

# UNIAIHEINEN TAPAHTUMA NUORILLE

Marita Mentula

Eija Niemeläinen

Opinnäytetyö, syksy 2018

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Mentula, Marita & Niemeläinen, Eija. Uniaiheinen tapahtuma nuorille. Syksy 2018, 53 s., 4 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää toiminnallinen uniaiheinen tapahtuma Vantaan ammattiopisto Varian 16–20-vuotiaille autoalan, logistiikan ja lentokoneasennuksen opiskelijoille. Tapahtuman tavoitteena oli lisätä nuorten tietoisuutta unen merkityksestä hyvinvoinnille ja kognitiivisille toiminnoille nuoria kiinnostavalla tavalla.

Uniaiheisen tapahtuman sisältö suunniteltiin opinnäytetyön teoreettisen osuuden ja Varian edustajien kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta. Tapahtuma toteutettiin maaliskuussa 2018 osana oppilaitoksen hyvinvointiviikkoa. Tapahtumassa pidettiin viisi erillistä Kahoot!-tietokilpailua. Internetpohjaisen tietokilpailun avulla oppilaille välitettiin näyttöön perustuvaa tietoa unen, univajeen ja väsymyksen vaikutuksista nuorten hyvinvoinnille ja kognitiivisille toiminnoille. Tämän jälkeen oppilailla oli mahdollisuus kokeilla väsymystä simuloivia promillelaseja ja keskustella tapahtuman järjestäjien kanssa uneen liittyvistä asioista.

Tietokilpailuihin osallistui 63 opiskelijaa. Promillelaseja kokeili arviolta 20–25 opiskelijaa. Uniaiheisia keskusteluja käytiin muutaman opiskelijan kanssa. Osallistujamäärä oli hyvä paikalla olevaan oppilasmäärään nähden. Opiskelijat ja koulun henkilökunta antoivat opinnäytetyön tekijöille hyvää palautetta tapahtumasta.

Tietoisuutta lisäävien menetelmien tarkoituksena oli saada oppilaat arvioimaan kriittisesti omia unitottumuksiaan, tiedostamaan mahdolliset muutostarpeensa, omaksumaan näyttöön perustuvaa tietoa unen merkityksestä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille sekä muuttamaan omaa toimintaansa tämän pohjalta.

Asiasanat: nuoret, uni, univaje, hyvinvointi, kognitiiviset prosessit

## ABSTRACT

Mentula, Marita and Niemeläinen, Eija. A sleep-themed event for young people. 53 p., 4 appendices. Language: Finnish. Autumn 2018. Diaconia University of Applied Sciences, Degree Programme in Nursing, Option in Nursing. Degree: Nurse.

The aim of this study was to organize a functional sleep-themed event for 16 to 20 year-old students of automobile industry, logistics and airplane maintenance at Varia vocational college, Vantaa. The goal of the event was to increase the awareness of young people of the significance of sleep in connection with well-being and cognitive functions, in a manner which would interest participants.

The content of the event was planned on the basis of a combination of a theoretical framework and a dialogue between authors and officials at Varia vocational college. The event was implemented in March 2018 as a part of a well-being week of the vocational college. It began with the use of the Kahoot!-Quiz, which was performed in five separate instances. With this online quiz students were provided factual information on sleep, sleep deprivation and tiredness and the effects of these on the well-being and cognitive abilities of youth. After the quiz, the students had a chance to test tiredness simulating goggles and discuss sleep related topics with the authors.

63 students participated in Kahoot!-Quiz. Approximately 20–25 students tried the tiredness-simulating goggles. Sleep conditions were discussed with a few students. The total amount of participants was fairly good regarding the amount of students present at the vocational college. The feedback from the students and the staff to the authors on the event was quite good.

These awareness building methods were aimed at motivating the students to critically assess their own sleeping habits, to recognize possible needs to alter these habits, to adopt factual information about the significance of sleep to their overall well-being, and to change their personal conduct accordingly.

Keywords: young people, sleep, sleep deprivation, well-being, and cognitive processes

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 NUORUUS.....	7
2.1 Nuoruuden kehitystehtävät.....	7
2.2 Fyysinen ja psyykkinen kehitys .....	8
2.3 Psykososiaalinen kehitys.....	9
2.4 Kognitiivinen kehitys.....	9
3 UNI JA NUORTEN UNEN ERITYISPIIRTEET .....	10
3.1 Unen tehtävät .....	10
3.2 Univaje .....	12
3.3 Univajeen merkitys kognitiivisille toiminnoille .....	13
3.4 Nuorten unen erityispiirteet.....	14
3.5 Nuorten unen haasteet.....	15
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	17
5 TERVEYSTIETOUDEN EDISTÄMINEN .....	17
5.1 Kahoot!-tietokilpailu .....	18
5.2 Promillelasien kokeilu.....	19
6 UNIAIHEINEN PÄIVÄ .....	19
6.1 Yhteistyökumppanina Varia.....	19
6.2 Tapahtuman ideointi ja suunnittelu.....	20
7 TAPAHTUMAN TOTEUTUKSEN ARVIOINTIA .....	24
7.1 Tapahtuman toteutuksen arviointia .....	24
7.2 Oppilailta saatu palaute.....	27
7.3 Opettajilta ja henkilökunnalta saatu palaute .....	29
7.4 Kahoot!-tietokilpailun tulokset.....	30
7.5 Kahoot!-tietokilpailun tulosten tarkastelua .....	30
8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	35
9 POHDINTA .....	38

9.1 Ammatillisen kasvun pohdinta .....	38
9.2 Opinnäytetyöprosessin pohdinta .....	39
9.3 Johtopäätökset .....	41
LÄHTEET .....	43
LIITE 1 Kahoot!-tietokilpailun kysymykset.....	48
LIITE 2 Kahoot!-tietokilpailun tulokset.....	50
LIITE 3 Palautelomake.....	52
LIITE 4 Tiedote opettajille .....	53

## 1 JOHDANTO

Riittävä nukkuminen on tärkeää nuorten hyvinvoinnille. Uni auttaa heitä pysymään terveinä ja henkisesti vireinä. Nuoret tarvitsevat unta 8–10 tuntia yössä jaksakseen. Opiskelu kuormittaa muistia ja väsyttää, jolloin unentarve kasvaa. Nukkumiseen ja rauhoittumiseen ennen nukkumaanmenoa tulisikin varata riittävästi aikaa. Tietokone, televisio ja sosiaalinen media ovat herkästi unta tärkeämpiä. Suomalaiset nuoret ovat tutkitusti Euroopan vähäunisimpia. Heistä 16 prosenttia kokee päivittäin päiväväsymystä. (Terve koululainen 2018.) Noin 51 prosenttia suomalaisista ammattioppilaitosikäisistä nuorista nukkuu arkisin alle 8 tuntia yössä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2018).

Ranskalaisen lääketieteen tutkimuslaitos INSERM:in ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksessa havaittiin, että nuorten vähäinen nukkuminen arkisin ja myöhäinen nukahtaminen viikonloppuisin on yhteydessä vähäisempään harmaan aineen määrään monilla aivokuoren alueilla otsalohkossa, päälakilohkon keskipinnalla ja etummaisessa pihtipoimussa. Nämä aivojen alueet ovat tärkeitä monen asian samanaikaisen suorittamisen, keskittymiskyvyn ja tarkkaavaisuuden kannalta. Lisäksi heikko koulumenestys ja myöhäinen nukkumaanmeno ovat yhteydessä samoihin otsalohkon alueisiin. Jotta aivojen koko kehityksellinen potentiaali tulisi hyödynnettyä, nuorten tulisi välttää myöhäistä nukkumaanmenoa. Näin he suoriutuisivat myös koulunkäynnistä paremmin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli toteuttaa uniaiheinen tapahtuma Vantaan ammattiopisto Varian autoalan, logistiikan ja lentokoneasennuksen opiskelijoille. Tavoitteenamme oli lisätä nuorten tietoisuutta riittävän unen merkityksestä hyvinvoinnille ja kognitiivisille toiminnoille. Opinnäytetyömme kohderyhmänä olivat oppilaitoksen 16–20-vuotiaat opiskelijat. Uniaiheinen tapahtuma pidettiin osana oppilaitoksen hyvinvointiviikkoa.

## 2 NUORUUS

Nuoruus on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen. Se käsittää ikävuodet 12–18. Nuoruusikä on tärkein varhaiskehityksen jälkeinen hermostollinen tapahtuma ihmisen elämänkaaressa. (Hermanson & Sajaniemi 2018.) Nopea kasvu ja kehon muuttuminen muuttavat kehonkuvaa. Biologinen kehitys käynnistää murrosiän eli puberteetin, jonka aikana keho ja ajattelu kehittyvät aikuisemmaksi. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uutela 2012, 69–70.) Nuoruuden alkamisen määrittely on helpompaa kuin sen loppumisen määrittely (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 18).

### 2.1 Nuoruuden kehitystehtävät

Nuoruusikään kuuluu kolme kehitystehtävää. Nuoren tulee hyväksyä oma muuttunut kehonsa, itsenäistyä ja irtaantua vanhemmistaan sekä löytää oma identiteettinsä. Siihen kuuluu oman minäkuvan, itsetunnon, maailmankuvan, arvojen ja elämänfilosofian löytäminen. Samalla nuori etsii itselle luontaista tapaa elää ja toimia. Yksilöityminen on nuoren kehittymisen kannalta tärkeää, koska silloin nuori saavuttaa riittävän autonomian ja riippumattomuuden. Tällöin nuoresta tulee oman kehon ja mielensä haltija. (Kinnunen 2011, 25.)

Nuoren kehitystehtävät
1. Irttaantua vanhemmista, vanhempien tarjoamasta tyydytyksestä, lapsenomaisista toiveista vanhempien suhteen ja muodostaa heistä aikuisella tasolla oleva käsitys.
2. Muodostaa murrosiän jälkeinen kuva aikuisen seksuaalisesta kehosta sekä sukupuoli- ja seksuaalinen identiteetti.
3. Työstää lapsuuden aikana sisäistetyt käsitykset omiksi moraalikäsityksiksi, ihanteiksi ja elämän päämääriksi.

Taulukko 1. Nuoren kehitystehtävät. (Laukkanen 2010, 61.)

Elämäkokemukset, perhesuhteet ja temperamentti vaikuttavat siihen, miten nuori selviytyy elämänvaiheen haasteista. Vanhemmat voivat toimia tukena tai

esteinä nuoren maailmankuvan rakentumisessa. Vahvan identiteetin rakentuminen edellyttää, että nuorella on mahdollisuus kokeilla erilaisia asioita, nähdä mahdollisuuksia, pohtia erilaisia ajatusmaailmoja ja valita niiden väliltä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 75–76.) Nuoruus päättyy, kun nuori saavuttaa fyysisen ja fysiologisen kypsyyden, täysi-ikäisyyden ja kun kulttuuriset toiminnan rajoitukset häviävät ja nuori on taloudellisesti riippumaton. Nuoruusiän kehitystehtävät on ratkaistu, kun nuoren identiteetti muuttuu aikuisen identiteetiksi. (Lyytinen, Korkiakangas & Lyytinen 2008, 163.)

## 2.2 Fyysinen ja psyykinen kehitys

Perimä vaikuttaa murrosiän fyysiseen kasvuun ja kehitykseen. Fyysisten muutosten kypsymisaikatauluissa voi olla vuosienkin eroja, ja samankin perheen nuorten fyysisten muutosten järjestys voi vaihdella. Hormonitoiminnan muutokset aiheuttavat biologisten muutosten käynnistymisen. (Aaltonen ym. 2003, 18, 52.) Murrosiän kasvupyrähdyksen seurauksena nuori muodostaa käsityksen kehonsa ominaisuuksista ja koosta uudestaan. Sukupuolikypsyyden saavuttaminen käynnistyy vuoden kuluttua kasvupyrähdyksestä. Sukupuolikypsyyden merkkejä ovat sukupuolielinten kasvaminen, tytöillä kuukautisten alkaminen ja pojilla siemennesteen kehittyminen. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 69–70.) Nuoruuden edessä fyysinen kehitys johtaa seksuaalisuuden heräämiseen (Aaltonen ym. 2003, 18). Nuori alkaa vähitellen hyväksyä muuttuvan kehonsa ja löytää oman sukupuoliroolinsa (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 70).

Kun nuoruus alkaa psyykkisellä tasolla, nuori käy läpi omaa muuttumisprosessiaan ja tunteitaan. Samalla nuori muodostaa jatkuvasti itsenäisempää identiteettiä. (Aaltonen ym. 2003, 18.) Nuorella on tarve kuulua perheeseen ja samanikäisesti johonkin perheen ulkopuoliseen ryhmään. Perheen tehtävä on tukea nuorta tässä irtautumisessa. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 75.)



### 2.3 Psykososiaalinen kehitys

Nuori viettää aikaa kavereiden kanssa entistä enemmän. Nuoruuden kaveriporukoissa korostuu yhteenkuuluvuus, joka syntyy usein yhteisten harrastusten kautta. Vertaisryhmän jäsenet painostavat toisiaan samankaltaisuuteen. Ryhmäpaine näkyy esimerkiksi kampauksissa ja vaatevalinnoissa. Kahdenkeskisissä kaverisuhteissa tuetaan toisen hyvinvointia ja arvostetaan jatkuvuutta. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 71.)

Sosiaaliseen kehitykseen kuuluu oman sosiaalisen ja kulttuurisen pääoman saavuttaminen ja yhteiskuntaan integroituminen sekä myöhemmässä vaiheessa oman ammatti-identiteetin löytäminen. Nuoruuden myötä myös eettiset pohdinnat tulevat uudella tavalla tärkeiksi. Nuori saattaa kyseenalaistaa oman kodin arvot ja ihanteet. Kodissa ja aikuiskulttuurissa vallitsevien normien vastustaminen kuuluu nuoruuteen luonnollisena kehityshaasteena. Normeja vastustamalla nuori muodostaa vähitellen omaa maailmankatsomustaan. (Aaltonen ym. 2003, 18.)

### 2.4 Kognitiivinen kehitys

Nuoren aivojen massa ei suurene enää oleellisesti. Aivotoiminnan kehittyessä entistä vaativammat kognitiiviset toiminnot tulevat mahdollisiksi. Tarkkaavaisuus- ja keskittymiskyky kehittyvät, ja samalla muistiin säilöminen tehostuu, jolloin nuori pystyy oppimaan yhä suurempia tietomääriä. Häneltä voidaan jo odottaa laajojen asiasisältöjen oppimista. Nuorelle kasvaa tietoisuus omista kyvyistään, haluis-taan ja mahdollisuuksistaan. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 74.) Myös loogisen ja abstraktin ajattelun taidot kehittyvät kognitiivisen kehityksen aikana (Aaltonen ym. 2003, 18).

Emotionaalisesti merkittävät ärsykkeet käynnistävät ihmisen biologisen valpastumisjärjestelmän. Järjestelmän käynnistyessä elimistö valmistautuu taistelemaan, pakenemaan tai jähmettymään. Järjestelmän käynnistymisessä on suuria synnynäisiä eroja. Toiset ovat heti valmiita taistelemaan tai pakenemaan. Sääteley-taidon puute haittaa oppimista, sosiaalisia suhteita ja terveydelle edullisten valin-tojen tekemistä. Valpastuminen on elintärkeää kaiken toiminnan kannalta. Ilman

valpastumista ei tapahdu esimerkiksi uusien asioiden oppimista. Nopeaa toimintavalmiutta on opittava säätelemään, koska läheskään aina ei kannata toimia nopeasti. Nuorekin pitää osata hillitä itseään ja punnita asioiden eri puolia. (Hermanson & Sajaniemi 2018.)

### 3 UNI JA NUORTEN UNEN ERITYISPIIRTEET

Uni on aivotoiminnan tila, jolloin ympäristöön ei ole tietoista yhteyttä ja keho lepää. Unen aikana aivot ovat kuitenkin aktiivisessa toiminnassa. Päivän aikana koetut tunnetilat ja kokemukset järjestäytyvät unen aikana mielessämme uudelleen. (Partinen & Huovinen 2007, 18.) Terveiden kannalta uni on ihmiselle välttämätöntä. Ihminen nukkuu kolmasosan elämästään. (Partinen 2009.)

#### 3.1 Unen tehtävät

Unen tehtävänä on varmistaa aivojen palautuminen sekä ylläpitää vireyttä, kognitiivisia toimintoja ja fyysistä hyvinvointia. Uni on tärkeää myös ihmisen kasvulle ja kehitykselle. Muun muassa kudosten kasvamista, proteiinisynteesiä ja vammojen parantumista tapahtuu erityisesti unen aikana. Tämä selittää esimerkiksi sen, että hyvä lihaskunto vaatii kehittyäkseen fyysisen harjoittelun ja monipuolisen ravinnon lisäksi lepoa. (Kivimäki 2015.)

Amerikkalainen tutkijaryhmä löysi viisi vuotta sitten unelle uuden tehtävän. Tutkijat havaitsivat, että unen aikana aivo-selkäydinneste puhdistaa aivoja huuhtomalla soluvälitiloja ja kuljettamalla samalla solujen aineenvaihdunnan kuona-aineet pois. Unen aikana ne huuhtoutuvat syvemmältä kuin valveilla ollessa. Voidaan siis sanoa, että uni puhdistaa aivoja. (Kivimäki 2015; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Kaikki terveet ihmiset nukkuvat saman kaavamaisen unen mukaan. Järjestys on terveellä aikuisella aina sama ja univaiheet toistuvat samassa järjestyksessä. Ensin uni on kevyttä perusunta ja sen jälkeen se syvenee syväksi perusuneksi.

Kun aikaa nukahtamisesta on kulunut 90 minuuttia, syvä perusuni vaihtuu vilkeuneksi eli REM-uneeksi, jolloin sisäisen kellon käynti elimistössä kiihtyy. Hetken kestävä vilkeuni muuttuu kevyeksi perusuneksi ja syvenee jälleen nopeasti syväksi perusuneksi, jolloin elimistön sisäisen kellon käynti hidastuu. Tämän jälkeen syvä perusuni vaihtuu vilkeuneksi ja on kestoaltaan hieman pidempi kuin edellisellä kerralla. Vuorottelu perusunen ja vilkeunen kesken luo yöneen unisyklin. Unen aikana unisykli toistuu neljästä kuuteen kertaan riippuen ihmisen luontaisesta yönen pituudesta. (Partonen 2014, 40.) Syvän unen aikana aivot lepäävät. Otsa- eli frontaalilohkon toiminnan kannalta syvä uni on tärkeää. Psykkisen tasapainon säilymisen kannalta vilkeunella on merkitystä. Opitun tiedon käsittely ja muistiin tallentaminen liittyvät vilkeunen ja syvän unen vaiheisiin. (Partinen 2009.)

Yönen pituus on yksilöllinen. Toiset ovat lyhytunisia, toiset pitkäunisia ja osanäiden välissä nukkuvia. Luontaisesti lyhytuniset nukkuvat keskimäärin seitsemän tuntia ja pitkäuniset nukkuvat keskimäärin yhdeksän tuntia ja ovat seuraavana päivänä virkeitä. Enemmistö aikuisista tarvitsee yönen pituudeksi 7–9 tuntia. Kaksi kolmasosaa lyhyt-pitkäunisuudesta johtuu ympäristön vaikutuksesta ja kolmasosa siitä on perintötekijöistä johtuvaa. Ympäristön vaikutuksella tarkoitetaan ihmisen tietoisesti itselle valitsemaa nukkumaanmeno- ja heräämisaikaa. Nukkumaanmeno-aika valitaan oman sosiaalisen lukujärjestyksen mukaisesti. (Partonen 2014, 41.) Jos terve ihminen ei tunne itseään väsyneeksi ja olo on virkeä, hänen nukkumansa yönen määrä on riittävä. Hälyttävää on se, jos unen tarve äkillisesti kasvaa tai vähenee. (Kivimäki 2015.)

### 3.2 Univaje

Ihmisten unen määrä on vähentynyt selvästi. Nykyisin terveen aikuisen unen määrä on keskimäärin seitsemän tuntia, kun 150 vuotta sitten se oli kaksi tuntia pidempi. Unta ei arvosteta tarpeeksi ja siitä tingitään helposti pois minuutteja, jopa tunteja kokematta sitä merkitykselliseksi. Työpäivät venyvät pitkiksi ja vapaa-ajastakin halutaan nauttia. Vapaa-ajan vietto venyy helposti iltamyöhään. Yhteiskunnassa vallitsee ajankäytön malli, joka houkuttelee valvomaan, kuluttamaan ja viettämään aikaa jatkuvasti erilaistuvien ja lisääntyvien palveluiden parissa iltamyöhäisestä aamutunneille asti. Palvelut ovat saatavilla taukoamatta ympäri vuorokauden. (Partonen 2014, 38, 47–48.)

Unen määrä on riittävä silloin, kun se takaa seuraavana päivänä parhaan mahdollisen toimintakyvyn. Univaje on tila, joka haittaa ihmisen toimintakykyä. Homeostaattisen säätelymekanismin avulla elimistö pyrkii turvaamaan riittävän unen. Valvoessamme normaalia pidempään, myös seuraava unen jakso on normaalia pidempi ja sen aikana uni on syvempää. Unen saannin ja tarpeen välillä olevaa epätasapainoa kutsutaan univelaksi, joka voidaan maksaa vain nukkuamalla. Kun univelkaa kertyy useamman päivän aikana, epätasapaino kasvaa entisestään unen tarpeen ja saannin välillä. Yleisintä univajeen muotoa kuvaataan käsitteillä osittainen, kasautuva tai krooninen univaje. Univajeen syynä voi olla joko riittämätön unen määrä tai huono unen laatu. (Paavonen, Stenberg, Nieminen-Von Wendt, Von Wendt, Almqvist & Aronen 2008.)

Unen tarve on yksilöllinen. Sen määrä ei ole vakio edes samalla yksilöllä, vaan se vaihtelee tilanteittain. Unen tarve muun muassa lisääntyy murrosiässä ja vähenee ikääntyessä. Aikuisella unen puute alkaa haitata, kun kokonaisunivaje on vähintään kaksi tuntia. Koska univaje kumuloituu, myös pienemmälläkin univajeella voi jatkuessaan olla merkittäviä vaikutuksia. Pitkittäistutkimukset antavat viitteitä siitä, että univaje on yleistymässä. (Paavonen ym. 2008.)

### 3.3 Univajeen merkitys kognitiivisille toiminnoille

Tieteen merkityksestä ihmisen elimistölle on tarkentunut viime vuosina. Uusin tutkimustieto on auttanut selvittämään, miten unihäiriöt vaikuttavat terveysriskeihin sekä muistin, oppimisen ja tunteiden säätelyyn. (Kivimäki 2015.) Ensimmäiseksi univajeen vaikutukset näkyvät aivotoiminnan häiriöinä. Muisti ja oppiminen häiriintyvät, kognitiivisissa tehtävissä virhesuoristukset kasvavat ja keskittymiskyky kärsii. Mieliala kärsii ja depressiiviset piirteet korostuvat. Lyhytkestoista akuuttia univajetta tutkittaessa on nähty fysiologisia muutoksia muualakin kehossa, muun muassa verenpaine nousee ja sydämen syke kiihtyy. (Stenberg 2009; Kivimäki 2015.)

Vähäinen uni vaikuttaa ihmisen tunteisiin ja mielialaan. Univaje vähentää tarkokkuutta, aiheuttaa sekavuutta, kiristää pinnaa, lisää alakuloisuutta ja hidastaa oppimista. Vähäunisuuden on todettu altistavan myös masennukselle. (Kivimäki 2015.) Aikuistutkimukset osoittavat, että kasautuva osittainen univaje lisää merkittävästi aloitekyvyttömyyttä, väsymystä, keskittymisvaikeuksia ja ahdistuneisuutta. Kattavan meta-analyysin mukaan univaje vaikuttaa aikuisilla mielialaan enemmän kuin kognitiivisiin toimintoihin. Lisäksi havaittiin, että katkonnainen yöuni aiheuttaa samantapaisia psyykkisiä oireita kuin univaje. Nykyään tiedetään, että jatkuva osittainen unenpuute on päiväaikaisen suorituskyvyn kannalta kaikkein haitallisinta. (Paavonen ym. 2008.)

Univaje on yhdysvaltalais tutkimuksen mukaan erityisen haitallista ihmisille, jotka ovat taipuvaisia murehtimaan. Yhdenkin huonosti nukutun yön jälkeen he ahdistuvat muita herkemmin. Uniongelmat on yhdistetty moniin mielenterveysongelmiin aikaisemmissa tutkimuksissa. Univajeen ei ole ennen osoitettu aktivoivan ahdistumiseen liittyviä aivoalueita. Havainnon perusteella ahdistuneisuushäiriötä potevien oireet saattaisivat helpottua uniongelmien korjaamisella. (Goldstein, Greer, Saletin, Harvey, Nitschke & Walker 2013.)

Viime aikoina on saatu tutkimusnäyttöä siitä, että unihäiriöillä on yhteyttä myös muistisairauksiin. Vielä ei tiedetä varmasti, ovatko univajeet muistisairauden

oire vai riski. Unen määrän väheneminen, laadun heikkeneminen ja vuorokausirytmien muutokset voivat olla alkavan muistisairauden ensimmäisiä oireita. Eli univaje saattaa myös ennustaa sairastumista. On myös viitteitä siitä, että univaje saattaa jo yksinään lisätä kognitiivisten häiriöiden ja muistisairauden riskiä. (Kivimäki 2015.) Unen puutteen haitat tulevat aikuisilla esille kokonaisunivajeen ollessa vähintään kaksi tuntia. Pienempikin vajoitus voi olla pitkään jatkuvassa merkittävä, koska univaje kumuloituu. (Paavonen ym. 2008.)

### 3.4 Nuorten unen erityispiirteet

Murrosiässä unensaantivaikeuksien ja päiväaikaisen väsymyksen tärkein syy on unirytmien viivästyminen. Murrosikään tultaessa melatoniinin eli pimeähormonin erityksessä ja syvän unen määrässä tapahtuu muutoksia. Melatoniinin erityshuippu on korkeimmillaan juuri ennen murrosikää. Sen jälkeen se alkaa siirtyä myöhäisemmäksi ja melatoniinin määrä laskee. Myös syvän unen määrä vähenee, jolloin sen tarpeen muodostama paine laskee. Nämä yhdessä vaikuttavat murrosiässä esiintyvän biologisen nukahtamisajankohdan viivästyymiseen. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 19, 46.)

Nuoruudessa tapahtuvan syvän unen määrän vähenemisen ajatellaan olevan seurausta aivojen kypsymiseen liittyvän aivokuoren eksitatoristen synapsien karsiutumisen ja olevan siis looginen seuraus aivojen muovautumisesta. Nuoruus tuo mukanaan kyvyn sietää valvomista ja unipainetta. Tutkimusolosuhteissa on havaittu, että nuorten nukahtamisviive on pidempi myöhään illalla ja heidän unipaineensa kasvaa unenriistokokeissa hitaammin kuin pienten lasten. (Urrilla & Pesonen 2012.)

### 3.5 Nuorten unen haasteet

Voimakas kasvu- ja kehitysvaihe lisäävät murrosikäisen unentarvetta. Riittävä määrä unta on tärkeää nuoren kasvun, oppimisen ja palautumisen kannalta. Unessa tärkeintä ovat riittävän pitkä ja säännöllinen yöuni. Lisääntynyt television katselu, internet, tietokone- ja muiden pelien pelaaminen häiritsevät nuorten nukkumista. Terveyttä edistävät elämäntavat parantavat nuoren unenlaatua. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 74.)

Nuorten uneen vaikuttavat biologisten tekijöiden ohella myös monet kulttuuriset- ja ympäristötekijät. Nuoren elämässä vaikuttavat vahvasti koti, koulu, ystävät ja harrastukset. Ympäristön vaikutus näkyy selkeästi siinä, että vanhempiin ja pieniin sisaruksiin verrattuna nuoren unirythmi vaihtelee arkisin ja viikonloppuisin. Myöhäinen nukahtamisaika ja varhaiset kouluaamut johtavat ennen pitkää univelkaan, jota nuori koettaa lyhentää nukkumalla viikonloppuisin. Nuoret nukkuvat viikonloppuisin keskimäärin 92 minuuttia pidempään kuin arkisin. (Urrila & Pesonen, 2012.)

Iltaan painottuva ajankäyttö verottaa unia ja johtaa univajeeseen. Iltavirkkujen yöunet ovat vaarassa lyhentyä muita enemmän. (Partonen 2014, 48.) Univajetta lisäävät opiskeluun ja työhön liittyvät vaatimukset sekä nautintoaineiden, kuten kahvin ja alkoholin runsas käyttö. Myös nopeasti kasvanut sosiaalisessa mediassa oleminen on yhdistetty lyhentyneeseen yöuneen ja huonoon unen laatuun erityisesti 19–32-vuotiailla nuorilla aikuisilla. (Levenson, Shensa, Sidani, Colditz & Primack 2016.) Vuorokauden valvominen vastaa 1,0 promillen humalaa. 36 tunnin yhtäjaksoinen valveillaolo vastaa 1,5 promillen humalaa (Terveyskirjasto 2009).

Puolet niistä nuorista aikuisista, jotka sanoivat viettävänsä sosiaalisessa mediassa päivittäin aikaa keskimäärin 61 minuuttia, kärsii muita enemmän joko keskivaikeista tai vaikeista unihäiriöistä. Tutkijat havaitsivat, että sosiaalisella medialla ja unihäiriöillä on pysyvää, merkityksellistä ja käyttökertojen myötä kasva-

vaa yhteyttä. Runsaat, yksittäiset käyntikerrat sosiaalisessa mediassa olivat uni-häiriöiden kannalta merkityksellisempiä kuin sosiaalisessa mediassa vietetty kokonaisaika. (Levenson ym. 2016.)

Sosiaalinen media aiheuttaa uniongelmia kolmella eri tavalla. Se voi lyhentää yöunia, jos henkilö valvoo myöhään sen vuoksi, että lataa sisältöä käyttämiinsä sovelluksiin. Sosiaalinen media saattaa aiheuttaa emotionaalista, kognitiivista ja/tai fysiologista kiihtymystä. Näin voi käydä, jos henkilö katsoo jonkun provo-soivan videon tai osallistuu kiistanalaiseen keskusteluun ennen nukkumaanmenoa. Sähköisten laitteiden heijastama sininen valo saattaa myös myöhästyttää vuorokausirytmää, jolloin henkilö saa unen päästä kiinni totuttua myöhemmin. Kaikissa näissä sosiaalisen median käyttötavissa uni saattaa häiriintyä sosiaalisen median stimuloivan ja palkitsevan luonteen vuoksi. (Levenson ym. 2016.)

Nuoren unen muutoksia voidaan pitää normaaliin kehitykseen kuuluvina. On kuitenkin syytä tiedostaa, että 16–42 prosenttia nuorista kärsii kouluviikon aikana unen vähäisyydestä. Päiväväsymyksen tiedetään olevan yhteydessä masennukseen ja heikentyneisiin kognitiivisiin toimintoihin. Päiväaikaisen väsymyksen kokemus on aina omakohtainen ja sen suhdetta vähäiseen uneen on vaikea todentaa. Nuori saattaa potea päiväväsymystä, vaikka olisi nukkunut riittävästi. (Urrila & Pesonen, 2012.) Lyhyillä yöunilla on vaikutusta nuorten koulumenestykseen. Liiallisen valvomisen seurauksena nuoren keskittymiskyky ja tarkkaavaisuus huononevat, lyhytkestoinen muisti, ajan taju sekä oppimis- ja päättelykyky heikkenevät ja reaktioaika pitenee. (Kivimäki, 2015.)

Univajeen aiheuttamat käyttäytymisen ongelmat alkavat yleensä silloin, kun nuori nukkuu vähemmän kuin seitsemän tuntia yössä. Vähän nukkuvat nuoret ovat ärtyneitä, huonotuulisia, levottomia, impulsiivisia, surullisia ja turhautuvat helposti. Väsyneenä tunteet ailahtelevat ja niiden säätely on vaikeampaa. Unenpuute on yhdistetty myös heikkoon itsetuntoon. (Rättyä & Vesala 2013, 28–29.) Nuorten vähäisestä unesta johtuvat käytöshäiriöt tulisi tunnistaa mahdollisimman varhain. Pitkittyessään huono unenlaatu altistaa muun muassa masennukselle (Kivimäki, 2015).



#### 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa uniaiheinen tapahtuma Vantaan ammattioppilaitos Varian autoalan, logistiikan ja lentokoneasennuksen opiskelijoille. Tapahtuman tavoitteena oli lisätä nuorten tietoisuutta riittävän unen merkityksestä hyvinvoinnille ja kognitiivisille toiminnoille.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen. Se koostuu kirjallisuuskatsauksesta sekä uniaiheisista tietokilpailuista, väsymystä simuloivien promillelasien kokeilemisestä sekä uniaiheisista keskusteluista. Tietoisuutta lisäävien lähestymistapojen tarkoituksena oli saada osallistujia arvioimaan kriittisesti omaa toimintaansa, tiedostamaan omat kehitystarpeensa sekä omaksumaan tutkijoiden välittämää näyttöön perustuvaa tietoa. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 119–120.)

#### 5 TERVEYSTIETOUDEN EDISTÄMINEN

Nykyynuori ei ota terveystietoa vastaan behavioristisen oppimisteorian mukaisesti opettajan pitäminä luentoina. Nuoret haluavat valmiiden totuuksien sijaan osallistua, olla vuorovaikutuksessa sekä esittää omia kysymyksiään. (Sipola, 2008, 17.) Vuorovaikutteisuutta kehittävät opetusmenetelmät kiinnostavat tietotekniikkaa ja sähköisiä sisältöjä tottuneesti käyttäviä oppilaita (Kuuskorpi 2015, 105).

Opettajat ovat ryhtyneet hyödyntämään opetuksessaan digitaalisia oppimisalustoja. He laativat tietovisoja, monivalintatehtäviä ja äänestyksiä, joihin oppilaat vastaavat mobiililaitteillaan ja tietokoneillaan. Nopeasti saatavat tulokset auttavat opettajaa hahmottamaan luokan tietotason ja mielipiteen kulloinkin käsiteltävänä olevasta asiasta. (Vainio & Keränen-Pantsu i.a.) Oppimispelit sisältävät oppimistavoitteen lisäksi viihteellisen elementin. Oppimispelien tarkoituksena on kehittää oppilaan tietoja, ongelmanratkaisukykyä, älykkyyttä, asenteita ja arvoja. Opetuk-

sen pelillistämisessä on tärkeää, että opetukselle asetetut tavoitteet täyttyvät. Pedagogiset pelit hyödyttävät opiskelijoita uuden asian oppimisessa, kertaamisessa tai molemmissa. (Rahikainen 2016, 19, 22, 27.)

Suomalaisten mobiilipelaaminen on lisääntynyt entisestään. Vuoden 2015 Pelaja-  
barometrin mukaan 60,1 prosenttia suomalaisista on aktiivisia digitaalipelien  
pelaajia. Yli puolet (52,2 %) 10–19-vuotiaista ja hieman yli kolmannes (31,4 %) 20–29-vuotiaista pelaa päivittäin jotain digitaalista peliä. (Mäyrä, Karvinen & Ermi 2015, 27.)

### 5.1 Kahoot!-tietokilpailu

Valitsimme opinnäytetyömme toteutustavaksi internetissä olevan Kahoot!-tietokilpailun. Kahoot! on pidetty oppimismenetelmä opiskelijoiden keskuudessa ja sen avulla voi keventää vaikeiden ja abstraktien asioiden opettamista (Gebbers 2018). Myös tieto siitä, että Kahootia on käytetty paljon ala- ja yläasteella sekä toisen asteen oppilaitoksissa, puolsi valintaamme (Kela 2017). Saimme lisävahvistusta menetelmän soveltuvuudesta Varian opiskelijoille tammikuussa 2018, kun vierailimme oppilaitoksessa. Huomasimme vierailun aikana, että lähes kaikki oppituntien alkua odottaneet opiskelijat selasivat puhelimiaan.

Kahoot!-tietokilpailusovelluksen avulla opettaja voi luoda oppilaille tietokilpailuja ja kyselyjä. Oppilaat käyttävät vastaamiseen omia mobiililaitteitaan tai tietokoneita. Sovellus pelillistää oppimista eli hyödyntää pelaamista ongelmanratkaisussa ja oppilaiden aktivoimisessa. (Timonen & Toivanen 2015, 59.) Tietokilpailun kysymyksiin on neljä vastausvaihtoehtoa, joista yksi tai useampi on oikein. Kukin pelaaja pystyy valitsemaan vain yhden vaihtoehdon. Ennen tietokilpailun alkamista oppilaat saavat pin-koodin, jolla he pääsevät kirjautumaan tietokilpailuun. Kirjautumisen jälkeen opiskelijat valitsevat itselleen nimimerkin. Kahootin hyvänä puolena voidaan pitää sitäkin, että se tallentaa jokaisen peliin osallistuneen vastaukset ja pistemäärät Excel-taulukkoon myöhemmää analyysiä varten. (Kahoot 2018.)

## 5.2 Promillelasien kokeilu

Toiminnallisen tapahtuman toisena osallistavana elementtinä oli pitkän valvomisen vaikutuksia havainnollistavien promillelasien kokeilu. Promillelasit simuloivat 24–36 tunnin valvomisen aiheuttamaa olotilaa, joka vastaa 1–1,5 promillen humalaa (Terveyskirjasto 2009). Promillelasien erikoislinsit kaventavat ja sumentavat näkökenttää sekä vääristävät etäisyys- ja syvyysvaikutelmaa (Drunk Busters America 2018).

## 6 UNIAIHEINEN PÄIVÄ

### 6.1 Yhteistyökumppanina Varia

Vantaan ammattioppilaitos Varia Aviapoliksen toimipiste on toisen asteen ammatillinen oppilaitos, joka tarjoaa opiskelijoille autoalan, logistiikan ja lentokoneasennuksen perus- ja erikoisammattitutkintoja. Oppilaitoksessa on yli 750 oppilasta, joista noin 90 prosenttia on miehiä ja noin 10 prosenttia naisia. Opiskelijat ovat iältään 16–52-vuotiaita. (Matti Hallikainen, henkilökohtainen tiedonanto 17.4.2018)

Toiminnallisen opinnäytetyöhömme kuuluvaan uniaiheiseen tapahtumaan osallistuvat nuoret olivat iältään 16–20-vuotiaita. Heillä oli monilla vaikeuksia säännöllisen vuorokausirytmien ylläpitämisessä ja oman hyvinvoinnin vaalimisessa. He saattoivat venyttää illalla nukkumaan menemistä, jolloin aamulla kouluun herääminen oli vaikeaa ja heillä esiintyi päiväväsymystä. Lisäksi opiskelijoilla oli jonkin verran tarkkaavaisuus- ja keskittymisvaikeuksia. Osalla oppilaista oli myös vaikeuksia lukea kirjoitettua tekstiä. (Matti Hallikainen, Katri Kallio & Mervi Torkkeli, henkilökohtainen tiedonanto 17.1.2018.)

Unen merkityksen oivaltaminen olisi tärkeää tuleville kuljetusalan ammattilaisille. Väsynyt kuljettaja on aina turvallisuusriski. Liikenneturvan kyselystä käy ilmi, että

joka viides suomalainen kuljettaja on ajanut väsyneenä autoa tai nukahtanut rattiin. Väsymys on taustalla joka viidennessä kuolemaan johtaneessa liikenneonnettomuudessa Suomessa. Yli 16 tunnin valvellaolo heikentää ajokykyä samalla tavalla kuin 0,5 promillen humala. Vuorokauden yhtäjaksoinen valvominen vastaa jo yhden promillen humalaa. Tilastojen mukaan väsymysonnettomuuksia sattuu paljon aamuyöllä ja etenkin nuorille kuljettajille. (Liikenneturva 2013.)

## 6.2 Tapahtuman ideointi ja suunnittelu

Opinnäytetyömme sai alkunsa syksyllä 2017 Diakonia-ammattikorkeakoulussa Helsingin toimipisteessä pidetyssä Osaava kehittäminen -tapahtumassa. Siellä tapasimme Vantaan ammattiopisto Varian opettajan Matti Hallikaisen. Tammi-kuussa 2018 olimme yhteydessä Variaan ja kerroimme heille kiinnostuksestamme tehdä nuorten unta käsittelevä opinnäytetyö. Varian ammattioppilaitos piti aihetta tärkeänä ja sovimme yhteistyöstä heidän kanssaan. Ensimmäisessä tapaamisessa koulun edustajat opettaja Matti Hallikainen, terveydenhoitaja Mervi Torkkeli ja koulukuraattori Katri Kallio kertoivat Varian oppilaiden uneen liittyvistä haasteista ja esittivät toivomuksen, että toiminnalliseen opinnäytetyöhömme kuuluva uniaiheinen produkti olisi oppilaita osallistava. Kerroimme heille yhtenä vaihtoehtona Kahoot!-tietokilpailusovelluksesta. Varian edustajat pitivät sitä sopivana oppilaitoksen opiskelijoille. Tapahtuman ajankohdaksi sovittiin 7.3.2018.

Varian edustajien kanssa käytyjen keskustelujen ja opinnäytetyömme teoreettisen viitekehyksen pohjalta lähdimme kehittämään uniaiheisen tapahtuman sisältöä. Otimme Kahoot!-tietokilpailukysymysten suunnittelussa huomioon Varian edustajien toiveet siitä, että kysymykset ja vastaukset olisivat selkeitä ja helposti ymmärrettäviä. Vältimme tarkoituksella vaikeita lauseita ja vierasperäisiä sanoja. Laadimme myös palautelomakkeen, jolla halusimme selvittää nuorten mielipiteitä tietokilpailun sisällöstä ja hyödyllisyydestä. Palautelomakkeessa oli kolme strukturoitua ja yksi avoin kysymys.

Laatimamme tietokilpailukysymykset käsittelivät unta, univajetta ja väsymyksen vaikutusta kognitiivisiin toimintoihin. Niiden avulla halusimme lisätä nuorten tietämystä unen merkityksestä hyvinvoinnille ja jaksamiselle. Latasimme tietokilpailun kuvituskuvat ilmaisia kuvia välittävien Pixabay- ja Unplash-kuvatoimistojen sivuilta. Suunnittelimme pitävämmepäivän aikana neljä tietokilpailua. Yhteen tietokilpailuun laadimme 17 kysymystä. Vastausajaksi sovimme 10 sekuntia.

Tapahtuman suunnitteluvaiheessa olimme muutamia kertoja sähköpostitse yhteydessä Varian edustajiin, koska halusimme tarkennusta kohderyhmän kuvaukseen ja oppilaiden uneen liittyviin haasteisiin. Suunnitteluvaiheessa lähetimme tietokilpailun kysymykset (LIITE 1) kertaalleen Varian edustajille kommentoiviksi. Saadun palautteen perusteella teimme kysymyksiin ja vastauksiin pieniä muutoksia. Lähetimme Varian edustajille luettavaksi myös opinnäytetyösuunnitelmamme, tapahtuman aikataulun ja tiedotteen tietokilpailuun osallistuvien luokkien opettajille. (LIITE 4).

Vuokrasimme tapahtumaa varten kahdet väsymystä simuloivat promillelasit Nuorisopalvelu ry:ltä. Suunnittelimme, että tapahtumapäivänä teippaamme promillelasien kokeilupisteen edustan lattialle suoran viivan, jota pitkin oppilaat voivat kokeilla kävelyä promillelasit päässä. Lisäksi hankimme tapahtumaan omakustanteisesti somistustarvikkeita sekä Finnkinon elokuvalippuja ja suklaata tietokilpailupalkinnoiksi. Askartelimme aiheeseen sopivia julisteita oppilaitoksen seinille laitettaviksi. Saimme Diakonia-ammattikorkeakoulun markkinoinnista ksylitolipurukumia ja mustekyniä tapahtumaa varten.

Tapahtumaa edeltävänä päivänä kävimme Varian Aviapoliksen toimipisteessä tekemässä tilankäytön suunnittelua ja keskustelemassa tapahtuman yksityiskohdista kouluisäntä Kai Riipisen ja terveydenhoitaja Mervi Torkkelin kanssa. Sovimme vielä keskenämme, että pidämme tietokilpailut kello 10.30, 11.15, 12.00 ja 12.45. Varasimme aikaa yhden tietokilpailun läpiviemiseen, palautelomakkeen täyttöön, promillelasien kokeiluun ja keskusteluun 45 minuuttia. Sovimme myös, että toinen tapahtuman järjestäjistä juontaa tietokilpailun, toinen vastaa tekniikan toimivuudesta ja kilpailun sujuvasta etenemisestä.

### 6.3 Tapahtuman toteutus

Uniaiheinen tapahtuma pidettiin 7.3.2018 Vantaan ammattiopisto Varian Aviapoliksen toimipisteessä. Tapahtuma toteutettiin sovitusti oppilaitoksen ruokalan ja sisääntuloaulan muodostamassa tilassa. Osallistujille varattiin pöytiä ja tuoleja tilassa olevan laajakankaan edestä. Pöydille jaettiin valmiiksi palautelomakkeita ja kyniä niiden täyttämistä varten. Ennen tapahtumaa testasimme vielä tekniikan toimivuutta kouluisäntä Kai Riipisen opastuksella. Kiinnitimme Kahoot!-, Sleep- ja Tule kokeilemaan promillelaseja -julisteita tapahtumapaikkaa ympäröiville seinille. Julisteiden tarkoituksena oli tiedottaa oppilaita tapahtumasta ja houkutellessa heitä osallistumaan.

Aloitimme Kahoot!-tietokilpailut kello 10.30. Esittelimme itsemme ja kerroimme, että tapahtuma oli osa uniaiheista opinnäytetyötämme. Ennen jokaisen tietokilpailun alkua kertosimme lyhyesti Kahootin säännöt ja varmistimme kysymällä, että kaikkien halukkaiden osallistujien nimimerkit näkyivät valkokankaalla. Aloitimme tietokilpailukysymysten heijastamisen valkokankaalle ja vaihdoimme kysymyksiä sitä mukaa, kun kaikki oppilaat olivat vastanneet edelliseen kysymykseen. Tietokilpailun päätyttyä kolme eniten pisteitä saanutta opiskelijaa sai palkinnon. Jokaisen tietokilpailun jälkeen oppilaat saivat halutessaan täyttää palautelomakkeen (LIITE 3) ja siirtyä kokeilemaan väsymystä simuloivia promillelaseja ja keskustelemaan tapahtuman järjestäjien kanssa unesta.

Promillelasien esittelypisteellä kävi päivän aikana 20–25 opiskelijaa. Oppilaat tulivat pisteelle 1–4 kaverin porukoissa. Osa promillelasien kokeilijoista testasi lasit päässä kävelyä lattiaan teipattua suoraa viivaa pitkin. Jotkut oppilaat halusivat kokeilla, miten portaiden kulkeminen onnistuu näkökenttää vääristävien promillelasien kanssa. Olimme varautuneet keskustelemaan nuorten kanssa uneen liittyvistä asioista. Tätä varten olimme tuoneet mukamme kannettavan tietokoneen ja tabletin, joista olisimme voineet tarvittaessa hakea tietoa uniaiheisten keskusteluiden tueksi. Niille ei ollut kuitenkaan käyttöä, koska kukaan opiskelijoista ei tuonut ilmi kiinnostustaan saada näyttöön perustuvaa tietoa unesta. Muutamit opiskelijat kertoivat lyhyesti omista unitottumuksistaan. Nuoret valitsivat itse keskustelujen aiheet.

Alkuperäinen suunnitelmamme siitä, että opettajat olisivat tuoneet oppilaita porrastetusti tapahtumapaikalle, ei toteutunut. Ennen ensimmäistä tietokilpailua meille kerrottiin, että oppilaitoksessa oli vain vähän oppilaita paikalla, koska työsäoppimisjaksot olivat alkamassa seuraavalla viikolla. Tämän vuoksi vain pari ryhmää saapui tietokilpailuun opettajiensa johdolla. Muuten opiskelijat saapuivat paikalle yksin tai kavereiden kanssa. Kolmen ensimmäisen tietokilpailun jälkeen pyysimme keskusradion kautta oppilaita osallistumaan tietokilpailuun.

Pidimme päivän aikana yhden ylimääräisen tietokilpailun, koska yksi oppilasryhmä saapui paikalle vasta viimeisen tietokilpailun jälkeen. Siirsimme myös yhden tietokilpailun alkamisajankohtaa, koska samaan aikaan alkanut ruokailu aiheutti liikaa taustahälyä. Tietokilpailuihin osallistui yhteensä 63 iältään 16–20-vuotiasta oppilasta. Heistä suurin osa oli poikia. Uniaiheinen tapahtuma päättyi kello 13.15. Olimme oppilaiden käytettävissä sovitusti kello 14.00 saakka.

Tapahtumapäivän aikana tekniikka toimi pääpiirteissään hyvin. Meillä oli kahden ensimmäisen tietovisan aikana ongelmia mikrofonin kanssa. Mikrofonin toimimattomuus ratkaistiin puhumalla kuuluvalla äänellä. Kolmen viimeisen kisan aikana mikrofoni toimi moitteettomasti. Myös ruokasalin yleinen taustahäly heikensi välillä kuuluvuutta. Tapahtuman edetessä ja kokemuksemme lisääntyessä tietovisojen juontaminen sujui selkeämmin ja varmemmin.

## 7 TAPAHTUMAN TOTEUTUKSEN ARVIOINTIA

### 7.1 Tapahtuman toteutuksen arviointia

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli toteuttaa toiminnallinen ja oppilaita osallistava produkti, jonka toteutimme Kahoot!-tietokilpailusovelluksella. Menetelmän valitsimme yhdessä Varian edustajien kanssa huomioimalla kohderyhmän. Tapahtuman tavoitteena oli lisätä nuorten tietoisuutta unen merkityksestä hyvinvoinnille ja oppimiselle. Aihe oli mielestämme erittäin ajankohtainen ja tärkeä. Kahoot!-tietokilpailusovellus oli sen osallistavuuden, visuaalisuuden ja tuttuuden vuoksi nuorille toimiva menetelmä. Menetelmän heikkoutena oli, että kaikki hakkaat eivät päässeet osallistumaan kilpailuun, koska esimerkiksi yhden oppilaan puhelimessa ei ollut virtaa ja yhden oppilaan internetyhteys ei toiminut.

Tapahtuma ei toteutunut siinä laajuudessa, kun etukäteen oletimme. Tapahtuman ajankohta oli sovittu Varian hyvinvointiviikon yhteyteen. Tapahtumaa edeltävä päivänä kävi kuitenkin ilmi, että meidän uniaiheinen tapahtuma olisi Varian hyvinvointiviikon ainoa ohjelma. Lisäksi meille kerrottiin tapahtumapäivänä, että paikalla oli vain vähän oppilaita. Hämmästyimme tiedosta ja huolestuimme tapahtuman onnistumisesta. Tietokilpailuun osallistui lopulta 63 oppilasta. Se oli mielestämme tilanteen huomioiden varsin kohtuullinen määrä.

Ryhmien saapuminen paikalle opettajien johdolla porrastetusti ei toteutunut suunnitelman mukaan. Opettajien johdolla tapahtumaan tuli vain kaksi ryhmää. Tapahtuman alussa Varian edustajat ehdottivat meille, että käyttäisimme koulun keskusradiota oppilasryhmien paikalle pyytämiseen. Ennen kolmen viimeisen tietokilpailun alkua kuulutimme luokkia paikalle keskusradion välityksellä. Suurin osa oppilaista saapui meidän näkemyksemme mukaan paikalle sattumanvaraisesti tai kuultuaan kuulutuksemme keskusradion kautta.

Tapahtumapäivän alussa koimme epävarmuutta siitä, kuinka nuoret käyttäytyisivät keskittymistä ja tarkkaavaisuutta vaativan tietokilpailun aikana. Olimme myös



tapahtuman alussa arkoja vetämään rajoja, millainen käyttäytyminen, puhe ja nimimerkki olisivat Kahoot!-tietokilpailun aikana sopivia. Tapahtuman edetessä ja varmuutemme kasvaessa huomautimme nuoria asiattomien nimimerkkien käytöstä. Viimeisissä tietokilpailuissa poistimme asiattomilla nimimerkeillä kirjautuneet oppilaat tietokilpailusta. Myös oppilaitoksen kouluisäntä rauhoitteli levottomimpia oppilaita tapahtuman aikana. Huomasimme oppilaiden levottomuuden lisääntyvän aina tietokilpailun loppuvaiheessa.

Opiskelijoiden kiinnostus muuta oheistoimintaa kohtaan oli vähäistä. Promillelasien kokeilun vähäinen kiinnostus yllätti meidät, koska meille oli etukäteen kerrottu Varian opiskelijoiden innostuvan erilaisten havainnollistavien välineiden kokeilusta. Olisimme hyvin pärjänneet yksien promillelasien vuokraamisella kaksien sijaan. Opiskelijoiden mielestä lasit eivät simuloineet väsymystä tai humalatilaa. Heistä oli hauskaa, kun lasit vääristivät silmien kokoa ja sijaintia päässä.

Unesta keskusteleminen ei kiinnostanut nuoria. Muutamaa opiskelijaa lukuun ottamatta nuoret eivät hakeutuneet keskustelemaan kanssamme. Tulkitsimme sen johtuvan myös siitä, että aihe on nuorille vielä tiedostamaton ja sensitiivinen. Lisäksi ryhmätilanne, kiireinen aikataulu ja tuntemattomat aikuiset eivät ole parhaita mahdollisia tekijöitä luottamuksellista keskusteluyhteyttä rakennettaessa. Myös oppilaiden tiedossa olevat keskittymis- ja tarkkaavaisuushäiriöt saattoivat vaikuttaa asiaan. Keskustelumahdollisuudesta olisimme voineet kertoa etukäteen opettajille lähetetyssä tiedotteessa ja itse tapahtuman aikana.

Tapahtuman aikana kaksi Varian edustajaa esitti meille toiveen, että ottaisimme myös aikuisopiskelijat mukaan tietokilpailuun. Perustelimme kohderyhmämme rajausta sillä, että olimme alun perin suunnitelleet pitävämme tietokilpailut 16–20-vuotialle. Suunnitelman muutos olisi hankaloittanut Kahoot!-tietokilpailusovelluksen tallentamien tietojen analysointia. Tästä johtuen rajasimme oppilaitoksen aikuisopiskelijat tutkimuksen ulkopuolelle. Lupasimme kuitenkin, että voimme tarvittaessa pitää tietokilpailun myös oppilaitoksen aikuisopiskelijoille. Tähän ehdotukseemme ei kuitenkaan tartuttu.

Varian ammattioppilaitos tarjosi meille toimivat tilat ja kohdejoukon. Sen lisäksi olisimme toivoneet oppilaitoksen edustajilta aktiivisempaa osallistumista tapahtumaan. Vain yksi oppilaitoksen edustajista oli paikalla seuraamassa uniaiheista tietokilpailua. Meidän olisi kannattanut sopia etukäteen, kuka on yhteyshenkilömme tapahtumapäivänä. Emme osanneet ajatella asiaa, koska meillä ei ole aikaisempaa kokemusta vastaavanlaisen tapahtuman järjestämisestä. Tapahtuman jälkeen saimme tiedon, että osa Varian edustajista oli ollut kiireen vuoksi estyneitä osallistumaan tapahtumaan.

## 7.2 Oppilailta saatu palaute

Kysyimme tietokilpailun jälkeen opiskelijoilta mielipiteitä tietokilpailusta erillisellä palautelomakkeella. Palautelomakkeen täytti 31 opiskelijaa. Heistä 18 sanoi oppineensa tietokilpailusta jotain uutta. Kolmetoista opiskelijaa vastasi, että ei ollut oppinut tietokilpailusta mitään uutta. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Palautelomakkeen 1. kysymyksen vastausjakauma (N=31).

Uniaiheista tietokilpailua suosittelisi ystävilleen 22 vastaajaa. Yhdeksän vastaajaa sanoi, ettei suosittelisi tietokilpailua ystävilleen. Vastaajista 12 sanoi, että tietokilpailun välittämä tieto muuttaa heidän unitottumuksiaan. Vastaajista 19 oli sitä mieltä, että tietokilpailusta saatu tieto ei vaikuta heidän unitottumuksiinsa millään tavalla. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Palautelomakkeen 3. kysymyksen vastausjakauma (N=31).

Palautelomakkeen avoimessa kysymyksessä kysyttiin opiskelijoiden mielipiteitä tapahtumasta. Heistä 13 sanoi tapahtuman olleen ihan hauska, ihan jees ja ihan ok. Yksi vastaajista sanoi tapahtuman olleen tosi hyvä, koska ”meidän alalla opiskelevat tarvitsevat juuri semmoisia tietoja”. Yksi vastaaja sanoi tapahtuman olleen hauska ja opettavainen. Yksi vastaajista toivoi lisää opetusta aiheesta. Yksi vastaajista sanoi tapahtuman olleen rankka. Yksi vastaajista totesi, että tietokilpailun kysymykset eivät auta hänen kohdallaan mihinkään.

Muutama opiskelija antoi suullista palautetta suoraan tapahtuman järjestäjille. Heidän mielestään aihe oli ajankohtainen ja hyvä. Opiskelijoiden kanssa käydyt keskustelut koskivat lähinnä pitkää valvomista. Pari opiskelijaa kertoi, että oli juuri valvonut kokonaisen vuorokauden yhteen menoon ja silti tullut aamulla kouluun. Yhden vuorokauden valvominen heidän mielestään vielä menee, mutta kahden vuorokauden valvominen aiheuttaa epätodellisen olon ja harhoja.

### 7.3 Opettajilta ja henkilökunnalta saatu palaute

Tapahtuman aikana ja tietovisojen päätyttyä muutamat opettajat tulivat keskustelemaan kanssamme. Saimme heiltä hyvää palautetta tietovisojen toteutuksesta. Yksi opettajista sanoi, että opettaminen tietovisojen avulla oli hänen mielestään mainio menetelmä. Hän sanoi, että aikoo jollakin tavalla hyödyntää ideaa myös omassa opetuksessaan. Saimme myös palautetta siitä, että tietokilpailun kysymykset olivat hyviä ja opettavaisia. Tapasimme tietokilpailujen aikana ja väliajoilla myös muuta Varian henkilökuntaa. Saimme myös heiltä positiivista palautetta tapahtumasta ja tietokilpailumme kysymyksistä.

Pyysimme tapahtuman jälkeen palautetta tapahtuman toteuttamiseen ideoita antaneilta Varian edustajilta. Yksi heistä antoi palautetta opettajan kautta. Hän olisi toivonut meiltä enemmän heittäytymistä tilanteessa, jossa pyysi meitä ottamaan tietokilpailuihin mukaan myös ammattioppilaitoksen aikuisopiskelijat. Kaksi Varian edustajista ei antanut meille palautetta lainkaan. Tulkitsimme sen johtuvan siitä, että koska heillä ei ollut kiireen vuoksi mahdollisuutta osallistua tapahtumaan, niin palautteen antaminen olisi ollut hankalaa.

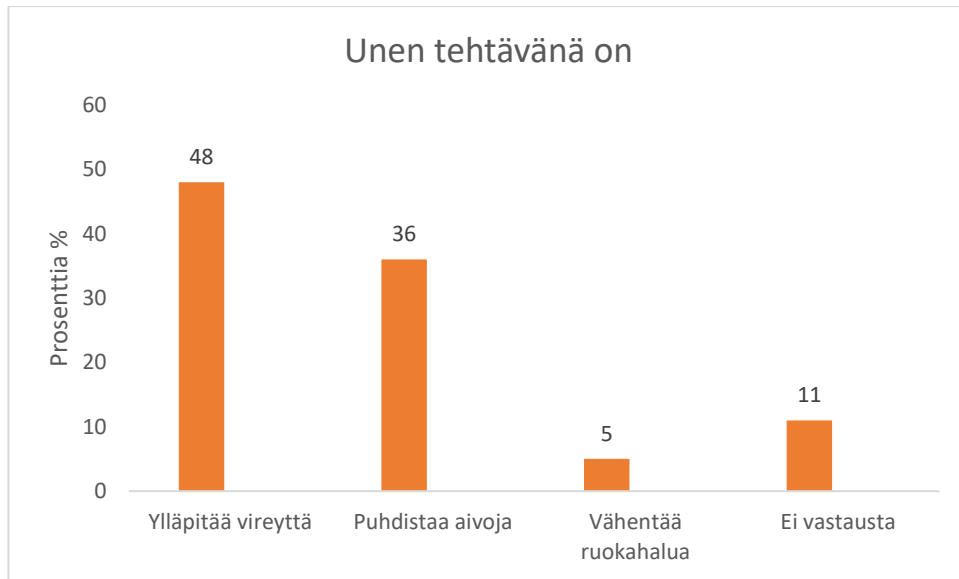
#### 7.4 Kahoot!-tietokilpailun tulokset

Halusimme lisätä Kahoot-tietokilpailun avulla nuorten tietämystä unesta ja sen tarpeellisuudesta. Tietokilpailusovellus laski osallistujien pisteet yhteen vastausten ja vastausnopeuden perusteella. Kahoot!-sovellus ilmoitti jokaisen vastauksen jälkeen, oliko vastaus oikein vai väärin sekä kertyneet pisteet ja sijoituksen. Melko pian tietokilpailujen alettua havaitsimme, että 10 sekunnin vastausaika oli joillekin oppilaille liian lyhyt. He eivät ehtineet orientoitua kunnolla seuraavaan kysymykseen. Myös 17 kysymystä oli joillekin liikaa. Tämä aiheutti keskittymisen herpaantumista ja yleistä levottomuutta.

Toiminnallisen opinnäytetyön sisältämän tutkimuksen tulosten arviointi toteutetaan yleensä perustason tunnusluvuin eli prosentteina ja esittely taulukkoina (Vilkkä & Airaksinen, 2003, 57). Laskimme Kahoot!-sovelluksen tallentamat viiden tietokilpailun vastaukset yhteen ja saimme muodostettua kokonaiskuvan Varian opiskelijoiden uniaiheisesta tietämyksestä. Tietokilpailuun osallistui 63 oppilasta. Heistä seitsemän vastasi oikein kaikkiin 17 kysymykseen. Tietokilpailun oikeat vastaukset ja vastausjakaumat ovat nähtävissä kokonaisuudessaan tutkimuksen lopussa (LIITE 2).

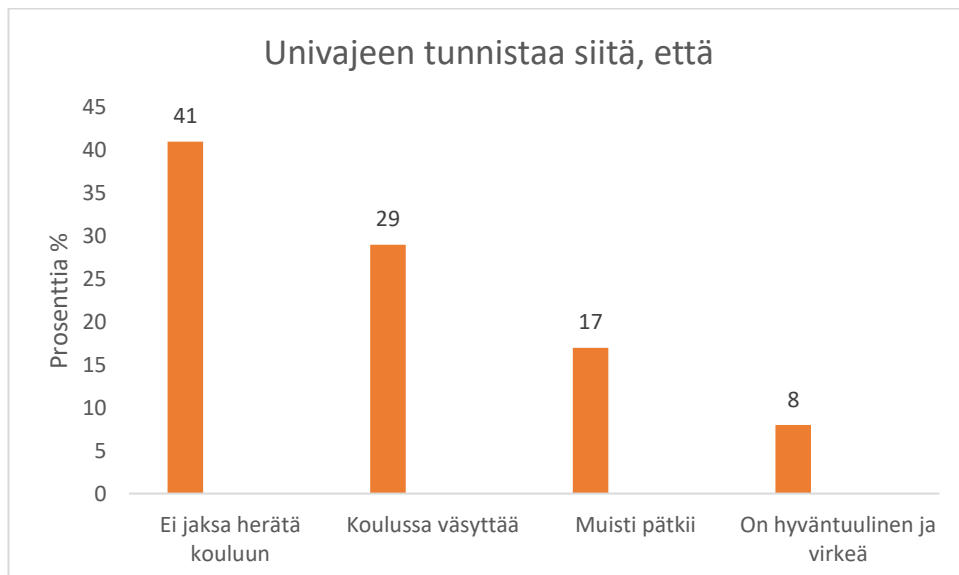
#### 7.5 Kahoot!-tietokilpailun tulosten tarkastelua

Kahootin tulokset osoittavat, että Varian ammattioppilaitoksen 16–20-vuotiailla opiskelijoilla oli runsaasti tietoa unen merkityksestä hyvinvoinnille ja jaksamiselle. Suurin osa opiskelijoista tiesi, että unen tehtävänä on ylläpitää vireyttä ja puhdistaa aivoja (Kuvio 3.) ja että melatoniini on ihmisen vuorokausirytmiiin vaikuttava hormoni (79 %). (LIITE 2.)



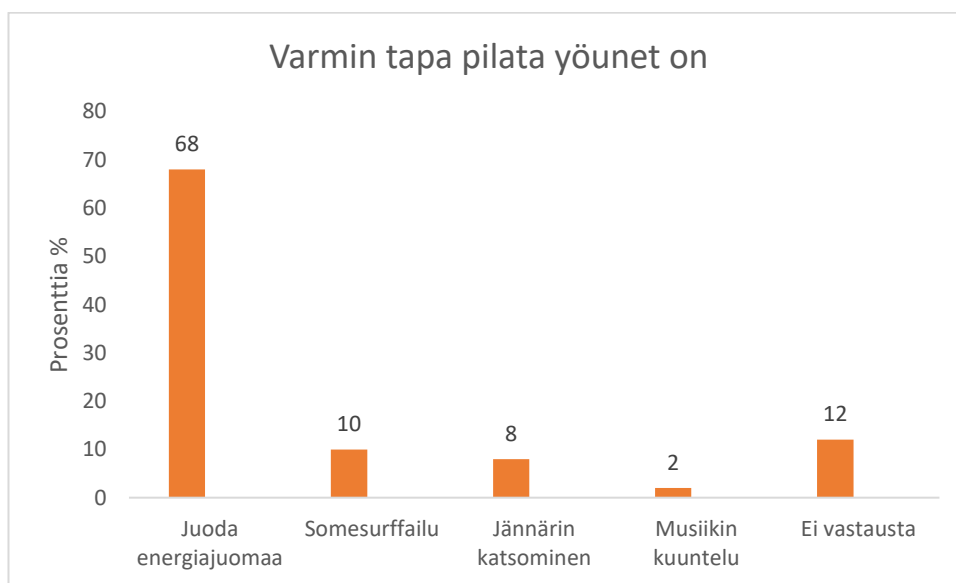
Kuvio 3. Tietokilpailun 1. kysymys.

Myös nuorten tarvitsema 8–10 tunnin unen määrä sekä univajeen (Kuvio 4.) ja hyvin nukutun yön vaikutukset jaksamiselle olivat nekin nuorten tiedossa. Sen sijaan päiväväsymystä potevien nuorten määrän Varian opiskelijat arvioivat yläkanttiin. He vastasivat, että 61 prosenttia nuorista potee päiväväsymystä. Oikea vastaus olisi ollut 16 prosenttia. (LIITE 2.)



Kuvio 4. Tietokilpailun 4. kysymys.

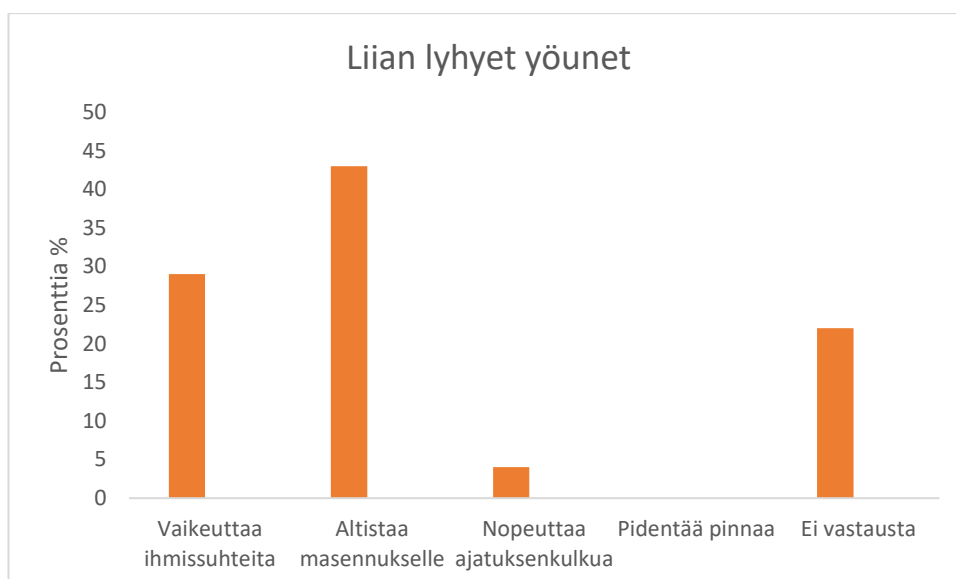
Varian opiskelijoiden mielestä varmin tapa pilata yönet oli juoda illalla energiajuomia. Somessa surffailulla tai jännittävän elokuvan katsomisella ennen nukkumaanmenoa ei ollut opiskelijoiden mielestä niinkään yöunta heikentävää vaikutusta (Kuvio 5.). Kaikki kolme vastausvaihtoa olivat oikein. Suomalaisnuorten ykkössiija Euroopan väsyneimpinä oli sekin Varian opiskelijoiden tiedossa (68 %). (LIITE 2.)



Kuvio 5. Tietokilpailun 8. kysymys.

Suurin osa vastaajista tiesi, että liian lyhyet yönet altistavat masennukselle ja vaikeuttavat ihmissuhteita (Kuvio 6.). Uniongelmiin Varian opiskelijat hakisivat ensisijaisesti apua koulun terveydenhoitajalta (37 %) ja psykologilta (22 %). Tullevina kuljetusalan ammattilaisina Varian opiskelijat olivat hyvin perillä siitä, että uni parantaa tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä liikenteessä (67 %). Kolmannes (32 %) vastaajista tiesi, että nuorten osuus väsymyksestä johtuvissa liikenneonnettomuuksissa on suurin. (LIITE 2.)





Kuvio 6. Tietokilpailun 13. kysymys.

Tietokilpailun tuloksia tarkastellessa kävi selkeästi esille, että 11. kysymyksen jälkeen vastaamatta jätettyjen kysymysten määrä kasvoi (LIITE 2). Koska tiesimme jo etukäteen, että oppilailla oli keskittymis- ja tarkkaavaisuushäiriöitä, tulkitsemme tämän johtuvan siitä. Myös omakohtainen kokemuksemme Kahootin pelaamisesta vahvistaa tätä käsitystä. Kun pelaajana huomaat, että oma nimi ei enää ilmesty näytölle ja olet saanut useita vääriä vastauksia, niin kiinnostus peliin loppahtaa ja vastaamatta jäävien kysymysten määrä kasvaa.

Vastauksia analysoitaessa on pidettävä mielessä, että kuhunkin kysymykseen oli 3–4 vastausvaihtoehtoa, joista 1–3 oli oikein (LIITE 2). Teimme moniin kysymyksiin useamman kuin yhden oikean vastausvaihtoehdon, koska halusimme tarjota keskittymis- ja tarkkaavaisuushäiriöistä kärsiville nuorille positiivisia oppimiskokemuksia. Pidempi vastausaika olisi saattanut muuttaa vastausten jakautumista. Myös ryhmätilanne, ajoittain esiintynyt levottomuus ja suoranainen huutelu saattoivat vaikuttaa siihen, että vastaukset eivät olleet kaikilta osin harkittuja. Lisäksi on huomioitava, että tietokilpailu menetelmänä mittaa oikeiden vastausten määrää ei niinkään omaa toimintaa tai mielipiteitä.

Muutammat nuoret osallistuivat tietokilpailuun useita kertoja peräkkäin. Tietokilpailun kysymysten ollessa heille ensimmäisen kilpailun jälkeen tuttuja, heillä oli mahdollisuus voittaa elokuvalippu useaan kertaan. Sallimme heidän osallistua useampaan tietokilpailuun, mutta rajasimme voittomahdollisuuden niin, että vain ensimmäistä kertaa kilpailuun osallistuvilla oli mahdollisuus voittaa palkinto. Perustelimme tämän olevan reilua kaikkia oppilaita kohtaan.

Asian syvällisen sisäistämisen kannalta olisi tärkeää, että oikeat vastaukset käytäisiin pelin jälkeen suullisesti läpi yhdessä ohjaajien tai opettajan kanssa. (Manila, Hämäläinen & Oksanen 2007, 69.) Varian opiskelijat saivat Kahootilta lyhyen palautteen osaamisestaan jokaisen kysymyksen jälkeen. Puhelimen näytölle ilmestyivät oikeat ja väärät vastaukset sekä pelaajien pistemäärät.

## 8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuseettiset kysymykset jaetaan tiedonhankintaa ja tutkimukseen osallistuvien suojaamista koskeviin kysymyksiin sekä tutkijan vastuuta tulosten soveltamisessa käsitteleviin normeihin. Tutkijoiden on Helsingin julistuksen mukaisesti otettava tutkimusprosessissaan huomioon, että tutkimus ei saa vahingoittaa tutkittavaa psyykkisesti, sosiaalisesti tai fyysisesti. Tutkittavalla on myös oltava tietoisuus siitä, että hänen osallistumisensa tutkimukseen on vapaaehtoista ja hän voi lopettaa tai keskeyttää sen milloin tahansa. (Paunonen & Vehviläinen-Julku-nen, 2006, 26–27.) Tarkastelemme opinnäytetyömme eettisyyttä tiedonhankintaa, tutkittavien suojelua ja tulosten soveltamisen näkökulmista.

Tätä opinnäytetyötä varten olemme perehtyneet nuoruuden, unen, univajeen, nuoren unen haasteiden ja sen erityispiirteiden sekä nuoren uneen vaikuttamisen käsitteisiin. Tietoa olemme etsineet luotettavista näyttöön perustuvista lähteistä ja samalla huomioineet lähteiden soveltuvuuden, saatavuuden, julkaisuvuoden sekä hyödyllisyyden opinnäytetyömme kannalta (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 12). Tapahtuman suunnitteluvaiheessa saimme myös Varian edustajilta arvokasta tietoa oppilaiden uneen liittyvistä haasteista ja toiveen toiminnallisen ja oppilaita osallistavan produktin toteuttamisesta. Myös omakohtaiset kokemuksemme teini-ikäisten lasten vanhempina ja oma kiinnostuksemme aiheeseen lisäävät opinnäytetyön luotettavuutta.

Teimme Vantaan Varian ammattiopiston kanssa kirjallisen sopimuksen opinnäytetyöstä. Sopimuksen allekirjoittivat kanssamme toimeksiantaja ja ohjaava opettaja. Sitouduimme hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden mukaisesti noudattamaan sovittuja aikatauluja ja pysymään sovitussa sisällössä. Saimme sopimuksemme myötä luvan saamamme aineiston käyttämiseen opinnäytetyössämme. Olemme suhtautuneet kunnioittavasti Varian edustajilta saamaamme suulliseen aineistoon ja noudattaneet vaitiolovelvollisuutta sen suhteen. Lähetimme Varian edustajille tietokilpailun kysymykset etukäteen kommentoitavaksi ja teimme niihin muutamia muutoksia saatujen kommenttien perusteella.

Tutkimukseen osallistuvien kunnioittava ja rehellinen kohtelu sekä anonymiteetin varmistaminen ovat tutkimuksen lähtökohtia (Leino-Kilpi & Välimäki 2012, 366). Tapahtumapäivänä ennen jokaisen tietokilpailun alkua kerroimme osallistujille, että tapahtuma on osa opinnäytetyötämme. Tietokilpailussa oppilailla oli mahdollisuus käyttää oman nimen sijaan nimimerkkejä. Nimimerkkien käyttö lisäsi oppilaiden anonymiteettia. Opinnäytetyössämme huolehdimme tietosuojasta niin, että yksittäiset henkilöt eivät ole tunnistettavissa. Oppilaiden täyttämät palautelomakkeet ja tietokilpailuista saamamme aineiston säilytimme asianmukaisesti ja huolehdimme aineiston hävittämisestä opinnäytetyöprosessimme päätyttyä. Tutkimukseen osallistuvien oikeuksien puheeksi ottaminen kuuluu hyvään tutkimuskäytäntöön (Leino-Kilpi & Välimäki 2012, 367). Vaikka emme tapahtuman alussa maininneet, että osallistuminen tietokilpailuun oli vapaaehtoista, meille jäi vaikutelma siitä, että nuoret olivat paikalla omasta tahdostaan.

Tulosten rehellinen ja avoin raportointi on tutkijoiden vastuulla (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen, 2006, 31). Opinnäytetyömme raportissa olemme pyrkineet avoimesti ja rehellisesti kertomaan kaiken sen, mitä toiminnallisen tapahtuman suunnittelu- ja toteutusvaiheessa sekä Kahoot!-tietokilpailun tutkimusaineistosta olemme kokeneet ja saaneet tietoomme. Esimeriksi laitoimme tietokilpailukysymyksiin useita oikeita vastausvaihtoehtoja ja sallimme saman pelaajan osallistua tietokilpailuun useamman kuin yhden kerran. Vilkan (2015, 198) mukaan useampi oikea vastausvaihtoehto heikentää tutkimuksen tulosten luotettavuutta. Kiiireen vuoksi emme myöskään lähettäneet palautelomaketta ohjaajiemme arvioitavaksi. Heiltä saatu palaute olisi parantanut lomakkeen luotettavuutta. Myös Varian opettajille tarkoitettu tiedote lähetettiin oppilaitokseen liian myöhään, ja siitä jäi pois maininta tapahtumaan osallistumisen vapaaehtoisuudesta.

Tutkimuksen eettisyyttä lisää tutkimuksen tekijöiden itsensä kehittäminen, ohjauksen hakeminen ja kritiikille altistuminen (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen, 2006, 32). Olemme seuranneet uniaiheista tutkimusta puolentoista vuoden ajan. Olemme arvioineet omaa toimintaamme kriittisesti ja hakeneet ohjaajiltamme apua silloin, kun työn eteneminen on ollut vaivalloista. Opinnäytetyöseminaarissa olemme esitelleet opinnäytetyösuunnitelmamme ja -raporttimme ohjaaville

opettajille ja opiskelijatovereillemme. Palautteen avulla olemme saaneet uutta intoa jatkaa työmme kehittämistä kohti lopullista muotoaan. Opinnäytetyön kirjoitusprosessin aikana olemme antaneet tekstejämme myös ulkopuolisten luettavaksi. Heidänkin arvokkaat kommenttinsa ovat vieneet työtämme eteenpäin.

## 9 POHDINTA

### 9.1 Ammatillisen kasvun pohdinta

Sairaanhoitajaksi kasvaminen on prosessi, joka etenee ajattelun ja oman toiminnan muuttamisen kautta. Uuden ymmärryksen saavuttaminen perustuu kokemusten reflektiiviseen pohdintaan. Tämän pohdinnan tuloksena syntynyt ajattelun muutos saa opiskelijan määrittelemään itsensä yhä uudelleen. (Ora-Hyytiäinen 2004, 76.) Näin on käynyt myös meille. Vajaassa kolmessa vuodessa olemme reflektoineet ajatuksiamme ja muuttaneet toimintaamme eri opintokokonaisuuksien teoriaopintojen, käytännön harjoittelujaksojen ja opinnäytetyöprosessiin liittyvien vaiheiden myötä.

Opinnäytetyöprosessin alussa haimme runsaasti uneen liittyvää tietoa ja hyödynsimme sitä myös oman arkemme tueksi. Prosessin aikana hankkimamme teoria-tieto on jalostunut hyviksi ammatillisiksi käytännöiksi sairaanhoitajan tutkintoon liittyvien käytännön harjoittelujaksojen aikana. Olemme ammatillisen kasvun myötä pystyneet kriittisesti arvioimaan hoitoyksiköiden nukkumiseen ja unihygieniaan liittyviä käytäntöjä sekä antamaan potilaille uneen liittyvää ohjausta. Näistä tekemistämme havainnoista olemme keskustelleet toistemme kanssa ja varmuutemme lisääntyessä ottaneet epäkohtia puheeksi myös hoitoyksiköissä.

Ammatillista kasvuamme kuvastaa sekin seikka, että emme ole antaneet yhteistyön hiipumisen Vantaan ammattiopisto Varian kanssa häiritä opinnäytetyömme etenemistä. Prosessin aikana olemme pohtineet ammatillisen kommunikoinnin merkitystä ja sen tärkeyttä. Kun yhteinen tavoite on nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, tarvitaan toimivaa vuorovaikusta ja aikaa tavoitteen saavuttamiseen.

## 9.2 Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Tähän opinnäytetyöprosessiin lähdettäessä meillä oli sairaanhoitajaopintoja takana vuoden verran. Olimme kumpikin tahoillamme teini-ikäisten lasten äitejä ja koimme ajoittain neuvottomuutta lastemme iltaan painottuvan vapaa-ajankäytön takia. Äitien iltaopinnot myöhästyttivät nekin osaltaan perheen nukkumaanmeno-aikoja. Omista yöunista nipistäminen, lasten uneen liittyvät haasteet ja keväällä 2017 ilmestyneen Prisma Studion ja Helsingin yliopiston Väsykyselyn tulokset saivat meidät kiinnostumaan unen merkityksestä hyvinvoinnille siinä määrin, että päädyimme tekemään aiheesta sairaanhoitajatutkintoomme kuuluvan opinnäytetyön.

Opinnäytetyöprosessi on ollut monella tavalla opettavainen. Ajattelutyön lisäksi olemme käyttäneet paljon aikaa näyttöön perustuvan tiedon etsintään ja sen pohjalta uniaiheisen tapahtuman suunnitteluun ja toteuttamiseen. Kaikkien opinnäytetyöhöme liittyvien osien liittäminen yhtenäiseksi kokonaisuudeksi on ollut hyvin palkitsevaa. Yhteistyö työelämän yhteistyökumppanin kanssa ei ole ollut ongelmattonta. Tämä on antanut meille hyvän opetuksen siitä, että suunnitteluun kannattaa käyttää mahdollisimman paljon aikaa prosessin alkuvaiheessa ja kirjata sovitut asiat paperille. Näin vältetään turhilta odotuksilta yhteistyön suhteen. Tämän opinnäytetyön tekijät olettivat vielä prosessin alkuvaiheessa, että työelämän yhteistyökumppani olisi ollut halukas osallistumaan tapahtuman suunnitteluun ja toteutukseen nyt toteutunutta laajemmin.

Itse uniaiheinen tapahtuma Vantaan ammattiopisto Varian tiloissa sujui hyvin. Saimme siitä opiskelijoilta ja opettajilta pääosin myönteistä palautetta. Osallistujamäärä oli pieni koulun oppilasmäärään nähden. Opiskelijoiden pieni määrä oli lopulta hyvä asia, sillä meillä oli välillä vaikeuksia pitää heidätkin rauhallisina paikoillaan. Suurempi oppilasmäärä olisi ollut tilankäytön kannalta hankalaa, koska ruokala olisi ruuhkautunut ja olisimme joutuneet luultavasti sovittamaan tietokilpailut tilanahtauden ja taustahälinän vuoksi ruokailujen väliin. Olimme alun perin suunnitelleet oppilaiden saapuvan tapahtumaan opettajiensa johdolla. Tämä toteutui vain osittain. Se että opiskelijat tulivat paikalle omasta vapaasta tahdostaan

osoittaa, että käyttämämme oppimismenetelmä oli oppilaista mieluisa. Se saattaa joidenkin kohdalla lisätä uneen liittyvän tiedon omaksumista.

Tilaisuudesta otetuista kuvista huomaa, että tapahtuman näkyvyys jäi melko laimeaksi. Runsaampi aiheeseen liittyvä somistus olisi lisännyt tapahtuman näkyvyyttä. Myös oheismateriaalin suunnitteluun ja hankkimiseen olisi kannattanut käyttää enemmän aikaa. Ksylitolipurukumit ja mustekynät kiinnostivat toki opiskelijoita, mutta eivät olleet parhaita mahdollisia uniaiheisen tapahtuman oheistuotteita. Esimerkiksi uniaiheiset lehtiset olisivat edistäneet paremmin viestimme perille menoa.

Kahoot!-tietokilpailun kysymykset saivat kiitosta osallistujilta ja henkilökunnalta. Niihin olimme opinnäytetyön tekijöinäkin tyytyväisiä. Ongelmia joillekin opiskelijoille kisan aikana tuottivat liian lyhyt vastausaika ja kysymysten suuri määrä. Vastausajan olisi pitänyt olla pidempi kuin 10 sekuntia ja kilpailukysymyksiä olisi pitänyt olla vähemmän kuin 17. Olimme Varian edustajien pyynnöstä laatineet tietokilpailukysymykset mahdollisimman selkeiksi ja lyhyiksi, mutta saadun palautteen mukaan jotkut väittämistä olivat edelleen liian pitkiä ja vaikeasti ymmärrettäviä. Joitakin väittämiä olisi pitänyt yksinkertaistaa. Näin myös huonosti suomea ymmärtäneet oppilaat olisivat pärjänneet paremmin.

Toiminnallisen opinnäytetyömme yhtenä osallistavana elementtinä oli promillelasien kokeilu. Niiden suosio ei täyttänyt ennakko-odotuksia. Meidän olisi kannattanut testata lasien toimivuutta kohdejoukon kaltaisessa ryhmässä etukäteen. Uniaiheiset keskustelut eivät nekään toteutuneet siinä laajuudessa, kun olimme etukäteen ajatelleet. Tarkkaavaisuus- ja keskittymishäiriöistä kärsivät oppilaat eivät jaksaneet keskittyä kovin moneen asiaan kerrallaan. Meidän olisi pitänyt tiedostaa tämä asia paremmin Varian edustajien kanssa käymiemme keskustelujen pohjalta. Olimme laatineet melko tiiviin ohjelman kyseiselle oppilasjoukolle. Pelkkä uniaiheinen tietokilpailu olisi todennäköisesti riittänyt ohjelmaksi.

Yhteinen tekeminen työparin kanssa on sujunut pääpiirteissään hyvin. Olemme puhuneet paljon prosessin edetessä, edenneet työssämme sopuisasti, olleet eri



mieltä ja välillä kokeneet, että mielipiteemme ja ajatuksemme eivät ole tulleet täysin kuulluiksi ja ymmärretyiksi. Erilaisista tekemisen tavoista huolimatta olemme koettaneet hyödyntää toistemme vahvuuksia. Prosessin tullessa päätökseen olemme huomanneet oppineemme toisiltamme ja keskustelun myötä löytäneemme molempien pohdintoista toisiaan täydentäviä kokonaisuuksia. Työ on edennyt suunnitellun aikataulun mukaisesti ja saavuttanut meitä molempia tyydyttävän muodon.

Kiinnostus lasten ja nuorten hyvinvoinnista on lisääntynyt teoriaopintojen, harjoittelujaksojen, opinnäytetyön etenemisen sekä oman vanhemmuutemme myötä. Nämä kaikki yhdessä ovat avartaneet näkemään hyvinvoinnin ja siihen vaikuttamismahdollisuudet laajempaan kokonaisuutena. Vaikutus on ollut niinkin vahva, että toinen meistä on harkinnut tulevaisuudessa työskentelevänsä lasten ja nuorten parissa.

### 9.3 Johtopäätökset

Perusopetuksen opetussuunnitelmauudistuksen mukaisesti terveystiedon tulee olla oppiaineena jatkumo esiopetuksesta toiselle asteelle. Perusopetuksen aikana oppilaille tulisi muodostua terveystiedosta kokonaisvaltainen käsitys. Tavoitteena on, että jatkumon aikana oppilaalle rakentuu systemaattinen terveystieteellinen osaaminen. (Sipola 2008.) Varian opiskelijoiden terveystietosaamisessa oli vielä parantamisen varaa. Heillä oli haasteita ylläpitää vuorokausirytmää, ja monet potivat sen seurauksena päiväväsyyttä. Tämä kävi ilmi Varian edustajien ja oppilaiden kanssa käymissämme keskusteluissa. Osa Varian opiskelijoista toivoikin antamassaan kirjallisessa palautteessa, että koulutukseen sisältyisi enemmän terveystiedon opetusta. Kolme opintoviikkoa terveystietoa lukuvuodessa ei ole nuorille riittävä määrä.

Nuoret eivät ajattele kovinkaan paljon asioiden syy-seuraussuhteita (Hermanson & Sajaniemi 2018). Tämä asioiden syy-yhteyksien pohtimattomuus ilmeni joissakin Kahoot!-vastauksissa sekä Varian opiskelijoiden kanssa käydyissä keskusteluissa. He muun muassa mainitsivat valvovansa joskus 1–2 vuorokautta yhteen

menoon. Ilmiö on seurausta nuorten biologisen säätelyjärjestelmän kehittymättömyydestä. Säätelytaidon puute haittaa muun muassa terveydelle edullisten valintojen tekemistä. (Hermanson & Sajaniemi 2018.) Nuoret tarvitsevat sen vuoksi tukea uneen vaikuttavien asioiden sisäistämässä ja sisäistetyn tiedon soveltamisessa käytäntöön. Tuki tulee tarjota nuorille sopivalla tavalla ja oikeaan aikaan. Interventioiden seurauksena nuorilla on paremmat mahdollisuudet päästä kiinni normaaliin vuorokausirytmiiin ja omaksua koulussa opetettuja asioita.

Nuori tarvitsee paljon enemmän välittämistä, ohjausta ja ymmärrystä, kun mitä voisi olettaa. Nuoruus on elämänvaihe, jolloin kehitys voi ohjelmoitua vielä kohti uusia mahdollisuuksia, mielenhallintaa, kaaosta tai syrjäytymistä. Nuoret tarvitsevat vahvistusta sille ajatukselle, että heidän on vaikealtakin tuntuva tilanteessa mahdollista muuttaa elämänsä suuntaa. (Hermanson & Sajaniemi 2018.) Sen vuoksi aikuisten tulisi toistuvasti ottaa puheeksi hyvinvointia tukevia teemoja, vaikka nuoret eivät aina vaikuttaisi kovin vastaanottavaisilta. Tämän aikuisten tuen tarpeen pystyi aistimaan myös Varian opiskelijoiden kanssa käydyissä lyhyissä keskusteluissa ja kohtaamisissa.

## LÄHTEET

- Aaltonen, Marjo; Ojanen, Tuija; Vihunen, Riitta & Vilén, Marika 2003. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Viitattu 20.4.2018 [https://www.diak.fi/wp-content/uploads/2017/12/Diak\\_Kohti\\_tutkivaa\\_ammattikayntoa\\_opas.pdf](https://www.diak.fi/wp-content/uploads/2017/12/Diak_Kohti_tutkivaa_ammattikayntoa_opas.pdf)
- Drunk Busters America 2018. Viitattu 7.2.2018 <http://drunkbusters.com/low-level-bac-goggle/>
- Gebbels, Maria 2018. University story: Putting theory into practise with Kahoot! Viitattu 11.4.2018 <https://kahoot.com/blog/2018/03/06/university-putting-theory-into-practice-kahoot/>
- Goldstein, Andrea; Greer, Stephanie; Saletin, Jared; Harvey, Allison; Nitschke, Jack & Walker, Matthew 2013. Tired and Apprehensive: Anxiety Amplifies the Impact of Sleep Loss on Aversive Brain Anticipation. *Journal of Neuroscience* 33 (26), 10607–10615. Viitattu 12.3.2017 <http://www.jneurosci.org/content/jneuro/33/26/10607>
- Hermanson, Elina & Sajaniemi, Nina 2018. Nuoruuden kehitys – mitä tapahtuu pinnan alla? *Duodecim* 134, 843-848. Viitattu 3.5.2018 <http://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo14286>
- Kahoot! 2018. How to download Kahoot results? Viitattu 16.4.2018 <https://kahoot.uservoice.com/knowledgebase/articles/363232-how-to-download-game-results>
- Kela, Minna 2017. Mobiililaitteet opetuksessa – näin otat Kahoot-kyselyn käyttösi. Viitattu 11.4.2018 <https://opinsys.fi/wp-content/uploads/2017/02/Kahoot-kysely.pdf>
- Kinnunen, Pirjo 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta – Varhaisaikuisen mielen-terveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Tampere: Tampereen yliopistopaino. Viitattu 4.2.2018 <http://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66830/978-951-44-86241.pdf?sequence=1>

- Kivimäki, Tarja 2015. Uniongelmat vaarantavat terveyden. Sosiaali- ja terveyspoliittinen aikakauslehti Tesso 23.10.2015. Viitattu 3.4.2017 <https://tesso.fi/artikkeli/uniongelmat-vaarantavat-terveyden>
- Kuuskorpi, Marko (toim.) 2015. Digitaalinen oppimisympäristö ja oppiminen. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. Viitattu 10.4.2018 [http://digi-ope.com/tablet/wp-content/uploads/2015/03/Digit\\_oppiminen\\_netti.pdf](http://digi-ope.com/tablet/wp-content/uploads/2015/03/Digit_oppiminen_netti.pdf)
- Laukkanen, Eila 2010. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010. Nuoruusiän psyykinen kehitys. Suomalainen lääkärisseura Duodecim, Suomen akatemia. Vammala: Vammalan kirjapaino. Viitattu 4.2.2018 <http://phturvallisuusverkosto.pbworks.com/w/file/attach/66681228/konsensus2010artikkeli-kirja.pdf>
- Leino-Kilpi, Helena & Välimäki, Maritta 2012. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Levenson, Jessica; Shensa, Ariel; Sidani, Jaime; Colditz, Jason & Primack, Brian 2016. The association between Social Media Use and Sleep Disturbance among Young Adults. Preventive Medicine 85 (April), 36–41. Viitattu 11.3.2017 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743516000025?via%3Dihub>
- Liikenneturva 2013. Väsyneenä ajaminen on merkittävä liikenneonnettomuusriski. Viitattu 6.2.2018 <https://www.liikenneturva.fi/fi/ajankohtaista/liikennevinkki/huomaa-vasymyksesi-ajoissa>
- Lyytinen, Paula; Korhonen, Mikko ja Lyytinen, Heikki 2008. Näkökulmia kehityspsykologiaan – Kehitys kontekstissaan. Helsinki: WSOY, 163.
- Mannila, Birgitta; Hämäläinen, Raija & Oksanen, Kimmo 2007. Pelaa ja opi. Räätelöityjä verkkopelejä ammatilliseen oppimiseen. Viitattu 13.4.2018 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37477/978-951-39-3191-9.pdf?sequence=1>
- Mäyrä, Frans; Karvinen, Juho & Ermi, Laura 2016. Pelaajabarometri 2015: Lajityyppien suosio. Tampereen yliopisto. Informaatiotieteiden yksikkö. Viitattu 16.4.2018 <http://tampub.uta.fi/handle/10024/99003>

- Ora-Hyytiäinen, Elina 2004. Auttajasta reflektiiviseksi sairaanhoitajaksi. Ammatikorkeakouluopiskelijan reflektiiviseksi kasvu ja kehittyminen ammattiin. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Väitöskirja. Viitattu 23.4.2018 <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67086/951-44-6076-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Paavonen, Juulia; Stenberg, Tarja; Nieminen-von Wendt, Taina; von Wendt, Lennart; Almqvist, Fredrik & Aronen, Eeva 2008. Aiheuttaako lasten univaje psyykkisiä oireita? Lääkärilehti 63 (15) 1393–1398.
- Partinen, Markku & Huovinen, Maarit 2007. Terve uni. Helsinki: Wsoy.
- Partinen, Markku 2009. Unesta terveyttä. Terveyskirjasto. Viitattu 3.5.2018 [http://terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00112](http://terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00112)
- Partonen, Timo 2014. Lisää unta – kiireen lyhyt historia. Riika: Kustannus Oy Duodecim.
- Paunonen, Marita & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2006. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Helsinki: WSOY.
- Rahikainen, Samuel 2016. Pelit ja pelinomaisuus perusopetuksessa. Jyväskylän yliopisto. Tietotekniikan laitos. Pro Gradu -tutkielma. Viitattu 13.4.2018 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/52262/URN:NBN:fi:jyu-201612115030.pdf?sequence=1>
- Rättyä, Laura & Vesala, Hanna 2013. Nukkuvatko liikkuvat nuoret muita paremmin? Liikkuva koulu -hankkeessa mukana olleiden 8.- ja 9.-luokkalaisten fyysisen aktiivisuuden yhteys nukkumistottumuksiin, väsymykseen ja uniongelmiin. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. Liikuntapedagogiikan Pro gradu -tutkielma Kevät 2013 Liikuntatieteiden laitos Jyväskylän yliopisto. Viitattu 3.5.2018 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41060/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201303131327.pdf?sequence=1>
- Saarenpää-Heikkilä, Outi 2007. Miksi lapseni ei nuku? Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.
- Sipola, Henna 2008. Miten terveystietoa tulisi opettaa? 9. luokan oppilaiden kokemuksia terveystiedon opetusmenetelmistä ja oppimateriaaleista. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro Gradu -tutkielma.

- Viitattu 10.4.2018 [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18882/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200808255678.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18882/URN_NBN_fi_jyu-200808255678.pdf?sequence=1)
- Stenberg, Tarja 2009. Akuutista ja kasautuvasta univajeesta palautuminen. Duodecim. Viitattu 4.3.2017 [http://www.ebm-guidelines.com/dtk/tyt/avaa?p\\_artikkeli=ttl00662](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=ttl00662)
- Storvik-Sydänmaa, Stiina; Talvensaari, Helena; Kaisvuori, Terhi ja Uotila, Niina 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: SanomaPro Oy.
- Terve koululainen 2018. Unen tarve ja unen puutteen vaikutukset. Viitattu 17.1.2018 <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/unen-tarve/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Nuorten lyhyt ja myöhäinen yöuni voi haitata aivojen kehitystä. Viitattu 17.1.2018 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/-/nuoren-lyhyt-ja-myohainen-youni-voi-haitata-aivojen-kehitysta>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Perusopetus 8. ja 9. luokka, lukio, ammatillinen oppilaitos 2017. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. Viitattu 3.5.2018 [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=200537&mittarit\\_1=200516&mittarit\\_2=199596&vuosi\\_2017\\_0=v2017#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200516&mittarit_2=199596&vuosi_2017_0=v2017#)
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014. Unen merkitys terveydelle. Viitattu 4.3.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>
- Terveyskirjasto 2009. Miksi uni on tärkeää? Viitattu 7.2.2018 [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00122](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00122)
- Timonen, Päivi & Toivanen, Pasi 2015. Opetusteknologiaopas – Välineitä interaktiivisen teknologian hyödyntämiseen ammattikorkeakoulussa. Viitattu 11.4.2014 <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/98725/978-952-456-199-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Urrila, A & Pesonen, A-K 2012. Nuorten unen erityispiirteet ja ongelmat. Suomen lääkäri-lehti 67 (40). Viitattu 9.4.2018 <http://docplayer.fi/214999-Nuorten-unen-erityispiirteet-ja-ongelmat.html>

Vainio, Salla & Keränen-Pantsu, Raili. i.a. IKI Opettajan digiapu. Viitattu 13.4.2018 [https://oppimateriaali.edukustannus.fi/demo/content/site/assets/files/1911/iki\\_digiapu.pdf](https://oppimateriaali.edukustannus.fi/demo/content/site/assets/files/1911/iki_digiapu.pdf)

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

## LIITE 1 Kahoot!-tietokilpailun kysymykset

(Oikeat vastaukset ovat alleiviivattuina.)

### 1. Unen tehtävä on

- vähentää ruokahalua
- puhdistaa aivoja kuona-aineista
- ylläpitää vireyttä

### 2. Nuori tarvitsee unta

- 6-8 tuntia
- 7-9 tuntia
- 8-10 tuntia
- 2-4 tuntia

### 3. Mikä hormoni vaikuttaa vuorokausirytmiiin ja nukahtamiseen?

- mannitoli
- melatoniini
- insuliini

### 4. Univajeen tunnistaa siitä, että

- ei jaksa herätä aamulla kouluun
- koulussa väsyttää
- muisti pätkii
- on hyväntuulinen ja virkeä

### 5. Hyvin nukuttu yö

- auttaa pysymään terveenä
- hidastaa oppimista
- helpottaa opiskelua
- on tärkeää palautumisen kannalta

### 6. Ihmiset nukkuvat nykyään vähemmän, koska

- unen arvostus on vähentynyt
- unen tarve on vähentynyt
- pikaruokaa voi tilata yölläkin
- vapaa-aika on iltapäivätoimien

### 7. Rentoutuminen ennen nukkumaanmenoa

- auttaa nukahtamaan
- aiheuttaa stressiä
- altistaa kuorsaamiselle

### 8. Mikä on varmin tapa pilata yöunet?

- jännittävän elokuvan katsominen
- musiikin kuuntelu
- somessa surffailu
- energiajuomien nauttiminen



## 9. Suomalaiset nuoret ovat Euroopan

- energisimpiä
- iloisimpia
- väsyneimpiä

## 10. Kuinka monta prosenttia nuorista potee päiväväsymystä?

- 16 %
- 61 %
- 6

## 11. Monenko promillen humalatilaa 24 tunnin valvominen vastaa?

- 0
- 1,0
- 0,5
- 1,5

## 12. Mikä on tärkeää nuoren hyvinvoinnille?

- monipuolinen ravinto
- säännöllinen liikunta
- riittävä uni

## 13. Liian lyhyet yöunet

- vaikeuttaa ihmissuhteita
- pidentää pinnaa
- altistaa masennukselle
- nopeuttaa ajatuksenkulkua

## 14. Keneltä saat apua uniongelmiin?

- kuraattorilta
- terveydenhoitajalta
- väsyneeltä kaverilta
- psykologilta

## 15. Miksi uni on tärkeää autoalan opiskelijoille?

- tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky paranevat
- opitut asiat siirtyvät unen aikana pitkäkestoiseen muistiin
- rohkeus riskinottoon kasvaa

## 16. Väsynyt ajoneuvonkuljettaja

- on vaarassa ajaa nokkakolarin
- on teiden ritari
- voi nukahtaa rattiin

## 17. Väsymyksestä johtuvia liikenneonnettomuuksia sattuu eniten

- aamuyöllä
- nuorille kuljettajille
- aamupäivällä
- pienten lasten vanhemmille

## LIITE 2 Kahoot!-tietokilpailun tulokset

Kysymys	Vastausjakauma N=63
1. Unen tehtävänä on	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ylläpitää vireyttä</b></li> <li>• <b>Puhdistaa aivoja kuona-aineista</b></li> <li>• Vähentää ruokahalua</li> <li>• Ei vastausta</li> </ul>	<p><b>30 (48 % vastaajista)</b>  <b>23 (36 %)</b>  3 (5 %)  7 (11 %)</p>
2. Nuori tarvitsee unta	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>8-10 tuntia yössä</b></li> <li>• 7-9 tuntia yössä</li> <li>• 6-8 tuntia yössä</li> <li>• 2-4 tuntia yössä</li> <li>• Ei vastausta</li> </ul>	<p><b>40 (63 % vastaajista)</b>  15 (24 %)  3 (5 %)  3 (5 %)  2 (3 %)</p>
3. Mikä hormoni vaikuttaa vuorokausirytmiiin?	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Melatoniini</b></li> <li>• Mannitoli</li> <li>• Insuliini</li> <li>• Ei vastausta</li> </ul>	<p><b>50 (79 % vastaajista)</b>  6 (10 %)  3 (5 %)  4 (6 %)</p>
4. Univajeen tunnistaa siitä, että	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ei jaksa herätä kouluun</b></li> <li>• <b>Koulussa väsyttää</b></li> <li>• <b>Muisti pätkii</b></li> <li>• On hyväntuulinen ja virkeä</li> </ul>	<p><b>26 (41 % vastaajista)</b>  <b>18 (29 %)</b>  <b>11 (17 %)</b>  3 (8 %)</p>
5. Hyvin nukuttu yö	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Auttaa pysymään terveenä</b></li> <li>• <b>On tärkeää palautumiselle</b></li> <li>• <b>Helpottaa opiskelua</b></li> <li>• Hidastaa oppimista</li> <li>• Ei vastausta</li> </ul>	<p><b>37 (59 % vastaajista)</b>  <b>10 (16 %)</b>  <b>7 (11 %)</b>  3 (5 %)  6 (9 %)</p>
6. Ihmiset nukkuvat nykyään vähemmän, koska	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vapaa-aika on iltapainotteista</b></li> <li>• <b>Unen arvostus on vähentynyt</b></li> <li>• Unen tarve on vähentynyt</li> <li>• Pikaruokaa voi tilata yölläkin</li> <li>• Ei vastausta</li> </ul>	<p><b>33 (52 % vastaajista)</b>  <b>10 (16 %)</b>  8 (13 %)  2 (3 %)  10 (16 %)</p>
7. Rentoutuminen ennen nukkumaanmenoa	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Auttaa nukahtamaan</b></li> <li>• Aiheuttaa stressiä</li> <li>• Altistaa kuorsaamiselle</li> <li>• Ei vastausta</li> </ul>	<p><b>53 (84 % vastaajista)</b>  5 (5 %)  2 (3 %)  5 (8 %)</p>
8. Mikä on varmin tapa pilata yöunet?	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Energiajuoman nauttiminen</b></li> <li>• <b>Sosiaalisessa mediassa surffailu</b></li> <li>• <b>Jännittävän elokuva katsominen</b></li> <li>• Musiikin kuuntelu</li> <li>• Ei vastausta</li> </ul>	<p><b>43 (68 % vastaajista)</b>  <b>6 (10 %)</b>  <b>5 (8 %)</b>  1 (2 %)  8 (12 %)</p>

9. Suomalaiset nuoret ovat Euroopan	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Väsyneimpiä</b></li> <li>• Energisimpiä</li> <li>• Iloisimpia</li> <li>• Ei vastausta</li> </ul>	<p><b>43 (68 % vastaajista)</b> 6 (10 %) 5 (8 %) 9 (14 %)</p>
10. Kuinka monta prosenttia nuorista potee päiväväsymystä?	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>16</b></li> <li>• 61</li> <li>• 6</li> </ul>	<p><b>21 (33 % vastaajista)</b> 33 (53 %) 9 (14 %)</p>
11. Monenko promillen humalatilaa 24 h valvominen vastaa?	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1,0</b></li> <li>• 0</li> <li>• 0,5</li> <li>• 1,5</li> <li>• Ei vastausta</li> </ul>	<p><b>34 (54 % vastaajista)</b> 2 (3 %) 10 (16 %) 10 (16 %) 7 (11 %)</p>
12. Mikä on tärkeää nuorten hyvinvoinnille?	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Monipuolinen ravinto</b></li> <li>• Säännöllinen liikunta</li> <li>• Riittävä uni</li> <li>• Ei vastausta</li> </ul>	<p><b>27 (43 % vastaajista)</b> <b>9 (14 %)</b> <b>17 (27 %)</b> 10 (16 %)</p>
13. Liian lyhyet yöunet	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vaikeuttavat ihmissuhteita</b></li> <li>• <b>Altistavat masennukselle</b></li> <li>• Nopeuttavat ajatuksenkulkua</li> <li>• Pidentävät pinnaa</li> <li>• Ei vastausta</li> </ul>	<p><b>18 (29 % vastaajista)</b> <b>27 (43 %)</b> 5 (4 %) 0 (0 %) 14 (22 %)</p>
14. Keneltä saat apua uniongelmiin?	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Terveydenhoitajalta</b></li> <li>• <b>Psykologilta</b></li> <li>• <b>Kuraattorilta</b></li> <li>• Ei vastausta</li> </ul>	<p><b>23 (37 % vastaajista)</b> <b>14 (22 %)</b> <b>11 (17 %)</b> 13 (21 %)</p>
15. Miksi uni on tärkeää autoalan opiskelijoille?	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tarkkaavaisuus/keskittymiskyky paranevat</b></li> <li>• <b>Opitut asiat siirtyvät muistiin</b></li> <li>• Rohkeus riskiottoon kasvaa</li> <li>• Ei vastausta</li> </ul>	<p><b>42 (67 % vastaajista)</b> <b>6 (10 %)</b> 4 (6 %) 11 (17 %)</p>
16. Väsynyt ajoneuvon kuljettaja	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>On vaarassa ajaa nokkakolarin</b></li> <li>• On teiden ritari</li> <li>• <b>Voi nukahtaa rattiin</b></li> <li>• Ei vastausta</li> </ul>	<p><b>29 (46 % vastaajista)</b> 20 (32 %) <b>1 (1 %)</b> 17 (27 %)</p>
17. Väsymyksestä johtuvia kolareita sattuu eniten	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Nuorille kuljettajille</b></li> <li>• <b>Aamuyöllä</b></li> <li>• Aamupäivällä</li> <li>• Pienten lasten vanhemmille</li> <li>• Ei vastausta</li> </ul>	<p><b>20 (32 % vastaajista)</b> <b>20 (32 %)</b> 6 (9 %) 0 (0 %) 17 (27 %)</p>

## LIITE 3 Palautelomake

1. Opitko tietokilpailusta jotain uutta?

Kyllä  En

2. Suositteletko tietokilpailua ystäville?

Kyllä  En

3. Muuttavatko tietokilpailun vastaukset unitottumuksiasi?

Kyllä  Eivät

4. Mitä mieltä olit tapahtumasta?

---

---

---

---

---

---

# SLEEP



## LIITE 4 Tiedote opettajille

Hyvä Varian opettaja,

Olemme tulossa pitämään 7.3.2018 uniaiheista tietokilpailua oppilailleen. Tietokilpailun tarkoituksena on välittää oppilaille tietoa unen tärkeydestä hyvinvoinnille ja oppimiskyvyille. Se on osa Diakonia-ammattikorkeakouluun tekemäämme opinnäytetyötä. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Ammattiopisto Varian Aviapoliksen toimipisteen kanssa. Yhteyshenkilö koulullanne on opettaja Matti Hallikainen. Yhteyshenkilö Diakonia-ammattikorkeakoulussa on opettaja Titta Riihimäki.

Olemme tehneet tietokilpailun Kahoot-tietokilpailusovelluksella. Ennen kuin luokkanne saapuu osallistumaan tietokilpailuun, pyydämme oppilaita menemään valmiiksi osoitteeseen Kahoot.it. Tämä sujuvoittaa osaltaan tietokilpailun aloittamista. Tietokilpailussa on palkintona elokuvaclip-puja.

Tietokilpailun jälkeen oppilailla on mahdollisuus kokeilla promillelaseja, jotka simuloivat 36 tunnin valvomista.

Tietokilpailun jälkeen pyydämme oppilaita täyttämään palautelomakkeen.

Tilaisuudet pidetään ruokalan aulassa kello 10–14 välillä. Luokat saapuvat tilaisuuteen porrastetusti.

Ystävällisin terveisin,

Sairaanhoitajaopiskelijat Marita Mentula ja Eija Niemeläinen

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsinki