

Mira Karppi ja Taru Runsala

Uni nuoren abiturientin elämänhallinnassa

Opinnäytetyö

Kevät 2020

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sairaanhoitaja (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sairaanhoidaja (AMK)

Tekijät: Mira Karppi & Taru Runsala

Työn nimi: Uni nuoren abiturientin elämänhallinnassa

Ohjaaja: Hilikka Majasaari, THM, lehtori ja Tiina Koskela, TtM, lehtori

Vuosi: 2020

Sivumäärä: 44

Liitteiden lukumäärä: 4

Nuoren nukkumisen vähentyessä ovat vaikutukset elämänhallinnallisesti havaittavissa jo lyhyen ajan kuluessa. Nuori tiedostaa unta edistävät tavat ja millaisiin ukiin uneen liittyvät tekijät voivat nuoren johdattaa. Nukkumistottumusten tiedostaminen uhkia ennaltaehkäisevänä tekijänä on tärkeä osa unen laatua, ja tähän tulee kiinnittää hoitotyössä huomiota.

Etelä-Pohjanmaalla lukiolaisten unen määrä on vähentynyt. Uusi lukiolaki on voimassa ja uudistettu opetussuunnitelma otetaan käyttöön vuonna 2021. Korkeakoulujen valintajärjestelmät muuttuvat ja ylioppilaskokeiden painoarvot kasvavat lisäten paineita sekä stressiä vaikuttaen nuoren abiturientin unen määrään ja laatuun.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa unen merkityksestä nuoren abiturientin elämänhallinnassa sekä tarkoituksena oli kuvata nuoren abiturientin näkemyksiä unen merkityksestä elämänhallinnassa. Opinnäytetyö tehtiin kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä tutkittavan aiheen ilmiön vuoksi. Aineisto kerättiin kehyskertomusten avulla. Opinnäytetyön tulokset osoittavat nuoren abiturientin nukkumistottumusten ja unesta huolehtimisen olevan tärkeä osa elämänhallintaa. Lukusuunnitelman tekeminen vahvistaa tulosten mukaan nuoren abiturientin kykyä priorisoida arkea ja vapaa-aikaa. Lisäksi tulokset osoittavat laadukkaan unen edistävän nuoren abiturientin elämänhallintaa sekä unen laiminlyönnin uhkaavan sitä.

Nuorten abiturienttien nukkumistottumuksia ylioppilaskirjoitusten aikaan ei ole aiemmin tutkittu, ja opinnäytetyön tulokset ovat hyödynnettävissä käytännön hoitotyössä. Unen vähyys heikentää selviytymiskykyä, jolloin sairaanhoidajan tulee kannustaa nuorta pohtimaan unitottumuksiaan sekä tukea unen vähyydestä aiheutuissa ongelmissa. Sairaanhoidaja voi tukea nuoren sisäistä sekä ulkoista elämänhallintaa terveyttä edistävillä keinoilla.

Avainsanat: uni, nuori, elämänhallinta, terveyden edistäminen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Nursing

Author/s: Mira Karppi & Taru Runsala

Title of thesis: Sleep in a young candidate for the matriculation examination life management

Supervisor(s): Hilikka Majasaari, MNSc, Lecturer and Tiina Koskela, MNSc, Lecturer

Year: 2020

Number of pages: 44

Number of appendices: 4

As a young person's sleep decreases the effects in life management are noticeable even in a short time. Young people are aware of the ways that promote sleep and what threats can be led by sleep-related factors. Awareness of sleeping habits as a preventative factor is an important part of sleep quality, and in nursing this should be taken under attention.

In Southern Ostrobothnia, number of high school students' sleep has decreased. New high school law is in effect and the new curriculum will be taken into effect in 2021. University selection systems are changing, and the value of student exams are increasing the pressure and stress, which will affect the amount of sleep and the quality of sleep. The changes in the amount and the quality of sleep has many implications for a young person's life management. In Finland we have the first generation where the children are more stressed than their parents.

The aim of the thesis was to provide information of the role of sleep and the purpose was to describe the young person's views on the role of sleep in life management. Sleep in a young person's life management was studied using a qualitative research method because of its phenomenon.

Keywords: sleep, young, life management, health promotion

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo.....	5
1 JOHDANTO.....	6
2 TIEDONHAKU.....	8
3 NUOREN ELÄMÄNHALLINTA	9
3.1 Nuoren uni ja nukkuminen.....	11
3.2 Nuoren unettomuus.....	13
3.3 Nuoren terveyden edistäminen	14
4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	17
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	18
5.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä	18
5.2 Aineistonkeruu	18
5.3 Aineiston analysointi	19
6 TULOKSET	23
6.1 Nuoren abiturientin nukkumistottumuksiin kuuluu unirytmien tukeminen lukusuunnitelman avulla.....	23
6.2 Nuoren abiturientin elämänhallintaa edistää unen laadukkuus	24
6.3 Nuoren abiturientin elämänhallintaa uhkaa unen laiminlyönti.....	26
7 POHDINTA.....	30
7.1 Tulosten tarkastelu.....	30
7.2 Eettisyys.....	34
7.3 Luotettavuus.....	35
7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusideat	36
LÄHTEET	39
LIITTEET	44

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Taulukko 1. Nuoren abiturientin nukkumistottumuksiin kuuluu unirytmien tukeminen lukusuunnitelman avulla..... 23

Taulukko 2. Nuoren abiturientin elämänhallintaa edistää unen laadukkuus..... 25

Taulukko 3. Nuoren abiturientin elämänhallintaa uhkaa unen laiminlyönti..... 27

1 JOHDANTO

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisussa (2017, 37) kerrotaan, miten lukiolaisten uupumus on lisääntynyt kymmenen vuoden aikana, sekä suoritettujen ylioppilastutkintojen määrä on laskenut jopa 7 prosenttia. Uusi lukiolaki (L 10.8.2018/714) on julkaistu, ja se on astunut voimaan 1.8.2019. Uuden lukiolain opetussuunnitelma uudistetaan ja otetaan käyttöön vuonna 2021. Uuden opetussuunnitelman tavoitteita ovat muun muassa hyvinvoinnin edistäminen, opiskelijälähtöisyyden vahvistaminen ja opintojen henkilökohtaistaminen, joilla pyritään opiskelumotivaation ja opintojen mielekkyyden lisäämiseen. (Opetushallitus, [viitattu 10.12.2019].) Lukion kolmannen vuoden opiskelijaa kutsutaan Suomessa yleisesti abiturientiksi. Ylioppilastutkinto varmistaa jatko-opintokelpoisuuden ylioppilas pohjaiseen ammatilliseen koulutukseen tai korkeakouluun (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 30). Korkeakoulujen valintajärjestelmät muuttuvat ja ylioppilaskokeiden painoarvot kasvavat lisäten paineita sekä stressiä, aiheuttaen nuorilla unen vähenemistä. Näiden edellä mainittujen asioiden vuoksi asia onkin esillä kattavasti yhteiskunnallisissa keskusteluissa. (Palmqvist & Lehikoinen 2019.)

Kouluterveyskyselyn perusteella Etelä-Pohjanmaan lukiolaisten unen määrä on vähentynyt ja alle 8 tuntia nukkuvien määrä on noususuuntainen (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Tutkimukset osoittavat, että 75 prosenttia lukiolaisten nuorten kokemista emootioista on luonteeltaan negatiivisia. Näitä emootioita ovat, stressi, kyllästys, väsymys ja ahdistus. Ainoastaan 25 prosenttia liittyy positiivisiin emootioihin. Tutkimusten mukaan tällä hetkellä Suomessa on ensimmäinen sukupolvi, jossa lapset ovat vanhempiaan stressaantuneempia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 37.)

Unettomuudesta johtuva univaje aiheuttaa terveyshaittoja sekä mielenterveysongelmia, jotka vaikuttavat elämänhallintaan ja sen heikkenemiseen. Toisaalta taas hyvä uni ja sen laatu parantavat elämänhallintaa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Univaje rappioittaa immuunijärjestelmäämme ja lisää syöpään sairastumisen riskiä yli kaksinkertaiseksi. Lisäksi univaje lisää Alzheimerin tautiin sairastumisen todennäköisyyttä sekä jo vähäinenkin univaje järkyttää viikossa verensokerin tasapainoa.

(Walker 2019.) Unettomuuden aiheuttama vireystason lasku lisää tapaturma-alttiutta sekä voi johtaa liikenneonnettomuuksiin (Partinen 2012, [viitattu 31.12.2019]). Opiskelijoiden yleisimmin kokema oire on väsymys. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sekä opiskelukyvyn kannalta uni on keskeisessä asemassa. Unen häiriöitä on useita, ja niihin tulisikin kiinnittää huomiota mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Kunttu ym. 2011, 203–204.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa unen merkityksestä sekä tarkoituksena oli kuvata nuoren abiturientin näkemyksiä unen merkityksestä elämänhallinnassa. Saatua tietoa voidaan hyödyntää hoitotyön kehittämiseen. Unta nuoren abiturientin elämänhallinnassa tutkittiin kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä sen ilmiön vuoksi.

2 TIEDONHAKU

Opinnäytetyön tiedonhaku oli laaja-alaista, yhdistelevää ja vertailevaa asioiden ymmärrystä hakevaa syventymistä aiheeseen. Tiedonhakua suoritettiin luotettavista tiedonhakukannoista, kuten: Medic, Terveysportti (Oppiportti), CHINAL (EBSCO). Yleinen suomalainen asiasanasto (YSA) -sivustoa käytettiin haettaessa vastaavia sanoja tutkimuksissa käytetyille sanoille. Tietoa haettiin tiedonhakukannoista Boolean logiikalla rajaamalla, yhdistelemällä ja erottelemalla sanoja. Lisäksi opinnäytetyössä hyödynnettiin hoitoalan ammattilaisille suunnattuja artikkeleita, kuten Tutkiva hoitotyö ja Hoitotiede -lehtiä ja opinnäytetyön aiheeseen liittyviä yliopisto-opiskelijoiden Pro Gradu ja sekä Seinäjoen ammattikorkeakoulun kirjastoa kirjallisuuden osalta. Alustavia hakutuloksia löytyi suurimmaksi osaksi Medic- sekä CHINAL- tietokannoista. Esimerkkejä hakusanoista, joita käytettiin Medicissä, olivat ”uni” ja ”nukkuminen”, jotka rajattiin 2009–2019 väliselle ajalle, tuli 105 osumaa. Hakusana ”Nuoruus” tuli 10 osumaa rajauksella 2010–2019. Tällä haulla löytyi myös englanninkielisiä artikkeleita suomenkielisten lisäksi.

Tietoa haettiin sekä suomeksi että englanniksi. Opinnäytetyön aiheen hakusanoja suomeksi olivat: uni, nukkuminen, lepo, nuori, nuoruus, nuori aikuinen, elämäntilinta, stressinhallinta, terveys, ja terveyden edistäminen sekä englanniksi: sleep, sleeping, rest, health promotion, young, young adult, adolescent, life management, stress management, ja coping. Haut suoritettiin luotettavuutta ja alkuperäisiä lähteitä kriittisesti arvioiden, ja pyrittiin ymmärtämään asiasisältö, huomioimaan aiheen rajaus, opinnäytetyön ilmiö ja sen keskeisyys. Julkaisun ollessa yli kymmenen vuotta vanha tai ei tutkittua tietoa lähteen käyttö perusteltiin sisällön tärkeyden ja ajankohtaisuuden vuoksi.

3 NUOREN ELÄMÄNHALLINTA

Nuoren elämänhallinta on kasvamista muutosten mukana ja sopeutumista elämän aallokkoon yksilönä ja yhteisön jäsenenä. Nuoruusikä on aikakausi, jolloin kehityskulku lapsuudesta aikuisuutta kohti alkaa. Aikakausi on yksilöllinen ja kehitykseen vaikuttavat jo siihen saakka koettu ja eletty lapsuus sekä varhaisnuoruus. Kyseinen aikakausi saa aikaan monia muutoksia niin fyysisessä kasvussa, ajattelun kehittymisessä kuin sosiaalisissa tekijöissäänkin. Sosiaaliset tekijät vaikuttavat nuoreen niin läheisten kuin yhteiskunnallistenkin odotusten kautta. (Nurmi ym. 2014, 142.) Nuoruusiän käsitteeseen kuuluvat ikävuodet 12 – 18 (Storvik - Sydänmaa ym. 2012, 69).

Nuoruusiässä nousee esiin disharmonia, joka vaikuttaa nuoren käytökseen, kiinnostuksen kohteisiin, arvo- ja tunnemaailmaan sekä toisiin ihmisiin suhtautumiseen. Nuori on kiinnostunut elämänpäiirin laajentumisesta, jolloin myös altistuminen riskeille kasvaa ja toimivien vuorovaikutussuhteiden sekä kasvuympäristön fyysinen ja psyykinen turvallisuus ovat tärkeitä. (Puura & Laukkanen, 2016.) Ryhmään intensiivisesti kuulumisen sekä vanhemmista irtaantuminen on luonteenomaista nuorille. Ryhmä tarjoaa turvaa heikolle egolle sekä superegolle ja auttaa suojautumaan tuskaisuudelta. Ryhmän olemassaolo hallitsee yksittäisen nuoren viettiilykkeitä sekä egojen muutoksia. Ryhmä on osa kasvua ja välivaihe, jota nuori tarvitsee pyrkimyksenä itsenäistymiseen, yksilölliseen kasvuun ja kehitykseen. Nuoren maailma on sekoitus omia fantasioita, psykologiaa, yhteiskunnan odotuksia sekä vaatimuksia, unohtamatta biologisia muutoksia. Nuoruus eletään läpi meluisasti tai rauhallisesti ainakin ulkoisesti katsottuna. Jokainen nuori kuitenkin käy sisäisesti samaa kehitysprosessia aikuisuutta kohti ja on valmiina rakentamaan omaa henkilökohtaista tulevaisuuttaan. (Aalberg 2016.)

Yleinen suomalainen asiasanasto (YSA, [viitattu 7.11.2019]) antaa elämänhallintakäsitteelle verrokeiksi sanoja elämänmuutokset, elämäntaito, sopeutuminen, stressinhallinta sekä suoriutuminen. Opinnäytetyön kohderyhmän ollessa nuoret, elämänhallinta käsitettä avataan korostetusti nuoren näkökulma huomioiden. Elämänhallinnan merkitys vaihtelee ja käsite on vakiintumaton sekä melko hajanainen ja

monimerkityksinen. Elämänhallinta jaotellaan monesti sekä sisäiseen, että ulkoiseen elämänhallintaan ja ne kulkevat vahvassa symbioosissa keskenään. Sisäisen elämänhallinnan voi ymmärtää ihmisen kykynä selviytyä elämässä kohdatuista vaikeuksista. Henkilöllä, jolla on vahva sisäinen elämänhallinta, pystyy luottavaisin mielin vaikuttamaan elämäänsä ilman, että tuntee olevansa sattuman ja olosuhteiden armoilla. Ulkoisessa elämänhallinnassa henkilö pyrkii vaikeuksista selviytyäkseen turvautumaan ulkopuoliseen apuun. Vahva ulkoinen elämänhallinta helpottaa omien tavoitteiden ja tarpeiden tavoittelussa, kuten esimerkiksi elintason parantamisessa. (Vartiainen 2008, 48, [viitattu 11.12.2019].)

Elämänhallintaa pohdittaessa tulee mieleen sosiaalinen ja kasvatuksellinen näkökulma, josta Karttunen (2018, 5) muistuttaakin tutkimuksessaan. Hän on tutkinut nuoren elämänhallinnan tukemista koulukuraattorin työssä. Karttunen (2018, 49) mukaan nuoret toivoivat koulukuraattorilta moniammatillista yhteistyötä, jossa kuraattori toimisi aloitteen tekijänä elämänhallinnan haasteiden ilmaantuessa. Yhteistyötä toivottiin muun muassa lääkäreiden, psykologien sekä muun koulun henkilökunnan kanssa, perhettä ja läheisiä unohtamatta. Nuoret kokivat tärkeinä mahdollisuuden tunteiden ilmaisuun, kuulluksi tulemiseen sekä sosiaalisen tuen saannin. Heidän elämänhallintaansa tutkimuksen mukaan tukivat myös arvostuksen saanti, positiiviset asiat sekä ikätoverit myönteinen asennoituminen elämään auttaa nuoria selviytymään muuttuvissa elämäntilanteissa (Tikkanen 2012, 41).

Elämäntilanteissa auttaa vahva koherenssin tunne. Koherenssin on katsottu myös lisäävän terveyttä, hyvinvointia sekä olevan vahva suojaava tekijä kuormittavissa tilanteissa (Honkinen 2009, 72). Myös resilienssi on käsite, joka kuuluu elämänhallintaan muokkaantuen eri elämäntilanteissa. Muuttuvat elämäntilanteet ja vastoinkäymiset kuuluvat elämään, mutta niihin reagoiminen on yksilöllistä. Toiset selviytyvät vaikeimmissakin olosuhteissa ilman psyykkisiä oireita, kun taas toisille pienikin kuormitus voi olla liikaa, ja tätä sopeutumiskykyä kutsutaan resilienssiksi. Resilienssi on mukana nuoren elämänhallinnassa ja se kertoo ihmisen myönteisestä pärjäämisestä sekä sopeutumiskyvystä vastoinkäymisiä ja epävarmuutta kohdattaessa. Lapsuusiässä resilienssin kehittämiseksi tarvitaan aikuisen tukea etenkin sen ensivaiheissa. Resilienssi ja koherenssi kulkevat käsi kädessä elämän varrella. Käytännön hoitoyössä on mahdollisuudet tukea nuorten pärjäämistä, kun nuoren

tulosy hoitoon hakeutumiseen on tunnistettu, nimetty ja vahvistettu. (Joutsenniemi & Lipponen 2015, 2515, 2519.)

3.1 Nuoren uni ja nukkuminen

Unikäyttäytyminen on erilaista nuorilla. Unirytmii siirtyy vuorokaudessa myöhemmäksi, johon vaikuttavat biologiset, sosiaaliset ja psykologiset tekijät. Nuoren on helpompi ohittaa unen tunne ja melatoniinia alkaa erittyä normaalia myöhemmin. Univelka ja väsymys päiväsaikaan ovat näiden muutosten oireita, jotka taas voivat saada aikaan uneen liittyviä kroonisia häiriöitä. Uniongelmat nuoruusiällä voivat olla kytköksissä suoraan mielenterveyteen, ja sen vuoksi olisi hyvä tunnistaa nuoren unen riskitekijöitä, jolloin pystyttäisiin suojaamaan aivojen kehitystä, ja sitä kautta oppimista, muistia ja mielenterveyttä. Kuulan (2019, 2443–2447) tutkimus osoittaa nuoren unen riittämättömyyden ja rajoittamisen vaikuttavan kumulatiivisesti kognitiivisiin toimintoihin. Mitä kauemmin nuoren unen riittämättömyys jatkuu, sitä huonommin nuori kykenee pitämään yllä tarkkaavaisuuttaan, toiminnanohjausta tai pitkäkestoista muistiaan.

Jopa 50-90 prosenttia kouluikäisten unista jää liian lyhyeksi (Pesonen 2019, 43–55). Tutkimusten mukaan nuoret nukkuvat aiempaa vähemmän ovat päiväsaikaan uneliaampia kuin aiemmissa sukupolvissa. Unessa tapahtuu isoja muutoksia nuoruusaikana. Muun muassa unen kesto ja syvyys kaventuvat sekä uni siirtyy eteenpäin kohti iltatunteja, mikä näkyy murrosvuosina. Tämä johtuu niin sisäisistä kuin ulkoisista vaikutuksista aivojen mekanismeihin, jotka säätelevät uni- ja vuorokausirytmii. Suuri osa nuorista kärsii univelasta, koska he menevät viikonloppuisin myöhään nukkumaan. Kouluaamuina joutuessaan heräämään aikaisin he usein nukkuvat univelkaansa pois viikonloppuisin. Tutkimuksessa mainitaan, kuinka jatkuvilla julkisilla keskusteluilla on pyritty säätämään koulunaloitusaikoja niin, että se olisi nuoren terveydelle hyväksi. Nuoren opiskelijan myöhäinen nukkumaanmeno viikonloppuisin, ja aivojen harmaan aineen pientyminen vaikuttaa koulu keskiarvoon negatiivisesti. (Urrila ym. 2017, [viitattu 28.11.2019].)

Uni käyttäytyy ihmisellä hyvin kaavamaisesti, ja kaavan eri univaiheet toistuvat terveellä aikuisella aina samassa järjestyksessä yönien aikana. Uni alkaa kevyestä

perusunesta, josta se syvenee äkkiä syvään perusuneen. Syvä perusuni on kestoltaan noin 90 minuuttia, ja sen jälkeen uni vaihtuu hetkeksi vilkeuneksi vaihtuakseen jälleen kevyeen perusuneen. Läpi yön vuorottelevia univaiheita kutsutaan unisykleiksi. Nämä syklit toistuvat normaalisti 4–6 kertaa yöunien aikana. Unisykliin määrään vaikuttaa luonnollisesti ihmisen yöunen tarpeeseen vaadittava aika. (Partonen 2014, 40.) Murrosikäisen uni on yhteensä noin 9 tuntia, kunnes nuoruusikään tultaessa noin 20-vuotiaana unen tarve on sama kuin aikuisella, eli noin 8 tuntia vuorokaudessa (Saarenpää-Heikkilä 2019, 5). Unen tarve aikuisella on siis suunnilleen 6–9 tuntia yötä kohti, ja se vaihtelee yksilöllisesti. Terveellä ihmisellä nukahtamiseen kuluu aikaa vajaa tunti, ja yöllä valveaika on noin puoli tuntia. Uni on kehomme fysiologisten muutosten tapahtumarikasta aikaa. (Huttunen 2018.) Uni voidaan karkeasti jakaa kahteen eri unityyppiin, NREM eli perusuneen ja REM eli vilkeuneen. NREM-uni jaetaan edelleen kolmeen eri syvyysasteeseen, joista kolmas on syvintä unta, ja REM-uni jaetaan tooniseen ja faasiseen vilkeunen vaiheeseen. NREM-unen aikana ruumiinlämpö ja verenpaine laskee sekä syke ja hengitysfrekvenssi hidastuu. REM-unen aikana ihmisen lihakset rentoutuvat niin paljon, että lihasjänteys katoaa ja hermoston autonominen säätely lakkaa. (Stenberg 2019.)

Nukkuessamme soluvauriot korjaantuvat ja kytkennät hermosolujen välillä vahvistuvat, mikä on tärkeä tapahtuma erityisesti aivoalueille, joissa muistin kehitys tapahtuu. Aivot siis tarvitsevat unta muistin kehittämiseksi. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019.) Jotta kognitiiviset toiminnot toimivat normaalisti ja odotetusti, tarvitaan luonnollisesti riittävät ja laadukkaat unet. Kognitiivisia toimintoja tarvitaan muistin tueksi, kun halutaan saada jokin asia painettua muistiin, pysymään muistissa ja palauttamaan opittu asia muistista. Useisiin unihäiriöihin liittyy muistin ja oppimisen heikentymistä työpaikalla ja koulumaailmassa. Näitä unihäiriöitä ovat muun muassa unettomuus sekä lasten ja nuorten vähäinen uni. Uni-valvetilan häiriöitä huoltamalla pystytäänkin vaikuttamaan niihin kognitiivisiin toimintoihin, jotka haittaavat uuden oppimista. Lisäksi voidaan mahdollisesti vähentää uni-valvetilanhäiriöistä aiheutuvia sairauksien riskejä, ja siten vahvistaa muistia ja uuden oppimista. (Sallinen 2013, 2253, 2258.)

3.2 Nuoren unettomuus

Unettomuudella on taipumus heikentää elämänlaatua huomattavasti, ja lisäksi se aiheuttaa unettomuutta ylläpitäviä vahvoja emootioitiloja. Lyhyen tai riittämättömän unen on väestötutkimusten mukaan huomattu lisäävän riskiä sairastua masennukseen, Alzheimerin tautiin, lihavuuteen, diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä se lisää kuolleisuutta. Unettomuus haittaa sekä yö- että päiväaikaista oloa, ja se näkyy fyysisenä kuormittuvuutena, tunne-elämän heikentymisenä, ärtyisyytenä sekä keskittymisen ja tarkkaavaisuuden huonontumisena. (Selin 2014.)

Unettomuus tarkoittaa toistuvia univaikeuksia, vaikeuksia pysytellä unessa, tarpeettoman aikaista heräämistä aamuisin tai heikkolaatuista yöunta. Ihminen alkaa kärsiä unettomuudesta usein uuden elämäntapahtuman vuoksi. Unettomuus voi olla tyy-piltään lyhytkestoista tai ohimenevää, jolloin se esiintyy erilaisina oireina. Jos unettomuus taas on pitkäaikaisempaa, sen seurauksena voi kehkeytyä unettomuushäiriö. Tämä taas vaikuttaa negatiivisesti uni-valverytmin säätelyjärjestelmiin. (Unettomuus: Käypä hoito –suositus, 2017.) Uni säätelyominaisuksineen käyttäytyy monimutkaisesti ja on sen takia alttiimpi erilaisille häiriöille. Esimerkiksi stressi on yksi univajeelle altistava tekijä. Univajeesta aiheutuvat oireet voivat olla mm. motorinen kömpelyys, ja huonontunut muisti ja kyky oppia uutta. Lisäksi se voi vaikuttaa elimistön puolustusjärjestelmään negatiivisesti. (Merikanto, Partonen & Lahti 2011.)

Englanninkielisessä tutkimuksessa selvitettiin nuorten päiväaikaista väsymystä, minkä todettiin olevan hyvin yleistä. Päiväsaikaiseen väsymykseen oli monia vaikuttajia, kuten puhelimen käyttö iltaisin, nukahtaminen puhelin kädessä, koulutus ja yhteiskunnallinen asema. Lisäksi vaikuttajia olivat tyytymättömyys omaan kehonkuvaan, tupakointi, heräämis- sekä nukkumaanmenoajat ja unilääkkeiden käyttö. Tutkimuksessa korostettiin myös, miten nuorten tietoutta hyvästä unen laadusta sekä unihygieniasta tulisi lisätä opiskelujen oheen. Huono unenlaatu lisää nuorten psykologisia ja yhteiskunnallisia ongelmia. (Altan 2018, 1846–1847, [viitattu 14.12.2019].)

Toisessa englanninkielisessä tutkimuksessa esille nousi myös puhelimen käyttö ja sen käytöstä johtuvat vaikutukset nuorten unenlaatuun. Kolme neljännestä tutkimukseen osallistuneista nuorista kärsi puhelimen negatiivisista vaikutuksista. Puhelimen runsas käyttö johti päänsärkyyn, asioiden unohteluun, vetämättömyyteen, energian vähyyteen sekä yleiseen voimattomuuteen. Myös tunnekuohuja esiintyi ja nekin osaltaan vaikuttivat unenlaatuun. Näiden haittavaikutusten pitkittyessä ne voivat johtaa liikalihavuuteen, kroonisiin sairauksiin kuten esimerkiksi sydänsairauksien ja diabeteksen puhkeamiseen. Näiden tutkimuslöydösten toivottiin lisättävän nuorten tietoisuutta haittavaikutusten minimoimiseksi, ennaltaehkäisyä sekä rohkaista kulttuurin, koulutusten ja urheilun pariin unenlaadun parantamiseksi. (Nazan 2019, 1759, [viitattu 14.12.2019].)

3.3 Nuoren terveyden edistäminen

Nuoruusiässä ilmaantuu erilaisia terveysriskejä, jotka voivat pysyä muuttumattomina. Nuoren terveyden edistämisen ollessa kyseessä on tärkeää löytää tukea tai interventioita tarvitsevat kohderyhmäläiset. Tällöin olisi hyvä korostaa nuoren vahvuuksia, heikkouksien tai epäonnistumisien sijaan. Sosiaalisen tuen saanti sekä luokan ilmapiiri ovat merkittäviä vaikuttajia koherenssin tunteeseen sekä terveyden kokemiseen. (Honkinen 2009, 72.)

Terveyden edistäminen kuuluu kansanterveystyöhön, ja sitä painotetaan terveydenhuoltolaissa (L 30.12.2010/1326) (Sosiaali- ja terveysministeriö [viitattu 25.11.2019]). Lain mukaan terveyden edistämisellä tarkoitetaan yksilöön, väestöön, yhteisöihin ja elinympäristöön liittyvää toimintaa, joka tavoittelee terveyden, työ- ja toimintakyvyn ylläpitämistä sekä parantamista. Lisäksi terveyden edistämisellä pyritään vaikuttamaan terveyden taustatekijöihin, ehkäisemään sairauksia, tapaturmia ja muita terveysongelmia. Sillä vahvistetaan myös mielenterveyttä, kavennetaan väestöryhmien välisiä terveyseroja ja kohdennetaan voimavaroja suunnitelmallisesti terveyttä edistävällä tavalla, joihin lukeutuvat perusterveydenhuolto, erikoissairaanhoido, sosiaalihuolto ja erityisvastuualue. (L 30.12.2010/1326.) Sen lisäksi, että terveyden edistämisellä halutaan lisätä terveyttä ja toimintakykyä, sillä

pyritään myös vähentämään erilaisia sairauksia ja terveyteen liittyviä ongelmia. Terveyden ja hyvinvoinnin perustekijöihin lukeutuu erilaiset rakenteelliset tekijät, kuten monipuoliset koulutusmahdollisuudet, elinolot ja elinympäristö, työolot ja peruspalvelujen tasapuolinen saatavuus ja toimivuus. (Terveyden edistäminen käsitteenä ja käytännössä. Sairaanhoitaja-lehti, 2014. [viitattu 1.11.2019].)

Lapsi ja nuori tottuu tietynlaisiin elinoloihin sekä oppii tavat ja terveystottumukset, jotka vaikuttavat myöhemmässä elämässä. Nuorten terveyserot ovat suuria ammatin opiskelevilla ja lukiolaisilla. Ammattiin opiskelevien nuorten terveys ja elintavat ovat tutkitusti lukiolaisia huonompia. Tupakoiminen on runsaampaa ammattikoululaisilla sekä alkoholin nauttimista humalahakuisesti esiintyy runsaammin kuin lukiolaisilla. Myös liikkuminen on ammattikoululaisilla lukiolaisia vähäisempää. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019.) Terveellinen ruokavalio, säännöllinen liikunta ja aamuaringossa oleilu ovat tärkeitä kansanterveystekijöitä. Edellä mainittujen lisäksi unta tulisi pitää vähintäänkin yhtä tärkeänä tekijänä terveydelle. (Merikanto, ym. 2011.)

Nuoren terveyttä uhkaavat päihteet, joilla on tutkittu olevan yhteyksiä suoraan nuoren mielenterveyteen. Varhaisella iällä aloitettu päihteiden käyttö vaikuttaa todennäköisemmin psyykkiseen oireiluun ja lisäksi muiden mielenterveyshäiriöiden kehittymiseen. Arviolta noin 5 prosenttia suomalaisista nuorista kärsii päihteisiin liittyvistä diagnosoiduista häiriöistä. Päihdeongelman tunnistaminen mahdollisimman varhain auttaa vaikuttamaan nuoren tilanteeseen ja lisäksi nopeuttaa nuoren tarvitsemaa hoitoon pääsyä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019.) Pirskanen ja Pietilä (2010, 151, 155) kuvaavatkin varhaisen puuttumisen toimintamallin terveysalan ammattilaisen ja nuoren kohtaamiseen, jonka tavoite on nuoren päihteettömyyden edistäminen. Nuorten terveyttä uhkaavat merkittävästi päihteiden käyttö, johon tulisi puuttua varhaisessa vaiheessa. Toimintamallin avulla pyritään ensisijaisesti nuorten päihteettömyyteen, mutta kuitenkin syyttelyä ja uhkailua vältetään. Vanhemmille tai viranomaisille uhataan ilmoittaa nuoren päihteiden käytöstä vain, jos nuorella on elämässään muuta huolen aihetta. Nuorelta, joka on riskikäyttäjä tai alkoholin suurkuluttaja, odotetaan vastuunottamista tekemisistään, ja jos muutosta aiempaan ei tapahdu, on perusteltua ottaa yhteyttä nuoren vanhempiin. Toimintamallissa keskustellaan avoimesti ja nuorta ymmärtäen, mutta päihteiden käyttöä ei kuitenkaan

missään tapauksessa hyväksyt. Nuoria pyritään suojelemaan päihteiden käytöstä aiheutuville haitoille. Esimerkiksi masennus ja alkoholin ongelmakäyttö linkittyvät toisiinsa joko alkoholin ollessa masennuksen aiheuttaja, tai päinvastoin masennusoireiden helpottuminen juomalla alkoholia (Huttunen 2017).

4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa unen merkityksestä nuoren abiturientin elämännhallinnassa. Tarkoituksena on kuvata nuoren abiturientin näkemyksiä unen merkityksestä elämännhallinnassa. Saatua tietoa voidaan hyödyntää hoitotyön kehittämiseen.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä ovat:

1. Mitkä kuuluvat nuoren abiturientin nukkumistottumuksiin?
2. Mitkä uneen liittyvät tekijät edistävät nuoren abiturientin elämännhallintaa?
3. Mitkä uneen liittyvät tekijät uhkaavat nuoren abiturientin elämännhallintaa?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö tehtiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tavoitellaan tutkittavan ilmiön kuvaamista, ymmärtämistä ja tulkintaa (Kananen 2014, 18). Kvalitatiivisen tutkimuksen määrittelyssä nousee esiin ihmisten käsitysten, kokemusten, tulkintojen tai erilaisten motivaatioiden tutkiminen sekä myös näkemysten kuvaukset ovat tärkeitä. Laadullisessa tutkimuksessa suurin merkitys on tutkimusilmiön ymmärryksen lisääminen, pyrkimys teemojen ymmärtämiseen sekä ainutlaatuisuuden tai samankaltaisuuksien etsiminen, jolloin on kyse fenomenologiasta. Fenomenologia tutkii ihmisen omassa kokemusmaailmassa todellisuuden ilmenemistä. (Kankkunen & Vehviläinen 2015, 65-66, 68, 71.) Tutkimuskysymyksiin ja niiden asettamiseen kannattaa varata riittävästi aikaa, koska niillä on suuri painoarvo tutkimuksen onnistumiselle (Kananen 2014, 32). Tutkimukset voivat koostua erilaisista menetelmistä, valintoineen ja käyttötarkoituksiineen (Kananen 2014, 64). Pyrkimyksenä opinnäytetyössä oli päästä syvällisempään näkemykseen unen merkityksestä nuoren abiturientin elämänhallinnassa.

5.2 Aineistonkeruu

Opinnäytetyön kohderyhmänä toimi Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevan lukion kolmannen vuoden 18–19 -vuotiaat abiturientit, jotka valmistautuivat kevään 2020 ylioppilaskirjoituksiin. Yhteistyössä toimivalle lukiolle kirjoitettiin aineiston keruuta varten vapaamuotoinen tutkimuslupa-anomus, jossa tuotiin esille opinnäytetyön aihe, tutkimuksen tavoite ja tarkoitus sekä tutkimuskysymykset (liite 1). Aineistonkeruumenetelmä oli primääristä kahden kehyskertomuksen avulla suoritettavaa tutkimusta keväällä 2020. Nuorille abiturienteille toimitettiin suostumuslomakkeet, jolloin he allekirjoittivat tietoisesti suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta tai osallistumattomuudesta (liite 2). Lisäksi nuorille kirjoitettiin saatekirje, jonka tarkoi-

tuksena oli motivoida tutkimukseen osallistumiseen (liite 3). Varsinaiseen aineistonkeruuseen nuoret saivat kaksi kehyskertomusta, joiden saattelemana he kirjoittivat esseet (liite 4).

Nuoret kirjoittivat kaksi esseetä omista ajatuksistaan kehyskertomuksiin pohjautuen, eli yksi esse kehykskertomusta kohden. Kehyskertomuksessa nuorille annettiin mielikuvitustarinat, joihin he pyrkivät samaistumaan omien kokemuksensa perusteella ja muotoilivat sen omaksi tarinakseen. Tutkimuksessa pyrittiin nuorten omaan pohdintaan, oman elämän ymmärrykseen sekä tunteisiin, jotka liittyvät heidän elämäänsä (Posti-Ahokas, Haveri & Palojoki 2015, 324).

5.3 Aineiston analysointi

Aineisto analysoitiin kolmivaiheista aineistolähtöistä sisällönanalyysiä käyttäen. Tutkimuksen kohderyhmä kirjoitti esseet kehyskertomusten avulla. Aluksi valmiit esseet litteroitiin eli kirjoitettiin auki. Tämän jälkeen esseet redusoitiin eli pelkistettiin, jolloin tekstistä poimittiin keskeisimmät asiat, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. Toisessa vaiheessa aineisto klusteroitiin eli ryhmiteltiin, ja pelkistettyjä asioita vertailtiin toisiinsa sekä samalla ryhmiteltiin niiden samanlaisuudet ja erilaisuudet. Kolmannessa vaiheessa tekstejä abstrahoiitiin, jolloin luotiin aineiston teoreettiset käsitteet. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 108–111.) Opinnäytetyön konkreettinen tuotos on opinnäytetyön tulokset -osiossa, jossa on koottuna analysoitujen tulosten yhteenveto taulukoiden muodossa. Opinnäytetyö tullaan mahdollisesti esittelemään myöhemmin yhteistyössä toimivan koulun vanhempainillassa. Tutkimuksen onnistumiseksi aikataulussa huomioitiin yhteistyössä toimivan lukion aikataulut. Kevään koepäivät alkoivat 10.3.-2020, ja nuoret kirjoittivat esseet tammi-helmikuun vaihteessa 2020.

Aineiston analysoinnissa keskityttiin yhteen tutkimuskysymykseen kerrallaan, joihin haettiin vastaukset esseistä. Tutkimuskysymykset ja niihin liittyvät vastaukset merkittiin word-tekstinkäsittelyohjelmassa eri värikoodein. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen ja siihen liittyvän vastauksen kohdalla käytettiin punaista värikoodia,

toisen kohdalla vihreää värikoodia ja kolmannen kohdalla sinistä värikoodia. Värikoodien käyttö auttoi hahmottamaan tekstejä sekä löytämään sieltä vastauksia kaikkiin kolmeen eri tutkimuskysymykseen.

Jokaisen nuoren kirjoittamat esseet merkittiin koodein, joissa käytettiin kirjaimen ja numeron yhdistelmää. Ensimmäisen kehyskertomuksen esseet merkittiin koodein K1– K23, ja toisen kehyskertomuksen esseet R1–R23. Esseet eriteltiin suostumuslomakkeista ennen merkitsemistä koodein, jolloin esseitä pystyttiin käsittelemään täysin anonyymisti, opinnäytetyöntekijöiden tiedostamatta edes kirjoittajan sukupuolta.

Alkuperäisteksti, joka pohjautuu ensimmäiseen kehyskertomukseen:

Neuvoisin Miiaa tekemään selkeän lukusuunnitelman, ettei lukeminen olisi paniikinomaista pänttäämistä, lukusuunnitelma auttaisi ajoittamaan lukemista virkeälle ajalle. Miian kannattaisi myös päättää jokin aika illasta esim. 20:00, jonka jälkeen hän ei avaa oppikirjoja enää. Tämä voisi auttaa Miiaa saamaan unenpäästä kiinni helpommin ja nukkumaan heräämättä öisin. Unenlaatua parantaisi myös se, että Miia tekisi muutakin päivän aikana kuin lukisi, esim. urheilisi ja tapaisi kavereita, jolloin aivot saavat muuta ajateltavaa. Säännöllinen ja terveellinen ruokavalio auttaisi jaksamaan paremmin. (K16)

K16:n esseiden merkitykselliset otteet:

“...selkeän lukusuunnitelman ettei, lukeminen olisi paniikinomaista pänttäämistä, lukusuunnitelma auttaisi ajoittamaan lukemista virkeälle ajalle...”

“...päättää jokin aika illasta esim. 20:00, jonka jälkeen hän ei avaa oppikirjoja enää. Tämä voisi auttaa Miiaa saamaan unenpäästä kiinni helpommin ja nukkumaan heräämättä öisin...”

“...tekisi muutakin päivän aikana kuin lukisi, esim. urheilisi ja tapaisi kavereita, jolloin aivot saavat muuta ajateltavaa...”

“...Säännöllinen ja terveellinen ruokavalio auttaisi jaksamaan paremmin...”

K16:n esseiden pelkistykset:

Selkeä lukusuunnitelma

Lukemisen ajoittaminen virkeälle ajalle

Ei oppikirjojen avausta klo 20:00 jälkeen

Lukemisen lopettaminen ajoissa

Kavereiden tapaaminen

Aivoille muutakin ajateltavaa

Urheilu

Alkuperäisteksti, joka pohjautuu toiseen kehyskertomukseen:

Unen laiminlyömisestä on tullut Mikolle tapa, jolla voi pidemmällä aikavälillä olla vakaviakin terveysongelmia. Tällä hetkellä unen puute vaikuttaa negatiivisesti Mikon tarkkaavaisuuteen ja opiskeluun. Unirytmii ei sovi yhteen koulunkäynnin kanssa. Vaarana on, että Mikon ylioppilaskirjoitukset menevät huonosti sen takia, että hän ei nuku riittävästi eikä osaa aikatauluttaa vapaa-aikaansa järkevästi. Mikon unen laatukin on luultavasti heikkoa, sillä lyhyisiin yöuniin ei mahdu kaikkia unen vaiheita. (R10)

R10 esseiden merkitykselliset otteet:

“...Unen laiminlyömisestä on tullut Mikolle tapa, jolla voi pidemmällä aikavälillä olla vakaviakin terveysongelmia...”

“...unen puute vaikuttaa negatiivisesti Mikon tarkkaavaisuuteen ja opiskeluun...”

“...Vaarana on, että Mikon ylioppilaskirjoitukset menevät huonosti sen takia, että hän ei nuku riittävästi eikä osaa aikatauluttaa vapaa-aikaansa järkevästi...”

“...unen laatukin on luultavasti heikkoa, sillä lyhyisiin yöuniin ei mahdu kaikkia unen vaiheita...”

R10 esseen pelkistykset:

Unen laiminlyönnistä seuraa terveysongelmia

Unen puute vaikuttaa negatiivisesti tarkkaavaisuuteen

Unen puute vaikuttaa negatiivisesti opiskeluun

Ei nuku riittävästi

Ei osaa aikatauluttaa vapaa- aikaansa järkevästi

Heikko unenlaatu

Lyhyet yöunet

Unen vaiheiden puuttuminen

6 TULOKSET

Opinnäytetyön tuloksissa tuodaan esille vastauksia kolmeen tutkimuskysymykseen. Opinnäytetyössä selvitettiin nuorten abiturienttien kirjoittamien esseiden avulla nuoren abiturientin nukkumistottumuksia sekä uneen liittyviä tekijöitä, jotka edistävät tai uhkaavat elämänhallintaa. Esseet pohjautuivat kahteen kehyskertomukseen. Pääluokkia muodostui yhteensä kolme, eli jokaiseen kysymykseen yksi pääluokka. Yläluokkia muodostui yhteensä kolmetoista ja alaluokkia kolmekymmentäkaksi. Pelkistysten määrä oli yhteensä kaksisataaseitsemäntoista.

6.1 Nuoren abiturientin nukkumistottumuksiin kuuluu unirytmin tukeminen lukusuunnitelman avulla

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen, jossa etsittiin vastauksia nuoren nukkumistottumuksiin, pääluokaksi nimettiin “Nuoren abiturientin nukkumistottumuksiin kuuluu unirytmin tukeminen lukusuunnitelman avulla”. Yläluokkia muodostui yhteensä kolme ja alaluokkia yhdeksän. Yläluokkiin kuuluivat lukemisen ajoittaminen, iltarutiinit, ja rauhoittuminen ennen nukkumaanmenoa.

Taulukko 1. Nuoren abiturientin nukkumistottumuksiin kuuluu unirytmin tukeminen lukusuunnitelman avulla

YLÄLUOKAT	ALALUOKAT
Lukemisen ajoittaminen	<ul style="list-style-type: none"> • Lukemisen lopettaminen ajoissa ennen nukkumaanmenoa • Lukemisen tauottaminen • Lukemisen kertaaminen • Lukemisen tehostaminen
Iltarutiinit	<ul style="list-style-type: none"> • Kevyt iltapala • Nukkumaanmeno ajoissa • Unihygieniasta huolehtiminen
Rauhoittuminen ennen nukkumaanmenoa	<ul style="list-style-type: none"> • Rauhoittuminen • Elektronisten laitteiden sulkeminen ajoissa

Lukemisen ajoittaminen. Ennen nukkumaanmenoa on nuorten mukaan tärkeää lopettaa lukeminen ajoissa ja ajoittaa lukeminen enemmän päiväsaikaan. Nuorten mukaan lukemisen välissä tulisi pitää taukoja sekä lukemista tulisi kerrata ja tehostaa.

”Miian kannattaisi lopettaa lukeminen aiemmin, jolloin aivot kerkeäisivät rauhoittua ennen nukkumaan menemistä.” (K1)

Miian kannattaa lopettaa myöhälle iltaan lukeminen. Miian ei kannata lukea enää kello yhdeksän jälkeen, sillä myöhään iltaan asti lukiessa asiat eivät jää samalla tavalla päähän kuin aamulla lukiessa. (K6)

”Kun jaksottaa lukemisen ja tauot itselle sopiviksi, on normaalissa päivrytmissä pysyminen helpompaa.” (K7)

Iltarutiinit. Iltarutiineihin kuuluu nuorten mukaan kevyt iltapala, nukkumaanmeno ajoissa ja unihygienian huolehtiminen. Nuoret kuvasivat iltarutiinien olevan tärkeä osa nuoren nukkumistottumuksia.

”Mene ajoissa makaamaan sänkyyn ja syö kevyt iltapala.” (K19)

”Tärkeä osa nukkumista on myös unihygienia, eli puhtaat petivaatteet, puhdas iho ja rauhallinen nukkumisympäristö.” (K2)

Rauhoittuminen ennen nukkumaanmenoa. Ennen nukkumaanmenoa tulisi nuorten mukaan rauhoittua erilaisilla keinoilla. Erilaisiksi keinoiksi nuoret kuvasivat nukkumisympäristön rauhoittamisen, mielen tyhjentämisen koulujutuista, rentoutumisharjoitusten tekemisen lukemisen jälkeen tai rauhallisen kävelylenkin illalla.

”Miian kannattaa alkaa rauhoittaa iltojaan lukemisen jälkeen, jolloin uni tulee paremmin.” (K6)

6.2 Nuoren abiturientin elämäntilannetta edistää unen laadukkuus

Toisen tutkimuskysymyksen, jossa etsittiin vastauksia uneen liittyvistä tekijöistä, jotka edistävät nuoren elämäntilannetta, pääluokaksi muodostui ”Nuoren abiturientin elämäntilannetta edistää unen laadukkuus”. Unen laadukkuutta tukevat terveelliset

elämäntavat sekä rentoutuminen ennen yöunia. Lukemisen rytmitys parantaa unen laadukkuutta ja virkistää muistia. Tutkimuskysymykseen muodostui neljä yläluokkaa ja näille kymmenen alaluokkaa.

Taulukko 2. Nuoren abiturientin elämäntapojen edistäminen unen laadukkuutta

YLÄLUOKAT	ALALUOKAT
Unta tukevat terveelliset elämäntavat	<ul style="list-style-type: none"> • Terveelliset ruokailutottumukset • Liikunnan harrastaminen
Unen säännöllisyys	<ul style="list-style-type: none"> • Yhtenäinen uni • Unirytmitys • Riittävä unimäärä
Rentoutuminen ennen yöunia	<ul style="list-style-type: none"> • Mieluisat asiat ennen yöunia • Stressin vähentäminen • Kavereiden tapaaminen
Unenaikainen muistin virkistyminen	<ul style="list-style-type: none"> • Muistin paraneminen • Vireystilan paraneminen

Unta tukevat terveelliset elämäntavat. Unta tukeviin terveellisiin elämäntapoihin kuuluivat nuorten mukaan terveelliset ruokailutottumukset ja liikunnan harrastaminen. Terveelliset ruokailutottumukset koostuivat oikeanlaisesta, riittävästä syömisestä ja säännöllisestä ruokailurytmistä. Ruuan tulisi nuorten mukaan olla puhdasta, proteiini- ja vitamiinipitoista, vähärasvaista ja ravinnerikasta. Liikuntaa tulisi harrastaa nuorten mukaan riittävästi sekä kehon tulisi saada tarpeeksi räsitystä. Riittävä uni takaa myös räsityksestä palautumisen unen aikana.

”Säännöllinen ja terveellinen ruokavalio auttaisi jaksamaan paremmin.” (K16)

”Säännöllinen ja monipuolinen ruokavalio on tärkeää. Samoin liikunta (erityisesti ulkona valoisan aikaan.)” (K22)

Unen säännöllisyys. Laadukas uni koostui yhtenäisestä unesta, unirytmistä sekä riittävästä unimäärästä. Yhtenäiseen uneen kuului nukkuminen heräämättä öisin sekä yöunien levollisuus. Unirytmitys tulisi nuorten mukaan muuttaa oikeaksi, ja unen tulisi olla riittävä, sekä olisi tärkeää päästä eroon univelasta.

”Miian nukkumaan meno ajat eivät myöskään saa vaihdella paljoa jos hän haluaa pysyä unirytmisissä.” (K6)

Rentoutuminen ennen yöunia. Nuorten kirjoittamissa esseissä nousi erilaisia keinoja rentoutua ennen yöunia. Näitä olivat itselle mieluisat asiat, stressin vähentäminen ja kavereiden tapaaminen. Mieluisia asioita nuorten mukaan olivat myös musiikin kuuntelu, kirjan tai lehden lukeminen, ja ylipäätään muidenkin kuin oppikirjojen ajattelu. Stressiä voi nuorten mukaan vähentää rauhoittumalla, mikä vaikuttaa unensaantiin. Kavereiden tapaaminen auttaisi ylläpitämään sosiaalisia suhteita.

”Unenlaatua parantaisi myös se, että Miia tekisi muutakin päivän aikana kuin lukisi, esim. Urheilisi ja tapaisi kavereita, jolloin aivot saavat muuta ajateltavaa.” (K16)

”Miian kannattaa alkaa rauhoittaa iltojaan lukemisen jälkeen, jolloin uni tulee paremmin. Lisäksi rauhoittuminen ennen nukkumaan menoa vähentää myös stressiä.” (K6)

Unenaikainen muistin virkistymisen. Unenaikaiseen muistinvirkistymiseen kuuluivat muistin ja vireystilan paraneminen. Muistin virkistymisen unen aikana on asioiden tallentumisen kannalta tärkeää. Vireystilan paraneminen taas auttaa nuorten mukaan keskittymään kouluun paremmin.

”Miian olisi hyvä ymmärtää, että unen aikana asioita tallentuu muistiin, joten uni on senkin puolesta tärkeämpää.” (K10)

6.3 Nuoren abiturientin elämänhallintaa uhkaa unen laiminlyönti

Kolmannen tutkimuskysymyksen pääluokaksi muodostui ” Nuoren abiturientin elämänhallintaa uhkaa unen laiminlyönti”, johon kuuluvat riittämätön uni, unen puutteesta aiheutuvat sosiaaliset haasteet, unen vaikutus koulumenestykseen, unen vaikutus kognitiivisiin toimintoihin ja unen epäsäännöllisyys. Kolmanteen tutkimuskysymykseen muodostui viisi yläluokkaa ja kolmetoista alaluokkaa.

Taulukko 3. Nuoren abiturientin elämänhallintaa uhkaa unen laiminlyönti

YLÄLUOKAT	ALALUOKAT
Riittämätön uni	<ul style="list-style-type: none"> • Terveyshaitat • Stressi
Unen puutteesta aiheutuvat sosiaaliset haasteet	<ul style="list-style-type: none"> • Vapaa-ajan heikentynyt priorisointi • Tunne-elämän heikentyminen
Unen vaikutus koulumenestykseen	<ul style="list-style-type: none"> • Koulumenestyksen huononeminen • Kiinnostuksen väheneminen opiskeluun • Oppimisen hidastuminen
Unen vaikutus kognitiivisiin toimintoihin	<ul style="list-style-type: none"> • Muistiongelmat • Keskittymisongelmat • Väsyneenä autolla ajaminen
Unen epäsäännöllisyys	<ul style="list-style-type: none"> • Unirytmien puutteet • Univelan kertyminen • Heikko unenlaatu

Riittämätön uni. Riittämättömään uneen kuuluivat tulosten mukaan terveyshaitat sekä stressi. Erilaisia terveyshaittoja olivat yöllinen syöminen, ylipainon kertyminen, masennus sekä opiskelun laittaminen terveyden edelle. Riittämättömän uni aiheuttaa nuorten mukaan stressiä.

”Vähäinen uni voi aiheuttaa kertomuksessa kuvattujen asioiden lisäksi muita terveyshaittoja.” (R3)

”Stressi kirjoituksista voi heikentää unta, sillä ne voivat painaa Mikon mieltä.” (R5)

Unenpuutteesta aiheutuvat sosiaaliset haasteet. Unenpuutteesta aiheutuviin sosiaalisiin haasteisiin kuuluivat tulosten mukaan vapaa-ajan heikentynyt priorisointi sekä tunne-elämän heikentyminen. Sosiaalisia haasteita aiheuttivat riittämätön nukkuminen, sekä sosiaalisen elämän priorisointi nukkumisen edelle. Unenpuutteesta johtuvia tunne-elämän heikentymiä olivat nuorten vastauksissa kärsiminen, eristäytyminen, yksinäisyys sekä pahimmillaan elämän raiteilta ajautuminen.

”Mikko on priorisoinut sosiaalisen elämän nukkumisen edelle, millä voi olla hyvin paljon negatiivisia vaikutuksia, sillä onhan uni elintärkeää.” (R15)

”Jatkuva väsymys aiheuttaa huonotuulisuutta, jolla Mikko saattaa ajaa pois ystävänsä ja muut läheiset.” (R16)

Unen vaikutus koulumenestykseen. Koulumenestyksen huononeminen, kiinnostuksen väheneminen opiskeluun sekä oppimisen hidastuminen olivat tulosten mukaan nuoren elämänhallintaa uhkaavia. Tulokset osoittavat koulumenestyksen huononemisen vaikuttavan kirjoitusten valmistautumiseen, jolloin kirjoitustulokset huononevat tehottomuuden vuoksi. Heikko koulumenestys vaikuttaa pääsykokeisiin valmistautumiseen ja jatko-opintoihin. Vähäinen uni aiheuttaa aikaansaamattomuutta sekä kiinnostus opiskeluun vähenee.

”Unenpuute voi huonontaa kirjoitustuloksia ja intoa panostaa pääsykokeisiin.” (R7)

”Seuraavana päivänä väsyneenä opiskelu on tehottomampaa kuin virkeänä.” (K10)

Unen vaikutus kognitiivisiin toimintoihin. Unen vaikutus kognitiivisiin toimintoihin kuuluvat muistiongelmien, keskittymisongelmien, sekä väsyneenä autolla ajaminen. Erilaisia muistiongelmia nousi esiin muistin palautumisesta, muistamattomuudesta aina aivotoiminnan heikkenemiseen. Unen vähäisyys aiheuttaa ongelmia keskittymisessä ja tarkkaavaisuudessa, jolloin opiskellessa oleelliset asiat menevät ohi. Tuoreen ajokortin saaminen valvottaa nuoria ja väsyneenä ajaminen uhkasi nuorten mukaan elämänhallintaa.

”Liian lyhyet yöunet altistavat Mikon monille muille terveysriskeille kuin vain väsymykselle. Hänellä saattaa tulla ongelmia muistin kanssa.” (R4)

”Aivojen toiminta ja keskittyminen herpaantuu. Muisti alkaa huononemaan.” (R19)

”Uneen liittyviä uhkia Mikon elämässä voisi olla tuore ajokortti, joka valvottaa Mikkoa.” (R5)

Unen epäsäännöllisyys. Unen epäsäännöllisyyteen kuuluvat nuorten mukaan unirytmien puutteet, univelan kertyminen ja heikko unenlaatu. Unirytmien puutteet kuvaavat sekavuutta rytmisissä, epäsäännöllisyyttä sekä myöhäistä nukkumaanmenoa. Tuloksissa kuvattiin univaiheiden puuttumisen olevan osa heikkoa unenlaatua.

”Unirytmii ei todennäköisesti ole kovinkaan säännöllinen.” (R3)

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu

“Jokainen nuori kuitenkin käy sisäisesti samaa kehitysprosessia aikuisuutta kohti ja on valmiina rakentamaan omaa henkilökohtaista tulevaisuuttaan (Aalberg 2016).”

Opinnäytetyön tavoite oli tuottaa tietoa unen merkityksestä sekä tarkoituksena oli kuvata nuoren abiturientin näkemyksiä unen merkityksestä elämännhallinnassa. Storvik – Sydänmaa ym. (2012) määrittelevät nuoruusiän käsitteeseen kuuluvan ikävuodet 12–18. Saatua tietoa voi hyödyntää hoitotyön kehittämiseen. Unta nuoren abiturientin elämännhallinnassa tutkittiin kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä sen ilmiön vuoksi ja opinnäytetyön aihetta kuvataan sairaanhoitajan näkökulmasta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa korostetaan itsemääräämisoikeutta, ja kunnioitetaan ihmisarvoa, joka on lähtökohta koko opinnäytetyöprosessille (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 25).

Tutkimuskysymyksiä opinnäytetyössä olivat “Mitkä kuuluvat nuoren abiturientin nukkumistottumuksiin?”, “Mitkä uneen liittyvät tekijät edistävät nuoren abiturientin elämännhallintaa?” sekä “Mitkä uneen liittyvät tekijät uhkaavat nuoren abiturientin elämännhallintaa?” Opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus toteutuivat hyvin. Tulokset osoittavat teoriaosan tutkimusten vahvistavan nuoren abiturientin ajatuksia nukkumistottumuksista sekä uneen liittyvistä tekijöistä, jotka edistävät tai uhkaavat nuoren elämännhallintaa. Seuraavissa kappaleissa peilataan opinnäytetyön tuloksia aiempiin tutkimuksiin, joita opinnäytetyössä on hyödynnetty.

Elämäntilanteissa koherenssin tunteella on iso merkitys ja sen on katsottu kohentavan terveyttä, edistävän hyvinvointia sekä suojaavan kuormittavissa tilanteissa (Honkinen 2009, 72). Yhdeksi nukkumistottumuksiin kuuluvaksi tekijäksi nuoret kuvasivat rauhoittumisen sekä mielen tyhjentämisen kouluun liittyvistä asioista illalla ennen nukkumaanmenoa. Näiden tottumusten avulla nuori pyrkii vähentämään opiskelusta johtuvaa psyykkistä kuormitusta. Honkinen (2009, 72) kertookin tutkimuksessaan vahvan koherenssin tunteen suojaavan nuorta kuormittavissa tilanteissa.

Vartiainen (2008, 48) kertoo tutkimuksessaan elämänhallinnan jaottelemisesta sisäiseen ja ulkoiseen. Opinnäytetyössä tutkimuskysymysten asettelun kautta avautuvat edellä mainituista molemmat. Nukkumistottumusten tiedostaminen on osa sisäistä elämänhallintaa. Vahva sisäinen elämänhallinta saa nuoren vaikuttamaan omaan elämäänsä ja nukkumistottumuksiin, jotka johtavat parempaan uneen sekä elämänhallinnan tiedostamiseen.

Nuoria tulisi valistaa unen laadusta ja unihygieniasta sekä näitä tulisi sisällyttää opintojen ohjeeseen (Altan, ym. 1846–1847, [viitattu 14.12.2019]). Opinnäytetyön tuloksissa nousi esiin iltarutiinien tärkeys unen saannin kannalta. Näitä iltarutiineja olivat muun muassa unihygieniasta huolehtiminen, johon kuului puhtaat petivaatteet sekä puhdas iho ennen nukkumaanmenoa. Lisäksi rauhallista nukkumisympäristöä nuoret abiturientit kuvasivat yhtenä unihygieniaan kuuluvana tekijänä.

Tutkimuksista nousee esiin puhelimen käytöstä aiheutuvia haittoja ja niiden vaikutuksia nuoren unenlaatuun. Nuoret ovat kärsineet erilaisista negatiivisista vaikutuksista puhelimen käyttöön liittyen, kuten päänsärystä, unohtelusta, vetämättömyydestä, energiattomuudesta ja yleistä voimattomuudesta. Tutkimuksissa mainitaan, kuinka edellä mainitut haitat voivat johtaa pitkittyessään erilaisiin kroonisiin sairauksiin. Puhelimen käytöstä aiheutuvia haittavaikutuksia tulisi ennaltaehkäistä ja minimoida lisäämällä nuorten tietoutta erilaisista haittavaikutuksista. (Nazan 2019, 1759, [viitattu 14.12.2019].) Nuoret abiturientit pohtivat esseissään, kuinka elektroniset laitteet tulisi sulkea viimeistään puolta tuntia ennen nukkumaanmenoa sekä jättää ne lukemisen ohella pidettävien taukojenkin aikana pois. Terveystieteiden tutkimuskeskus (2019) kirjoittaa lasten ja nuorten tottuvat tietynlaisiin elinoloihin omakseen tavat ja terveystottumukset, jotka vaikuttavat tulevaisuudessa nuoren elämänhallintaan. Nuoret abiturientit kuvaavat nukkumistottumuksissa nousevan esiin myös nykypäivän sosiaalisen median sekä puhelimen käytön vaikutukset.

Aalberg (2016) kertoo, miten nuoren kehityskaareen kuuluu vanhemmista irtaantuminen ja sosiaalisten suhteiden sekä ryhmäytymisen tärkeys. Nuori kasvaa ryhmässä ja sen vaikutukset muokkaavat yksilöllistä kasvua ja kehitystä itsenäistymistä kohti. Nuorten tapaan rentoutua ennen yöunia kuuluivatkin mieluisat asiat, stressin vähentäminen sekä kavereiden tapaaminen. Tikkasen (2012, 41) tutkimuksessa

nousivat esiin, miten nuoret kokevat tärkeänä tunteiden ilmaisemisen, kuulluksi tulemisen sekä sosiaalisen tuen saamisen. Opinnäytetyön tuloksissa nousi esiin myös liikunnan harrastamisen tärkeys ja usein nuoret liikkuvatkin ryhmissä.

Terveellinen ruokavalio, säännöllinen liikunta, uni ja aamuauringossa oleilu kuuluvat osaksi tärkeitä kansanterveystekijöitä (Merikanto ym. 2011). Nuorten mukaan unta tukevat terveelliset elämäntavat. Lisäksi nuoret kuvaavat ruokavalion ja ruokarytmin olevan yksi uneen edistävästi vaikuttava tekijä. Merikannon ym. (2011) Aamuauringossa oleilua voisi verrata nuorille abiturienteille mieluisiin asioihin, joihin lukeutuivat heidän kuvaamana musiikin kuuntelu, lukeminen ja lenkkeily.

Sallisen (2013, 2253) kirjallisuuskatsauksen mukaan uni on kognitiivisia toimintoja tukevaa liittyen muistitoimintoihin, tarkkaavaisuuteen sekä eksekutiivisiin, eli oman toiminnan ohjaukseen. Nuoret abiturientit kirjoittavat esseissään asioiden tallentuvan unen aikana muistiin, joka lisää painoarvoa riittävän pitkille ja laadukkaille yöunille. Lisäksi he pohtivat unen olevan tärkeää aivojen palautumisen kannalta, sillä aivot eivät kykene normaaliin toimintaan, mikäli yönunet jäävät liian vähäiseksi. Unen vähäisyys vaikuttaa nuorten abiturienttien kuvaamana uusien asioiden oppimiseen. Vähäinen uni estää muistia toimimasta normaalisti, eivätkä opitut asiat jää muistiin.

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2017, 37) kirjoittaa tutkimusten osoittavan Suomessa olevan tällä hetkellä ensimmäinen sukupolvi, jossa lapset ovat vanhempiaan stressaantuneempia. Nuoret abiturientit pohtivat esseissään stressin olevan yksi unen vähäisyydestä aiheutuva haittatekijä. Stressi lisääntyy ylioppilaskirjoituksiin lu-kiessa, jota tulisikin tukea henkilökohtaisella lukusuunnitelmalla. Nuoret totesivatkin stressin lieventymisen vahvistavan elämänhallintaa.

Aiemmissä tutkimuksissa on todettu murrosikä vaiheeksi, jolloin unirytmii muuttuu. Unirytmii vaihtuu aiempaa myöhemmäksi, jolloin nuori kykenee kestävään helpommin unipainetta. (Kuula, 2019.) Opinnäytetyön tutkimuksissa nuoret abiturientit ovat pohtineet unirytmii siirtymisen myöhemmäksi uhkaavan nuoren elämänhallintaa. Unirytmii uhkaa nuorten mukaan kykyä opiskella sekä sen uskotaan aiheuttavan erilaisia terveyshaittoja. Lisäksi he kuvaavat lähestyvien ylioppilaskirjoitusten johtavan unirytmii siirtymiseen yhä myöhemmäksi aiheuttaen univelan kertymistä. Univelan

kertyminen taas aiheuttaa herkästi kierteen, josta on myöhemmässä vaiheessa vaikeaa päästä eroon, toteaa eräs abiturientti.

On tutkittu, että nuorten psykologiset ja yhteiskunnalliset ongelmat lisääntyvät heikon unenlaadun vuoksi (Altan, ym. 1846–1847). Lisäksi sosiaaliset paineet haastavat nuorta yhteiskunnallisten odotusten kautta, eikä unenpuute nuorten abiturienttien kertoman mukaan edesauta paineiden keventämisessä. Nuorten mukaan heikentynyt vapaa-ajan priorisointi aiheuttaa unen puutetta ja sosiaalisia haasteita. Nurmi ym. (2014, 142) kuvaakin yhteiskunnallisten odotusten vaikuttavan nuoren päätöksiin elämänhallintaan liittyen. Elintason parantamisessa vahva ulkoinen elämänhallinta auttaa tavoitteiden sekä tarpeiden saavuttamisessa (Vartiainen 2008, 28). Nuoret abiturientit pohtivatkin esseissään unen vaikuttavan kokonaisvaltaisesti koulumenestykseen. Ylioppilaskirjoituksiin panostaminen vaikuttaa nuorten mukaan suoraan jatko-opintoihin pääsyyn.

Opinnäytetyön tuloksissa tarkastellaan terveyden edistämisen kannalta päihteettömyyden edistämistä, jota Pirskanen ja Pietilä (2010, 151, 155) ovat tuoneet esille eräässä toimitetussa teoksessa. He kuvaavat varhaista puuttumisen toimintamallia, jonka avulla terveysalan ammattilainen ja nuori kohtaavat, ja jonka tavoitteena on nuoren päihteettömyyden edistäminen. Toimintamallissa annetaan nuoren tulla kuulluksi ja heitä pyritään suojelemaan alkoholista aiheutuvilta haitoilta. Lisäksi Huttunen (2017) tuo artikkelissaan esiin alkoholin olevan joko psyykkisen sairauden, kuten masennuksen aiheuttaja, tai alkoholin ongelmakäytön aiheuttavan käyttäjälleen masennusta. Nuoret eivät kuvanneet päihteiden käyttöä elämänhallinnan uhkana, mutta vastaavasti masennuksen he kuvasivat olevan yksi unettomuudesta johtuva tekijä. Nuoret muun muassa kuvasivat jatkuvan väsymyksen aiheuttavan yksinäisyyttä sekä sosiaalista eristäytymistä, joka voi pahimmillaan johtaa masennukseen ja sitä kautta muihin henkilökohtaisiin ongelmiin.

7.2 Eettisyys

Tutkimusorganisaatioiden laatujärjestelmään kuuluu osana myös hyvä tieteellinen käytäntö. Eettisesti hyväksyttävä, luotettava sekä uskottavat tulokset antava tieteellinen tutkimus voi olla vain, jos tutkimus on suoritettu hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) [viitattu 12.12.2019]). Opin­näytetyön aineistonkeruu suoritettiin kokonaan ilman opin­näytetyöntekijöiden läsnäoloa yhteistyökoululla, koska kyseessä oli pieni lukio. Koulun ollessa pieni, oppi­laat olisivat herkemmin tunnistettavissa opin­näytetyöntekijöiden tulevassa amma­tissa. Lisäksi tarkoituksena oli parantaa aineistonkeruun luotettavuutta, sekä huo­mioida nuoren abiturientin anonymiteetti tutkimuksen aikana. Toisaalta opin­näyte­työntekijöiden läsnäolon puuttuminen saattoi vaikuttaa nuorille annettuun ohjeistuk­seen, joka voi vaikuttaa luotettavuuteen. Materiaalit opin­näytetyön aineistonkeruuta varten toimitettiin koulun postilaatikkoon suljetussa kirjepaketissa. Kirjepaketti si­sälsi lomakkeet, toimintaohjeet sekä tyhjät kirjekuoret, joihin nuoret palauttivat val­miit esseet sekä suostumuslomakkeet. Opettajaa oli ohjeistettu sulkemaan kirjekuoret heti tunnin päätteeksi, kun kaikki esseet suostumuslomakkeineen oli palau­tettu. Suostumuslomakkeella nuori sai itse päättää osallistumisestaan opin­näyte­työhön. Kohderyhmän tulee tiedostaa prosessin tarkoitus ja tavoite, jonka he omalla suostumuksellaan antavat tutkijoiden käsiteltäväksi (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 25). Yhteistyökoulun kanssa sovittiin sähköpostitse valmiiden materiaalien palautuspäivä, joka tapahtui kahden vuorokauden kuluttua aineiston keruusta. Toi­nen opin­näytetyöntekijöistä haki valmiit materiaalit suoraan yhteistyökoululta.

Kehyskertomusten avulla nuoret abiturientit saatiin eläytymään kirjoittamiinsa essei­hin. Kehyskertomuksia oli yhteensä kaksi, ja kehyskertomuksiin vastaavia nuo­ria kaksikymmentäkolme, joten esseitä analysoitavaksi saatiin neljäkymmentäkuusi kappaletta. Jokainen nuori oli kirjoittanut esseen molempiin kehyskertomuk­siin. Nuorista kaksi ei halunnut osallistua tutkimukseen. Opettajalle oli toimitettu tut­kimusmateriaali ohjeineen, mikä lisäsi nuoren anonymiteettiä. Vastausaikaa nuo­rilla oli noin kolmekymmentä minuuttia. Tutkimuskysymyksiin vastaaminen oli va­paaehtoista, ja jokaisen päätöstä kunnioitettiin. Tutkijoiden tulee ottaa huomioon tut­kittavien ikä, jonka vuoksi eettisen ajattelun sisäistäminen on tärkeää työskenneltä­essä nuorten kanssa (Eriksson ym. 2012, 29). Nuoreen liittyvät eettiset ongelmat

ovat lähtökohdaltaan erilaisia muihin ikäluokkiin verrattuna. Nuori mm. pohtii arvo- jaan ja testaa niitä. Lisäksi heidän näkemyksiinsä vaikuttavat sosiaaliset suhteet. (Leino-Kilpi & Välimäki 2015, 226.) Pyrkimyksenä oli saada vastauksia nuorten abiturienttien omista kokemuksista ja näkemyksistä, johdattelua välttämällä. Vastaukset tutkimuskysymyksiin kerättiin anonyymisti, minkä jälkeen ne analysoitiin ja raportoitiin.

7.3 Luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuudessa korostuu tutkijoiden perehtyminen ja aito kiinnostus aiheeseen ja keskeisiin teemoihin. Tutkijat huomioivat aiheen ajankohtaisuuden ja tietoa haettiin luotettavista lähteistä. Opinnäytetyö tehtiin kirjallisten töiden ohjeiden mukaan mallipohjaa käyttäen, ja lähteet merkittiin annettujen ohjeiden mukaan. Aineisto kirjoitettiin hyvää tutkimustieteellistä käytäntöä noudattaen, eikä opinnäytetyössä syyllistytty plagiointiin.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää sen kokonaisuuden arvioiminen, jolloin koherenssi, eli sisäinen johdonmukaisuus korostuu (Tuomi & Sarajärvi 2011, 140). Tämän opinnäytetyön luotettavuuskäsitteisiin kuuluvat vahvistettavuus, siirrettävyys, uskottavuus ja refleksiivisyys. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tarkkaa ja riittävää asiatekstin kuvausta, kohderyhmän ja taustojen valinta on perusteltua sekä miten aineisto on kerätty ja analysoitu. Uskottavuus edellyttää tutkimustulosten kuvausta niin yksityiskohtaisesti ja selkeästi että ne ovat sekä lukijan seurattavissa että ymmärrettävissä alkuperäistekstistä alkaen. Refleksiivisyydellä tutkija tiedostaa omien lähtökohtiansa mahdolliset vaikutukset tutkimustuloksiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julku-nen 2009, 160, 165.)

Tutkimuksen valvonut opettaja kertoi vastaamisajan olleen joillekin liian pitkä, mutta suurin osa luokasta oli keskittynyt hyvin. Ohjeissa kerrottiin olleen pientä selkiyttämisen varaa, jonka yksityiskohdat jäivät kuitenkin epäselväksi opinnäytetyön tekijöille. Yksi oppilas oli kysynyt, onko kyselyyn pakko vastata, mutta muita kysymyksiä ei esitetty. Tämän perusteella ohjeiden ymmärretään olleen pääpiirteissään selkeät. Opettajalle oli jäänyt vaikutelma, että suurin osa oppilaista piti kyselyn aiheita tärkeinä sekä vastaamista mielekkäänä. Nuorten vastauksissa on otettu huomioon

mahdollisuus nuoren stereotyyppisiin vastauksiin, joita heidän odotetaan antavan. Nuoret tiedostavat terveystiedon tunneilta mahdollisia ajatuksia, joita tuoda esiin, jolloin ilmiö ei olisi nuoren vaan opittu. Nuoret kuitenkin kertoivat essee vastauksissaan, miten kehyskertomukset olivat kuin nuoren omasta elämästä, joka lisää kehyskertomuksen onnistumisen luotettavuutta. Opinnäytetyön johtopäätöksissä tuodaan esille nuorten kirjoituksista nousseen esille enemmän uneen liittyviä elämänhallintaa uhkaavia kuin edistäviä tekijöitä, joten sekin osaltaan heikentää stereotyyppisiä vastauksia. Aineistonkeruun jälkeen opinnäytetyön otsikko sekä tutkimuskysymykset tarkentuivat käsitteen ”abiturientti” avulla. Tarkennus tehtiin lukemisen sisäistämisen helpottamiseksi, jolloin tulokset ovat yhdistettävissä juuri nuoren abiturientin elämänhallintaan.

Opinnäytetyön analysoimisen alkuvaiheessa opinnäytetyöntekijät lukivat esseet huolellisesti läpi aineiston sisällön kokonaiskuvan hahmottamiseksi. Esseet jaettiin tasan opinnäytetyöntekijöiden kesken, ja kumpikin tekijä perehtyi saamiinsa aineistoihin. Esseiden lukemisen jälkeen aineistot litteroitiin, jonka jälkeen aineistot vaihdettiin opinnäytetyöntekijöiden kesken. Aineistojen vaihdon tarkoituksena oli tarkastaa toisen tekijän litteroinnit, joka lisää opinnäytetyön luotettavuutta.

7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusideat

Elämänhallinta käsitteenä on laaja sekä jokaisessa iässä merkitys on yksilöllinen. Mielenkiinto opinnäytetyöhön lähti pohtimalla unen vaikutusta nuoreen ja sen mielenterveydellisiin puoliin, joka kuitenkin syveni kokonaisvaltaiseen elämänhallinnan käsitteeseen ja mielenterveys päätettiin jättää pois sen laajuuden vuoksi. Sairaanhoidajat kohtaavat nuoria työssään, ja opinnäytetyö antoi valtavasti ajatuksia moniammatilliseen kohtaamiseen erilaisissa työtilanteissa. Kuvitellaan tilanne päivystyspolille, johon nuori hakeutuu jalan murtuman vuoksi. Nuori on saattanut altistua univajeelle, ja väsymyksen aiheuttama keskittymisen herpaantuminen on johtanut tapaturmaan. Hoitoalalla nuoria kohdatessa eettisyys ja luotettavuus ovat vahvassa roolissa lisäämässä ymmärrystä yksilöllisestä elämänhallinnasta.

Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan päätellä nuorten abiturienttien pitävän suunnitelmallisuutta ylioppilaskirjoituksiin lukemisen tärkeänä osatekijänä nukkumistottumusten kannalta. Tuloksissa nouseekin useasti esiin lukemisen ajoittaminen ja tauottaminen. Lukeminen tulisi ajoittaa päiväaikaan ja näin ollen välttää iltta- ja yömyöhään lukemista. Iltarutiinit kuuluvat tulosten mukaan vahvasti nuorten abiturienttien nukkumistottumuksiin, joka on elämänhallintaa tukevaa sen suunnitelmallisuuden vuoksi. Tulokset osoittavat rauhoittumisen ennen nukkumaanmenoa tukevan nuoren nukkumistottumuksia, joka olisi tärkeää ottaa osaksi iltarutiineja. Nuorten mukaan illat tulisi rauhoittaa kouluun liittyvistä asioista, ja vähintään puolta tuntia ennen nukkumaanmenoa puhelimet sekä muut elektroniset laitteet sekä kirkkaat valaisimet tulisi sulkea.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksillä haettiin vastauksia uneen liittyviin tekijöihin, jotka edistävät tai uhkaavat nuoren abiturientin elämänhallintaa. Tulokset sisälsivät uhkaavia tekijöitä enemmän, kuin edistäviä, joten tulosten perusteella voidaan päätellä uneen liittyvien uhkatekijöiden olevan hyvin yleistä nuorten abiturienttien keskuudessa. Opinnäytetyön tulokset osoittavat unen laadukkuuden olevan yksi uneen oleellisimmin liittyvä tekijä, joka edistää nuoren abiturientin elämänhallintaa. Unen laadukkuuteen sisältyi useita eri osatekijöitä, kuten terveelliset elämäntavat, unen säännöllisyys, rentoutuminen ennen yöunia, muistin virkistyminen, sekä lukemisen rytmittäminen ennen nukkumaanmenoa.

Elämäntilanne, paineet koulumenestyksestä, stressi ja epäsäännöllinen päivä- ja unirytmii olivat tuloksissa nuorten kuvaamina elämänhallintaa uhkaavia. Unettomuus voi johtaa lääkkeelliseen unettomuuden hoitoon sekä lääkkeiden käytön pitkittyessä aiheuttaa lääkeriippuvuutta, jolloin lääkkeetöntä hoitoa sekä hyvää hoitosuhdetta ja hoidon kulun seurantaan pitää kaiken perustana (Hannula & Mikkola, 2018). Tarkastellessa nuoren elämänhallintaa hoitotyön näkökulmasta, esiin nousee nuoren unettomuus ja sen aiheuttamat ongelmat. Hoitotyön ammattilaisena tulee ottaa vakavasti nuoren tilanne, ja lähtökohtaisesti tulisi antaa nuoren pohtia ja kertoa omista tuntemuksistaan ja ajatuksistaan sekä sitä kautta lähteä selvittämään, mikä unettomuutta aiheuttaa. Käytännön hoitotyössä nuoria olisi syytä kannustaa ensisijaisesti luonnolliseen unettomuuden hoitoon, kuten kehottaa nuorta kiinnittämään huomiota

nukkumisympäristöön ja rentoutumalla ennen nukkumaanmenoa. Nuoria tulisi kannustaa terveellisiin elämäntapoihin ja pitämään itsestään huolta niin ulkoisesti kuin sisäisesti. Nuoret painottivat esseissään suunnitelmallisuutta kirjoituksiin lukiessa, joka tukee samalla päivä- ja unirytmiiä. Ihminen ei kykene säätämään nukahtamisaikaa, mutta heräämisaikaan pystyy sen sijaan itse vaikuttamaan (Hannula & Mikola 2018).

Opinnäytetyön tuloksissa nuoret abiturientit pohtivat elektronisten laitteiden olevan elämänhallintaa uhkaava ja nuoren unenlaatua haittaava tekijä. Elektroniset laitteet ovat lisääntyneet nuorten keskuudessa. Lähes jokaisella ja yhä nuoremmalla on puhelin, tietokone, tabletti tai pelikonsoli, mikä tekee pelaamisesta yhä helpompaa ja houkuttelevampaa. Nuoret pelaavat ruudun ääressä pitkiäkin aikoja istuen, eikä valaistuskaan ole välttämättä optimaalisin. Pelaaminen tapahtuu usein tietokoneen tai televisioruudun kirkasta näyttöä katsellen, ja se sijoittuu ilta-aikaan. Pelaamisen ohessa saatetaan napostella ja juoda erilaisia energiajuomia, mikä edistää valvomista ja kohentaa vireystilaa. Kun nuori viimeinkin malttaisi nukkumaan, onkin jo yömyöhä ja kirkkaan ruudun valot pitävät vielä hereillä ennen kuin unen päästä saadaan kiinni. Myöhään valvominen muuttaa nuoren päivärytmiä ja voi vaikuttaa kouluun tai töihin sitoutumiseen. Opinnäytetyöntekijät pohtivatkin elektronisten laitteiden käytön vaikutusta uneen olevan varteenotettava jatkotutkimusidea. Opinnäytetyöntekijöitä kiinnostaisi tutkia erityisesti varhaisella iällä aloitetun pelikonsolien käytön vaikutuksia uneen, ja miten se näkyy elämänhallinnassa vaiheessa, jossa siirtyminen nuoruudesta aikuisuuteen tapahtuu.

LÄHTEET

- Aalberg, V. 2016. Ryhmän merkitys. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 19.1.2020]. Saatavana: Duodecim oppiportista: Vaatii käyttöoikeuden.
- Altan, S.S., Bektas, M., Celik, I., Gerceker, G.O., Ok, Y.S., Ozdemir, E.Z. & Aricioglu, A. 2018. Factors Affecting Daytime Sleepiness in Adolescents. [Verkkolehtiartikkeli]. International Journal of Caring Sciences 11 (3), 1846–1847. [Viitattu 3.12.2019]. Saatavana: Ebsco Academic Search Elite –tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Eriksson, K., Isola, A., Kyngäs, H., Leino-Kilpi, H., Å. Lindström, U., Paavilainen, E., Pietilä, A-M., Salanterä, S., Vehviläinen-Julkunen, K. & Åstedt-Kurki, P. 2012. Hoitotiede. 4. uud. P. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Hannula, R-L. & Mikkola, O. 2018. Uni ja opiskelukyky. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 20.5.2020]. Saatavana: Duodecim Oppiportista. Vaatii käyttöoikeuden.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.-16. p. Helsinki. Tammi.
- Honkinen, P-L. 2009. Ei päiväystä. Nuorten koherenssin tunne: Mittaaminen, ennustavat tekijät, seuraukset. [Verkkojulkaisu]. Nuorten koherenssin tunne: Mittaaminen, ennustavat tekijät, seuraukset. Turku: Turun yliopisto. Painosalama Oy. [Viitattu 21.1.2020]. Saatavana: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/44664/AnnalesC282Honkinen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Huttunen, M. 2018. Unettomuus. [Verkkosivu]. Lääkärikirja Duodecim. [Viitattu 16.11.2019]. Saatavana: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534
- Huttunen, M. O. 2017. Alkoholin ongelmakäyttö ja eri psyykkisten häiriöiden lääkehoito. [Verkkosivu]. Lääkärikirja Duodecim. [Viitattu 20.5.2020]. Saatavana: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00078
- Joutsenniemi, K. & Lipponen, K. 2015. Resilienssi ja postraumaattinen kasvu. [Verkkolehtiartikkeli]. Suomen lääkärilehti 70 (39), 2517, 2519. [Viitattu 21.11.2019]. Saatavana: https://www.hameenkesayliopisto.fi/wp-content/uploads/2018/09/joutsenniemi_lipponen_2015.pdf
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen - Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.

- Kankkunen, P. & Vehviläinen - Julkunen, K. 2015. Tutkimus hoitotieteessä. 3. - 4. p. Helsinki. Sanoma Pro Oy.
- Karttunen, K. 2018. Nuoren elämänhallinnan tukeminen koulukuraattorin työssä. [Verkkojulkaisu]. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu. [Viitattu 21.1.2020]. Saatavana: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20180572/urn_nbn_fi_uef-20180572.pdf
- Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy.
- Kuula, L. 2019. Nuori nukkuu myrskyn silmässä. [Verkkolehtiartikkeli]. Lääkärilehti 74 (43), 2443–2447. [Viitattu 20.11.2019]. Saatavana: <https://www.laakari-lehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/nuori-nukkuu-myrskyn-silmassa/?pub-lic=05f76d66df50d8cb619eea877319d17f>
- L 10.8.2018/714. Lukiolaki.
- L 30.12.2010/1326. Terveystieteiden lakia.
- Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2015. Etiikka hoitotyössä. 8.-10. uud. P. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Merikanto, I., Partonen, T. & Lahti, T. 2011. Evoluution säilyttämä uni. [Verkkolehtiartikkeli]. Lääketieteellinen aikakauskirja duodecim 127 (1), 57-64. [Viitattu 21.11.2019]. Saatavana: Duodecim Oppiportista. Vaatii käyttöoikeuden.
- Nazan, K., A. Sibel S., Selda, Y. A. 2019. The Effect of Cell Phone Use in Adolescents on Sleep Quality: Central Anatolia Case. [Verkkolehtiartikkeli]. International Journal of Caring Sciences 12 (3), 1758–1759. [Viitattu 3.12.2019]. Saatavana: Ebsco Academic Search Elite –tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5.uud. p. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 22.11.2017. Lukioselvitys. Kooste lukion nykytilaa ja kehittämistarpeita koskevista selvityksistä ja tutkimuksista, 30, 37. [Verkkojulkaisu]. Helsinki. [Viitattu 20.11.2019]. Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160349/okm49.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Opetushallitus. Ei päiväystä. Uusi lukio 2021. [Verkkosivu]. [Viitattu 10.12.2019]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/uusi-lukio-2021>
- Palmqvist, R. & Lehikoinen, P. 10.5.2019. Lukiouudistus tähtää opiskelijoiden hyvinvoinnin lisäämiseen. [Blogikirjoitus]. Opetushallitus. [Viitattu 12.11.2019]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/blogi/lukiouudistus-tahtaa-opiskelijoiden-hyvinvoinnin-lisaamiseen>

- Partinen, M. 1.8.2012. Vireys, väsymys ja suorituskyky. [Verkkosivu]. [Viitattu 31.12.2019]. Saatavana: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01007
- Pesonen, A-K. 2019. (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Pirkanen, M. & Pietilä, A-M. 2010. (toim.) Terveiden edistäminen – Teorioista toimintaan. WSOYpro Oy.
- Posti-Ahokas, H., Haveri, S. & Palojoki, P. 2015. Eläytymistarinat nuorten itsenäistymisen tulkina. [Verkkolehtiartikkeli]. [Viitattu 15.12.2019]. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 52 (4). Saatavana: <https://journal.fi/sla/article/view/53609>
- Puura, K. & Laukkanen, E. 2016. Biopsykososiaalinen kehitys. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 19.1.2020]. Saatavana: Duodecim Oppiportista. Vaatii käyttöoikeuden.
- Saarenpää-Heikkilä, O. 2019. Hyvä uni. Lasten ja nuorten kehitys ja unihäiriöt. [Verkkolehtiartikkeli]. Uniutiset 2/19. [Viitattu 20.5.2020]. Saatavana: <https://www.uniliitto.fi/wp-content/uploads/2019/06/Uniutiset-2-2019.pdf>
- Sallinen, M. 2013. Uni muisti ja oppiminen. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 8.10.2019]. Saatavana: <https://docplayer.fi/63862749-Uni-muisti-ja-oppiminen.html>
- Selin, S. 2014. Älä hanki univelkaa - Sillä on kova korko. Seminaariraportti. [Verkkolehtiartikkeli]. Työterveyslääkäri, 32 (3). [Viitattu 13.12.2019]. Saatavana: Terveysportista. Vaatii käyttöoikeuden.
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). 10.7.2019. Lainsäädäntö. [Verkkosivu]. [Viitattu 25.11.2019]. Saatavana: <https://stm.fi/hyvinvoinnin-edistaminen/lainsaadanto>
- Stenberg, T. 2019. Elimistön fysiologiaa unen aikana. [Verkkolehtiartikkeli]. Duodecim-lehti, 132 (9). [Viitattu 8.10.2019]. Saatavana: Terveysportista. Vaatii käyttöoikeuden.
- Storvik - Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Terveiden edistäminen käsitteenä ja käytännössä. Sairaanhoitaja-lehti 2014. 27.8.2014. [Verkkosivu]. [Viitattu 1.11.2019]. Saatavana: <https://sairaanhoitajat.fi/artikkeli/terveyden-edistaminen-kasitteena-ja-kaytannossa/>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 17.9.2019. Perustulokset, nuoret 2017 ja 2019. [Verkkosivu]. [Viitattu 19.10.2019]. Saatavana: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200516&mittarit_2=200496&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161123#
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 22.5.2019. Hyvinvointi – ja terveyserot, elämänkulku. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.8.2019]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 23.10.2019. Nuoret. [Verkkosivu]. [Viitattu 11.12.2019]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 4.7.2019. Elintavat ja ravitsemus – Uni. [Verkkosivu]. [Viitattu 8.10.2019]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). 11.10.2019. Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.5.2020]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot>
- Tikkanen, K. 2012. 15 – 20 – vuotiaiden nuorten toivo, sen ylläpitäminen ja vahvistaminen. Tampere: Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Acta Universitatis Tamperensis 1707. Väitösk.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 8.p. Vantaa: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Ei päiväystä. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). [Verkkosivu]. [Viitattu 12.12.2019]. Saatavana: <https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>
- Unettomuus: Käypä hoito –suositus, 2017. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017 [Verkkosivu]. [Viitattu 9.10.2019]. Saatavana: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50067#readmore>
- Urrila, A.S., Artiges, E., Massicotte, J., Miranda, R., Vulser, H., Bézivin-Frere, P., Lapidare, W., Lemaitre, H., Penttilä, J., Condor, P. J., Garavan, H., Paillère Martinot, M-L., Martinot, J-L. & The Imagen consortium. 2017. Sleep habits, academic performance, and the adolescent brain structure. [Verkkoartikkeli]. Nature 41678 (7). [Viitattu 28.11.2019]. Saatavana: <https://www.nature.com/articles/srep41678>

- Vartiainen, S. 2008. Eväitä elämänhallintaan. Tapaustutkimus Ilmaisu – Startin nuorista Tampereella. [Verkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Pro gradu. [Viitattu 11.12.2019]. Saatavana: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/80443/gradu03434.pdf?sequence=1>
- Walker, M. 12.3.2019. Miksi nukumme: Unen voima. [Äänikirja]. Helsinki: Tammi. [Viitattu 27.08.2019]. Saatavana Bookbeat-palvelusta. Vaatii käyttöoikeuden.

LIITTEET

Liite 1. Tutkimuslupa anomus

Liite 2. Suostumuslomake opiskelijoille

Liite 3. Saatekirje opiskelijoille

Liite 4. Kehyskertomukset

Liite 1. Tutkimuslupa anomus

TUTKIMUSLUPA ANOMUS

Hyvä lukion rehtori,

Olemme Seinäjoen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoita, ja teemme opinnäytetyötä aiheesta Uni nuoren elämänhallinnassa. Täten anomme kirjallista tutkimuslupaa yhteistyössä toimivalta lukiolta.

Tutkimuksen tekijät: Mira Karppi, sairaanhoitajaopiskelija (AMK) ja Taru Runsala, sairaanhoitajaopiskelija (AMK).

Tutkimuksen nimi: Uni nuoren elämänhallinnassa.

Tutkimuksen tavoitteet: Tavoitteena on tuottaa tietoa unen merkityksestä nuoren elämän hallinnassa.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisia ovat nuoren nukkumistottumukset?
2. Mitkä uneen liittyvät tekijät edistävät nuoren elämänhallintaa?
3. Mitkä uneen liittyvät tekijät uhkaavat nuoren elämänhallintaa?

Tutkimuksen kohderyhmä: Nuoret lukiolaiset

Aineistonkeruutapa: Kehyskertomukset. Vastaukset analysoidaan, ja raportoidaan lopulliseen opinnäytetyöhön.

Tutkimuksen aikataulu: Kehyskertomukset abiturienteille toimitetaan ja niihin vastataan viikolla 5. Tutkimustulokset tullaan esittelemään koululla järjestettävässä vanhempainillassa koulun aikatauluista riippuen joko kevään- tai syksyn 2020 aikana. Valmis opinnäytetyö on luettavissa Theseuksessa 06/2020 mennessä. Tarkempi julkaisuaika tullaan ilmoittamaan myöhemmin.

Tutkimuksen eettisyys: Yhteistyö lukiota ei mainita lopullisessa opinnäytetyössä eettisyyden vuoksi ja tutkimuksen vastaajien anonymiteettiä tullaan suojaamaan

koko tutkimuksen ajan. Suostumuslomakkeet sekä esseet kehyskertomuksista tullaan hävittämään tutkimuksen valmistuttua.

Yhteistyö lukion rehtori

Allekirjoitus ja nimenselvennys:

Aika ja paikka:

Opinnäytetyön tekijät

Allekirjoitus ja nimenselvennys:

Aika ja paikka:

Allekirjoitus ja nimenselvennys:

Aika ja paikka:

Liite 2. Suostumuslomake opiskelijoille

Suostun / en suostu (ympyröi) osallistumaan tutkimukseen, joka on osa sairaanhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyötä Uni nuoren elämönhallinnassa.

Allekirjoitus ja nimenselvennys:

Aika ja paikka:

Liite 3. Saatekirje opiskelijoille

Hyvä abiturientti,

Valmistautuminen kevään kirjoituksiin alkaa olla ajankohtaista. Muistathan lukemisen ohessa huolehtia yhdestä tärkeästä perustarpeestasi, unesta? Unella, muistilla ja oppimisella on yhteys keskenään, jonka vuoksi onkin tärkeää kiinnittää huomiota riittävän pitkiin ja laadukkaisiin yöuniin.

Pidemmittä puheitta, olemme 3. vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita Seinäjoen ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä aiheesta Uni nuoren elämänhallinnassa. Tarkoituksenamme on kerätä tietoa nuorten kokemuksista uneen, opiskeluun ja elämänhallintaan liittyen. Päädyimme Etelä-Pohjanmaan lukioista valitsemaan juuri teidän lukionne abiturienttien ryhmän.

Tehtävänäsi on kirjoittaa kehyskertomuksien avulla 2 esseetä, joihin saat vapaasti tuoda omaa pohdintaasi aiheisiin liittyen ja kirjoituksen pituus on myös vapaasti vaihtavissa. Osallistuminen on vapaaehtoista ja esseet kirjoitetaan anonymisti. Jokaisen opiskelijan anonymiteettiä tullaan suojaamaan koko tutkimuksen ajan. Esseet tullaan analysoimaan luottamuksellisesti ja tulokset raportoidaan lopulliseen opinnäytetyöhön. Opinnäytetyö on luettavissa Theseuksessa 06/2020 mennessä.

Palauta lopuksi esseet sekä kehyskertomukset opettajalle.

Loppuun haluamme vielä kiittää jokaista opiskelijaa sekä toivottaa onnea ja menestystä niin yo-kirjoituksiin, kuin mahdollisiin jatko-opintoihinkin!

Ystävällisin terveisin,

Sairanhoitajaopiskelijat, Mira Karppi & Taru Runsala

Liite 4. Kehyskertomukset

Kehyskertomus 1.

Miia opiskelee lukion 3. vuotta ja kevään kirjoitukset lähestyvät. Miia on lapsesta asti ollut hyvä nukkumaan, uni on tullut lähes heti nukkumaan mentäessä, eikä Miia ole yön aikana herännyt kesken unien. Lisäksi Miia on kokenut olevansa virkeä aamuisin. Viime aikoina Miia on kuitenkin kärsinyt uniongelmistä. Koulunkäynti on vienyt paljon voimia ja aikaa. Miia on huomannut lukevansa kirjoituksiin lähes tauotta myöhälle iltaan saakka, nukkunut huonosti heräillen yön aikana useita kertoja, ja aamuisin kokenut olonsa hyvin väsyneeksi. Miten neuvoisit mahdollisimman kattavasti Miiaa unitottumuksissa, jotta Miia voisi palata normaaliin uniryhtiinsä?

Kehyskertomus 2.

Mikko on 18-vuotias nuori mies. Lukio-opiskelua on jäljellä puoli vuotta, jonka jälkeen Mikko on päättänyt hakea jatko-opiskelemaan yliopistoon kauppatieteitä. Mikko on juuri saanut ajokortin ja lainannut vanhempiansa omistamaa katumaasturia, jolla onkin tullut ajettua runsaasti kavereiden kanssa. Mikko on sosiaalinen nuori mies, ystäväpiiri on laaja ja kaverit ovat Mikolle hyvin tärkeitä. Arki-illat ja viikonloput kuluvat kavereiden kanssa aikaa viettäen, ja joskus Mikko palaa arkenakin kotiin vasta puolenyön jälkeen, vaikka kouluun pitäisi herätä klo 7. Koulupäivät menevät joskus kuin sumussa, koska Mikolle on kertynyt valvomisestaan runsaasti univelkaa. Opiskelu ei jaksa enää kiinnostaa jatkuvan väsymyksen vuoksi, ja lisäksi Mikosta tuntuu, ettei opitut asiat ole jääneet enää mieleen niin hyvin kuin ennen. Lukuprosessi kirjoituksiinkin kummittelee takaraivossa, koska kevään kirjoitukset alkavat kuukauden kuluttua. Minkälaisia uneen liittyviä uhkia sinulla tulee mieleen Mikon elämässä?