iltapäivisin. Muutama yhdeksäsluokkalaisista kertoi, että ottaa päiväunet välillä koulun jälkeen. Päiväunilla ei kuitenkaan koettu olevan vaikutusta yöuneen tai nukahtamiseen.

Vastausten perusteella yöllä nukutun unen laadun koettiin vaikuttavan väsymyksen tuntemiseen päivisin. Yhdeksäsluokkalaisista suurin osa oli sitä mieltä, että riittävällä unen määrällä on yhteys väsymyksen tuntemiseen päivisin. He kertoivat, että he ovat virkeämpiä niinä päivinä, kun he ovat nukkuneet enemmän. Päivän aikana tapahtuneiden asioiden koettiin myös olevan yhteydessä väsymyksen tuntemiseen päivisin. Muutama yhdeksäsluokkalaisista kertoi, että päivän tapahtumat vaikuttivat heidän mielestään väsymyksen tuntemiseen enemmän kuin uniaika.

"No se on silleen et riippuu enemmän päivästä et mitä on niinku tehny ja et jonain päivinä ei niinku väsytä ja jonain joo." (8)

Elintavat

Kofeiini. Kirkkonummelaiset yhdeksäsluokkalaiset kertoivat, että käyttävät kofeiinipitoisia juomia hyvin vähän. Muutama ilmoitti juovansa kahvia päivittäin. Muiden kofeiinipitoisten juomien käyttö oli satunnaista. Yhdeksäsluokkalaiset kertoivat, että juovat joskus kolajuomia, mutta eivät juo päivittäin. Moni vastasi, että ei edes viikoittain. Energiajuomien käyttöä oli vielä harvemmin.

Kofeiinipitoisia juomia jonkin verran käyttävät yhdeksäsluokkalaiset kertoivat, että näiden juomien piristävä vaikutus väsymyksen tunteeseen oli hyvin vähäistä tai sitä ei ollut ollenkaan. Kukaan vastaajista ei käyttänyt kofeiinipitoisia juomia niiden piristävän vaikutuksen takia.

"No en mä oikeestaan koe mitään erityistä piristystä." (14)

Liikunta. Kirkkonummelaiset yhdeksäsluokkalaiset olivat lähes kaikki sitä mieltä, että liikunnalla on vaikutusta uneen. Liikunta vaikuttaa unen laatuun ja nukahtamiseen. Kysyttäessä liikunnan vaikutusta uneen ja nukahtamiseen, useat kertoivat liikunnalla olevan vaikutusta varsinkin nukahtamiseen. Liikunnan harrastamisen koettiin vaikuttavan siihen, että on tarpeeksi väsynyt menemään aiemmin nukkumaan ja saamaan siten helpommin unta. Muutama oli sitä mieltä, että liikunta myös paransi unen laatua. Unen koettiin olevan syvempää laadultaan liikunnan jälkeen. Vain muutama oli sitä mieltä, että liikunnalla ei ollut mitään vaikutusta uneen. Yhdeksäsluokkalaiset kokivat, että nukkuvat ja nukahtavat paremmin, jos ovat harrastaneet liikuntaa päivän aikana. Myös rauhallisen ulkoilun koettiin olevan hyödyksi nukahtamiseen. Raittiin ilman koettiin helpottavan unen saamista. Tässä erään yhdeksäsluokkalaisen vastaus liikunnan vaikutuksesta uneen:

"No yleensä sillon nukahtaa helpommin ja ylipäätään nukkuu paremmin." (8)

Yhdeksäsluokkalaisten vastauksista tuli ilmi, että juuri ennen nukkumaanmenoa harrastettu liikunta voi kuitenkin vaikeuttaa unen saantia ja rauhoittumista. Ennen nukkumaanmenoa harrastettu liikunta saattoi yhdeksäsluokkalaisten kertoman mukaan aiheuttaa levottomuutta ja pirteyttä. Jos nukkumaan menemisen ja harrastetun liikunnan välillä oli yli kaksi tuntia, liikunnalla ei koettu enää olevan sellaista merkitystä, että ei olisi väsyttänyt nukkumaan mennessä.

"Mä oon ite huomannu, et jos menee tosi myöhään, niin sit saattaa olla semmonen hyperolo, et on kunnan vauhti päällä, niin sit ei ehkä saa niinku ainakaan silon unta..." (4)

Syöminen. Kirkkonummelaiset yhdeksäsluokkalaiset olivat sitä mieltä, että iltapalalla on merkitystä nukahtamiseen. Syömisen koettiin vaikuttavan uneen siten, että nälkä tai liiallinen syöminen ennen nukkumaanmenoa voi vaikeuttaa nukahtamista.

"...et jos niinku on jättäny syömättä niin sit jos on nälkä niin se niinku vaikeuttaa sitä nukahtamista aika paljon et on vähän semmonen niinku häiritsevä se nälkä kuitenkin ja sit jos on syönyt niinku tosi paljon että niin sit sekin on vähän silleen... vaikeempi nukahtaa." (4)

Muutama yhdeksäsluokkalaisista oli sitä mieltä, että iltapalalla ei ole vaikutusta uneen tai he eivät olleet ajatelleet asiaa ollenkaan. Osa oli sitä mieltä, että iltapalan laadulla ei myös ollut vaikutusta uneen tai nukahtamiseen. Vastauksista tuli kuitenkin esille, että yhdeksäsluokkalaiset söivät yleensä aina terveellisen iltapalan ennen nukkumaanmenoa. Esimerkkivastauksia heidän iltapalan kuvailuistaan olivat leipää, muroja, hedelmiä, puuroa, jogurttia, munakasta ja salaattia.

Ulkoiset tekijät

Ruutuaika. Haastatteluvastausten perusteella kirkkonummelaiset yhdeksäsluokkalaiset viettävät paljon ruutuaikaa. Ruutuajaksi yhdeksäsluokkalaiset laskivat puhelimen katselemisen, pelikoneilla pelaamisen, telkkarin katsomisen ja tietokoneella olemisen. Ruutuajan käyttö vaihteli heillä suuresti välillä 1-6 tuntia vuorokaudessa. Suurin osa vastaajista vietti ruutuaikaa noin 3-4 tuntia päivässä. Yhdeksäsluokkalaiset kertoivat, että ruutuajan määrä oli suurempi viikonloppuisin kuin arkisin.

"...kännykäst ku näkyy, niin ehkä jotain neljä viis tuntii saattaa olla." "Viikonloppuisin on varmaan enemmän." (1)

Moni haastateltavista kertoi, että viettää aikaa ruudulla enemmän kuin heidän mielestään pitäisi. Osa yhdeksäsluokkalaisista toi esille, että pyrkii vähentämään ruudulla vietettyä aikaa. Suurin osa haastateltavista yhdeksäsluokkalaisista käytti älylaitteita juuri ennen nukkumaanmenoa. Vain muutama ilmoitti, että ei käytä älylaitteita ennen nukkumaanmenoa.

Muutama yhdeksäsluokkalaisista kertoi, että ruutuajalla ei heidän mielestään ole vaikutusta uneen. Osa myös kertoi, että ei osaa sanoa, onko ruutuajalla vaikutusta uneen,

koska on aina laitteilla, joten ei ole vertailukohdetta. Muutamien vastauksista tuli ilmi, että myös sillä on merkitystä, mitä tekee laitteilla ennen nukahtamista. Tv:n katselemisen ei koettu vaikuttavan nukahtamiseen, mutta puhelimella YouTuben katselemisen ja muun puhelimella olemisen koettiin olevan yhteydessä nukahtamisen vaikeutumiseen.

Suurin osa kirkkonummelaisista yhdeksäsluokkalaisista koki, että ruutuaika vaikeuttaa nukahtamista, vie unisuutta pois ja virkistää. Monet kertoivat olevansa puhelimella siitä huolimatta ennen nukkumaan menemistä.

"...vaikeempi niinku nukahtaa tai silleen." (5)

"Se on vähän vaikeempaa varmaan mennä nukkumaan, kun on silleen ollu puhelimella. Mut joskus on sillee et mä en voi ees mennä nukkumaan, jos mä en oo ollu puhelimella." (5)

Koulustressi. Kirkkonummelaiset yhdeksäsluokkalaiset kertoivat, että kouluun liittyvät huolet vaikuttivat unen saamiseen harvoin. Koulustressiä oli useilla ainakin joskus. Yhdeksäsluokkalaisia huolestuttivat kouluun liittyvistä asioista esimerkiksi kokeet, esitelmät ja projektit. Niiden ajattelu ennen nukkumaan menemistä aiheutti osalle yhdeksäsluokkalaisia vaikeutta nukahtamiseen. Jatko-opintojen ajattelu koettiin myös lievästi stressaavana haastateltavien mielestä. Eräs yhdeksäsluokkalainen kertoi koulustressistä kysyttäessä näin:

"No ehkä vähän, ku pitäs saada hyviä arvosanoja, ku menee sitten jatko-opiskeluihin ni vähän silleen mut ei hirveesti." (12)

Muutama haastateltavista yhdeksäsluokkalaisista kertoi, että ajattelee kouluasioita enemmän iltapäivisin kuin ennen nukkumaan menemistä. Osa kuitenkin kertoi ajattelevansa kouluasioita ennen nukahtamista. Yhdeksäsluokkalaisten vastausten perusteella koulustressi ei aiheuta heräilyä öisin. Lähes kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että he eivät heräile öisin kouluasioiden takia. Vaikka koulustressin ei koettu vaikuttavan unen laatuun tai heräilyyn öisin, nukahtamiseen se kuitenkin vaikutti osalla. Kysyttäessä koulustressin vaikutuksesta uneen yhdeksäsluokkalaiset kertoivat näin:

"Mä luulen et se saattaa sillee hetken aikaa just niinku... syketaso nousee ja niinku sillee ahdistaa. Luulen et, joo." (6)

"No kyl just, ku on ysiluokalla niin kokeet sillei stressaa... kyl ne tulee sitten välil aina mieleen... No ei ne mitään heräilyä aiheuta mut silleen just, ku menossa nukkuu ni sitte tulee jotain asioita mieleen." (9)

5.2 Kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten käsitys hyvästä unesta

Kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten käsitys hyvästä unesta koostui uniajasta, unen laadusta ja tunteesta herätessä. Uniaikaan vaikuttivat riittävä unimäärä ja päiväväsytys. Unen laatu koostui siitä, että ei ole heräilyä kesken unien ja nukahtaminen on helppoa sekä siitä, että uni on tasaista ja virkistävää. Tunnetta herätessä kuvasivat levännyt, pirteä ja iloinen olo herätessä.

Uniaika. Kuvaillessaan hyvää unta yhdeksäsluokkalaisten kertoivat, että heidän mielestään hyvää unta kuvaava piirre on unimäärän riittävyys. Heidän mielestään hyvää unta kuvaava piirre on, kun herää aamulla tunteeseen, että on nukkunut tarpeeksi. Riittävästä unimäärästä kertoi yhdeksäsluokkalaisten mielestä myös se, että ei herää kesken unien. Heidän mielestään hyvää unta on ollut myös silloin, kun ei ole herännyt väsyneenä. Hyvästä ja riittävästä unesta kertoo yhdeksäsluokkalaisten mielestä myös se, että ei ole väsynyt päivisin.

”No, sillain et ei herää niinku liian väsyneenä ja saa tarpeeks unta.” (15)

Unen laatu. Kirkkonummelaiset yhdeksäsluokkalaisten kertoivat, että hyvää unta on nukkunut, kun ei ole heräillyt kesken unien. Heidän mielestään hyvää unta on sellainen uni, josta herää itse sitten, kun on nukkunut tarpeeksi. Yhdeksäsluokkalaisten kuvailivat hyvän unen myös sellaiseksi, että uni on syvää ja sikeää unta. He kertoivat, että hyvä uni on virkistävää. Yhdeksäsluokkalaisten toivat esille myös, että hyvä uni on helppo saavuttaa eli on helppo nukahtaa ja uni on tasaista laadultaan.

”No, sillee syvää unta ja ei heräile paljoo ja nukkuu tarpeeks.” (14)

”No varmaan et sä oot hyvin... no... et sä saat hyvin unen päästä kiinni ja no, että sä et herää keskellä yötä ja et sä nukut yöllä sikeästi.” (10)

Tunne herätessä. Kirkkonummelaiset yhdeksäsluokkalaisten kuvailivat hyvää unta sellaiseksi, millainen hyvä tunne unesta syntyy herätessä. He kuvailivat, että hyvää unta nukkuessa on levollinen olo ja on levännyt olo unen jälkeen. Hyvää unta heidän mielestään kuvasi herääminen hyvällä mielellä. Yhdeksäsluokkalaisten kertoivat, että hyvää unta on sellainen syvä uni, jossa ei tarvitse ajatella. Pirteänä herääminen kuvasi yhdeksäsluokkalaisten mielestä hyvää unta. He toivat esille, että herätessä koettu tunne on tärkeä. He kokivat, että iloisena herääminen on hyvää unta kuvaava asia.

"Sillee et, ku herää niin herää silleen pirteenä ja sit siin niinku tuntee et nyt mä oon nukkunu hyvin. Ja yleensä herää myös niinku ilosena, ettei niinku oo sillee vihanen tai surullinen tai sillee." (8)

5.3 Kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten käsitys hyvään uneen vaikuttavista tekijöistä

Kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten käsityksen mukaan hyvään uneen vaikuttavat tekijät koostuivat ulkoisista tekijöistä, elintavoista ja uniajasta. Ulkoisia tekijöitä kuvasivat nukkumisolosuhteet, päivän tapahtumat, sosiaaliset suhteet, stressi, kofeiini ja ruutuaika. Elintavat koostuivat syömisestä ja liikkumisesta. Uniaikaan vaikutti unirytmijä ja nukkumaanmeno-aika.

Ulkoiset tekijät. Kirkkonummelaiset yhdeksäsluokkalaiset kertoivat, että hyvään uneen vaikuttavat nukkumisolosuhteet. Hyvää sänkyä pidettiin tärkeänä uneen vaikuttavana tekijänä. Yhdeksäsluokkalaiset kertoivat, että lämpötilalla on merkitystä uneen ja nukkumiseen. He toivat esiin, että jos on liian kuuma, on vaikea nukahtaa. Yksilöllisesti oikeanlaisen pukeutumisen koettiin olevan myös tärkeä hyvän unen tekijä. Nälkä, jano ja vessahätä koettiin myös nukahtamista hankaloittavana tekijänä.

"Mulla vaikuttaa aika paljon kaikki huoneen lämpö ja kaikki sellanen mitä mä puen niinku fyysiset tekijät." (7)

Kirkkonummelaiset yhdeksäsluokkalaiset toivat esille, että hyvään uneen vaikuttaa edellisen päivän tapahtumat. He kertoivat, että tapahtuneet asiat voivat joskus jäädä mietittävään nukkumaan mennessä ja vaikeuttaa unen saamista. Päivän tapahtumien lisäksi myös sosiaaliset suhteet ja ihmiset ympärillä vaikuttivat heidän mielestään hyvään uneen. Yhdeksäsluokkalaiset kertoivat, että stressi oli myös yksi hyvään uneen vaikuttava tekijä. Hyvään uneen myönteisesti vaikuttava tekijä oli yhdeksäsluokkalaisten mielestä se, kun asiat ovat yleisesti hyvin.

Yhdeksäsluokkalaiset toivat esille kofeiinin hyvää unta haittaavana tekijänä. He mainitsivat myös erikseen energiajuomat hyvää unta huonontavana tekijänä.

Kysyttäessä hyvään uneen vaikuttavista tekijöistä yhdeksäsluokkalaiset kertoivat, että puhelimen runsas käyttö ennen nukkumaan menoa vaikuttaa hyvään uneen huonontavana tekijänä.

"No, ei kattois sitä puhelinta ennen nukkumaan menoa." (10)

Elintavat. Kirkkonummelaiset yhdeksäsluokkalaiset kertoivat, että hyvään uneen vaikuttaa riittävä syöminen ennen unia. Syödä pitää heidän mielestään riittävästi, mutta ei kuitenkaan liikaa, jotta nukahtaisi hyvin.

"Mulla ainakin vaikuttaa just se, että on niinku on syönyt tarpeeksi hyvin, muttei liikaa." (4)

Yhdeksäsluokkalaiset toivat esille, että hyvään uneen vaikuttaa positiivisesti liikkuminen ja urheileminen päivän aikana. Hyvää unta heikentävä tekijä oli heidän mielestään se, jos makoilisi vain kotona edeltävän päivän ennen unia. He pitivät tärkeänä hyvän unen kannalta, että liikkuisi edes vähän. Liian myöhäiseen ajankohtaan ajoittuva liikkuminen heikensi hyvän unen edellytyksiä.

"No just se, et jos niin kun urheillu niinku päivällä ja sit jos on syönyt hyvin ja et jos päivä muutenkin on ollut hyvä, niin sit myös nukkuu yleensä hyvin." (8)

Uniaika. Hyvään uneen vaikuttavista tekijöistä kysyttäessä yhdeksäsluokkalaiset kertoivat, että hyvään uneen vaikuttaa, että on tasainen unirytm. Riittävä unimäärä koettiin myös tärkeäksi ja aikaisen nukkumaan menemisen koettiin auttavan tähän.

"Se et menis niinku, jos ois semmonen tasanen... rytmi, millä mennä nukkumaan tai silleen." (5)

"No, et menee tarpeeksi aikasin nukkumaan" (15)

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön teemahaastattelun tulokset antavat kuvan, että kirkkonummelaisilla yhdeksäsluokkalaisilla on paljon tietoa hyvästä unesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Tulosten mukaan yhdeksäsluokkalaiset kokevat pääsääntöisesti oman unensa hyväksi. Eroja sukupuolten välillä ei havaittu näiden tulosten pohjalta. Haastattelujen aikana yhdeksäsluokkalaiset toivat esiin asioita, jotka kuvaavat heidän omaa untansa ja asioita, joilla on merkitystä uneen yleisesti. Yhdeksäsluokkalaiset olivat selvästi mietinneet omaa untaan ja kiinnittivät huomiota omasta unestaan huolehtimiseen.

Kouluterveyskyselyn perusteella 8. ja 9. luokkalaisten **uniaika** on laskusuuntainen (Kouluterveyskysely 2017 ja 2019). Haastatteluvastausten mukaan kirkkonummelaisista yhdeksäsluokkalaisista suurin osa kuitenkin nukkui suositusten mukaisesti noin 8 tunnin yöunia ja koki yönensä määrän riittäväksi. Yhdeksäsluokkalaisten vastauksista voi päätellä, että he nukkuivat viikonloppuisin enemmän ottaakseen takaisin menetettyä uniaikaa, jos arkisin uniaika oli jäänyt vähäisemmäksi. Vain muutama kertoi nukkuvansa vähemmän kuin suositeltu unimäärä on. Näiden tulosten perusteella voisi sanoa, että kirkkonummelaiset yhdeksäsluokkalaiset tiedostavat, mikä merkitys unimäärällä on heidän hyvinvointiinsa ja jaksamiseensa. Vaikka uniaika koettiin yleisesti riittäväksi, useat vastaajat tiedostivat, että unen määrä voisi olla pidempi ainakin arkisin. Eräs vastaaja kertoi uniajasta kysyttäessä, että hänen mielestään pitäisi mennä aiemmin nukkumaan, mutta hän oli tottunut omaan ryhtiinsä ja koki sen vaikeaksi muuttaa. Tämä on nuorille varmasti suurin este unirytmien muuttamiselle. Opituista tavoista on vaikea luopua. Unirytmien siirtymiseen myöhäisemmäksi vaikuttaa myös sosiaalisen kanssakäymisen painottuminen iltaan esimerkiksi älylaitteiden välityksellä. MLL nuortennetti sivusto (2019) muistuttaa nuoria unirytmien tärkeydestä. Haastattelujen tulosten mukaan yhdeksäsluokkalaiset tiedostivat nämä ohjeet aikaisesta nukkumaanmenosta ja siten unirytmistä huolehtimisesta, mutta eivät aina noudattaneet niitä. MLL nuortennetti (2019) painottaa säännöllistä päivärytmiä, mutta yhdeksäsluokkalaisten kertoman mukaan he välillä nukkuvat viikonloppuisin eri aikoihin ja enemmän kuin arkisin.

Uniajan riittävyttä arvioitaessa tulisi ottaa huomioon myös yksilöllisyys, kuten yhdeksäsluokkalaiset toivat esiin haastattelussa. Vaikka suositeltu uniaika olisi enemmän, tärkeämpää on uniajan riittävyyden kokeminen. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että vaikka he nukkuivat alle suositeltujen uniaikojen, he kokivat uniajan itselleen sopivaksi ja riittäväksi. Haastatteluvastausten perusteella yhdeksäsluokkalaiset tiedostavat oman unentarpeensa hyvin. Monet toivat kuitenkin esiin, että voisivat nukkua enemmänkin. Haastatteluvastausten perusteella saadaan sellainen vaikutelma, että kirkkonummelaiset yhdeksäsluokkalaiset tiedostavat unen merkityksen hyvinvointiin.

Vaikka yhdeksäsluokkalaiset nukkuivat pääsääntöisesti mielestään riittävästi, heillä oli **väsyyttä päivisin**. Väsymyksen ajankohta vaihteli vastausten mukaan paljon aamusta iltapäivään. Yöllä nukutun unen laadun koettiin vaikuttavan päiväväsymyksen tuntemiseen. Jos uni oli ollut kevyttä laadultaan, päivällä väsytti enemmän. Päiväväsymystä ei koettu häiritseväksi kuitenkaan ja sitä oli vastaajilla vain satunnaisesti eikä päivittäin. Yhdeksäsluokkalaiset tiedostivat hyvin, että nukutun unen määrä vaikutti väsymyksen

tuntemiseen päivisin. Myös päivän aikaisten tapahtumien koettiin vaikuttavan väsymyksen tuntemiseen päiväaikaan. Osa haastateltavista oli sitä mieltä, että päivän ajan rasiuksilla ja tehdyillä asioilla oli suurempi merkitys väsymyksen tuntemiseen päivisin kuin nukutulla unimäärällä.

Kofeiinijuomien käyttö oli hyvin vähäistä haastatteluun osallistuvilla (n=15) yhdeksäsluokkalaisilla, joten kofeiinin vaikutusta päiväväsymykseen, uneen tai nukahtamiseen ei näin ollen voi tämän haastattelun tulosten perusteella arvioida. Haastattelun perusteella voidaan todeta, että nämä haastateltavat yhdeksäsluokkalaiset tiedostivat hyvin kofeiinijuomien haitalliset vaikutukset terveyteen ja välttivät siten niiden käyttöä.

Kouluterveyskyselyn 2019 mukaan suomalaisista 8. ja 9. luokkalaisista **harrastaa liikuntaa** ohjatusti vapaa-ajalla vähintään kerran viikossa 51,1%. Kirkkonummella vastaava luku oli 61,4%. Tämän opinnäytetyön haastattelun perusteella on hyvin nähtävissä, että tämän koulun yhdeksäsluokkalaiset Kirkkonummella harrastavat paljon liikuntaa. Lähes kaikki vastaajat harrastivat ohjattua liikuntaa vähintään kerran viikossa. Vastauksissaan yhdeksäsluokkalaiset toivat hyvin esiin liikunnan etuja unen laatuun ja nukahtamiseen. Varsinkin nukahtamiseen koettiin olevan hyötyä siitä, että on harrastanut liikuntaa päivän aikana. Yhdeksäsluokkalaisten havainto liikunnan hyvästä vaikutuksesta nukahtamiseen ja unen laatuun on samanlainen unettomuuden käypä hoito -suosituksen (2020) kanssa. Hyötyä koettiin olevan myös siitä, että nukahtamisen ja liikunnan välillä on pari tuntia, jotta keho ehtii palautua liikunnasta.

Haastatteluvastauksissa tuli hyvin esille, että tässä yläkoulussa yhdeksäsluokkalaiset tiedostivat **syömis**en ja hyvän iltapalan merkityksen unen saamiselle. Nälän tai liiallisen syömisen koettiin vaikeuttavan unen saamista. Yhdeksäsluokkalaisten havainto oli siis yhteneväinen unettomuuden Käypä hoito -suosituksen (2020) kanssa, jossa todetaan, että liiallinen syöminen ennen nukkumaanmenoa voi vaikeuttaa unen saantia. Unen laatuun syömisellä ei koettu olevan merkitystä haastattelun perusteella.

Kirkkonummelaiset yhdeksäsluokkalaiset tiedostivat viettävänsä liian paljon **ruutuaikaa** varsinkin puhelimella. He kertoivat myös, että ennen nukkumaan menoa olisi hyvä välttää puhelimella oloa. Heidän mielestään uneen ja nukkumiseen oli ruutuajan lisäksi merkitystä myös sillä, mitä puhelimella teki ennen nukkumaan menoa. Neuvokas perhe sivusto ohjeistaa pohtimaan ruutuaikaa yksilöllisesti, sillä ruutuajan vaikutus on yksilöllistä, eikä kaikki ruutuaika ole verrattavissa toisiinsa vaikuttavuudessa. (Lapset ja ruutuaika.

2019). Yhdeksäsluokkalaisten käsitys ruutuajan vaikutuksesta virkistävänä ja yöunta häiritsevänä tekijänä oli samanlainen monien tutkimusten kanssa (Berchtold ym. 2018; Garmy – Ward 2018; Hysing ym. 2015). Vaikka yhdeksäsluokkalaisten tiedostivat, että ruutu-aikaa olisi tärkeä välttää ennen nukkumaan menoa, hyvin harva toimi näin. Kun kysyttiin ruutuajan vaikutusta uneen, vastauksissa tuli esille, että yhdeksäsluokkalaisten oli vaikea arvioida sitä vertailukohteen puuttuessa, koska he olivat aina puhelimitse ennen nukkumaan menemistä.

Koulustressin vaikutuksesta uneen kysyttäessä selvisi, että yhdeksäsluokkalaisten eivät heräile öisin kouluasioiden takia. Jonkin verran kokeet, esitelmät ja jatko-opintojen miettiminen vaikuttivat unen saamiseen ja aiheuttivat jonkin verran ahdistusta. Tämän opin- näytetyön haastattelun perusteella koulustressin vaikutus uneen oli hyvin vähäistä näillä yhdeksäsluokkalaisten kanssa. Koulustressin kokemus oli samansuuntainen kouluterveysky- selyn (2019) tuloksiin verrattaessa, jossa 17,7% kirkkonummelaisista 8. ja 9. luokkalai- sista koki koulu-uupumusta.

Kirkkonummelaiset yhdeksäsluokkalaisten kuvailivat vastauksissaan hyvän unen olevan helppoa nukahtamista, levollista sikeää unta ilman heräilyä, riittävän mittainen uni, le- vännyttä ja virkeää oloa aamuisin sekä iloista oloa herätessään. Vastauksissa tuli esille hyvää unta kuvaavina asioina uniajan riittävyys, unen laadun merkitys ja herätessä ko- ettu tunne hyvin nukutusta yöstä. Monet vastaajista toivat esille, että hyvää unta kuvaa se, että ei herää kesken unien. Yhdeksäsluokkalaisten oli keskenään hyvin samanlaisia kokemuksia ja käsityksiä siitä, minkälainen on hyvä uni.

Kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten mielestä uneen vaikuttivat ulkoiset tekijät, kuten hyvä sänky, lämpötila, vessahätä, mietityttävät asiat, puhelimen käyttö tai muu ruutuajan vietto, ihmiset ympärillä ja sosiaaliset suhteet, stressi, kofeiini sekä hyvin men- nyt päivä. Myös elintavat vaikuttivat uneen. Näлкä, jano, liikkuminen päivän aikana ja raitis ilma koettiin tärkeiksi uneen vaikuttaviksi tekijöiksi. Myös säännöllinen unirytmii ja aikainen nukkumaan meno koettiin tärkeiksi uneen vaikuttaviksi tekijöiksi. Yhdeksä- luokkalaisten toivat siis esille omista kokemuksistaan haastattelun teemojen ulkopuolelta muitakin uneen vaikuttavia asioita, kuten lämpötila, sosiaaliset suhteet, vessahätä. Yh- deksäsluokkalaisten pohtivat haastattelun aikana omia elintapojaan sekä niiden vaiku- tusta uneen. Haastattelujen aikana oli havaittavissa, että joillakin yhdeksäsluokkalaisten

tapahtui oivaltamista omaan uneen vaikuttavista tekijöistä. Muutama yhdeksäsluokkalainen koki, että ei ollut ajatellut esimerkiksi syömisen merkitystä unelleen. Myös ruutuajasta kysyttäessä muutama huomasi mahdollisesti käyttävänsä älylaitteita liikaa iltaisin.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Tämän opinnäytetyön luotettavuutta on tarkasteltu laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointikriteereiden näkökulmasta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointikriteerejä on erilaisia ja tutkijan tehtäväksi jää arvioida oman työnsä kannalta sopivimmat arviointikriteerit. Aineisto määrää, mitkä arviointikriteerit sopivat luotettavuuden arviointiin. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida esimerkiksi tarkastelemalla tutkimuksen tarkoitusta, otoksen valintaa, analyysiä, tulkintoja, eettisiä näkökulmia ja merkitystä käytäntöön. Yleisiä laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointikriteerejä ovat myös uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistettavuus. Uskottavuutta kuvaa esimerkiksi se, että analyysin ja tulosten yhteys käy työstä selville. Siirrettävyyttä kuvaa aineiston keruun, kohderyhmän valinnan ja analyysin tarkka kuvaus, joista voidaan päätellä tulosten siirrettävyys muihin tutkimuksiin. Riippuvuus kuvaa työn tekijöiden kykyä suhtautua aineistoon niin, että omat ennakkoluulot eivät vaikuta siihen. Vahvistettavuutta arvioitaessa on tärkeää tarkastella tuloksiin pääsyn kuvausta ja analyysiä. Näiden on hyvä olla yksityiskohtaisesti kuvatut, jotta niiden avulla voisi toinen tutkija mahdollisesti päästä samoihin johtopäätöksiin. (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2018: 197-205; Kylmä – Juvakka 2007: 127-133.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on ollut tuottaa mahdollisimman totuudenmukaista tietoa kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten käsityksestä hyvästä unesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Luotettavuutta on arvioitu opinnäytetyöprosessin jokaisessa vaiheessa. Opinnäytetyöprosessi on pyritty kuvaamaan mahdollisimman monipuolisesti ja tarkasti. Aineiston keruu on kuvattu yksityiskohtaisesti. Haastattelun toteutuksen kuvaus ja haastattelun kohderyhmän hankinta on esitelty opinnäytetyössä tarkasti, jotta vertailua aikaisempaan tai tulevaan tietoon on mahdollista tehdä. Aineiston laadukkuus nostaa sen luotettavuutta. Tämän aineiston laatua paransi etukäteen tehty hyvä haastattelu-runko, johon oli valmiiksi jo mietitty lisäkysymyksiä jokaiseen teemaan liittyen. Aineiston laatua parantaa hyvä tekninen tallentaminen ja aineiston nopea litteroiminen. (Hirsjärvi – Hurme 2011: 184-185.) Tämän opinnäytetyön haastatteluaineiston tallentamisen laatu varmistettiin käyttämällä kahta äänitallenninta, joilla molemmilla saatiin haastattelut talti-

oitua luotettavasti ja selkeästi. Haastattelut litteroitiin pian haastattelujen toteutuksen jälkeen. Haastattelut litteroitiin sanasta sanaan ja tämän opinnäytetyön tekijät ovat pyrkineet pitämään omat ennakkoasenteensa tutkittavaa asiaa kohtaan erillään tutkittavasta aineistosta.

Opinnäytetyön analyysiprosessi ja tulokset on pyritty kuvaamaan mahdollisimman tarkasti, jotta yhteys haastatteluaineiston ja tulosten välillä tulee näkyviin. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuutta nostaa myös tutkijan hyvä dokumentointi analyysin vaiheista (Hirsjärvi – Hurme 2011: 189). Tässä opinnäytetyössä on pyritty kuvaamaan tarkasti aineiston analyysi ja luokittelun perustelut esittämällä alkuperäisiä ilmauksia esimerkinomaisesti ja myös niistä tehtyjä pelkistyksiä. Näin on pyritty tekemään näkyväksi luokittelujen muodostuminen. Suorat sitaattit haastatteluastauksista perustelevat myös tuloksiin pääsyä ja lisäävät luotettavuutta. Analyysistä on esitetty myös taulukoita havainnollistamaan analyysin toteutusta. Tulosten yhteneväisyyttä ja erilaisuutta on pohdittu suhteessa aiempaan tietoon aiheesta.

Tämän opinnäytetyön luotettavuutta heikentää opinnäytetyön tekijöiden vähäinen kokemus haastattelujen tekemisestä ja luotettavuutta parantaa se, että haastattelujen määräksi saatiin ennalta suunniteltu määrä. Luotettavuuden kannalta edullista on myös se, että valitulla haastateltavien kohdejoukolla oli tietoa tutkittavasta aiheesta. Haastattelun avulla saatu tieto on totuudenmukaista, koska haastateltavat osallistuivat haastatteluun vapaaehtoisesti ja vastasivat mielellään kaikkiin esitettyihin kysymyksiin. Teemahaastattelun aikana saatiin täydennettyä tietoja lisäkysymyksillä.

6.3 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyön eettisyyden pohdinta alkaa jo tutkimusaiheen valinnalla (Tuomi – Sarajärvi 2018: 153). Yhdeksäsluokkalaisten käsitys hyvästä unesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä on eettisesti perusteltua, koska tiedetään, että nuorten uniaika on vähentynyt. Nuorten omat ajatukset unesta jäävät herkästi vähälle huomiolle ja siksi onkin perusteltua kohdistaa haastattelu juuri nuorille itselleen.

Tutkimusluvan hankinta kuuluu hyvään tieteelliseen käytäntöön ja on osa tutkimuksen etiikkaa. Tutkimukseen pyydetään myös haastateltavien vapaaehtoinen suostumus. (Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK); Hirsjärvi – Hurme 2009: 20.) Opinnäytetyön teema-

haastatteluun saatiin lupa Kirkkonummella sijaitsevasta koulusta, Kirkkonummen opetustoimelta, haastateltavilta yhdeksäsluokkalaisilta ja heidän vanhemmiltaan. Vanhempien lupa yhdeksäsluokkalaisten haastatteluun osallistumisesta kysyttiin koulun välityksellä Wilma-viestillä. Haastatteluun osallistuminen oli täysin vapaaehtoista eikä kenenkään ollut pakko osallistua tai perustella osallistumattomuuttaan. Tämä tuotiin esille jokaisen haastateltavan kohdalla ennen haastattelun alkamista.

Haastattelut toteutettiin kunnioittaen haastateltavien itsemääräämisoikeutta ja pitäen huolta yksityisyydestä ja tietosuojasta. Haastatteluun osallistuneiden henkilöllisyys ei paljastu missään tutkimuksen vaiheessa. Tiedot kerättiin nimettöminä eikä tutkimukseen osallistuvia voi tunnistaa tutkimusprosessin missään vaiheessa. Haastattelun tuloksena saatua materiaalia käsiteltiin siten, että siitä ei voida tunnistaa yksittäistä vastaajaa. Sitaatteja käytettäessä huomioitiin, että tekstistä ei paljastu haastateltavien henkilöllisyys opinnäytetyön lukijoille. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Opinnäytetyö tehtiin hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. (Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK).)

6.4 Johtopäätökset ja tulosten hyödyntäminen

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli saada tietoa kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten kokemuksesta unestaan. Tietoa kerättiin teemahaastattelun keinoin. Yhdeksäsluokkalaiset osallistuivat mielellään haastatteluun ja kertoivat omasta unestaan avoimesti ja vastaten kaikkiin kysymyksiin. Opinnäytetyön aihe oli heillä valmiiksi tiedossa ja tämä herättääkin kysymyksen siitä, että valikoituiko haastatteluihin ne yhdeksäsluokkalaiset, joilla oli niin sanotusti hyvää unta. Vaikutelma haastatteluissa oli sellainen, että näillä yhdeksäsluokkalaisilla ei ollut ongelmia unensa suhteen. Tällainen kohdejoukon valikoituminen antoi tietenkin juuri tälle opinnäytetyölle paljon hyvää tietoa siitä, millaista hyvä uni on yhdeksäsluokkalaisten mielestä. Haastattelujen tulosten avulla saatiin paljon tietoa yhdeksäsluokkalaisten kokemuksesta omasta unestaan. Tämä tieto vahvisti aiemmin tutkittua tietoa nuorten unesta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös kartoittaa kirkkonummelaisten yhdeksäsluokkalaisten tietoa hyvästä unesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Tavoitteena oli herätellä yhdeksäsluokkalaisia tiedostamaan oman unensa tärkeys ja saada heidät miettimään omaan uneensa vaikuttavia tekijöitä. Näin he voivat itse huomata unta uhkaavia ongel-

mia etukäteen ja parantaa omaa terveyttään puuttamalla uniongelmiin varhaisessa vaiheessa. Miettimällä omaa unta ja sitä parantavia tekijöitä voidaan vaikuttaa tulevaan terveyteen ja hyvinvointiin pitkällä tähtäimellä. Tämän työn haastattelujen tulosten pohjalta voidaan todeta, että haastatteluihin osallistuneilla yhdeksäsluokkalaisilla oli paljon tietoa unesta ja he ymmärsivät unen merkityksen terveydelle ja hyvinvoinnille. He olivat tietoisia uneen vaikuttavista tekijöistä ja tuloksissa nousi esille, että he tiesivät tekijöitä, jotka uhkasivat hyvää unta ja osasivat välttää niitä. Esimerkkinä kofeiinin välttäminen tuli tuloksissa esille voimakkaana.

Kouluterveydenhoitaja on tärkeä ammattilainen yhdeksäsluokkalaisten elämässä tuke-
massa hänen hyvinvointiaan. Uni on merkityksellinen tekijä kokonaisvaltaisessa terveyden ylläpitämisessä. Kouluterveydenhoitajan työssä on tärkeää tiedostaa nuorten omaa näkemystä unesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Kouluterveydenhoitajan työn apuna on erilaiset tutkimukset ja kyselyt. Nuorilta itseltään tuleva tieto on kaikkein arvokkainta, koska silloin tieto on luotettavaa ja ajantasaista. Kouluterveydenhoitaja on työssään kaikkein lähimpänä ammattilaisena avuntarjoajana silloin, kun nuori tarvitsee apua unen huollossa.

Opinnäytetyön haastattelujen toteutus oli sujuvaa ja mielenkiintoista. Tutkimusluvan hankinta ja yhteistyökoulun kanssa toimiminen oli vaivatonta. Asiat hoituivat todella hyvin ja koulun puolelta haastattelujen järjestäminen oli erittäin ystävällistä ja toimivaa. Tämän opinnäytetyön tekijät suhtautuvat erittäin suurella kiitollisuudella kaikkeen apuun, jonka koulu tarjosi teemahaastattelun onnistumiseksi.

Mielenkiintoinen nuoren unen jatkotutkiminen olisi sellainen, jossa tietoa kerättäisiin useasta eri lähteestä samanaikaisesti. Tietoa voisi kerätä esimerkiksi nuorilta itseltään, vanhemmilta ja kouluterveydenhoitajilta samanaikaisesti. Näin tulisi esille, miten tieto poikkeaa tiedonantajien välillä. Saman asian tarkastelu eri näkökulmista tuottaisi varmasti monipuolista ja luotettavaa tietoa nuoren unesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Näin apua nuoren unen huoltoon voisi kouluterveydenhuollossa kohdentaa juuri oikein.

Lähteet

Aalberg, Veikko 2016. Nuoruusiän psyykinen kehitys. Teoksessa Kumpulainen, Kirsti – Aronen, Eeva – Ebeling, Hanna – Laukkanen, Eila – Marttunen, Mauri – Puura Kaija – Sourander, Andre (toim.): Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 35-42.

Berchtold, André – Akre, Christina – Barrence-Dias, Yara – Zimmermann, Grégoire – Surís, Joan-Carles 2018. Daily internet time: towards an evidence-based recommendation? *European Journal of Public Health*. August 2018; 28(4): 647-651. Saatavilla myös sähköisesti: <<https://academic.oup.com/eurpub/article/28/4/647/4973864/>>.

Eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Verkkodokumentti. <<https://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-suomessa>> Luettu 5.5.2019

Energiajuomat. 2019. THL. Verkkodokumentti. Päivitetty 26.2.2019. <<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/energiajuomat>>. Luettu 19.2.2020.

Falbe, Jennifer – Davison, Kirsten K. – Franckle, Rebecca L. – Ganter, Claudia – Gortmaker, Steven L. – Smith, Lauren – Land, Thomas – Taveras, Elsie M. 2015 Sleep Duration, Restfulness, and Screens in the Sleep Environment. *Pediatrics* 135 (2): e367-e376.

Garmy, Pernilla – Ward, Teresa 2018. Sleep habits and nighttime texting among adolescents. *The Journal of School Nursing* 2018 vol.34 (2). 121-127.

Gustafsson, Marja-Liisa 2019. Koululaisten uni, oireilu ja terveyteen liittyvä elämänlaatu. Väitöskirja. Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Hoitotieteen tohtoriohjelma. Painotalo Painola, Kaarina, 2019. Saatavilla myös sähköisesti: <<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/146973/AnnalesC466Gustafsson.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>.

Hakulinen-Viitanen, Tuovi – Hietanen-Peltola, Marke – Hastrup, Arja – Wallin, Mervi – Pelkonen, Marjaana 2012. Laaja terveystarkastus - Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolointimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. THL. Saatavilla myös sähköisesti: <<http://www.julkari.fi/handle/10024/90831>>.

Hannula, Ritva-Liisa – Mikkola, Outi – Tikka, Leena 2013. Hyvän unen lyhyt oppimäärä. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö oppaita 3. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, YTHS. Helsinki: Brand ID Oy 2013. <https://www.yths.fi/filebank/1946-Uniopas_2013.pdf>. Luettu 20.9.2019.

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2011. Tutkimushaastattelu. Helsinki: Oy Yliopistokustannus.

Huttunen, Jussi 2018. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. Verkkodokumentti. Päivitetty 26.1.2018. <<https://www.terveyskirjasto.fi>>. Luettu 5.5.2019.

Huutoniemi, Anne 2019. Nuoren uni muuttuu - unen tarve pysyy. *Uniuutiset*. 2/2019. 8-9. Saatavilla myös sähköisesti <<https://www.uniliitto.fi/wp-content/uploads/2019/06/Uniuutiset-2-2019.pdf>>.

Hysing, Mari – Pallesen, Ståle – Stormark, Kjell Morten – Jakobsen, Reidar – Lundervold, Astri J – Sivertsen, Børge 2015. Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. Verkkodokumentti. <<https://bmjopen.bmj.com/content/5/1/e006748>>. Luettu 31.1.2020.

Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Verkkodokumentti. <<https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>>. Luettu 8.10.2019.

Jakobsson, Malin – Josefsson, Karin – Jutenberg, Göran – Högberg, Karin 2019. Sleep duration and sleeping difficulties among adolescents: exploring associations with school stress, self-perception and technology use. Scandinavian Journal of Caring Sciences 2019 (33). 197-206.

Järnefelt, Heli 2016. Kuinka kauan kahvi valvottaa? Työpiste verkkolehti. Verkkodokumentti. <<https://www.ttl.fi/tyopiste/kuinka-kauan-kahvi-valvottaa/>>. Luettu 18.9.2019.

Kajaste, Soili – Markkula, Juha 2011. Hyvää yötä: apua univaikeuksiin. Helsinki: Kirjapaja.

Kankkunen, Päivi – Vehviläinen-Julkunen, Katri 2018. Tutkimus Hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kasiluokkalaisen terveystutkimus 2019. THL. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/documents/605877/3316838/Kouluterveydenhuollon+esitietolomake+8.+luokan+oppiin/8171c150-ee78-47b6-bba0-5e9faba38f9f>>. Luettu 11.2.2020.

Kouluterveydenhuolto. 2019. THL. Verkkodokumentti. Päivitetty 6.11.2019. <<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto>>. Luettu 1.2.2020.

Kouluterveydentutkimus 2006-2019. THL. Verkkodokumentti. Tiedot päivitetty 17.9.2019. <https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200516&mittarit_2=199596&sukupuoli_0=143993#>. Luettu 19.2.2020.

Kouluterveydentutkimus 2017 ja 2019. THL. Verkkodokumentti. Tiedot päivitetty 17.9.2019. <https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2>. Luettu 19.2.2020.

Kuinka paljon unta on tarpeeksi? 2019. Suomen mielenterveysseura. Verkkodokumentti. <<https://mieli.fi/fi/kehittamistoiminta/lapset-ja-nuoret/unitehdas/unitehdas-unen-abczzz/kuinka-paljon-unta-tarpeeksi>>. Luettu 5.5.2019.

Kuula-Paavola, Liisa 2018. Sleep and its timing - longitudinal and cross-sectional associations with cognitive performance and health in youth. Väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Psykologian ja logopedian osasto. Saatavilla myös sähköisesti: <<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/234702>>.

Kylmä, Jari – Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laajat terveystutkimukset 2019. THL. Verkkodokumentti. Päivitetty 8.11.2019. <<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/terveystutkimukset/laajat-terveystutkimukset>>. Luettu 11.2.2020.

LeBourgeois, Monique – Hale, Lauren – Chang, Anne-Marie – Akacem, Lameese – Montgomery-Downs, Hawley – Buxton, Orfey 2017. Digital Media and Sleep in Childhood and Adolescence. *Pediatrics* 140 (s2) 92-96. Saatavilla myös sähköisesti: <https://pediatrics.aappublications.org/content/140/Supplement_2/S92>.

Lapsen uni. 2018. Tietoa lapsiperheen elämästä. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Verkkodokumentti. Päivitetty 16.11.2018. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-uni/>>. Luettu 5.5.2019.

Lapset ja ruutuaika. 2019. Neuvokas perhe. Verkkodokumentti. Julkaistu 18.12.2019. <<https://neuvokasperhe.fi/lapset-ja-ruutuaika/>>. Luettu 23.2.2020.

Meriläinen, Mikko 2019. Pelihaitat ja niiden ehkäisy. MLL. Verkkodokumentti. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/digitaalinen-pelaaminen/pelihaitat-ja-niiden-ehkaisy/>>. Luettu 23.2.2020.

Murrosikä. Väestöliitto. Verkkodokumentti. <<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/>>. Luettu 15.2.2020.

Murrosiän kasvu ja kehitys. Väestöliitto. Verkkodokumentti. <<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/>>. Luettu 15.2.2020.

Mustajoki, Pertti 2019. Kofeiini ja terveys. Terveyskirjasto. Verkkodokumentti. <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01123>. Luettu 19.2.2020.

Nuoren nukkuminen. 2019. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Verkkodokumentti. Päivitetty 1.8.2019. <<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>>. Luettu 7.10.2019.

Nukkuminen on hyvinvoinnin perusta. 2019. MLL Nuortennetti. Verkkodokumentti. Päivitetty 30.9.2019. <<https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/nukkuminen-hyvinvoinnin-perusta/>>. Luettu 24.2.2019.

Nuorisolaki 1285/2016. Helsingissä 21 päivänä joulukuuta 2016.

Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aika tutkimus 2013. Nuorisoasiain neuvottelukunta. Saatavilla myös sähköisesti: <https://issuu.com/tietoanuorista/docs/nuorten_vapaa-aiikatutkimus_2013>.

Ohjeita hyvään uneen. THL. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitseminen/uni/ohjeita-hyvaan-uneen>>. Luettu 6.10.2019.

Ojasalo, Katri – Moilanen, Teemu – Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät. Helsinki: WSOYpro Oy.

Opiskeluhuollon lomakkeita 2020. THL. Verkkodokumentti. Päivitetty 30.1.2020. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhuolto/opiskeluhuollon_lomakkeita#Esitietolomakkeet>. Luettu 11.2.2020.

Paavonen, Juulia – Urrila, Anna Sofia 2016a. Unen normaali rakenne, kehitys ja merkitys terveydelle. Duodecim. Oppiportti. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria.

Paavonen, Juulia – Urrila, Anna Sofia 2016b. Unihäiriöt. Teoksessa Kumpulainen, Kirsti – Aronen, Eeva – Ebeling, Hanna – Laukkanen, Eila – Marttunen, Mauri – Puura Kaija – Sourander, Andre (toim.): Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 405-425.

Partinen, Markku 2015. Tupakka, kolajuomat ja alkoholi unihäiriöiden riskitekijöinä. Duodecim. Verkkodokumentti. <<https://www.kaypahoito.fi/nix01083>>. Luettu 18.9.2019.

Partinen, Markku – Huutoniemi, Anne 2018. Uniterveyskirja. Jyväskylä: Docendo Oy.

Partinen, Markku – Huovinen, Maarit 2011. Unikoulu aikuisille. Helsinki: WSOY.

Pesonen, Anu-Katriina 2019. Älylaitteet ja uni: unitaitojen harjoittelulla tasapainoon. Teoksessa Kosola, Silja – Moisala, Mona – Ruokoniemi, Päivi (toim.): Lapset, nuoret ja älylaitteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Pihl, Susan – Aronen, Anna-Mari 2015. Unentaidot. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Ruutu-aika. 2019. Neuvokas perhe. Verkkodokumentti. <<https://neuvokasperhe.fi/>>. Luettu 5.5.2019.

Saaranen-Kauppinen, Anita – Puusniekka, Anna 2006. Teemahaastattelu. KvaliMOTV. Verkkodokumentti. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html>. Luettu 2.2.2020

Salmela-Aro, Katariina – Näätänen, Petri 2005. Nuorten koulu-uupumusmittari BBI-10. Helsinki: Edita.

Schweizer, Angélick – Berchtold, André – Barrense-Dias, Yara – Akre, Diana – Suris, Joan-Carles 2017. Adolescents with a smartphone sleep less than their peers. European Journal of Pediatrics 2017 (176). 131-136.

Storvik-Sydänmaa, Stiina – Talvensaari, Helena – Kaisvuo, Terhi – Uotila, Niina 2013. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Storvik-Sydänmaa, Stiina – Tervajärvi, Lasse – Hammar, Marja 2019. Lapsen ja perheen hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Tehtävät. TEKO. Verkkodokumentti. <<https://www.tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/tehtavat/>>. Luettu 11.2.2020.

Terveydenhoitaja. 2019. THL. Verkkodokumentti. Päivitetty 18.10.2019. <<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja>>. Luettu 12.2.2020.

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326.

Terveystarkastukset. THL. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset>>. Luettu 11.2.2020.

Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa: Menetelmäkäsikirja. 2017. THL. Saatavilla myös sähköisesti. <<https://www.julkari.fi/handle/10024/135858>>.

Terveystarkastusten sisältö ja tarkoitus. 2019. THL. Verkkodokumentti. Päivitetty 6.11.2019. <<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskelu-huolto/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset/terveystarkastusten-sisalto-ja-tarkoi-tus>>. Luettu 1.2.2020.

Toimijat. 2019. THL. Verkkodokumentti. Päivitetty 18.10.2019. <<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskelu-huolto/kouluterveydenhuolto/toimijat>>. Luettu 12.2.2020.

TOTA nuorten elintapaohjaukseen. Sydänliitto. Verkkodokumentti. <<https://sydanliitto.fi/ammattilaisnetti/elintapaohjaus/tota-nuorten-elintapaohjaukseen>>. Luettu 11.2.2020.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Unen merkitys. 2019. Suomen mielenterveysseura. Verkkodokumentti. <<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>>. Luettu 5.5.2019.

Unettomuus. Käypä hoito -suositus. 2020. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Saatavilla sähköisesti: <www.kaypahoito.fi>.

Uni. 2018. THL. Verkkodokumentti. Päivitetty 4.7.2019. <<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>>. Luettu 7.10.2019.

Uni on aivojen aikaa. 2018. Aivoliitto. Verkkodokumentti. <<https://www.aivoliitto.fi/aivo-terveys/uni/uni-on-aivojen-aikaa>>. Luettu 2.2.2020

Urrila, Anna Sofia – Pesonen, Anu-Katriina 2014. Nuorten unen erityispiirteet ja ongelmat. Lääkärilehti. Liite 14.11.2014, 46/2014 vsk69, s19-25.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011. Annettu Helsingissä 6.4.2011.

Zucconi, Silvia – Volpato, Chiara – Adinolfi, Felice – Gandini, Evita – Gentile, Enrica - Loi, Alberico – Fioriti, Linda 2013. Gathering consumption data on specific consumer groups of energy drinks. European Food Safety Authority. Verkkodokumentti. <<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.2903/sp.efsa.2013.EN-394>>. Luettu 19.2.2020.

Liite 1: Haastattelukysymykset

Opinnäytetyön yksilöllisen teemahaastattelun haastattelukysymykset: suunnitelmarunko haastatteluille

15 oppilasta (9lk), noin 20min/ oppilas, 5 teemaa ja 2 kuvailevaa avointa kysymystä.

1. Teema: Uniaika

- a. Kuinka monta tuntia nukut yön aikana arkena?
Viikonloppuna?
- b. Mihin kellonaikaan menet nukkumaan arkisin?
Viikonloppuisin?
- c. Mihin aikaan heräät arkisin?
Viikonloppuisin?
- d. Onko uniaikasi mielestäsi riittävä arkisin?
Viikonloppuisin?
- e. Huolehditko itse nukkumaanmenosta? Huolehtivatko vanhempasi?

2. Teema: Päiväväsymys ja kofeiinin käyttö

- a. Koetko väsymystä päiväaikaan/päivisin?
Mihin aikaan päivästä koet päiväväsymystä?
Kuvaile vähän tarkemmin, millaista väsymys on?
- b. Vaikuttaako uniaikasi mielestäsi siihen, että koet olevasi päivällä väsynyt?
Onko riittäväällä unen määrällä mielestäsi yhteys väsymyksen tuntemukseen päivällä?
- c. Juotko kahvia, kolajuomia, energiajuomia tai muuta vastaavia? Mitä näistä juomista juot? Miksi juot näitä juomia? Koetko, että energiajuomat yms. (kofeiinipitoiset juomat) vaikuttavat väsymyksen tunteeseen päivisin?

3. Teema: Ravitseminen ja liikunta

- a. Harrastatko säännöllisesti jotain liikuntaa?
Mitä liikuntaa harrastat?
- b. Vaikuttaako tämä mielestäsi unesi laatuun?
Miten se vaikuttaa?
- c. Harrastatko liikuntaa juuri ennen nukkumaanmenoa?
Kuinka monta tuntia ennen nukkumaanmenoa?
Millaista liikuntaa?

- d. Syötkö juuri ennen nukkumaanmenoa?
Mitä syöt silloin?
- e. Vaikuttaako mielestäsi syöminen juuri ennen nukkumaanmenoa unesi laatuun? Miten?

4. Teema: Ruutuaika

- a. Miten monta tuntia vuorokaudessa vietät ruutuaikaa (käytät kännykkää, tablettia, tietokonetta, pelilaitetta tai katsot tv:tä) arkisin?
Viikonloppuisin?
- b. Käytätkö älylaitteita (kännykkä tai tabletti/tietokone) 1-2 tuntia ennen nukkumaanmenoa? TAI Katsotko televisiota tai pelaatko pelilaitteella(konsolilla?)1-2 tuntia ennen nukkumaanmenoa?
- c. Onko tällä ruutuajalla mielestäsi vaikutusta unesi laatuun? Minkälaista vaikutusta?

5. Teema: Koulustressi

- a. Koetko kouluun liittyvää stressiä, huolta tai muuta vastaavaa? Millaista?
- b. Mietitkö kouluun liittyviä asioita nukkumaan mennessäsi? Minkälaisia kouluun liittyviä asioita mietit?
- c. Heräiletkö öisin? Mitkä syyt siihen mielestäsi vaikuttavat?
- d. Valvottavatko kouluun liittyvät asiat sinua yöllä?

6. Kuvaile

Millaista on mielestäsi hyvä uni?

Tuleeko mieleesi muita hyvään uneen vaikuttavia tekijöitä?

