

# Uni maahanmuuttajaperheen yläkouluikäisten nuorten voimavarana

Sahar Afarin

Bibigol Khalili

Fakhrieh Khalili

Opinnäytetyö

Kesäkuu 2015

Hoitotyön koulutusohjelma  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) Afarin, Sahar Khalili, Bibigol Khalili, Fakhrieh	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 08.06.2015
	Sivumäärä 21	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: X
Työn nimi Uni maahanmuuttajaperheen yläkouluikäisten nuorten voimavarana		
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Matilainen Irmeli Pohjolainen Maritta		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää 12-16- vuotiaan maahanmuuttajaperheen nuoren riittävän unen määrää ja laatua sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Opinnäytetyössä kerätään kyselylomakkeen avulla tietoa Jyväskylän alueella asuvien yläkouluikäisten, persiankielisten maahanmuuttajaperheiden nuorten unen määrästä ja laadusta sekä niiden merkityksestä terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Tavoitteena on edistää nuorten terveyttä lisäten tietoa kyseisen ryhmän unen määrästä, laadusta ja niihin vaikuttavista tekijöistä.</p> <p>Kohderyhmä on Jyväskylän alueen yläkoulun 12-16 -vuotiaat, persiankieliset nuoret. Aiempiä vastaavia selvityksiä Jyväskylän yläkoulussa ei ole tehty. Kyselyyn vastasi 10 opiskelijaa. Vastaajista oli kahdeksan tyttöä ja kaksi poikaa. Kolme vastanneista nuorista oli yli 17-vuotiaita. Seitsemän vastaajista oli 12–16-vuotiaita. Kyselyn perusteella keskimääräinen yöunien pituus oli 7 tuntia ja 57 minuuttia. Minimi yöunien pituudessa oli 7 tuntia ja maksimi 8 tuntia. Koko vuorokauden unenmäärän keskiarvo oli 7 tuntia ja 57 minuuttia.</p>		
<p>Avainsanat (<a href="#">asiasanat</a>) Maahanmuuttajaperhe, maahanmuuttajanuori, uni, kyselytutkimus</p>		
Muut tiedot		



Author(s) Afarin, Sahar Khalili, Bibigol Khalili, Fakrieh	Type of publication Bachelor's thesis	Date 08.06.2015 Language of publication: Finnish
	Number of pages 21	Permission for web publication: x
Title of publication Sleep as a resource for adolescents in an immigrant family		
Degree programme Degree Programme in Nursing		
Tutor(s) Matilainen, Irmeli Pohjolainen, Maritta		
Assigned by		
Abstract  <p>The purpose of the thesis was to examine the quantity and quality of sleep as well as the factors affecting those with 12-16-year-old youngsters living in immigrant families. The thesis was based on a survey collecting data on the quantity and quality of sleep and on their impact on the health and well-being of youngsters attending the upper grades of comprehensive school. The target group of the survey came from immigrant families living in Jyväskylä and speaking Persian as their mother tongue. The aim was to promote these young people's health by increasing their understanding of the quantity and quality of sleep and of the factors affecting them.</p> <p>The target group of the thesis consisted of youngsters attending the upper grades of comprehensive school in Jyväskylä and speaking Persian as their mother tongue. Similar survey had not been conducted within the comprehensive schools of Jyväskylä. The survey was answered by 10 pupils. The respondent group consisted of eight girls and two boys. Three of the respondents were over 17 years of age and seven of them belonged to the age group of 12-16. Based on the survey, the respondents' average sleeping time was 7 hours and 57 minutes. The minimum in terms of the length of sleep was 7 hours and the maximum was 8 hours. The average quantity of sleep was 7 hours and 57 minutes.</p>		
Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> ) Immigrant family, immigrant youth, sleep, survey		
Miscellaneous		

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Uni ja sen tarve.....</b>	<b>4</b>
2.1	Yläkouluikäisen nuoren nukahtaminen ja uni .....	5
2.2	Vanhempien vaikutus nukkumistottumuksiin .....	7
<b>3</b>	<b>Maahanmuuttajaperheen terveys sekä hyvinvointi .....</b>	<b>9</b>
3.1	Maahanmuuttaja ja perhe.....	9
3.2	Maahanmuuttajaperheen nuori koulu yhteisössä.....	10
<b>4</b>	<b>Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....</b>	<b>11</b>
<b>5</b>	<b>Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus.....</b>	<b>12</b>
5.1	Aineiston keruu .....	12
5.2	Aineiston analyysi.....	13
<b>6</b>	<b>Opinnäytetyön tulokset .....</b>	<b>14</b>
<b>7</b>	<b>Pohdinta.....</b>	<b>15</b>
7.1	Opinnäytetyön arviointia.....	15
7.2	Eettisyys ja luotettavuus .....	16
7.3	Jatkokehittämisajatukset.....	16
<b>8</b>	<b>Liitteet.....</b>	<b>19</b>
	Liite 1. Kyselylomake: Uni maahanmuuttajaperheen yläkouluikäisten nuorten voimavarana .....	19

## Taulukot

Taulukko 1. Nuorten nukkumaanmenoajat prosentteina koulupäivinä

(Kouluterveyskysely 2010.) ..... 7

## 1 Johdanto

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää 12–16-vuotiaan maahanmuuttajaperheen nuoren riittävän uneen määrää ja laatua sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Opinnäytetyössä kerätään tietoa Jyväskylän alueella asuvien yläkouluikäisten, persiankielisten maahanmuuttajaperheiden nuorten unen määrästä ja laadusta sekä niiden merkityksestä terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Tavoitteena on edistää nuorten terveyttä lisäten tietoa kyseisen ryhmän unen määrästä, laadusta ja niihin vaikuttavista tekijöistä.

Uni on ihmiselle välttämätöntä, vaikka tarkalleen ei tiedetä miksi meidän täytyy nukkua ja mikä on unen täsmällinen merkitys elimistölle. Kuitenkin tiedetään, että meidän täytyy nukkua. Jos ei nukuta ja saada riittävästi unta, ei jakseta olla aktiivisia. (Partinen & Huovinen 2007, 18.) Käytämme kolmasosan elämästämme nukkumiseen tai siihen, että yritämme nukahtaa. Uni antaa tai uudistaa voimavarojamme. (Dyregrov 2002 ,9.)

Lapset ja nuoret nukkuvat keskimäärin 9-10 tuntia. (Partanen & Huovinen 2007, 171). Kouluterveyskyselyn (2013) mukaan nuoret nukkuvat arkisin 7,5- 8,5 tuntia. He menevät nukkumaan yleisimmin noin klo 22:30 -23 välillä, ja viikonloppuna aikaisintaan puoli kahdelta. (Kouluterveyskysely 2013, 47.)

## 2 Uni ja sen tarve

Uni on ihmiselle välttämätöntä, vaikka unen todellisia tehtäviä ei vielä varmuudella tunneta. Se on kuitenkin tosiasia, että vietämme noin kolmanneksen elämästämme nukkuen. (Hyyppä ja Kronholm 1998, 34.) Unentarve on suuressa määrin yksilöllinen ja vaihtelee iän, sukupuolen, fysiologian ja elämäntilanteen mukaan. Ihminen nukkuu tarpeeksi, mikäli hän herää aamulla virkeänä ja päivällä ei ole väsynyt olo. (Hyyppä ja Kronholm 1998, 70.) Aikuinen tarvitsee keskimäärin 7-9 tuntia unta pysyäkseen terveenä. (Heller 2002, 20). Lapset ja nuoret nykyään nukkuvat keskimäärin 9-10 tuntia. (Partanen & Huovinen 2007, 171.)

## 2.1 Yläkouluikäisen nuoren nukahtaminen ja uni

Unen laatu on ilmeisesti tärkeämpää kuin sen pituus. Univaiheet koostuvat neljästä osasta. Kevyen ja pinnallisen unen S1 kesto on muutamasta sekunnista muutamaan minuuttiin. Toinen vaihe on S2-uni, jolloin lihakset rentoutuvat ja saattaa nähdä heikkoja unia. Seuraavat vaiheet ovat S3 ja S4 jolloin syvässä unessa elintoiminnot alenevat edelleen eivätkä unet jää mieleen. Tämä vaihe kestää noin 55 minuuttia. (Partanen, Huovinen 2007, 36, 37.)

Nuorten aikuisten ja keski-ikäisten unirekisteröinnit osoittavat, että syvät univaiheet saattavat puuttua aamuyön unesta, ja aamuyön uni voi koostua pelkästään perusunesta ja REM-unen eli nopeiden silmänliikkeiden unesta. NREM-unta sanotaan rauhalliseksi uneksi tai hidasaaltoneksi. Iltayön uni on syvempää kuin aamuyön. REM-univaiheiden kestot taas ovat iltayön tunteina lyhyempiä kuin aamuyön tunteina. Iltayön ensimmäisen REM-univaiheen pituus voi olla alle 15 minuuttia, kun taas aamuyön viimeinen REM-vaihe saattaa kestää jopa puoli tuntia. REM – univaihe on terveellä aikuisella normaalisti alkaa 90 minuuttia nukahtamisen jälkeen, ja se toistuu yöunen aikana noin viisi kerta peräkkäin. Nuoren aikuisen tai keski-ikäisen nukkuessa 7,5 tuntia, hänen uneensa on sisältynyt syvää NREM- unta hieman alle 1,5 tuntia, kevyen NREM- unen tarve on yksilöllistä. Jotkut aikuiset tarvitsevat unta vain 5-6 tuntia, mutta toisaalta on myös terveitä henkilöitä, jota nukkuvat säännöllisesti 10 tuntia vuorokaudessa. Näyttää siltä, että unentarpeen määrä on pitkälti perintötekijöiden määräämä. (Tirri 2006, 119.)

Yksi merkittävimmistä elämisen laatuun vaikuttavista tekijästä on unen ja valheen rytmi eli vuorokausirytm. Vuorokausirytm on biologinen kello ja siihen vaikuttaa valo ja pimeärytm. Tätä rytmiä säätelee suprakiasmaattinen tumake, joka sijaitsee aivoissa näköhermoristin yläpuolella. Se säätelee lisäksi psyykkistä ja fyysistä suorituskkyä ja kehon lämpötilaa. Ihmisen normaali nukahtamisväli on 1,5 tuntia, joka yhden yön aikana tapahtuu 4-6 kertaa. (Partinen & Huovinen 2007, 48.)

Sama rytmi toistuu päivälläkin. Tämä on tuttu ilmiö kun illalla tuntuu voimakas väsymys mutta menee ohi itsestään, joka voi toistua puolitoista tuntia myöhemmin. Vuorokausirytmii tai biologinen kello on valo-pimeärytmi eli kirkas valo, auringon valo tai ihan muu tahansa valo vaikuttaa aivojen hypotalamukseen verkkokalvolta lähteviä hermoratoja pitkin. Ihminen on yleensä väsyneempi aamuyöllä kun aamupäivällä. (Partinen & Huovinen 2007, 49.) Vuorokausirytmii ohjaa ja säätelee toiminnan ja levon vaihtelua, esimerkiksi ruumiinlämpöä, hormonitoimintaa ja virtsaneritystä. (Dyregrov 2001, 23-24.)

Unisuus lisääntyy, kun kehon lämpötila laskee. Iltapäivällä ruumiinlämpö alkaa laskemaan ja saattaa alkaa väsyttää vaikuttaen eniten kahden ja kuuden välillä aamuyöllä. Kehonlämpötila on matalimmillaan noin puolitoista tuntia aamulla ennen heräämistä. (Hyppä 1998, 20–21.) Tutkimuksien mukaan nukkumattomuus aiheuttaa suorituskyvyn romahtamisen jo viimeistään neljännen perättäin valvotun yön jälkeen. (Partinen & Huovinen 2007,18; Kajaste & Markkula, 2011, 16.)

Nuorten terveelliset, säännölliset nukkumistottumukset ovat tärkeä osa hyvinvointia eli nousee ylös vapaa päivänä samaan aikaan kuin arkenakin. Vanhemmat huolehtivat siitä, että lapsen ja nuoren huoneessa on sopiva valaistus, illalla ennen nukkumaanmenoa valot eivät ole liian kirkkaita. Myös huolehditaan että nuori rentoutuu ennen nukkumaanmenoa esimerkiksi kuuntelemalla musiikkia tai hengitystekniikkaa hyödyntäen mikä auttaa unen pääsyä. (Dyregrov 2001, 138.)

Kouluterveyskyselyissä tulee esille, että peruskoulun 8.- ja 9.- luokkalaisista pojista yli 30 % menee nukkumaan myöhemmin kuin kello 23 ja tytöistä 27% menee nukkumaan myöhemmin kuin kello 23. Helsingiläisistä nuorista 13 %:lla on vakavan tai keskivaikean masennuksen oireita, samoin koulu-uupumista. Väsymyksen yhteys koulumenestykseen on ilmeinen. Univaje aiheuttaa painon nousua ja hormonitoiminnan muutoksia. Kyselyn mukaan koululaisista yli 10%:lle on ylipainoa. (Kajaste & Markkula 2011, 164.)

Taulukko 1. Nuorten nukkumaanmenoajat prosentteina koulupäivinä (Kouluterveyskysely 2010.)

Nukkumaanmeno aika	8. lk	8. lk	9. lk	9. lk	Peruskoulu yht.
	pojat	tytöt	pojat	tytöt	
Noin 21.00 tai aikaisemmin	2	2	1	1	2
Noin 21.30	6	8	3	5	5
Noin 22	20	22	13	17	18
Noin 22.30	25	27	22	26	25
Noin 23	21	21	25	23	22
Noin 23.30	11	10	15	13	12
Noin 24	7	5	11	7	7
Noin 00.30	3	2	4	3	3
Noin 01	2	1	3	2	2
Noin 01.30 tai myöhemmin	3	2	4	2	2

## 2.2 Vanhempien vaikutus nukkumistottumuksiin

Vanhempien tehtävänä on varmistaa, että lapsi ja nuori nukkuu riittävästi ja hyvin. Unesta huolehtiminen on välittämistä ja huolenpitoa. Aina tehtävä ei ole yhtä helppo. Lasten väsymyksen myötä heistä tulee ärtyneitä, rauhattomia, ylivilkkaita ja heidän on vaikea keskittyä tekemisiinsä. Suotuisa nukkumisympäristö on tärkeä. Huoneen tulee olla hämärä, vähennetään television katselua ennen nukkumaanmenoaikaa ja myös puhelinten käyttöä. Nämä asiat vaikuttavat osaltaan unen laatuun. (Partinen, Huvinen, 2007, 168–174.)

Vanhemmat itse toimivat lapselleen myös nukkumisen malleina. Jos lapsella on univaikeuksia, olisi hyvä tarkastella koko perheen nukkumistapoja ja arjen sujumista. Nykyisin kiirettä pidetään usein ihmisen tärkeyden mittana, jolloin unen merkitystä herkästi aliarvioidaan. Kiireisellä elämäntavalla voi olla vaikutusta myös lapsen huonoihin uni-



tottumuksiin. (Kajaste, Markkula 2011, 160-166.) Sinkkosen (2003, 42) mielestä lapsen yöuni jää lyhyeksi sen takia, etteivät aikuiset laita lapsia nukkumaan tarpeeksi aikaisin. Koko perheen elämän rauhoittuminen iltaa kohti, yhteinen, rauhallinen iltahetki antaa pohjaa hyvälle, levollisille yöunille.

Yksi tärkeä nuoren yöuneen vaikuttava tekijä on kodin ilmapiiri. Nuoren henkistä tasa-painoa edistävät hyvät suhteet vanhempiin, vanhempien tuki ja mahdollisuus keskustella avoimesti. (Tynjälä 1999.) Riittävän pitkä ja hyvälaatuinen yöuni on koululaiselle tärkeä hyvinvoinnin tekijä niin fyysisessä, psyykkisessä kuin sosiaalisessa mielessä. Vähäinen yöuni voi lisätä myös moneen krooniseen sairauteen, kuten diabetekseen ja verenpainetautiin, sairastumisen riskiä. Se voi aiheuttaa myös psyykkisiä oireita, kuten ahdistusta ja masennusta. Liian vähäinen uni vaikuttaa mielialaan ja käyttäytymiseen sekä aiheuttaa vaikeuksia oppimisessa ja keskittymisessä. (Saarinen 2005; Toikkanen 2010.)

Tarvitsemme kaikki unta aivojen energiatalouden uudistamiseen. Myös muu elimistö tarvitsee unen suomaa lepoa. Nuorena energiaa kuluu erityisesti uuden oppimiseen, kasvamiseen ja kuohuvan tunne-elämän kypsymiseen. On esimerkiksi pystytty osoittamaan, että oppiakseen tehokkaasti, aivojen tulee olla tarpeeksi virkeässä tilassa. (Toikkanen 2010.)

Väsyneenä tutut kuviot voivat sujua, mutta uusien, abstraktien asioiden ymmärtäminen on vaikeaa. Tiedetään myös, että lasten ja nuorten aivot tarvitsevat riittävästi lepoa kypsyäkseen. Väsymys aiheuttaa jo lievempänä keskittymisvaikeuksia ja lyhytpinnaisuutta. Monimutkaisten asioiden oppiminen kärsii ja onnettomuusalttius lisääntyy. Myös päänsärky on hyvin yleistä väsyneenä. (Saarinen 2005; Toikkanen 2010.)

### 3 Maahanmuuttajaperheen terveys sekä hyvinvointi

Ulkomaalaiset voivat asettua eri syistä pysyvästi Suomeen. Maahanmuuttaja on vakiintunut käsitteeksi, joka tarkoittaa kaikkia Suomessa pysyvästi asuvia ulkomaalaisia. Maahanmuuttaja on siis voinut tulla Suomeen esimerkiksi töihin, avioliiton vuoksi, pakolaisena tai paluumuuttajana. Pakolainen on tullut Suomeen, koska hän on joutunut poliittisista tai muista syistä lähtemään kotimaastaan. Maahanmuuttaja voi hakea Suomen kansalaisuutta, kun hän on asunut Suomessa pääsääntöisesti viisi vuotta. Hakemuksen käsittelee ulkomaalaisvirasto jos hakija on täyttänyt 18 vuotta ja hän on asunut Suomessa vakinaisesti viimeiset viisi vuotta. Hän on suomalaisen kanssa avioliitossa ja asunut Suomessa kaksi vuotta. Lisäksi hän on elänyt kunniallisesti sekä lisäksi hän ja hänen perheensä toimeentulo on turvattu. Myös hän osaa suomen- tai ruotsinkieltä. (Räty. 2002, 11–13.)

#### 3.1 Maahanmuuttaja ja perhe

Maahanmuutto on iso asia perheelle, joka lähtee lähtömaasta pakolaisena tai suunnitellusti. Muutto uuteen maahan vaikuttaa paljon yksilön sekä perheen elämään. Yleensä perheen on sopeuduttava uuteen kieleen, kulttuuriin ja yhteiskuntaan. Esimerkiksi Keski-Suomessa asuu vieraskielisiä yhteensä 5743 ihmistä. (Tilastokeskus 2011.) Muutto vieraaseen maahan on aina haasteellista. Sopeutumisesta käytetään myös sanaa kotoutuminen. Kotoutuminen uuteen maahan on yksilöllistä. Se vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä. Jokainen perheenjäsen käy läpi samoja kotoutumiseen liittyviä asioita, mutta jokainen omassa tahdissaan. Kotiutuminen on jokaiselle muuttajalle yksilöllinen prosessi. Toinen henkilö kotoutuu nopeammin kuin toinen. Uuteen maahan tullessa usein lapset sopeutuvat nopeammin kuin vanhemmat. Lapset oppivat kieltä ja uusia tapoja päivähoitossa, koulussa ja ystäviltä. Maahanmuuttajaperheen aikuiset, joilla on alussa vain vähän kontakteja suomalaisiin, kotoutuvat hitaammin. (Alitolppa, Fågel & Säävälä 2013, 96–98.)

Kotoutuminen tapahtuu vaiheittain. Alussa elämä uudessa maassa näyttää yleensä hyvältä ja valoisalta. Vähän ajan kuluttua voi yllättää ikävä entiseen kotimaahan. Ajan myötä arki alkaa kuitenkin järjestyä ja elämää uudessa maassa opitaan pienin askelin. Silloin kun maahanmuuttaja haluaa säilyttää entisen kulttuurinsa ja kielen omaksuu myös koko ajan uutta, hän on kotoutumisessa hyvällä tiellä. He ovat oppineet elämään uudessa maassa, mutta eivät olleet unohtaneet juuriaan.

Sopeutumisen vaiheessa voi tulla tilanteita, jolloin maahanmuuttaja ajattelee, että hän ei pääse tilanteesta eteenpäin. (Alitolppa, Fågel & Säävälä 2013, 63,69.) Sopeutuminen on pitkä ja haastava prosessi, joka voi kestää vuosia. Perheelle voi tulla haasteita kun lapset omaksuvat koko ajan uusia arvoja ja tapoja, jotka ovat vanhemmille vieraita ja vaikeita.

Uusi maa tuo vieraita rooli-odotuksia perheelle. Ihminen toimii monissa eri rooleissa perheessä, työssä ja opiskelussa uusien ihmisten kanssa. Joistakin vanhoista tavoista ei ole ehkä hyötyä uudessa maassa. Moni asia pitää aloittaa aivan alusta, kuten on opeltava uusi vieras kieli tai kokonaan uusi ammatti. Perheroolit voivat olla aivan erilaiset kuin ennen lähtöä kotimaasta kuten miehen ja naisen roolit. Vanhemmille voi tulla tunne, että he ovat avuttomia uudessa ympäristössä. Perheelle voi olla vaikeaa tulevaisuuden suunnittelu. Aina ei ole oikeaa tietoa mitä mahdollisuuksia on uudessa maassa. Usein työn saaminen on haastavaa ja myös on vaikea suunnitella perheen taloutta. Uuteen maahan tullessa on tärkeä miettiä ja ymmärtää, millaisia vaatimuksia ja mahdollisuuksia on. Tällöin on myös pakko hyväksyä niitä välttämättömiä muutoksia, joita voi tapahtua perheessä. (Väestöliitto.fi -kotipuu 14.10.2014.)

### 3.2 Maahanmuuttajaperheen nuori kouluyhteisössä

Vuonna 1870 Suomeen muutti hyvin paljon ihmisiä erityisesti Ruotsista, Venäjältä ja Saksasta, Englannista, Skotlannista ja Tanskasta sekä myös Norjasta. Henkilöt, jotka muuttivat Suomeen, auttoivat kehittämään Suomen arkkitehtuuria ja muuta kulttuuria. (Räty 2002, 29.) Nykyisin erityisesti pääkaupunkiseudulla asuu ja elää merkittävä määrä ulkomaalaisia. Tänä päivänä monikulttuurisuus näkyy kouluissa monella eri

tavalla. Vuosittain suomalaisessa koulujärjestelmässä opetetaan noin 30 000 maahanmuuttajataustaista oppilasta ja opiskelijaa. (Ekholm & Salmenkangas 2008, 16.) Uuden kielen oppiminen on hidas prosessi, joka vaatii yleensä kuuden tai seitsemän vuoden opiskelun tai jatkuvaa kielelle altistumista. Kielellisesti lahjakkaat voivat omaksua uuden kielen jopa kahdessa tai kolmessa vuodessa. (Suarez -Orozco 2001,138). Sen lisäksi uuden kielen oppiminen vaatii perusteellista oman äidinkielen hallintaa. Oman äidinkielen osaaminen on ihmiselle luontevin väline ilmaista paitsi kognitioitaan myös persoonallisuuttaan ja syvimpiä tunteitaan. Äidinkielen hyvä hallinta katsotaan oppilaan kehityksen ja ehyen identiteetin muodostamisen perustaksi. Se on myös merkittävä väline oman kulttuurin ylläpitämisessä ja vieraan kielen oppimisessa. (Talib, Löfström, Meri 2004. 104–105.)

Kansainvälisien tutkimuksien mukaan maahanmuuttajaoppilaat pärjäävät lukemisessa, kirjoittamisessa ja matematiikassa kantaväestöä heikommin. Lisäksi ensimmäisen sukupolven maahanmuuttajaoppilaat menestyvät heikommin kuin muut. (Immonen-Oikkonen & Leino 2010, 37.)

Maahanmuuttajaopetuksen tavoitteena Suomessa on, että yhdessä oman äidinkielen opetuksen kanssa Suomi toisena kielenä - opetus vahvistaa oppilaan monikulttuurista identiteettiä ja rakentaa pohjaa kaksi- tai monikielisyydelle. Aito kotoutuminen eli integraatio vaatii oman kielen ja kulttuurin edistämisen mahdollisuutta. Oman äidinkielen opetus parantaa oppimistuloksia. Asia on tutkittu eri puolilla maailmaa. Yhdysvalloissa on todettu, että parhaiten englantia oppineet ovat espanjaa äidinkielenään puhuvat lapset, joita oli opetettu kahdella kielellä. (Räty 2002, 156.)

#### **4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite**

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää 12–16-vuotiaan maahanmuuttajaperheen nuoren riittävän uneen määrää ja laatua sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Opinnäytetyössä kerätään tietoa Jyväskylän alueella asuvien yläkouluikäisten, persiankielisten maahanmuuttajaperheiden nuorten unen määrästä ja laadusta sekä niiden merkityksestä ter-

veyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Tavoitteena on edistää terveyttä ja hyvinvointia lisäten tietoa kyseisen ryhmän unen määrästä, laadusta ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Kohderyhmä on Jyväskylän alueen yläkoulun 12–16-vuotiaan, persiankieliset nuoret. Aiempia vastaavia selvityksiä Jyväskylän yläkoulussa ei ole tehty.

## 5 Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus

### 5.1 Aineiston keruu

Aluksi kerättiin tietoa teoriapohjaa varten syksyn 2014 aikana. Tiedonhaussa käytetyimpiä hakusanoja ovat olleet nukahtaminen, uni, maahanmuuttajanuori. Tiedonhaku on tehty JaNetin, Medica-artikkelitietokannassa, terveysportin sekä kirjaston tietokantojen avulla. Teoriapohja koostuu kirjoista, ammatillisista lehdistä sekä tutkimusartikkeleista, pro gradujen ja opinnäytetöiden aineistosta.

Opinnäytetyön empiirinen osa on toteutettu keväällä 2015 Jyväskylän alueen yläkoulun persiankielisten lasten ja nuorten keskuudessa. Empiirinen osa on toteutettu kyselytutkimuksena. Aineiston keruussa käytetään strukturoituja ja avoimia kysymyksiä. (Hirsijärvi, Rames & Sajavaara 1997, 178, 188.)

Kyselylomakkeen kysymykset laadittiin hyödyntäen keräämäämme teoretietoa unesta ja unenlaadusta. Apuna käytettiin BNSQ-FIN 2008 sekä kouluterveyskyselyä 2013. Kyselylomakkeella haettiin vastauksia tutkimuskysymykseen eli miten yleisiä univaikeudet ovat ja miten ne ilmenevät Jyväskylän yläkoululaisilla 12–16 -vuotiailla persiankielillä nuorilla. Opinnäytetyössä on kartoitettu taustatietoja, kuten ikä, sukupuoli ja unen riittävää pituutta, nukahtamisvaikeuksia, öistä heräilyä sekä unen laatua. Kyselyn vastaanminen tapahtui vastaamalla kyselylomakkeeseen, eli keräämällä aineisto persiankielen tunnilla. Olemme harkinneet tarkkaan kysymyslomakkeen muodon, ulkoasun ja sisällön. Kyselylomakkeessa on käytetty monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä, mikä helpottaa tulosten analysointia. Asteikkoihin perustuvissa kysymyksissä käytettiin päänsääntöisesti viisi portaista asteikkoa. Kysymykset olivat mahdollisimman

lyhyitä, jotta ne olisivat helpommin ymmärrettävissä. Kysymyksiä laadittaessa pyrittiin välttämään kysymyksiä, joka saattaisivat olla monella tapaa ymmärrettävissä. Kysymyslomaketta laadittaessa sijoitettiin lomakkeen alkuun vastaajaa koskevat kartoituskysymykset. Erityiset kysymykset sijoitettiin kyselylomakkeen loppuun. (Hirsjärvi ym. 2009, 197–198.)

Kyselylomake esitettiin kahdelle nuorella, jotka eivät kuuluneet kohdejoukkoon. Esitestaajista yksi oli poika ja toinen oli tyttö. Tutkimuslupa kyselyä varten haettiin Jyväskylän kaupungin kasvun ja oppimisen palveluyksiköstä. Luovutamme valmiin opinäytetyön opiskeluterveydenhuollon käytettäväksi.

## 5.2 Aineiston analyysi

Kyselyyn vastanneiden oppilaiden vastauksia tarkasteltiin heti kun vastaajat olivat vastanneet. Kirjasimme tulokset tilastointiohjelmaan. Tässä vaiheessa tehtiin havaintoja saamastamme aineistosta ja vertaisimme tekemiämme havaintoja keräämäämme teoriapohjaan ja aikaisempiin tutkimuksiin. (Hirsjärvi ym. 2009, 200.)

Aineiston analysoinnissa on hyvin tärkeä tarkastella sitä suhteessa tutkimuskysymykseemme: Millainen unen laatu on Jyväskylän yläkouluikäisten nuorten 12–16 - vuoteista persiankielillä nuorilla opiskelijoilla ja miten univaikeudet ilmenevät. Seuraavaksi saadut tulokset sidottiin teorian ja aikaisempiin tutkimuksiin. (Hirsjärvi ym. 2009.2003.)Kun aineistosta saadut tulokset on käsitelty, tarkastellaan tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia. Onko tutkimusmenetelmä ollut riittävän tarkka ja kuva-siko käytetty mittari tutkittavaa ilmiötä. (Hirsjärvi ym. 2009 231.)

On tärkeä muistaa aineiston analysoidessa, että tutkittava ei saa tulla tunnistetuksi. Raportoitaessa ei saa myöskään jättää pois tietoja, jotka voivat vaikuttaa tulosten arviointiin. (Hirsjärvi ym. 2009. 221.)

## 6 Opinnäytetyön tulokset

Kyselyyn vastasi 10 opiskelijaa. Vastaaajista oli kahdeksan tyttöä ja kaksi poikaa. Kolme vastanneista nuorista oli yli 17-vuotiaita. Seitsemän vastaajista oli 12–16-vuotiaita. Kyselyn perusteella keskimääräinen yöunien pituus oli 7 tuntia ja 57 minuuttia. Minimi yöunien pituudessa oli 7 tuntia ja maksimi 8 tuntia. Koko vuorokauden unenmäärän keskiarvo oli 7 tuntia ja 57 minuuttia.

Kyselyn mukaan kuudella opiskelijoista oli nukahtamisvaikeuksia 1-2 yönä viikon aikana viikossa. Kuitenkin viisi vastanneista ilmoitti nukahtavansa alle 30 minuutissa sänkyyn mentyään ja valot sammutettuaan. Kyselyyn vastanneista viisi nuorta menee arkipäivänä nukkumaan klo 22- 23 välissä. Viisi vastanneista menee nukkumaan 23 – 24 välissä. Kyselyyn vastanneista viisi nuorta ilmoitti menevänsä nukkumaan viikonloppuisin klo 24 jälkeen. Vastanneista kolme ilmoitti nukkumaan menoajaksi klo 22- 23. Neljä ilmoitti menevän nukkumaan klo 23- 24.

Kyselyyn vastanneista kolme nuorta ilmoitti heräävänsä lähes 1-2 kerta yössä viikossa. Viisi nuorta vastasi että ei heräile yöllä. Kaksi nuorista ilmoitti heräävänsä kerran viikossa. Kyselyyn vastanneista kaksi nuorta herää väsyneenä 1-2 kerran viikossa, viisi heistä ei herää väsyneenä. Päivittäin väsyneenä herää kolme vastanneista.

Kyselyyn vastanneista kuusi katsoi tv:tä ja kolme ilmoitti lukevansa kirjoja ennen nukkumaan menoa, yksi heistä pelaa pelejä kännykällä. Kyselyn pohjalta voidaan päätellä, että nukahtamisvaikeuksia nuorilla, näyttää olevan jossain määrin. Puolet vastaajista menee kovin myöhään nukkumaan arkisiin, vaikka herätys aamulla on aikaisin. Nuoret heräilevät myös öisin. Väsyneenä yön jälkeen herääminen on myös ajoittain ongelma. Television katsominen ja lukeminen edeltää nukahtamista.

## 7 Pohdinta

Opinnäytetyö toteutui lähes suunnitelmien mukaan, eikä suurimpia muutoksia tarvinnut tehdä prosessin aikana. Näyttöön perustuvaa tietoa aiheesta löytyi ja aihe on ajankohtainen. Tämä opinnäytetyö on helppolukuinen ja tiivis kokonaisuus unesta persiankielisten nuorten keskuudessa, jotka asuvat Jyväskylässä. Suosittelemme tätä opinnäytetyötä luettavaksi kaikille niille, jotka etsivät perustietoja unesta maahanmuuttajan keskuudessa.

Kouluterveyskyselyssä tulee esille, että peruskoulun 8.- ja 9.- luokkalaisista pojista yli 30 % menee nukkumaan myöhemmin kuin kello 23 ja tytöistä 27% menee nukkumaan myöhemmin kuin kello 23. Meidän kyselyn mukaan opiskelijat nukkuvat keskimäärin 7 tuntia 57 minuuttia. Kyselyn mukaan kuusi opiskelijoista olivat muuttaneet 2- 4 vuotta sitten Suomeen ja yksi heistä oli tullut 13 vuotta sitten. Joten Suomessa asumisaika vaihteli.

Empiirisen osan suunnitteluun olisimme voineet käyttää hieman enemmän aikaa. Jälkikäteen olemme havainneet useita asioita, jotka olisimme voineet tehdä toisin. Yksi keskeinen kysymys on, rajasimme kohderyhmän juuri näin. Olisiko mukaan voinut kuitenkin tulla myös aikuisopiskelijat? Suurimmaksi haasteeksi ja puutteeksi siis tuli kyselyyn vastanneiden määrä.

Luotettavuuden kannalta kyselyyn osallistujia olisi voinut olla enemmän. Vaikkakin empiirisen osan vastausprosentti on alhainen, voidaan nähdä, että ei ole paljon eroja Jyväskylän yläkoululaisten maahanmuuttajanuoren unen määrässä verrattuna suomalaisten opiskelijoiden vastaavan lukuun.

### 7.1 Opinnäytetyön arviointia



Tämä opinnäytetyö kertoo siitä, kuinka tärkeänä asiana unta koululaisten kodeissa pidetään ja kuinka tarpeellista uneen liittyvä tiedottaminen on nuorelle. Lisäksi tuomme esille tietoa, kuinka tärkeä uni on. Saimme tietoja suomalaisesta koulumaailmasta, opettajien roolista, maahanmuuttajaopiskelijasta ja tuntityöskentelystä. Tutustuimme etukäteen koulun ja opettajan kanssa. Sekä keskustelimme opettajan kanssa opinnäytetyön aiheesta. Hän lupasi sovittuna päivänä pyytää opiskelijoita osallistumaan kyselyyn ja kertoa lyhyesti meidän kyselystä. Hän tiedusteli, miten suunnittelimme etukäteen toteuttavamme kyselyn mutta silti jännitimme opiskelijoiden tapaamista. Sovittuna päivänä pääsimme ajoissa tunnille, jossa olivat opiskelijat sekä opettaja. Lyhyesti esittelimme itsemme ja kerroimme työstä, jonka jälkeen jaettiin kyselylomakkeet. Kommunikoimme äidinkielellä ja sanoimme, että jos on kysyttävä tai epäselviä kysymyksiä, voimme selittää äidinkielellä. Osa opiskelijoista oli asunut vain vähän aikaa Suomessa, joten selitimme kysymyksiä heille äidinkielellä. Lopuksi kiitimme opiskelijoita ja opettajaa siitä, että ovat antaneet meille aikaa.

## 7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Ennen työn aloittamista pohdimme, mikä mittari sopi parhaiten opinnäytetyöhömmme. Päädyimme survey-tutkimuksen kyselymenetelmään ja strukturoituihin kysymyksiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007 189–195). Kyselyn luotettavuutta pyrimme parantamaan suunnittelemalla tarkkaan kyselylomakkeen, sen rakenteen ja kysymyksien tarkoituksena. Myös esitetasimme kyselylomaketta, jonka jälkeen lisäsimme muutama kysymykseen uusia vastausvaihtoehtoja. Kyselyn tulokset jäivät alhaiseksi ja aineisto pieneksi mikä aiheutui siitä, että on ollut vähän opiskelijoita äidinkielen kurssilla.

## 7.3 Jatkokehittämisajatukset

Opinnäytetyömme tekemisen aikana nousi esille kaksi jatkotutkimusaihetta. Olisi hyvä tutkia unen laatua ja sen merkitystä myös muissa ikäryhmässä Jyväskylässä. Vastaavan kyselyn voisi toteuttaa muissa ikäryhmässä niin, että tulokset olisivat keskenään vertai-

lukelpoisia. Seurantatutkimuksen voisi laajentaa yläkoulun maahanmuuttajanuoriin riippumatta mikä on äidinkieli.

## Lähteet

Alitolppa-Niitamo, A. Fågel S & Säävälä M. 2013. Olemme Muuttaneet ja kotoudumme. Väestöliito Ry Helsinki 2013

Dyregrov, A. 2001. Hyvän unen opas. Gummerus kirjapaino Jyväskylä. (Luettu 10.9.2014.)

Ekholm E. & Salmenkangas M. 2008. Puhumalla paras: ratkaisuja arjen etnisiinkonflikteihin. Vaasa: Sisäasianministeriö

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13.uud.p. Helsinki: Tammi.  
Hyyppä, M. T. ja Kronholm, E. 1998. Uni ja vire. Kansaneläkelaitos. Gummerus kirjapaino Jyväskylä.

Heller, B. L. 2002. Hyvä uni. 250 vihjettä unettomille. Karisto Oy Hämeenlinna.  
Kajaste, S, ja Markkula, J. 2011. Hyvää yötä. Taito taittopalvelu yliveto Oy.( luettu 7.9.2014.)

Kivelä, S-L. 2007. Voimavaroja unesta. Hyvä uni iäkkäänä. Geron-sarja. Kirjapaja Helsinki. Vammala 2007.

Karmela, L. 1994. Maahanmuuttajat kulttuurien kohtaaminen Suomessa. Hakapaono Oy Helsinki 1994.

Räty, M. 2002, Maahanmuuttaja asiakkaana. Oy Tampere 2002.  
Kuka on maahanmuuttaja. 2011. Tilastokeskus

Immonen-Oikkonen P. & Leino A. 2010. Monikulttuurinen yhteistyö. Sastamala: Opetushallitus

Saarinen, K. 2005. Miks uni ei tuu? – häiriöitä höyhensaarilla. (Luettu 14.10.2014.)  
[http://info.stakes.fi/kouluterveyslehtihttp://info.stakes.fi/kouluterveyslehti/FI/Utisarkisto/2005/miks\\_uni\\_ei\\_tuu.htm](http://info.stakes.fi/kouluterveyslehtihttp://info.stakes.fi/kouluterveyslehti/FI/Utisarkisto/2005/miks_uni_ei_tuu.htm)

Suarez-Orozco, C. & Suarez-Orozco, M. 2001. children of immigration. Cambridge: Harvard university press.

Sinkkonen, J. 2003. Leikkiä vakavilla asioilla. Helsinki WSOY.( Luettu 25.9.2014.)  
Talib, M. Löfström ,J. Meri ,M. 2004. Kulttuurit ja Koulu avaimia opettajille. Dark Oy Vantaa.

Tirri, R. 2006. Jatkuvan onnentunteen. Åbo Akademis tryckeri.

Toikkanen U. 2010. Hyvä uni parantaa muistia ja lisää luovuutta. Lääkärilehti.

[http://www.laakarilehti.fi/uutinen.html?opcode=show/news\\_id=8582/type=1](http://www.laakarilehti.fi/uutinen.html?opcode=show/news_id=8582/type=1) (Luettu 19.10.2014.)

Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve uni. Vantaa. Dark.

Paunio, T. & Porkka-Heiskanen, T. 2008. Unen merkitys sairauksien synnyssä. Lääkärilehti. (Luettu 20.8.2014.)

Partinen, M. 2012. Vireys väsymys ja suorituskyky. Lääkäri lehti

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01007&p\\_haku=uni](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01007&p_haku=uni) (luettu 23.08.2014.)

[https://www.theseus.fi/xmlui/bitstream/handle/10024/58818/Parkkonen\\_Reeta\\_Pehkonen\\_Aki.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/xmlui/bitstream/handle/10024/58818/Parkkonen_Reeta_Pehkonen_Aki.pdf?sequence=1) (Luettu 21.8.14.)

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni> (Luettu 5.9.2014.)

<http://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiatuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset>

(Luettu 6.9.2014.)

[http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely\\_kokomaa\\_2004\\_2013\\_pk\\_pojat.pdf](http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2004_2013_pk_pojat.pdf) (Luettu 29.8.2014.)

[http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely\\_kokomaa\\_2004\\_2013\\_pk\\_tytot.pdf](http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2004_2013_pk_tytot.pdf) (Luettu 29.8.2014.)

[http://www.stat.fi/artikkelit/2011/art\\_2011-02-15\\_003.htm](http://www.stat.fi/artikkelit/2011/art_2011-02-15_003.htm) viitattu 14.10.2014

<http://www.vaestoliitto.fi/@Bin/1716763/VIHKONEN-selko.pdf> (Viitattu 13.10.2014)

[Eksykö nuoren nukkumatti? - Mikä vikana? - Hyvä Terveys](#) (Viitattu 26.10.2014.)

[http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mika\\_vikana/eksyko\\_nuoren\\_nukkumatti](http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mika_vikana/eksyko_nuoren_nukkumatti) (Luettu 28.10.2013)

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00112](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00112) (Viitattu 21.04.2015.)

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00056](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00056) (Luettu 10.9.2014.)

[http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Maakuntaraportit/Ksuomi\\_2013.pdf](http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Maakuntaraportit/Ksuomi_2013.pdf) (Viitattu 25.11.14.)

BNSQ-FIN2008 unikyselylomake. (Luettu 23.11.14.)

## 8 Liitteet

### Liite 1. Kyselylomake: Uni maahanmuuttajaperheen yläkouluikäisten nuorten voimavarana

1. Ikä:
2. Sukupuoli:
  - Tyttö
  - poika
3. Kuinka monta vuotta olet asunut Suomessa? \_\_\_\_\_
4. Koetko itsesi terveenä?
  - Kyllä
  - Ei
  - Jos et miten, kuvailet terveys ongelma?
5. Monta tuntia on keskimäärin nuket yleensä?
  - 5tuntia
  - 6tuntia
  - 7 tuntia
  - 8tuntia
  - enemmän kuin 8 tuntia
6. Onko sinulla vaikeuksia nukahtaa
  - Ei koskaan tai harvemmin kuin kerran kuussa
  - Kerran viikossa
  - 1-2 yönä viikossa
  - 3-5 yönä viikossa
  - Joka yö
7. Oletko kärsinyt jostakin uneen tai nukahtamisen liittyvistä ongelmista?
  - Kyllä
  - EiJos vastasit kyllä mistä seuraavista ongelmista olet kärsinyt?
  - Stressi
  - Ahdistus
  - Jännittyneisyys
  - Pelko

- Johon muu, mikä? \_\_\_\_\_

8. Mihin aikaan menet nukkumaan kouluviikon aikana (maanantai-perjantai)?

- Ennen klo 21
- Klo 21-22
- Klo 22-23
- Klo 23-24
- Klo 24 jälkeen/Puolen yön jälkeen

9. Mihin aikaan menet nukkumaan viikonloppuisin?

- Ennen klo 21
- Klo 21-22
- Klo 22-23
- Klo 23-24
- Klo 24 jälkeen

10. Mitä teet iltasiin ennen nukkumaan menoa? voit valitsee useita vaihtoehtoa

- Katson tv:tä
- Pelaan tietokonepelejä
- Luen
- Olen ulkona
- Kuuntelen musiikkia
- Ei mitään erityissä
- Mitä muuta? \_\_\_\_\_

11. Kuinka nopeasti nukahdat mentyäsi sänkyyn ja sammutettuasi valot.

- Alle 15 minuutissa
- 16-30 minuutissa
- 31-60 minuutissa
- Kauemmin kuin tuntia

12. Kuinka usein heräät öisin?

- En koskaan
- Kerran viikossa
- 1-2 yönä viikossa
- 3-5 yönä viikossa
- Joka yö

13. Mikäli heräilet öisin, onko sinun vaikea nukahtaa uudelleen?

- Ei koskaan
- Joskus
- Aina tai lähes aina

14. Kuinka usein heräät väsyneenä?

- En koskaan

- Kerran viikossa
- 1-2 päivän viikossa
- 3-5 päivänä viikossa
- Päivittäin

15. Kuinka usein tunnet olevasi väsynyt päivisin?

- En koskaan
- Kerran viikossa
- 1-2 päivän viikossa
- 3-5 päivänä viikossa
- Päivittäin

16. Mitä muuta haluat kertoa nukahtamisestasi tai nukkumisestasi?